

# AMAICA

*Mujer negra hoy*

El Tambor

El  
fútbol  
visto  
por una  
madre

AMAICA  
invita a  
Letreando a  
Manizales

Wendy Daniela Mena Palacios

No.49  
Noviembre  
2025



# CONTENIDO

3 Presentación  
*Clara Inés García Vivas*

6 AMAICA invita a Letreando a Manizales  
*AMAICA*

13 Las cocadas, un curioso recuerdo de otra época  
*AMAICA*

15 La Bocana Revisitada  
*AMAICA*

18 El fútbol visto por una madre  
*AMAICA*

24 Eryen Korath Ortiz Garcés  
*AMAICA*

27 El Tambor  
*AMAICA*

29 Francisco Botero, un poeta afromanizaleño  
*AMAICA*

31 Del pastel y sus primos  
*AMAICA*

33 Muñecas Negras  
*AMAICA*

36 Opinión  
Quiero hablar de identidad  
*Clara Inés García Vivas*

38 El Diccionario Gastronómico del Pacífico  
*Lorena Delgado*

42 Cuidar la tierra y su diversidad  
*Diana Marcela Castañeda Quintero*

---

Mesa de redacción:

Clara Inés García Vivas  
Emir Rentería  
Pedro F. Hoyos Körbel

CONTACTO: fundacionalianzaamaica@gmail.com  
Facebook: Amaica  
Instagram: amaica\_mujer\_que\_inspira

.....

AMAICA, mujer negra hoy, celebra las ideas y emociones expuestas en la revista por las diferentes autoras y autores, pero no asume ninguna responsabilidad penal o civil a respecto. Cada autora/autor responderá por su trabajo.

ISSN No. 2711-4546

Diagramación: Diana Marcela Castañeda Quintero  
Jefe de comunicaciones: Jorge Taborda Ocampo  
Buenaventura-Manizales, Colombia,  
Noviembre, 2025

---

Esta revista es impresa con la contribución  
del programa de Estímulos 2025 II  
de la Secretaría de cultura y civismo,  
Alcaldía de Manizales.

**MZL**  
Manizales  
del alma



**ALCALDÍA  
DE MANIZALES**  
Secretaría de Cultura  
y Civismo

A vibrant, multi-colored floral pattern covers the entire page. The colors include red, yellow, green, blue, and pink. The flowers are stylized and overlapping. A vertical band of a lighter pink color with a subtle floral pattern runs down the left side of the page.

# Presentación

Bienvenidas a la edición No. 49 de AMAICA, la cual, a pesar de no ostentar un número redondo, se convierte en una edición especial. En esta oportunidad, fuera de la versión digital de siempre, saldrán, por primera vez en 5 años, 500 revistas impresas en papel. Esto se debe a que salimos favorecidas en la Segunda Convocatoria del Programa de Estímulos culturales y artísticos del 2025 de la Alcaldía de Manizales.

Esta edición impresa la queremos colocar en manos de los funcionarios de la Alcaldía de Manizales y de la Gobernación de Caldas, para que cada uno de ellos, desde el Alcalde y Gobernador, nos vean y puedan constar que en Manizales y en Caldas estamos presentes.

Es oportuno decir que esta ONG, cuyas siglas significan Alianza de la Mujer Afrodescendiente e Indígena en Colombia, nació durante la pandemia por iniciativa de unas amigas en Manizales y Buenaventura, viendo que tocó encerrarnos y que lo digital era el vehículo adecuado para interactuar, decidimos sacar una revista digital. Nos motivó también a hacerlo, el hecho que no había un órgano de difusión dirigido y hecho por mujeres negras para mujeres negras, en el país. Así que en agosto del año 2020 se publicó la primera edición de AMAICA, completamente gratuita.





La revista digital AMAICA se propone ser una ventana por la cual nos podamos asomar las mujeres negras al mundo y a la vez el mundo nos pueda ver. Está bien que escriban sobre nosotras, pero es mejor que nosotras mismas asumamos ese oficio, ya que esa es una de las muchas posturas que requiere que asumamos.

Lo digital nos permite ubicarnos en muchísimas regiones del país, estar en Tumaco, Buenaventura, Istmina, Quibdó; ser vistas en Popayán, Cali y Pereira; tener lectoras en Manizales y Medellín; ser bienvenidas en Cartagena, Montería, Barranquilla y Santa Marta y ser útiles en Bogotá, Tunja, Cúcuta y Villavicencio.

En la revista abarcamos todos los temas que la mesa de trabajo considere oportunos y solo hay uno que no cuenta con nuestro interés: la política de partido. Hacemos énfasis sí, en los emprendimientos, porque esa es una importante forma con la cual las mujeres negras podemos adquirir independencia económica. A ninguna de las más de 50 mujeres que hemos promovido en estas páginas con sus productos les hemos cobrado ni un peso, nuestra retribución la obtenemos cuando damos a conocer esas inquietas productoras y sus mercancías entre nosotras mismas y, por supuesto, ante el mercado nacional.





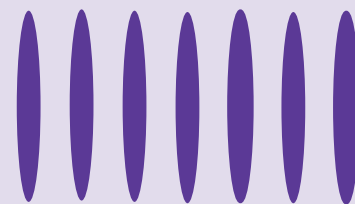
Otro tema que es bienvenido a AMAICA es la belleza, especialmente el que se relaciona con el cabello, ya que el nuestro requiere una atención muy diferente a todos los demás. Lo cultural, como la literatura, la música y la danza igualmente tienen asiento en AMAICA. Hemos hablado aquí de turismo, de gastronomía, de historia, de cantantes, de viajes, de arte, de tecnología, de sociedad, de ecología, de religión, de nuestras familias, de nosotras y de muchísimos temas más que nos han interesado e inspirado para escribir sobre ellos. En AMAICA no nos gusta prestar artículos y simplemente reproducirlos, todo lo contrario, nos gusta opinar, nos gusta escribir y fotografiar.

El trabajo, divertido y arduo, de más de cinco años, que han permitido madurar y encontrar un estilo propio, es el que queremos compartir en esta edición especial donde hemos recogido varios de los artículos más significativos publicados a lo largo de ese lustro.

Las invitamos a todas a que continúen conociéndonos disfrutando la lectura de AMAICA, que a principio de cada mes se ubica en las redes sociales, atenta a marcar la diferencia.

*Clara Inés*

Directora



# AMAICA

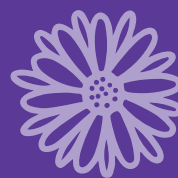
## invita a Letreando a Manizales



Ligia Moreno es una mujer que admiro. Me llena de asombro su emprendimiento de reunir a un grupo de niñas del Guamal, un corregimiento del municipio de Supía en el Departamento de Caldas, a hablar de literatura, del idioma, a leer y escribir, todos los sábados y eso hace años. Yo me preguntaba: ¿A ella la mueve un cadencioso corazón que goza cuando comparte, o una mente brillante que sabe de la importancia de la lectura?



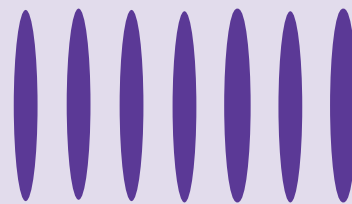




La conocí personalmente el mismo emocionante momento cuando llegó la buseta del Guamal a las 8:45 de la mañana al Teatro Los Fundadores en Manizales y se bajaron 13 integrantes de Letreando en compañía de Luz Adriana Ortiz Ángel, una de las madrinas del grupo.

Tuve la idea de invitarla a ella y a sus muchachas para que vinieran a Manizales y darles un recorrido por la ciudad, que vieran un mundo que les es ajeno, pero al que pertenecen. Quise tender un puente entre ese corregimiento y la capital, para que ellas lo conocieran y se familiarizaran con lo que puede ofrecer una ciudad. Pensé que un paseo sería una experiencia bonita para ellas y de esa forma darle las gracias a Ligia por tan valioso regalo que le da a estas pequeñas mujeres que mañana soportarán el peso de la vida. Me es grato saber que estas pequeñas lectoras dejaron de ser unas simples niñas predestinadas a ver pasar los días por la decidida intervención de Ligia. Ellas, no lo saben aún, pero han adquirido conciencia por medio de la voz de su maestra y de los libros, y por supuesto vi la oportunidad o la obligación de labrar esa tierra fértil y dispuesta, compartiendo una semilla de alegría.

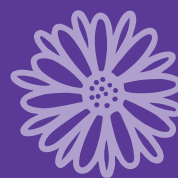




El programa que diseñamos con los voluntarios de AMAICA para esta visita fue exigente y apretado, y como Letreando es cultura, pues lo orientamos en ese sentido. Después de ponerse la camiseta de AMAICA, literalmente, empezó nuestro paseo. La primera escala fue el Museo de Arte de Caldas, donde visitamos la exposición del paisajista Guillermo Londoño. Pudimos admirar grandes lienzos en que los colores los había escogido el corazón y no el ojo del pintor. Recorrieron la sala en búsqueda de las musas aquellas pobladoras de los museos y entendieron que un sitio de éstos es un espacio donde la comunidad deposita los objetos que no quiere que destruya el olvido.

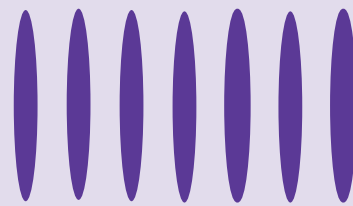






De ahí pasamos al Área Cultural del Banco de la República y conocieron esa sobresaliente biblioteca. Como muchas no habían desayunado para no marearse en el trayecto, pasamos al Café Tazzioli en la Catedral donde Mauricio Marín nos tenía preparado un delicioso chocolate con torta de amapola. En fila india hicimos un rápido reconocimiento por el interior de la Catedral para dirigimos al Corredor Polaco pequeño balcón circular en lo alto de la torre principal de aquel gran edificio. La simbología era perfecta: después de un arduo acenso de 395 peldaños, la ciudad quedó a los pies de Kayla, Carolina, Laura Sofía, Camila, Silvana, Helen, Neimara, Samantha, Eyllin, Alejandra, Sareth, Laura Ximena y María José. Ese era el propósito de esta invitación, la cual se pudo llevar a cabo gracias a las generosas donaciones que hicieron los amigos de Andrés Calle y de Pedro Felipe Hoyos. Según la ONU, en nuestro medio los seres más vulnerables son las mujeres, a esto se suma que las niñas de Letreando son afro y son del campo, así que empoderarlas a ellas, de mostrarles la ciudad de un lado afable, era mi propósito cuando me puse la tarea de coordinar esta urgente visita.



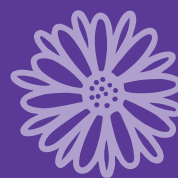


Desde 114 metros de altura descendimos al Palacio Amarillo cruzando la Plaza Bolívar donde asistimos, desde la barra, a una sesión, solo un ratico, de la Asamblea Departamental. Nos paseamos por los tres pisos del imponente edificio tomándonos fotos, y al final del recorrido, Hernán Alberto Bedoya, el presidente de la Asamblea, nos saludó con gusto, porque sabía que muchas conocían sus tres poemarios.

Ya iban a ser las 12 del día y era pertinente almorzar. En la Calle del Tango, Nicolás Montoya de Reminiscencias, nos atendió su local donde Marcela Castañeda, sí, Marcela la diagramadora de la revista AMAICA que es una mujer cálida y muy versátil, nos tenía preparado un delicioso almuerzo que remató con un postre de chocolate blanco.

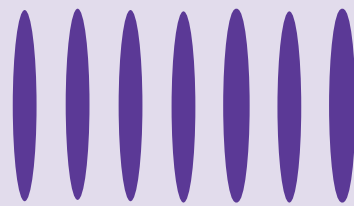






Las trece niñas, las dos acompañantes, Pedro Felipe Hoyos y Andrés Calle, los dos destacados voluntarios, abordamos la buseta para cumplir nuestra siguiente cita en el diario La Patria. Ellas escriben los sábados, así que les quise mostrar un sitio, una fábrica donde se escribe día y noche y hay una magnífica maquinaria para volver papel esos escritos. Juan Luis Taborda, uno de los periodistas del diario nos hizo el recorrido por la planta, la sala de redacción y nos explicó cómo funcionaba un periódico hoy, en la era digital. Esta visita fue gratificada con una entrevista publicada, primero en versión digital y después en la edición de papel. Llovió, más sin embargo, arrimamos a nuestro siguiente destino: el Estadio Palogrande, donde también se nos mostró todo el montaje. Lástima que la selección femenina del Once Caldas ya estaba, después de una difícil campaña, en vacaciones. Y como punto final arrimamos a un centro comercial a comer helado e ir a cine. A las 8: 15 p.m. salió para Supía la buseta con sus ilustres pasajeras quienes tuvieron un bello día y se sintieron importantes y atendidas con gusto y esmero.





Quiero darles las gracias a los donantes que hicieron posible este bello anhelo, hicieron felices a 16 niñas, incluyéndome a mí.

El cierre de la actividad será un mini concurso donde todas ellas participarán escribiendo una crónica de esta excursión que será publicada en AMAICA y después en La Patria.

No he visto las crónicas, así que no puedo aventurarme a opinar de lo que vivieron mis amigas, pero sí concluyo que mi labor de publicar la revista AMAICA queda muy bien complementada con este tipo de aventuras, donde la recompensa es una sonrisa y una mirada de satisfacción de una niña. Brillaron los corazones y los ojos recorrieron un espacio que ya se puede tener por propio.

Clara Inés García Vivas





# LAS COCADAS, UN CURIOSO RECUERDO DE OTRA ÉPOCA

(tomado de AMAICA No. 3, octubre, 2020)

¿Quién creyera que, de un hecho tan olvidado, por no decir negado, como lo fue la esclavitud, hubiese señas tan palpables en nuestras calles?

Vemos a estas mujeres negras ofrecer su deliciosa mercancía exhibida en platones sobre sus cabezas, con gracia y equilibrio. Referente a la forma como es transportado el producto se puede asegurar que el sistema de adecuar el peso sobre la cabeza, es típico del África.

Con ese proto-almacén, que se compone de un exhibidor y una vendedora, recorren los sitios de mayor confluencia de público para realizar su venta.

Estas artesanas de la gastronomía vienen del Valle del Cauca, región donde hace más de 300 años eran forzados sus ancestros esclavizados, a trabajar la caña de azúcar y operar los trapiches en interminables jornadas. Dicen los expertos que un 80% de las riquezas obtenidas por los españoles en sus dominios eran producidas con mano de obra esclava.

Los esclavos que trabajaban en los hornos de los trapiches, para salirse de la rutina y obtener algo de variedad en su dieta, ya que eran expertos en hacer azúcar, y tenían acceso a esta materia prima, empezaron a mezclarla con todas las frutas que crecían en el trópico, especialmente con el coco.





El sociólogo brasileiro Gilberto Freyre habla de una sociología del dulce, tratando de explicar el gusto tan marcado que tienen las comunidades negras descendientes de aquellos esclavos vinculados a la zafra y la molienda de la caña. Finalmente se puede agregar algo referente a la forma de venta de la cocada. Muchas señoras acomodadas, en la época virreinal, empleaban a sus esclavas en el oficio de vendedoras. Los comestibles de fabricación casera eran ofertados, con buen despliegue de voz halagando su mercancía, por estas mujeres en las calles y a la noche regresaba la esclava, ojalá con el palangana vacía, para entregar el producido a su ama.

Existe una bellísima lámina pintada en el año 1854 perteneciente a la colección de la Comisión Corográfica, que muestra una negra con un platón en la cabeza ofertando en las calles de Quibdó algún comestible.

Ahora no hay turista que no vaya a Cartagena, y que no traiga una foto de una negra corpulenta cargando una palangana llena de frutas; sobra decir que Cartagena era el principal puerto negro de la América española.

¿Quién creyera que nuestra historia la tuviésemos tan cerca, nos la sirvieren en bandeja, y no la conociéramos?

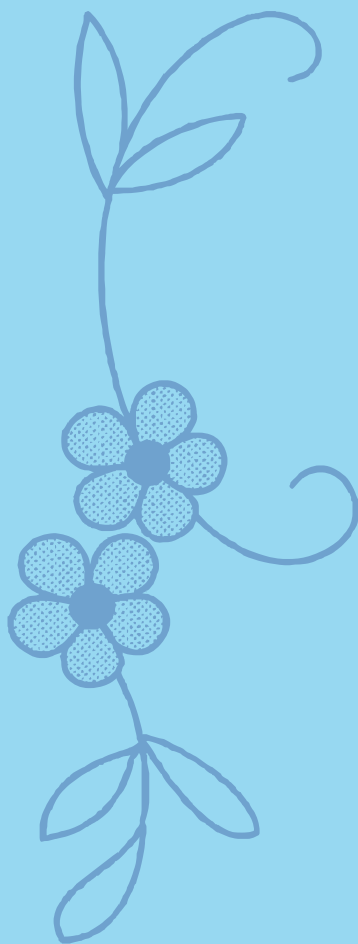






# La Bocana Revisitada

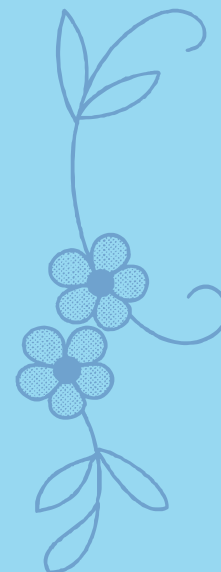
(tomado de AMAICA No. 4, noviembre, 2020)



La bahía de Buenaventura y sus corregimientos como La Bocana- Bazán, con sus playas de arenas graníticas de color oscuro, gozan de fama como sitios turísticos a nivel nacional. ¿Qué salón de clase, de cualquier colegio del occidente de Colombia, no realizó un paseo a esas playas? Para la gente de la cordillera, este mar de fuerte marea, es el más cercano con el cual pueden saciar su afán de lontananzas en sus miradas. Esas olas que se acercan infatigables a la playa hipnotizan al observador que siente entonces surgir un sentimiento de hermandad con algo que no alcanza a poner en palabras, pero que lo arroban en lo más profundo.

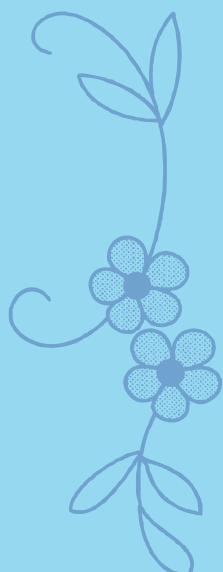
La Bocana posee casi 10.000 hectáreas de tierras comunitarias asignadas en el año 2005 y una excelente infraestructura civilizatoria como un colegio para 260 alumnos; puesto de salud nuevo, al cual se le dotará en muy poco tiempo con camas y equipos, fuera de médicos; puesto de policía, luz, tractor y retroexcavadora.

*¡Basura, Basura!*



Ha sido azote de ese sector turístico la basura que la acuciosa marea, después de ser tirada por los habitantes de Buenaventura, deposita en las playas todos los días. Antiguamente eran los troncos de árboles que los crecidos ríos Dagua y Anchicayá arrastraban y que el mar movía con asombrosa facilidad, los que obstaculizaban un poco las playas. Hoy en día son los plásticos en todas sus versiones los que afean y deterioran estos sitios. Tapas de botellas, pedazos de icopor, envase en general se explayan por toneladas obligando a los pobladores a organizar brigadas de recolección para poder ofrecer a los turistas cortos trayectos de playa limpios.

*Aspecto de la playa*







Pero surgió un segundo flagelo aún más funesto que la contaminación del plástico: con el dragado del canal de acceso al puerto se ha alterado el equilibrio geológico de toda la bahía. El profesor emérito de la Universidad Nacional de Colombia, geólogo y físico Gonzalo Duque, explicó este triste fenómeno que le facilita al país tener un importante puerto al cual pueden arribar buques cada vez más grandes, pero esto a costa del territorio que habitan estas laboriosas gentes que ganan su sustento y generan riqueza con el turismo. Dice Duque que al alterar el paleolecho de la bahía con el dragado, se causa una erosión remontante que se manifiesta en la expansión del mar cubriendo cada vez más playa.

Comentaba Héctor Góngora, vecino del sector, que el sitio llamado Punta del Soldado ha sido trasladado 3 veces




Palmares en La Bocana

en los últimos 20 años, mientras señalaba un punto casi 100 metros distante de la playa, explicando que allí quedaba su casa natal.

Los bellos palmares de La Bocana serán en pocos años historia, igualmente las bonitas casas en madera pintadas de alegres colores, porque el mar protesta por la alteración que se le infringe en su base cercenando la economía de esta gente.



A photograph of a woman and a young man in graduation gowns standing on a soccer field. The man is wearing a blue cap and gown with a white sash featuring the Mexican flag. They are holding a large, open diploma. The background shows a large stadium with red seats and various advertisements.

# El fútbol visto por una Madre

(tomado de AMAICA No. 7, febrero, 2021)

El fútbol, el deporte más difundido del mundo, tiene dos connotaciones: es una fortísima emoción y un negocio sin igual. El fútbol mueve masas y mueve millones. La destreza de los jugadores y el afán de ganar el encuentro traslada al mundo, de la euforia a la afición. Todos los años surgen nuevas figuras que alimentan la fidelidad de los hinchas logrando que el ánimo no decaiga.

Pero, así como hay una estrategia en el campo, fuera de las canchas se libra otro importante encuentro. La vida de los jugadores es escrutada por los medios y circula en las redes, pero aplicando el proverbio que detrás de cada gran hombre, hay una gran mujer, se sabe en sí poco de las mamás de estos campeones. No es conocido qué tan emocionante es el fútbol para una madre cuyo hijo lo juega profesionalmente.

AMAICA se propuso girar el foco y de esta manera iluminar a una mujer vinculada completamente al fútbol, sabiendo que ella nunca toca un balón en la cancha y conocer cómo asume la vida la madre de un futbolista.





Gloria Patricia nació en Buenaventura y estudió psicología en Manizales donde conoció y se casó con Alexis García Vivas, igualmente hijo de Buenaventura, el cual se había graduado de publicista en la Universidad Católica de Manizales. Ambos trabajan en la capital caldense y allí nacieron sus dos hijos: Alejandro en el año 2001 y Esteban en el 2004.



En una tarea para el colegio, donde a los alumnos se les pidió reflexionar sobre sus aspiraciones profesionales, Alejandro, de 11 años, escribió que quería ser jugador profesional a los 15 años y que con 20 quería jugar en el fútbol europeo. Si bien Gloria le había notado un fuerte interés en ese deporte, sobresalía el también en matemáticas, haciendo pensar a su madre que estaba criando a un ingeniero civil. Su agilidad física y el ejemplo de su padre, que es un jugador aficionado al cual toda la familia acompaña a sus partidos de campeonatos locales, deshicieron esos sueños maternos. Ella como psicóloga, con una especialización en farmacodependencia, recalca y por supuesto su apreciación se ve reflejada en la posición que Alejandro ocupa en la cancha, es volante mixto, que su hijo tiene una gran habilidad de trabajar en equipo asumiendo el liderazgo.



La carrera de Alejandro ha sido vertiginosa, causando un impacto en toda la familia que se adaptó a su hobby que en sí es su vocación.

A los 7 años ya estaba en el equipo de fútbol del colegio. Su capacidad y afición, cuenta ella, hicieron que lo inscribieran en el semillero del Once Caldas. Con satisfacción veía ella que el rendimiento académico de su hijo no disminuye y que los goles y derrotas que sufría su hijo en la cancha también lo eran para ella.

El grado de bachiller de Alejandro, de izquierda a derecha: Alexis García Vivas el padre; Gloria Patricia Castillo, Alejandro y Esteban el hermano menor



A los 12 años jugó la clasificación para su primer Torneo de Pony Fútbol, evento que se lleva a cabo en Medellín. Esta competencia es para jugadores de 12 a 13 años en el cual jugaron, al inicio de sus carreras, figuras como James Rodríguez, Falcao García, Jackson Martínez y David Ospina. En el segundo Torneo Pony Malta Fútbol, el 13 de enero del 2014 fue elegido el jugador del día, después de meter un gol y hacer 2 pases para que su equipo se pusiera a ganar. Para esta madre los logros de su hijo eran importantes porque eran de él, pero poco a poco esos logros avanzaron hacia una mayor connotación convirtiéndose en tareas más exigentes que involucraron al grupo familiar y a toda una empresa. Con un gol de Alejandro ganaba o perdía un equipo de fútbol ante un sinnúmero de espectadores. No era un niño en la cancha del barrio.

A pesar de ser el fútbol un juego, a Alejandro de cierta forma lo maduró, dice ella con satisfacción. “A él le tocaba jugar siempre con compañeros mayores, muchachos que le llevaban 1 o 2 años de edad. De esa situación se derivó otra: no tenía el peso o la altura para la categoría” comenta ella. Y con risa agrega: “Para que Alejandro subiera de peso yo le mezclaba a sus bebidas fécula de plátano sin que él supiera” recordaba esta madre que su hijo fue tildado por un directivo del club como “ñurido”.

Hoy se ríe, pero el silencio que surgió en la conversación denota que sufrió enormemente que su hijo fuese tratado de esa forma, porque en ese juicio no entraba la capacidad de Alejandro de jugar balón pie.





Durante la preparación a la clasificación del Torneo Pony Fútbol se dio la primera larga ausencia de Alejandro de su casa. Él había quedado en un equipo de Ibagué, así que le tocó vivir y entrenar allá. Dos meses estuvo por fuera y su madre, su padre y su hermano no faltaron ni un sólo fin de semana para darle vuelta a su vástago y mantener así la familia unida. Alejandro para ese entonces ya hacía parte de la Escuela de Deportes Once Caldas.

A ella le gusta acompañarlo en los partidos, pero menciona que fue difícil al comienzo estar sentada entre las barras y oír los crueles y apasionados comentarios que hacen los hinchas, que más parecen hacer catarsis que estar disfrutando de un partido de fútbol. Ya como madre de un jugador reconocido ocupa una sección en las gradas reservada a los parientes donde nadie osa hacer comentarios hirientes o desentonados.

La próxima etapa fue colocar a Alejandro en la Selección Caldas. En este episodio sale a flote otro aspecto de la carrera futbolística de su hijo. Al ser el fútbol, a ese nivel, tan competitivo, el ser humano deja traslucir facetas feas. Recordaba ella el compañerito que iba a felicitar a Alejandro por un premio y el padre del muchacho lo retuvo increpando que él lo podía hacer mejor, o como la citación para las veedurías para la Selección Caldas a ellos no les llegó y por casualidad se enteraron a las 5 de la tarde que están programadas para las 5 y media de ese mismo día y les corresponde a ella y su esposo Alexis dejar sus trabajos y volar para que Alejandro esté presente.

Acerca de cómo maneja como madre la relación con sus dos hijos y entre Alejandro y Esteban, ella sabiamente dice: “Esta familia es de cuatro, donde cada uno ostenta igual valor sin tener en cuenta los goles que meta” agrega:





“A cada uno se le da amor, protección y atención, y entre ellos no hay celos.” Causa asombro ver el brillo en los ojos de esta madre hablando de su otro hijo, de Esteban y sus pasiones. Dotado de la misma genética que su hermano, Esteban es otro atleta que brilla en el patinaje. “Trabajamos duro para que los logros de Alejandro no trastornen esta familia y salimos adelante porque hay unas sólidas bases.” La impresión que da esta madre, que asume la vocería de la familia, es que Alejandro es el proyecto de todos ellos; que ellos gozan y sufren cada partido y proyectan sobre él sus mejores anhelos.

“Alejandro jugó 3 años dentro de la Selección Caldas, en el 2018 fue el goleador y se ganó el “Botín de oro” y ese año también fue declarado “Deportista Revelación” dice ella con la seguridad que solo una madre puede mostrar.

Pendiente del rendimiento académico de su hijo, Alejandro cambia de colegio a pesar de haber contado con todo el apoyo de esa institución, y en el año 2014 entra al Club Once Caldas cumpliendo con la predicción que asombró cuando la hizo y que estipulaba que sería jugador profesional a los 15 años.

Con los logros físicos no es suficiente y esto aplica también para el fútbol. No se es profesional en el fútbol si no se tiene contrato y para esto se necesita un representante que en el caso de Alejandro también hizo de las veces de asesor laboral. Firmó contrato Alejandro García Castillo con el Once Caldas y el 15 de marzo del 2015 debuta dentro del equipo de mayores en un partido entre su equipo y el Águilas de Rionegro quedando el marcador 1-1.

Gloria Patricia le repite esta máxima a sus dos hijos: “No hay que superar a nadie, se deben superar a ustedes mismos.” Y de esta manera enfoca a estos jóvenes a competir con toda la fuerza que dispongan, pero teniendo en cuenta que no se trata de vencer y derrotar al otro sino crecer como seres humanos.



Recalca esta madre que su hijo Alejandro tiene tres amigos que conoce desde el colegio que siempre lo han estimado y con los cuales vive una amistad típica para su edad. Dice que las amistades que el hace en la actualidad son más vínculos laborales que verdaderas amistades.

Insiste ella que los García Castillo celebran entre ellos, que en ese mundo tan competitivo los logros de un jugador son la pena de otro y que sólo se presta para malentendidos y situaciones tensas. Así que salen los todos a comer y pasan un buen rato compartiendo los logros de sus hijos.

Dice ella que es muy comunicativa y como madre lo quiere saber todo, sufre cuando Alejandro no quiere hablar después de un mal o buen partido, que le toca a ella reunir toda su paciencia y esperar que él descanse y le cuente los detalles que lo acongojan.

El último reconocimiento que ha tenido Alejandro fue la citación a jugar dentro de la Selección Colombia Sub 20. Es este otro peldaño del ascenso de este joven dedicado a su carrera y su madre que está atenta a cada evolución. Comentando esto Gloria Patricia recalca que el dinero no lo es todo, que es más importante hacer lo que a uno le gusta. Mas agrega ella: “¡y ser el mejor en ello!”

A la pregunta de qué miedos tiene acerca de la profesión de su primogénito dice ella: “Que vaa hacer después de terminada la carrera de atleta de alto rendimiento, que no quiera estudiar ya que las lesiones no la preocupan propiamente.”

A la pregunta en cuanto le ha alejado el fútbol de su propia carrera, ella dice claramente que muy poco, que nunca más que cualquier otra profesión escogida por su hijo. Confiesa ella al final de la entrevista riendo, que peleó una vez con un técnico y se arrepiente de haberlo hecho porque reconoce que en la cancha manda el técnico y en la casa los padres, pero que perfectamente lo volvería a hacer ya que es una madre atenta a su hijo.

### 3 CONSEJOS DE GLORIA PATRICA PARA UNA MADRE DE UN FUTBOLISTA:

- \*Establecer rutinas saludables. Controlar la rumba y sus más destacados elementos: mujeres y alcohol.

- \*Amar lo que sus hijos hacen y así apoyar su carrera.

- \*Enseñar valores humanos como el valor de la familia y con ellos poder resistir el medio.

Un joven hombre satisfecho de sus logros

# Eryen Korath Ortiz Garcés

## *Una joven albacea*



(tomada de AMAICA No. 5, diciembre, 2020)

Me encontré con Eryen Korath Ortiz en el famoso Hotel Estación en Buenaventura, su ciudad natal. Ella acudió en compañía de su madre, y, al oírla hablar tres minutos entendí por qué no hacía falta el instrumento o la música. Es muy escaso oír hablar a un músico con tal facilidad y pasión de su música y Eryen es una amena, pero incisiva expositora. Conceptos como: “Cuando tocamos en la Universidad Nacional de Ghana en la ciudad de Accra un currulao, nuestros anfitriones nos dijeron que, en una región del Alto Volta (hoy Burkina Faso), tocaban igual, y cómo esto ponía de manifiesto un vínculo preciso con África”, oír esto de una joven mujer de 22 años aumentó aún más mi grata sorpresa.



Con voz clara y frases cortas, pero contundentes la entrevistada más que contestar mis preguntas, giró alrededor de la exposición de sus ideas, ella como artista quiere influir su sociedad. Hay en Eryen mucho de ideóloga, algo de administradora y sobre todo noté en ella una gran pasión por ese patrimonio cultural que debe jugar un papel más importante en la vida del Pacífico colombiano y que enriquece a Colombia como nación.



Cuando Eyren Korath ejecuta la marimba, mas parece ser una suma sacerdotisa practicando un ritual sobre un altar compuesto por trozos de chonta que vibran. La similitud entre una mesa y el instrumento musical desatan fantasías y evocan metáforas que son reforzadas por el uso de los palillos para chocar los maderos.

La marimba no se toca, se percute por medio de unos palillos que parecen herramientas en manos de una artesana que fabrica en esa mesa algo intangible, mágico, que posee poderes especiales y se comunica con mundos subyacentes. La marimba no permite el acceso directo, con respeto se debe recurrir a la intermediación de los palillos y así poder caminar por ese tablero sonoro que bien podría ser un mapa de una ciudad encantada en el cual las puertas de las casas se abren al oír una clave musical. Ver a Eryen recorrer con mucha velocidad, pasando de un extremo al otro de ese tablero, usando los palillos como piernas, da la impresión que está llamando a todos esos portones para convocar a los habitantes de esa prodigiosa población.

Recreando ante el ojo interior los materiales con que se construye este instrumento musical, se ve una palma de chonta en la bruma que crece solitaria. Se ve esbelta y se diferencia de todos sus otros vecinos. Está protegida por unos dardos fijos, pero expuesta a los fuertes vientos que solo logran forjarla haciéndola más alta, a semejanza de alguna guerrera de un relato mitológico.

Rígidas maderas que normalmente serían usadas como implacables armas vibran y se convierten en armonía mostrando que lo duro también puede ser amable si es batido por un ser iniciado.

Su sonido es inconfundible y es un vestigio de la época donde los árboles podían hablar con los ríos. Es corto, pero insistente, es como el sonido del pavo, trajeado con llamativo plumaje, cortejando a su hembra. Armoniza el sonido de la marimba con la lluvia y el arrullo de la madre durmiendo su recién nacido vástago. Dialoga la alegre chonta con la esperanza del hombre, dando sus mejores consejos.

Su historia, la de la marimba como instrumento, habla de una imposibilidad matemática, porque no debería haber sobrevivido el viaje en el barco negrero donde sus forzados pasajeros eran despojados, no solo de su dignidad de seres humanos, sino de toda su cultura.

¿Cómo se llamó el decano de los músicos que llegó a las playas de Buenaventura y se puso en la tarea de reconstruir un balafón o un ronot? ¿En qué siglo fue? Respuestas que seguramente surgirán después de que esta nueva generación de músicos termine la tarea de rescatar sus tradiciones.

AMAICA







# EL TAMBOR



El reloj mide el tiempo; con su maquinaria, por pequeña que sea, da un golpe cada segundo cuantificándolo. Con total fidelidad marca los segundos y horas que suman días siguiendo un mecánico curso. El tambor, al igual que el reloj marca la vida, pero no corre en círculo detrás de unas manecillas, sino que pretende cuantificar al hombre rebasando el concepto de pasado, presente o futuro. Así que el tambor puede callar y no violar una ley de la naturaleza, porque no es al fugaz segundo al que debe controlar.

Como todos los inventos del hombre, también el tambor funge como una extensión del hombre y su cuerpo, este pulsa como un corazón alterno; late más rápido o más lento manejando un ritmo y cada pulsación significa vida y fuerza. El tambor como una cuerda vocal, la cual, al ser golpeada emite una voz profunda que le habla a los creyentes en un lenguaje ancestral que evoca todo un panteón de héroes divinos.



La campana resuena sobre los tejados cristianos convocando a la misa, igual que el muecín, desde el alminar de la mezquita, invita a la oración a los creyentes de Alá. A su vez, en los poblados africanos el golpe del tambor estructura el ritual que se descarga en una danza.

Apela el tambor y su fuerza a la innata condición del hombre de moverse. Al pie, con cada golpe de tambor le nace desplazarse y convertirse en baile al cual se suma prontamente todo el cuerpo elevando un cotidiano movimiento, en un intrincado ritual.



Vemos al cristiano acercarse a su Dios por medio de la lectura y escritura; ahora el monje tibetano medita en total inmovilidad; sabemos que el jaibaná indígena, por medio de los psicotrópicos, comulga con sus seres divinos y el africano es uno con sus dioses por medio del golpe del tambor y su gramática de movimientos.

El tambor en América, por medio de la corrosiva esclavitud, se le sustrajo su función sagrada. Y a pesar del despojo él permaneció con su gente avivando las danzas, más esa supervivencia tuvo un precio. El tambor que nunca abandonó a sus fieles es hoy un pilar de la cultura afro en América, pero perdió su protagonismo sagrado. Y el devenir sagrado de la danza africana decayó en jolgorio.



Las Estrellas de Fania, agrupación emblemática de salsa, quintaesencia de la música afro en el continente americano, cuando fueron al Zaire en el año 1974 atrajeron la atención de los locales que acudieron al estadio Statu Hai de la ciudad de Kinshasa a ver qué hacía esta gente, en su mayoría mestizos y mulatos, con los ritmos para ellos conocidos. Confundidos se retiraron, porque ciertamente reconocieron los ritmos y los tambores, pero extrañaban el rito y momento religioso.

AMAICA



Antología mínima de  
**Francisco Botero**



Prólogo:  
Paulina Cuero Valencia

*hoyos editores*

## FRANCISCO BOTERO, UN POETA AFROMANIZALEÑO

(tomada de AMAICA No. 17, noviembre, 2022)

Francisco Botero nació en Manizales en 1897 y muere a temprana edad, en el año 1938 (10 de marzo). Su poesía se debe circunscribir a la escuela modernista que seguía los cánones del nicaragüense Rubén Darío a fines del siglo antepasado y principios del XX. A estos lineamientos Botero le sumó su propia experiencia de leer los poetas franceses como Mallarme, Baudelaire o Paul Verlaine logrando una poética singular que finalmente rebasó a esa escuela. Aquilino Villegas dice en el prólogo que escribió para el poemario “Frutos de Lucha”, de Botero en el año 1938: “...Toda esta composición es de un realismo desconcertante. Es este el distintivo de la poesía de Botero: una trémula sensibilidad delante de la cruda y aterradora realidad de la vida. Leo y

releo este pequeño volumen, y cada vez me siento poseído ante su belleza agreste y primaria. Escrito en una lengua colmada de modismos y expresiones familiares, hijos de mi propia montaña, guarda para mí un extraño sabor silvestre de que está empapada mi propia sensibilidad.” Botero es un poeta negro que logra presentar una identidad racial única. Este poeta manizaleño miró desde un punto de vista bien interesante el tema de las razas y su mestizaje trascendiendo y captando unos horizontes mucho más amplios que la mayoría de sus coetáneos mestizos o negros. Francisco Botero fue carpintero, oficio que él mismo calificaba de tosco, y estaba afiliado al partido liberal que dirigía don Mario Arana en Caldas. En el año 1935 fue concejal de Manizales y cuando murió ocupaba un alto cargo en la Administración de Hacienda Nacional. Su consagración como poeta sucedió en el año 1917 cuando ganó el concurso organizado por el periódico republicano “Renacimiento” en honor a Policarpa Salavarrieta con el poema “Canto al Ruiz”. Ganar en esa época en Manizales era un tiquete al reconocimiento y fama a nivel nacional. Es admirable como este poeta juega en su poema laureado con las simbologías de nuestra montaña tutelar y las traslada por las diferentes épocas históricas. Este poema es de factura romántica donde el poeta vive, siente y explica la naturaleza por medio de la poesía. En ninguna antología de poesía afro de Colombia aparece Francisco Botero que sufre un doble olvido: el de su raza y el de su ciudad natal. Es de destacar que sus poemas fueron traducidos al francés por Max Nordau y al inglés por la poetisa Alix Stone. Nadie ha vuelto a repasar sus sentidos y profundos versos donde están reflejadas las preocupaciones de un hombre de su edad, su condición de obrero y su época.





# Del pastel y sus primos

(tomada de AMAICA No. 2, septiembre, 2020)



Hay un plato que figura en todas las gastronomías regionales: el pastel. Toda región tiene una versión, solamente cambia su nombre y un poco su presentación. Fundamentalmente se trata de una masa cocida en agua, envuelta en hojas de congo o bijao y amarrada con una pita de fique. Se podría decir que existen en Colombia dos tipos de tamales: el que usa maíz y el que recurre al arroz para su masa. El de arroz es el chocoano y ostenta el nombre de pastel en vez de tamal. El pastel-tamal en los Llanos, así como en Venezuela, lo llaman hayaca o hallaca, que es una voz caribe. Importante este dato, porque da pie para descifrar el origen de esta receta que es netamente americana. Tamal es una voz nahual señalando a Méjico como país originario del pastel-tamal, pero como la voz hallaca es caribe, la

paternidad de esta deliciosa vianda podría ser la hoja Amazónica. Varios cronistas de la época de la Conquista y del virreinato dan testimonio de haberlo visto en todo el continente, por lo cual no se sabe todavía si el tamal viajó con su nombre, de norte a sur o al revés, fue la hayaca la que emprendió el ascenso al norte haciendo estaciones en Panamá, Costa Rica, El Salvador, Guatemala, Nicaragua, Honduras, inclusive saltando a islas como Puerto Rico, porque en todos estos países hay pasteles-tamales. El pastel-tamal se fue adaptando a los tiempos y a la gente. Con la aparición del arroz con la Conquista, este cereal reemplazó al tradicional maíz, así como sucede en el Pacífico donde el pastel es envuelto en hoja de bijao y es de arroz. Había sido el Bajo Atrato un productor de arroz que surtía a la rica Cartagena con ese grano. Característica del pastel-tamal es su envoltura en hoja grande de un tamaño que solo se da en el trópico. En España no pudo existir el tamal o la hayaca porque en ese clima no crece una hoja de esa dimensión.

Se debe resaltar que en épocas precolombinas no había ni cerdos, ni vacas, ni gallinas en América, todos estos animalitos los trajo el Almirante Colón en sus viajes. Seguramente se hacían los pasteles-tamales con otro tipo de proteína animal como la guagua, iguana, pava o pescado. La idea de cocinar una comida dentro de una hoja debe ser muy vieja y haber sido práctica de pueblos nómadas que en sus desplazamientos obviaban la cerámica porque ésta pesaba demasiado y se rompía por acción del constante movimiento. Así que estos pueblos tejían cestos hechos de bejucos y usaban hojas para envolver. ¿Sería que un pueblo nómada el que en sus extensos desplazamientos llevó el ligero tamal a Méjico y en otro recorrido lo trasladó hasta Argentina?





# Muñecas Negras

(tomada de AMAICA No. 20, marzo, 2022)



Rosalba Oliveros en Buenaventura Fashion, 2021

Toda la vida Rosalba Viveros ha hecho muñecas. Cuenta ella que en las vacaciones, cuando niña, iba a Raposo y llevaba las que había hecho y las vendía. Rememora ella que este gusto le surgió a raíz de una muñeca que le regaló su abuela. Finalmente, ese oficio le dio con qué criar y educar a sus tres hijos.

Una muñeca representa ternura y es un objeto que recuerda la infancia y esos años dorados saturados de inocencia. Épocas cuando la luz era más diáfana; las risas llegaban al alma y se tejían amistades que duraban para siempre. A la muñeca se le da nombre, asignándole una personalidad. Es la muñeca la hija de su joven dueña y por ende recibe todos los cuidados posibles y probablemente más de los que la niña recibe en la realidad. No cabe duda que el ser humano aprende, por medio del juego, a ser un adulto feliz.

Con sus tías, que eran modistas, perfeccionó su conocimiento acerca de telas y modistería y con sus primeros ahorros compró una máquina de coser.

En los meses de octubre y noviembre había mucho trabajo, era la temporada alta porque la gente le encargaba la hechura del estreno de diciembre. Rosalba iba a los almacenes a ver las nuevas tendencias de la moda y así estar al tanto y poder complacer a su clientela que en cuotas le pagaba el trabajo y las telas.

Las muñecas negras de Rosalba se parecen a ella, son extrovertidas y alegres. A cada una Rosalba le fabrica una cara con una expresión propia, ya que ella le dedica buen tiempo a armarlas; ellas ríen, hacen pucheros o están serias, a la expectativa, así como lo hace un bebé. Detesta Rosalba la producción en serie y nunca ha pensado en volver su negocio, que desde hace 7 años está registrado ante Cámara de Comercio, en una industria al por mayor. Sabe Rosalba que la artesanía debe estar fincada en un espíritu muy especial el cual, seguramente está más afín a lo que siente una artista, a lo que comprende una empresaria. Pero ella sabe producir con eficacia. Ella elabora primero partes como piernas o brazos y al otro día se dedica a ensamblarlas. Ella recalca que sus creaciones no son negras, que el negro como color de piel no existe y que ella utiliza tela de color café para elaborar las caras, brazos y piernas de sus muñecas por gusto.







Las muñecas de Rosalba en vestido de baño, o las ataviadas con trajes folclóricos, o las que tocan cununo son como gotas emanadas del alma de esta mujer dueña de una risa bella y contagiosa.

Es el alma de Rosalba tan inocente como los años de infancia, donde las muñecas jugaban un papel protagónico. Dice Rosalba que le causa mucho gusto producirlas, que sigue siendo para ella un juego donde puede expresar toda su creatividad, atenta al detalle, y disfrutar con la alegría ajena.

AMAICA





*Por: Clara Inés García Vivas*

## Quiero hablar de identidad

Cuando hablamos de identidad colocamos el acento en emoción, idea que no está mal, pero que presta poca ayuda. Les voy a explicar cómo analizo yo el asunto de mi identificación: Yo me defino como mujer en primera instancia, e inmediatamente después soy miembro de familia, o sea madre, esposa, hija y hermana. Como ven y se sorprenden, en esta lista el color de piel no reclama ninguna primacía. Y en tercera instancia va mi profesión. Personalmente en este punto tengo problemas, porque estudié economía, pero me dedico laboralmente al periodismo dirigiendo esta revista, pero sé que el trabajo dignifica y me ayuda a fijar mi posición en la sociedad como persona. Sigue en mi fila de identidad el aspecto de la ciudadanía y finalmente viene el punto de mi negritud.



Lo interesante de este esquema es que está articulado y no es rígido y se adapta a todas las situaciones. Aquí una categoría alimenta o fomenta la otra, porque al combinar varias de ellas puedo asegurar que me siento muy bien al ser una mujer negra colombiana. ¿Ven cómo conjugo tres aspectos? Y no estoy incurriendo en una incoherencia, todo lo contrario: estoy marcando un derrotero vital. Al decir que soy una esposa negra, noto que no estoy diciendo nada. En este caso las categorías no se complementan, pero al contrastar me ayudan a fijar mi idea. Ante cada situación de mi vida yo reacciono con uno o varios de esos aspectos y me actúo. Lo que evito es usar la categoría equivoca y cometer errores en mi proceder.

Al tener clara esta jerarquía, les puedo decir qué opino del racismo, que sería uno de los fenómenos que ataca mi identidad. El racismo afecta la última categoría, la de la negritud, y logra involucrar otras, asestando un golpe fuerte. El racismo me ofende y perjudica como negra, como ciudadana y como mujer, mas no toca lo que es casi sagrado para mí: yo como miembro de familia.

Mas quiero llamar la atención de ustedes acerca de un enemigo de la identidad mucho más complicado que el racismo y es un fenómeno que sí logra desajustarme por completo: el desempleo. Quién creyera. Sin empleo, toda mi vida se derrumba: como mujer quedo dependiendo; como miembro de familia dejo de aportar; como profesional no uso mi experiencia por la cual trabajé estudiando; como ciudadana, igualmente me margino, excepto mi condición racial, que no se ve afectada si no tengo sueldo, todo mi esquema vital entra en crisis.

Cuando digo que la emoción no es el mejor consultor para analizar este tema de la identidad; me refiero a que el asunto de quién soy es muy práctico y muy real. Que la emoción que nos causan nuestras expresiones culturales, como la música y el baile, nos llevan a otro lugar. Pero sí quiero resaltar que una identidad sana nos hace felices, nos ayuda a guardar al alma en equilibrio, o sea que, sí tiene que ver la emoción con la identidad, convirtiéndose, eso sí, en una finalidad, en una meta y no en una razón.



## El Diccionario Gastronómico del Pacífico por Lorena Delgado

Estoy encantada con la oportunidad de poder vibrar compartiendo con ustedes historias, definiciones y experiencias de muchos alimentos desde mi criterio personal. Comer apela a muchos sentidos y también es un acto donde los seres humanos se relacionan, de esos quiero hablar en esta serie.

Habrà letras más recargadas y habrá otras más escuetas, pero lo importante es empezar este recorrido alfabético por nuestras cocinas, plazas de mercado, nuestras familias y histórica creatividad.



**Aceite:** ¡Ese gran amigo en la cocina para muchos! Este es un ingrediente que nos ayuda a transformar y conectar los alimentos solos y entre sí. Existen muchas variedades de aceite, pero digamos que aquí los más comunes son:

**Coco:** El aceite comestible máspreciado y deberíamos sentirlo así en el Pacífico, pero lo cierto es que no es muy habitual ver la cocinas utilizando éste como un ingrediente más, es mucho más común verlo en productos de belleza y cuidado personal. Óptimo para la cocina del Pacífico donde hay muchas preparaciones de fritura, dado que es uno de que resiste el calor, también hay que decir que sería algo costoso disponer de él en el día a día, pero es la mejor opción en las preparaciones.

**Girasol:** Hace unos 15 años aún se encontraban marcas en las tiendas locales y supermercados que vendían aceite de girasol de verdad. A día de hoy, no hay más que darse una vuelta y ni siquiera en los grandes supermercados existen y si encuentras, hay 1 o 2 marcas o variados de mezclados de distintos orígenes con algún otro tipo de grasa.

**Oliva:** Este aceite es nuevo en nuestras cocinas, pero la verdad es que cada día son más los hogares que están dando el salto a enriquecer su cocina con este preciado oro líquido. Colombia no ha sido productora de aceite de oliva, así que es algo



novedoso en nuestro mercado, además tiene un sabor diferente, lo que hace que las personas se vayan relacionando poco a poco con él.

**Otros aceites:** Disponemos de una gran variedad de aceites que aún no han sido explotados, comercializados ni reconocidos por nuestra población en el Pacífico como el de ricino, ajonjolí, hígado de pescado. Estos los uso en diferentes recetas con resultados muy interesantes.

**Importante y, por último:** los aceites de palma, soja y demás que son los de peor calidad y casualmente los que se consumen en cantidad. Está claro que si no aprendemos a identificar lo que estamos ingiriendo dejamos nuestra alimentación a cargo del sistema, que nos recomienda un gran número de productos industriales refinados o manipulados donde solo importa la cantidad, no la calidad y lo más grave es que para la salud son perjudiciales. ¡Comer debe ser saludable siempre! En los supermercados hay pasillos inmensos llenos de este tipo de aceites donde si leemos etiquetas las mezclas que hacen son de escándalo.

Recomendación: disminuir el consumo de grasas para evitar problemas cardiovasculares, colesterol y otras patologías.

Estar atentas a elegir la mejor calidad del producto que consumes, siempre digo que es mejor invertir un poco más que en intentar curar la enfermedad.

**Agua:** Una vez más conozco y reconozco este elemento invaluable. Me sumo al homenaje del agua porque con ella todo y sin ella nada. Esto lo sé de boca de los abuelos que le hablan al espíritu del agua. El agua es el enlace en la mayoría de las preparaciones de alimentos para que ocurra la fusión, la mezcla y la transformación.

Además, a la hora de cocinar podemos disponer de agua dulce o salada: La dulce es la más común a la hora de preparar platos siendo usada para crear bebidas, infusiones, sopas, cocer cereales, etc., en cambio la salada o agua de mar es menos común en el día a día de la gente y casi solo se prueba cuando se traga agua en medio del océano jeje. Lo cierto es, que ya se comercializa para ingerir como un ingrediente más en un sinnúmero de recetas como ejemplo una de las mías: elixir de vitalidad con moringa. ¡Agüita de vida!

**Agua de coco:** ¡Wow! ¡En el Pacífico deberíamos adoptarla como nuestra bebida base para todo!

Nuestro líquido preciado completo y nutritivo. Toda la vida he bebido agua de coco natural en casa, porque mi mamá siempre ha partido cocos para diferentes preparaciones. Se encuentra caminando por la calle con los vendedores ambulantes y en las galerías. Agüita sagrada y mágica que contiene una gran cantidad de minerales como potasio, magnesio, cobre, hierro y entre otras sobresale la vitamina C que ayuda a limpiar el cuerpo de bacterias y fortalece el sistema inmunológico. Maravillosa alternativa para hidratar, refrescar y nutrir el cuerpo. ¡Mi Preferida!



**Agua de mar:** El mar es una excelente cura en casos de tos con flema, catarrros y otras dolencias más severas. Beneficia nuestro intestino grueso, desintoxica el organismo y mejora las defensas, actúa como relajante muscular, a la vez que masajea todo nuestro cuerpo. Debo confesar que aún no he probado cocinar con agua de mar del Pacífico, ya que no he encontrado en mi camino comercialización de la misma. Además, nos falta un poquito de conciencia colectiva respecto al cuidado de nuestro mar para reducir la contaminación y alimentarnos de productos en óptimas condiciones.

**Aguacate:** ¡Otro de mis frutos clásicos! Aparece en mis desayunos, batidos, comidas y cenas, es ideal para comer ligero y de forma rápida y práctica con otros alimentos. Su forma y textura dan juego para servirlo de diferentes formas y texturas. Les cuento un comodín: yo soy muy exigente con mi alimento y muchas veces cuando salgo de casa voy como dicen: de la mano de Dios en cuanto a mi comida. Así que, desde hace unos años el aguacate es mi comodín, no se les haga extraño encontrarme sacando un aguacate de mi bolso, pues me sirve para adaptarme. ¡Cuando no encuentro algo bueno que comer, me lo como con arroz o arepa!



**Antioxidantes:** Moléculas que existen en los alimentos capaces de retardar la oxidación de otras moléculas. Es así como preparamos algunas de las combinaciones o ingerimos alimentos específicos para por ejemplo prevenir o contrarrestar el envejecimiento. Aquí en el Pacífico contamos con innumerables superalimentos con estas cualidades como es el caso de nuestro amado naidi y el borojò, utilizado en diferentes preparaciones tradicionales, pero que podemos transformarlo para nuestro uso en productos de belleza y otras pócimas.



**Arroz:** Es una excelente fuente de energía. El arroz aporta energía de la mejor calidad gracias a su riqueza en hidratos de carbono (73%), vitaminas y minerales y es un bálsamo digestivo. El arroz es bueno para el corazón además provoca un efecto relajante. Es la semilla de la planta *Oryza sativa* o de *Oryza glaberrima*, trata de un cereal considerado alimento básico en muchas gastronomías del mundo. Es el segundo cereal más producido en el mundo, detrás del maíz y por delante del trigo.

Como ya sabemos, en el Pacífico, ¡si no hay arroz no es comida! Jajaja. Hoy en día no hay muchos arroces “buenos” o de calidad, pues al igual que la mayoría de los alimentos ha sufrido grandes modificaciones y en este momento el arroz no nos aporta nada o muy pocas de las propiedades antes descritas.

Ha desaparecido el buen arroz que contenía un poco de su cascarilla original, lejos de ser manipulado e industrializado, en mi caso consumo muy poco de éste, es así como el integral ha tomado más espacio en mi vida.



**Azúcar:** El azúcar es un ingrediente natural que ha formado parte de la alimentación humana desde hace miles de años. El cuerpo descompone los carbohidratos, entre los que se incluyen los azúcares y almidones, en glucosa (de ahí que le explico a mucha gente que comer tanto arroz y de baja calidad lo único que aporta es azúcar en la sangre). Los azúcares son una importante fuente de energía, y la glucosa es el más importante para nuestro cuerpo. El cerebro humano necesita unos 130 g de glucosa al día para funcionar cómodamente.

Algunos azúcares se encuentran de forma natural en los alimentos (por ejemplo, frutas, verduras y leche), mientras que otros se añaden durante su procesamiento y cocción. Los azúcares junto con las grasas producen uno de los grandes problemas de salud de nuestra gente y como estas son adictivas se recurre a alimentos poco sanos. Yo reduje considerablemente el consumo de esta sustancia aprovechando una gran variedad de alternativas más saludables y dispongo de alternativas como la miel de caña, la stevia y la miel de abejas. Otra cosa que me resulta bastante asombrosa es la gran cantidad de azúcar que reciben los niños diariamente, pero siempre he dicho: cómo puede ser que los padres se quejan de que los niños no paran quietos, pero lo cierto es que con tales niveles de azúcar es como literalmente estarlos drogando y a la vez se les pide que estén tranquilos. ¡No hay niños que con tales cantidades de azúcar en el cuerpo estén tranquilos, por favor paren de castigar a los niños, rebájénles el azúcar!





# Cuidar la tierra y su diversidad

**Por Diana Marcela Castañeda Quintero**

Viajar siempre ha sido mi forma favorita de recordar que el mundo es mucho más grande que nuestras rutinas, quehaceres y preocupaciones; cambiar de paisaje, sentir otros aires, nos permite ver otras perspectivas de la realidad, conocer y simpatizar con otras culturas, y entender otras maneras de pensar. Cuando viajo, me permito escuchar, ver y sentir las vivencias del lugar que visito, muchas veces confrontándolo con mi realidad, para aprender y disfrutar de nuevas experiencias. Cada sensación nueva, aumenta mi capacidad de asombro y me enseña apreciar lo esencial de la vida.

Con ese deseo de desconexión llegue a Buenaventura-Valle del Cauca, es un paraíso especialmente elegido por el avistamiento de las ballenas jorobadas, las cuales buscan aguas más cálidas para dar a luz a sus crías, migrando desde la Antártida, recorriendo miles de kilómetros para esta etapa, y se quedan en la región entre los meses de junio a octubre para su apareamiento, la gestación y el nacimiento de los ballenatos; pero no solo es una región que ofrece el avistamiento de ballenas, esta rodeado de selva, mar, atardeceres, una gastronomía única y deliciosa y un calor humano que invitan a quedarse.





Al llegar, nuestro primer contacto con el pacífico fue en el muelle turístico, un corredor gastronómico donde pudimos almorzar un arroz atollado, con patacón y una refrescante limonada, sabores que combinaban perfectamente con el paisaje y el sonido de los instrumentos tradicionales de la región, interpretados por artistas callejeros que acompañaban alegremente nuestra bienvenida. ¡Una experiencia sin duda maravillosa!

Luego, desde este lugar nos embarcamos en una lancha rumbo al hotel, el cielo anunciaba lluvia y las olas golpeaban con fuerza la embarcación, cada salto de la lancha era una mezcla de susto y risas, entendiendo que la aventura y la diversión también se encuentran en lo impredecible, la lluvia de esa tarde no fue impedimento para que disfrutáramos del paisaje tan imponente y hermoso en medio del mar y la selva, donde más adelante el cielo se vestiría de colores cálidos y rojizos con un majestuoso atardecer.

A la mañana siguiente, el sol salió resplandeciente para acompañar el recorrido que tendríamos durante el día, iniciamos con un sendero en medio de la selva, un recorrido corto pero intenso, nos acompañaba una brisa tenue que emanaba de los árboles, esto debido a la lluvia del día anterior. En el camino escuchábamos las aves cantar (un lugar perfecto para hacer avistamiento de aves), acompañado de las cómicas historias del guía que hacían el recorrido más divertido. Este camino nos dirigía hacia Playa Dorada en Magüipi, allí pudimos disfrutar toda la mañana entre las olas, la arena y la tranquilidad que nos brinda el mar.

Durante el viaje y toda la experiencia maravillosa que cada lugar nos brinda, también visitamos los manglares, un recorrido que al final conducía a unas piscinas naturales de agua dulce; cada paisaje era único y fascinante. Luego, se llegó el momento más esperado: el avistamiento de ballenas, ¡que emoción! Para esta aventura nos adentramos nuevamente al inmensidad del mar, la lancha avanzaba lentamente, el mar en calma, y de repente, un gran soplo, todos quedamos atónitos, muy impresionados de apreciar su grandeza y majestuosidad; de un momento a otro, sentimos que una ballena emergió, era realmente inmensa, pasa lentamente respirando con fuerza, como si con este gesto nos saludara, en ese instante entendí, que hay presencias que no se explican, solo se sienten.

Viajar no se trata solo de conocer lugares nuevos, sino también de entender lo que esos lugares nos dicen y nos enseñan. La espectacular región de Buenaventura, me enseñó que la naturaleza no necesita de nosotros, pero nosotros sí de ella, cada gesto de respeto, de realmente entenderla como nuestra Madre Naturaleza, Madre Tierra o Pachamama, es una forma de agradecerle a nuestro planeta por seguir albergándonos, pues definitivamente proteger y cuidar la tierra y su diversidad, también es una manera de poder seguir explorándola y vivir las experiencias que nos expande la mente y el espíritu.

# AMAICA

*Mujer negra hoy*



amaica\_mujer\_que\_inspira



Amaica

Clara Inés García Vivas



fundacionalianzaamaica@gmail.com



www.fundacionamaica.com



Manizales- Caldas- Colombia