

AMAI CA

Mujer negra hoy



EL ANIVERSARIO DE BUENAVENTURA
Gastronomía de la Diáspora No. 1

No.32
julio
2023

Contenido



- 4** Presentación
Clara Inés García Vivas
 - 8** El aniversario de Buenaventura
AMAICA
 - 13** Un libro de Mary Grueso
El pico más hermoso
AMAICA
 - 19** Eilyn Sarahy Mondragón Preciado
Pequeña en edad, grande en talento
AMAICA
 - 26** Los atardeceres de moda
Skandalo Pacific
Ana Karina Serrano Morán
 - 33** Opinión
Las chicas de las WEB CAMS
Clara Inés García Vivas
 - 35** La Honestidad
AMAICA
 - 37** Gastronomía de la Diáspora No. 1
Felisa Rentería Bravo
AMAICA
 - 42** Preguntas frecuentes
AMAICA
 - 43** Salud
La alimentación de forma integral
Dr. Jaime Sarmiento Botero
- 



Mesa de redacción:

Clara Inés García Vivas
Yuly María Gómez Perea
Patricia Gallo Ruiz

CONTACTO: fundacionalianzaamaica@gmail.com

Facebook: Amaica

Instagram: amaica 2020

.....

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

Carátula: Augusto Gallo

Buenaventura/Manizales, Colombia,
Julio, 2023



Presentación

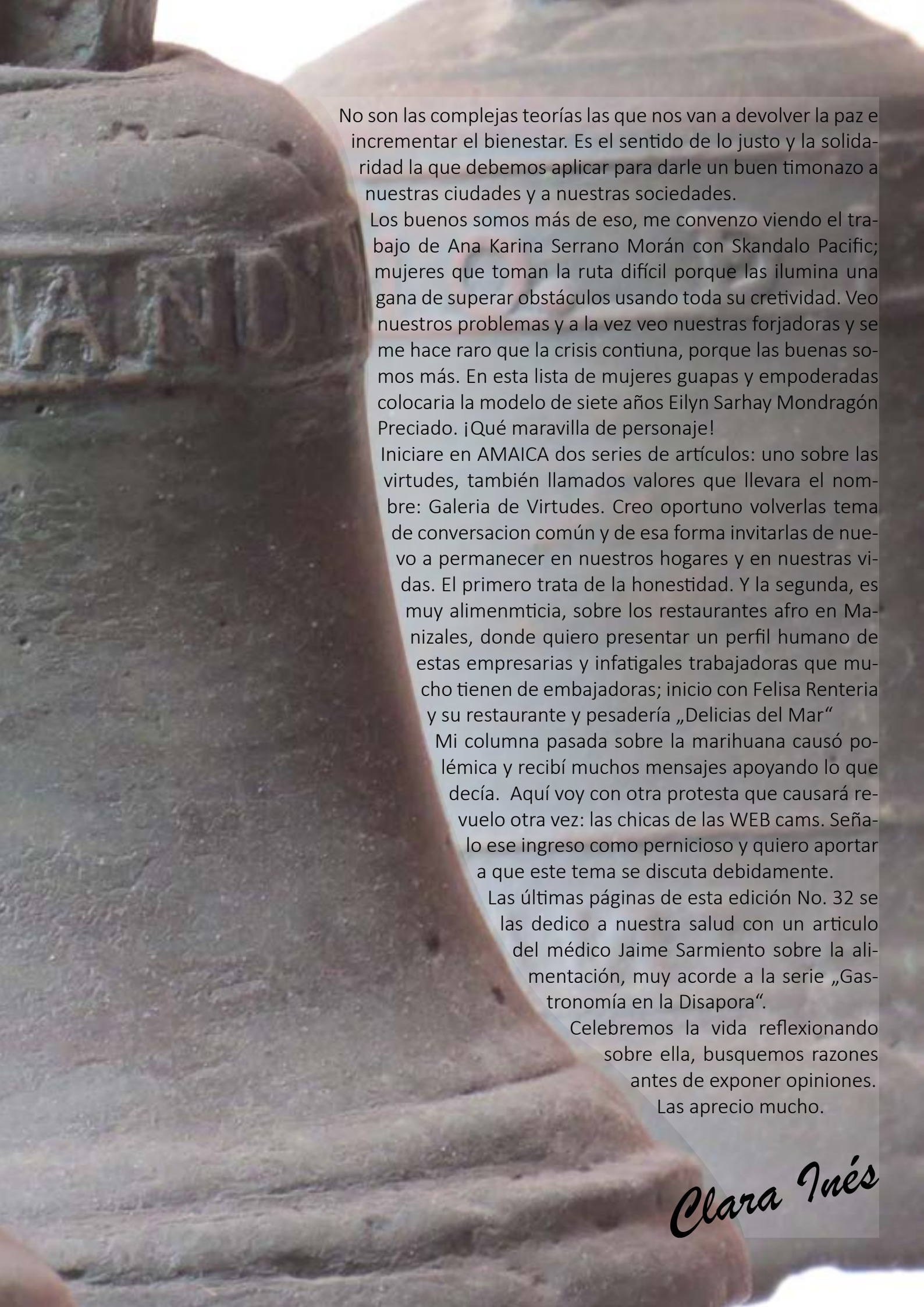


Desde tiempos inmemoriales las campanas le han prestado buenos servicios a la humanidad. Este instrumento significa alarma y significa atención y vivimos en permanente alerta porque cosas que nos llegan al alma están amenazadas. Me preocupo por Buenaventura, por Quibdó y por Tumaco que son nuestras ciudades más representativas. La descomposición es demasiado grande y estamos haciendo excesivamente poco.

Pienso que debemos aprovechar este aniversario número 483 de Buenaventura y pensar qué ruta tomar en vez de celebrar, pienso que la solución la debemos crear nosotros al tamaño de nuestras posibilidades; después debemos ver cuánto vale y enseguida llamar ayuda, nunca al revés



Tenemos toda la fuerza, sabiduría y capacidad para limpiar nuestras ciudades y esta fuerza la veo en el talento de nuestras mujeres, y el ejemplo que doy es nuestra insigne literata Mary Grueso. Leí su libro “El pico más hermoso” y comprendí que lo básico es lo apropiado.



No son las complejas teorías las que nos van a devolver la paz e incrementar el bienestar. Es el sentido de lo justo y la solidaridad la que debemos aplicar para darle un buen timonazo a nuestras ciudades y a nuestras sociedades.

Los buenos somos más de eso, me convengo viendo el trabajo de Ana Karina Serrano Morán con Skandalo Pacific; mujeres que toman la ruta difícil porque las ilumina una gana de superar obstáculos usando toda su creatividad. Veo nuestros problemas y a la vez veo nuestras forjadoras y se me hace raro que la crisis contiuna, porque las buenas somos más. En esta lista de mujeres guapas y empoderadas colocaria la modelo de siete años Eilyn Sarhay Mondragón Preciado. ¡Qué maravilla de personaje!

Iniciare en AMAICA dos series de artículos: uno sobre las virtudes, también llamados valores que llevara el nombre: Galeria de Virtudes. Creo oportuno volverlas tema de conversacion común y de esa forma invitarlas de nuevo a permanecer en nuestros hogares y en nuestras vidas. El primero trata de la honestidad. Y la segunda, es muy alimenmticia, sobre los restaurantes afro en Manizales, donde quiero presentar un perfil humano de estas empresarias y infatigales trabajadoras que mucho tienen de embajadoras; inicio con Felisa Renteria y su restaurante y pesadería „Delicias del Mar“

Mi columna pasada sobre la marihuana causó polémica y recibí muchos mensajes apoyando lo que decía. Aquí voy con otra protesta que causará revuelo otra vez: las chicas de las WEB cams. Señalo ese ingreso como pernicioso y quiero aportar a que este tema se discuta debidamente.

Las últimas páginas de esta edición No. 32 se las dedico a nuestra salud con un articulo del médico Jaime Sarmiento sobre la alimentación, muy acorde a la serie „Gastronomía en la Disapora“.

Celebremos la vida reflexionando sobre ella, busquemos razones antes de exponer opiniones. Las aprecio mucho.

Clara Inés

AMAICA

Fundación

 amaica2020

 Amaica
Clara Inés García Vivas

 fundacionalianzaamaica@gmail.com

www.fundacionamaica.com

<https://fundacionamaica.com/>

 Manizales - Caldas- Colombia



MANIZALES AVANZA
¡No te quedes atrás!



Instituto de
Cultura y Turismo
MANIZALES

Convoc
2023 *Arte*



EL ANIVERSARIO DE BUENAVENTURA

Hace 483 años don Juan de Ladrilleros, un muy competente marino, fijó un asentamiento en la península de Cascajal dando así inicio a Buenaventura. Causa asombro como este hombre ubicó presisamente, esta bahía entre un sinnúmero de bahías en un época donde no había apoyo tecnico y ni siquiera los exploradores hablaban el idioma de los indígenas para hacer preguntas y obtener orientación. Era esta la bahía que tenía agua dulce, una buena profundidad y camino al interior, detectando las ventajas del puerto de Buenaventura que hacen de él el más importante del país.





Por siglos Buenaventura fue un puerto sencillito de poco uso, nunca comparable con el de Cartagena, y fue con la apertura del Canal de Panamá en el año 1914, que el puerto adquiere la destacada posición que hoy ostenta. Fue tanta la fuerza de Buenaventura que jalonó detrás de sí a Cali, desplazando la antigua capital del Cauca, Popayán.

Celebramos un aniversario, pero no hay ánimo para hacerlo. La ciudad no puede festejar porque está sumida en grandes problemas. La sombra de la muerte cubre a Buenaventura y no se vislumbra esperanza.

La descomposición es tal, que parece que se perdieron siglos de evolución desde un rancherío a una ciudad con leyes e instituciones y una actividad económica de gran importancia. Técnicamente Buenaventura debería ser una de las ciudades más importantes del país porque el dinero que le entra por toneladas embarcada o desembarcada, es muchísimo.

Curiosamente el puerto se expande, pero la ciudad se fracciona. Hay mucho trabajo bien pago, pero a condición de vivir en una ciudad donde la vida no tiene valor.

Señalar a la dirigencia política como culpable del desastre es fácil, pero no creo que esa sea la explicación. Hay estructuras del mal mucho más hondas que dan como resultado que muy pocos se enriquezcan mucho y muchos otros sufran creyendo que están logrando algo.

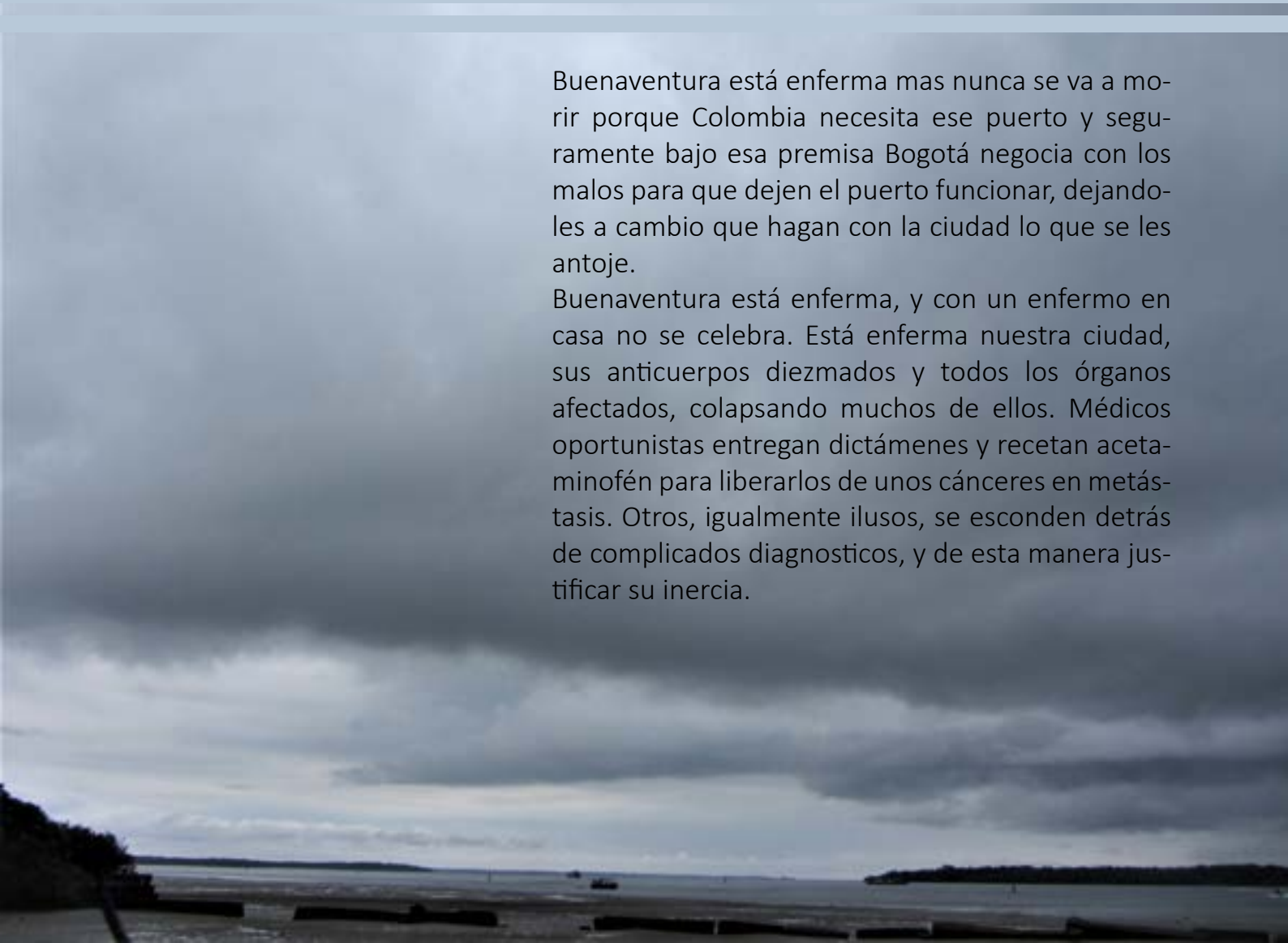
Seguramente este problema se vio venir hace 30 años; nadie le dio importancia, y Buenaventura como puerto vio descargar males con una fuerza corrosiva como lo fueron el contrabando y la prostitución, capacitando a una parte de la comunidad a vivir al margen de la ley. Después llegó el narcotráfico y poco más luego los grupos armados al margen de la ley, con el solo propósito de dedicarse a su nefasto negocio. Las dinámicas de estas actividades presionan la estructura estatal haciendo florecer la corrupción en todos los niveles.





Buenaventura está enferma mas nunca se va a morir porque Colombia necesita ese puerto y seguramente bajo esa premisa Bogotá negocia con los malos para que dejen el puerto funcionar, dejándoles a cambio que hagan con la ciudad lo que se les antoje.

Buenaventura está enferma, y con un enfermo en casa no se celebra. Está enferma nuestra ciudad, sus anticuerpos diezmados y todos los órganos afectados, colapsando muchos de ellos. Médicos oportunistas entregan dictámenes y recetan acetaminofén para liberarlos de unos cánceres en metástasis. Otros, igualmente ilusos, se esconden detrás de complicados diagnosticos, y de esta manera justificar su inercia.



No celebremos, pero tampoco nos lamentemos, porque somos nosotros los artífices de la fiesta y de la solución. Buenaventura toda, no solo los políticos debe decidirse a aplicar la ley y especialmente hacer nuestro máximo esfuerzo en ponderar la vida, porque ponderar la vida es un acto de esperanza y fe en el ser humano.

AMAICA



Un libro de Mary Grueso

EL PICO MÁS HERMOSO



Mary Grueso es la escritora afro colombiana más exitosa y reconocida en la actualidad. Con paciencia y dedicación se labró su camino en un mundo difícil como lo es el de los libros, el cual todo el mundo pondera, pero pocos realmente atienden.



Su primer paso en serio lo dio en el Encuentro de poetas mujeres que organiza en Roldanillo, en el Museo Rayo, Águeda Pizarro desde hace varias décadas. De ahí pasó a la Feria Internacional del Libro en Bogotá, donde dio a conocer su poesía tan original y tan especial, que la siguieron llamando para participar en muchísimos eventos en todo el país y en el exterior. Ser publicada por la UNESCO fue un honor y un logro que la catapultó a la fama y a ejercer un rol modelo que ella con solvencia representa: las letras y los afrocolombianos.

En ella existen dos tipos de escritora: hay una inspirada poeta y una fina cuentista de literatura infantil. La poeta se pasea por su natal costa pacífica convirtiendo en poesía sus manglares, playas y mar y en especial a su gente.

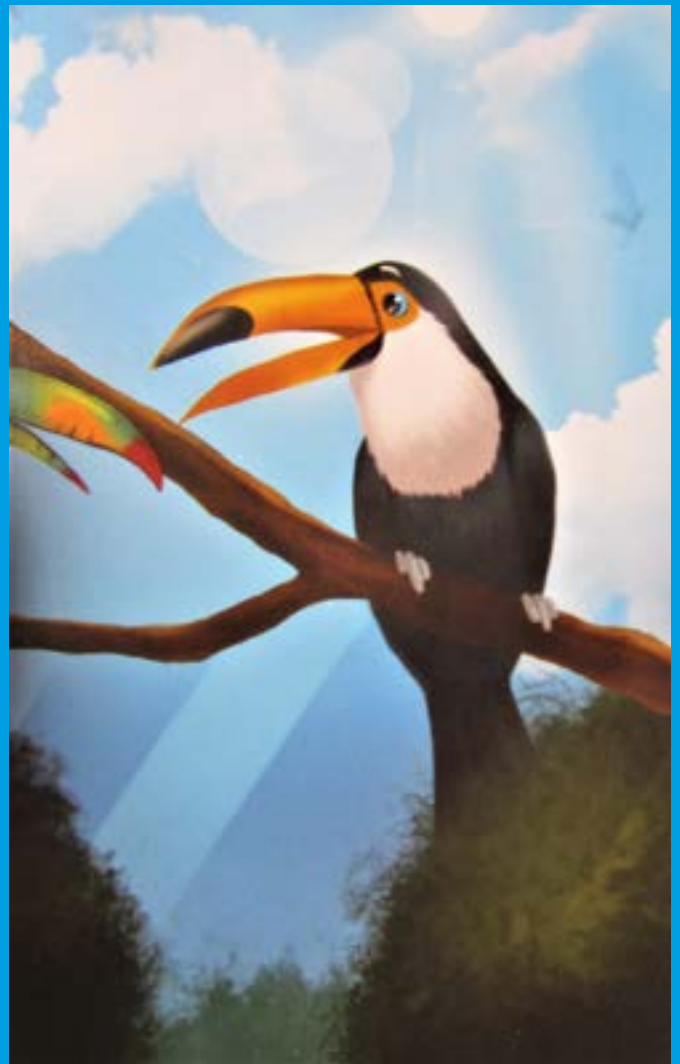


Ella no resalta una persona en especial, pero su poesía está saturada de una mentalidad bondadosa y profunda, festiva y alegre, típica de los habitantes de esa franja de paraíso tan amenazado hoy en día. Mary observa y tiene el don de saber verter en palabras las impresiones que se acumulan en su corazón. Y en Mary hay una profesora que vive en función de sus alumnos. Sabe Mary que la maestra tiene que dar ejemplo y eso es lo que los niños y niñas viven con ella: una mujer solidaria, inteligente, dedicada y enamorada de la vida. ¿Qué más emolumentos

hay que proporcionarle a una persona joven hoy en día? Mary educa seres humanos no especialistas en rebuscados temas, ella ayuda a formar triunfadores de las pequeñas batallas a las cuales la vida reta y cita todos los días.

Ella tiene una serie de libros infantiles como „Muñeca de trapo“ donde plasma ese gusto por acariciar y orientar a los pequeños lectores. Su último libro: „El Pico más hermoso“ es un relato que en su familia ha sido contado por varias generaciones en el cual, por medio de una fábula, se les habla de valores a esos pequeños escuchas. Poner a los animales a representar virtudes y fallas humanas, es un recurso que desde épocas inmemoriales el ser humano ha usado como pedagogía. Las parábolas y las fábulas son el vehículo idóneo para exponer temas en sí profundos y complejos, en moldes accequibles a todos.

El lector empieza por ser encantado al ver un mundo animal que habla, rompiendo así un paradigma; esa contradicción excita al cerebro a saber más. La fábula del paujil, que por pereza no va al encuentro donde Dios estaba repartiendo los picos para todas las aves, Mary Grueso enumera 36 y todas del Pacífico, y le encarga al paletón



o garrapatero que se lo reclame y traiga, pero éste al ver tan bello pico se lo queda, es muy clara en el mensaje que trasmite. Por supuesto se involucra al famoso „Tío Conejo“ que funge como una especie de árbitro, y suceden una serie de situaciones muy cotidianas como el chisme y los egos mal llevados, todas estas situaciones que un niño ve en su entorno y logra entender a través de las consecuencias representadas en este cuento.

La gracia de la lectura de este bellamente ilustrado libro radica en el lenguaje coloquial que usa su autora. Dichos y giros típicos del lenguaje del Pacífico colombiano salen a relucir y le imprimen un sello de originalidad que solo una personalidad como Mary Grueso es capaz de concebir, ya que ella es una mujer carente de ínfulas y no es producto de una tendencia, sino la real representante de la literatura del Pacífico. En la moda de la etnoeducación, este libro adquiere un puesto destacado, pero no es la intención de Mary Grueso escribir libros con esta característica, ella lo hace porque tiene la profunda necesidad en hablar de ella y su mundo, en el cual se siente feliz y a gusto, así como lo viene haciendo los últimos 50 años.

AMAICA



Mary Grueso



Eilyn Sarahy

Mondragón Preciado

*Pequeña en edad,
grande en talento*



Muchas personas entienden el modelaje como una distinción a una belleza extraordinaria y no perciben que el modelaje es una profesión inscrita en industrias como la confección; los cosméticos y la publicidad en sí.

fotógrafo: Melv's R. Montañós



Lizeth Nathalia Preciado, Julio César Mondragón Castro y hermano Yasser Gael Mondragón Preciado



Primera pasarela con 3 años de edad. fotógrafo Augusto Gallo



Segunda pasarela, fotógrafo. Juan Carlos Lozano.



Una imagen dice más que 1.000 palabras, y ese proverbio adquiere realce porque una cara feliz dice mucho del producto que esta ofertando y en una sociedad de consumo como la nuestra, pues hay necesidad de muchas caras para publicitar muchas cosas.



Eilyn Sarahy, de siete años, comprendió eso e instó a su madre desde muy pequeña que la inscribiera en la academia de modelaje AAA Artística Ámbar en su natal Buenaventura. Hoy en día es modelo certificada; modelar es un oficio que requiere conocimientos específicos, y sobre todo está vinculada a agencias que buscan niñas de esa edad para modelar catálogos de ropa infantil o desfilas esas prendas, por ejemplo.



En la entrevista con esta modelo trasluce una niña segura y muy satisfecha con lo que hace. Al parecer, la puntualidad y el orden que exige esta dedicación dejaron buena huella en esta prometedora niña. La naturalidad nata de Eilyn Sarahy es la carta que le abrirá las puertas al éxito y la realización personal, su fluida conversación encanta y llama la atención la claridad de las ideas que se anidan en esa cabecita: ella sabe que no debe descuidar sus estudios a pesar que no sabe aun qué carrera estudiar una vez se gradúe.

Es admirable como se expresa una vocación tan diáfana en alguien tan joven, sabiendo que debería estar jugando con muñecas. No hay asomo de soberbia tan típica de las „princesas“, que se llenan de vanidad creyendo que son únicas y las más bellas; Eilyn Sarahy moldela con gusto, así como otra niña, es miembro de un equipo de algún deporte.





Redes sociales:

 La negra Eilyn
 @lanegraeilyn



Los atardeceres están de moda: Skandalo Pacific

Soy Ana Karina Serrano Morán,

hija de Buenaventura, gestora cultural, una mujer que encontró su inspiración en el icónico atardecer de mi bello puerto; mi proceso de emprendimiento inicia con Skandalo Pacific, en octubre del año 2005, más de 18 años; como empresaria, me dediqué y especialicé en el mundo de la moda; proceso que inicia con la idea de confeccionar y comercializar ropa casual para dama, con diseños personalizados, los cuales brindan la mejor alternativa que ofrece el mercado para la distinción, resaltando la belleza de nuestros clientes y de nuestras mujeres del Pacífico, con los diseños más auténticos, elegantes y exclusivos de la ciudad.



Hoy el nombre de Ana Karina Serrano es un sinónimo de marca cultural paisajística del Pacífico colombiano, en el año 2020 la reinversión que se dio a nivel mundial fue parte del proceso de Ana Karina, logrando plasmar la magia de los atardeceres del Pacífico en prendas de vestir con un sentido: Preservar las emociones de esos momentos únicos que solo en el Pacífico se pueden vivir, la memoria viva hecha prenda de vestir, narrar mi territorio de forma visual se convirtió en una tendencia que marca no solo la moda sino que de forma directa impacta a propios y visitantes; en el momento en que una persona se prueba una prenda y se ve al espejo, refleja de inmediato una luz en sus ojos única que solo un destello de sol puede lograr, destaco los lugares más relevantes del Pacífico colombiano, inicio con el puerto de Buenaventura; para lograr este resultado cuento con un equipo multidisciplinario



conformado, por fotógrafo, camarógrafo, modelos nativas y un grupo de mujeres que conforman el taller de confecciones.

La experiencia ganada en más de 18 años ha sido compartida con jóvenes, mujeres, emprendedores, grupos empresariales y diferentes fundaciones, principalmente de mujeres artesanas con quienes he tenido la oportunidad de compartir mi experiencia y en algunos casos ser mentora de nuevas ideas de negocio; me he enfocado en lograr el reconocimiento de mujer creadora, pues cada prenda de





vestir es una narración de un colectivo; hemos logrado llegar a espacios maravillosos como Petronio Álvarez, participé y fui clasificada en el año 2022 en las muestras de portadores de tradición del Pacífico colombiano modalidad Moda; el pasado mes de febrero pude compartir con la Sra. Vicepresidenta Francia Márquez una jornada de trabajo Economías para la Vida; esta narrativa de moda también me ha llevado a espacios como INEXMODA.

La incidencia de mi trabajo ha hecho que el territorio se note de manera positiva, no solo por el gran número de personas que portan algún atardecer de Skandalo o de Ana Karina como muchos lo llaman; la fuerza y a la vez la tranquilidad que emiten se han convertido en un dispositivo nemotécnico de poder, pues las prendas de vestir operan como insignias que permiten situar al individuo en un edificio de poder; por mucho tiempo las prendas de vestir han sido parte de las metáforas del poder; sin embargo, mis prendas dan un poder de empoderamiento de género al hombre y a la mujer con actitud positiva, con deseos de transformar y mejorar nuestro territorio bonaverense en donde tenemos tantos estigmas y situaciones sociales que para muchos nos hace inviables como ciudad; sin embargo para mí



Contacto:

Facebook: Skandalo Pacific
Ana Karina Serrano Moran

Instagram: Skandalo Pacific By



!Es la Tierra de la Buena Ventura!

Soy Ana Karina Serrano, una mujer que desea preservar la memoria viva de mi territorio, con la historia de ella en un atardecer...



Por: Clara Inés García Vivas

Opinión

LAS CHICAS DE LAS WEB CAMS

La prostitución, vista desde un ángulo económico, maneja el componente de la pobreza, ya que se le asocia con mujeres que no tienen otra mercancía que vender que su cuerpo. Son mujeres que no tuvieron oportunidad de formarse académica o técnicamente, debiendo recurrir a vender sexo que es una mercancía que en un mundo machista siempre tendrá demanda, sabiendo que habrá quién demande y quién oferte sexo por dinero.

Con las tecnologías digitales entró un nuevo “producto” al “mercado”: mujeres que ante una cámara en vivo se desvisten y complacen al cliente quien sigue sus movimientos por medio de una cámara conectada a su dispositivo que puede ser un celular o un computador.

Técnica y legalmente esto no es prostitución a pesar de existir desnudez, y eso porque no se consume el acto sexual al no haber penetración real, o sea los dos partícipes de esta “venta” pueden estar a miles de kilómetros de distancia y solo se ven y solo se oyen.

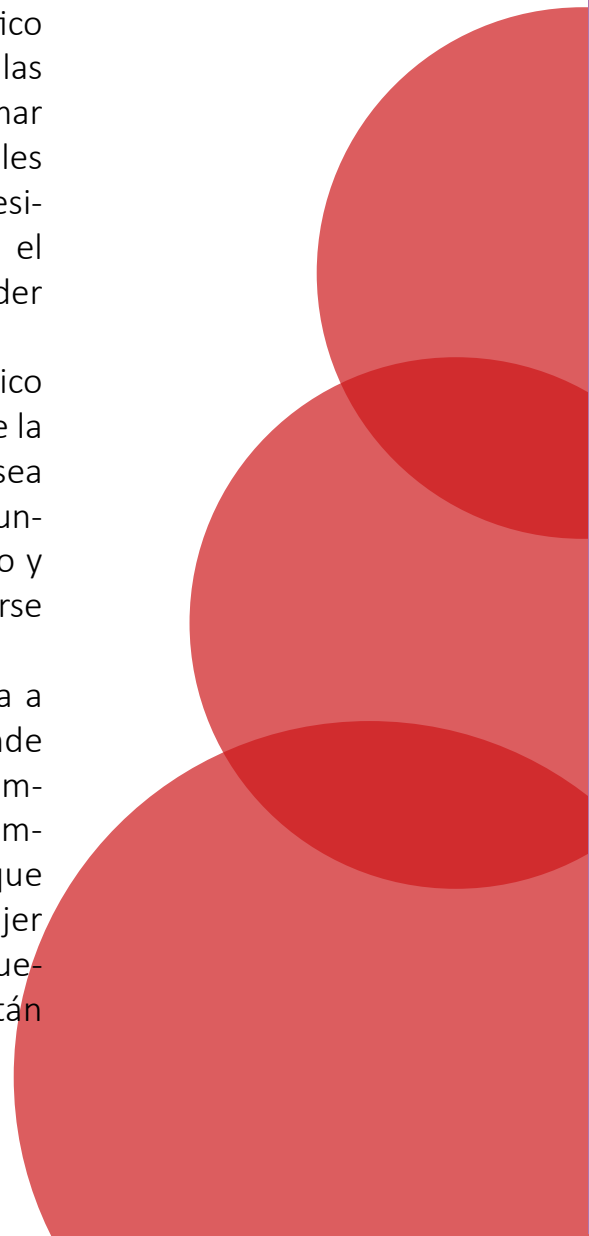


Para muchas mujeres esta actividad puede ser una excelente entrada que solo requiere de un computador con cámara y conexión a internet, fuera de una habitación decorada con un espejo de buen tamaño para que el solicitante de sexo digital tenga una experiencia lo más completa posible. La monetización se maneja por medio de una plataforma que conecta a la ofertante y el solicitante; mide el tiempo consumado; cobra la tarifa y le paga su porcentaje a la mujer. Este negocio es la evolución de las líneas calientes en los teléfonos, donde igualmente se cobraba por una experiencia erótica inducida por una conversación. La WEB CAM ofrece, al amparo de la cámara, una experiencia más densa y rica porque no solo se oye, sino se ve la mujer tocarse sus partes íntimas o quitarse su ropa interior.

Este tipo de trabajo recluta “operarias” jóvenes, porque la juventud es sinónimo de hormonas que mueven lo erótico convirtiéndose en una amenaza para el desarrollo de las mujeres jóvenes que en ese momento se deberían formar en un oficio o estudiar una profesión. Los dineros posibles de ser ganados hacen de esta actividad un oficio excesivamente lucrativo que obstruye en demasiados casos el interés en formarse y prepararse para la vida, y así poder cumplir un papel dentro de la sociedad.

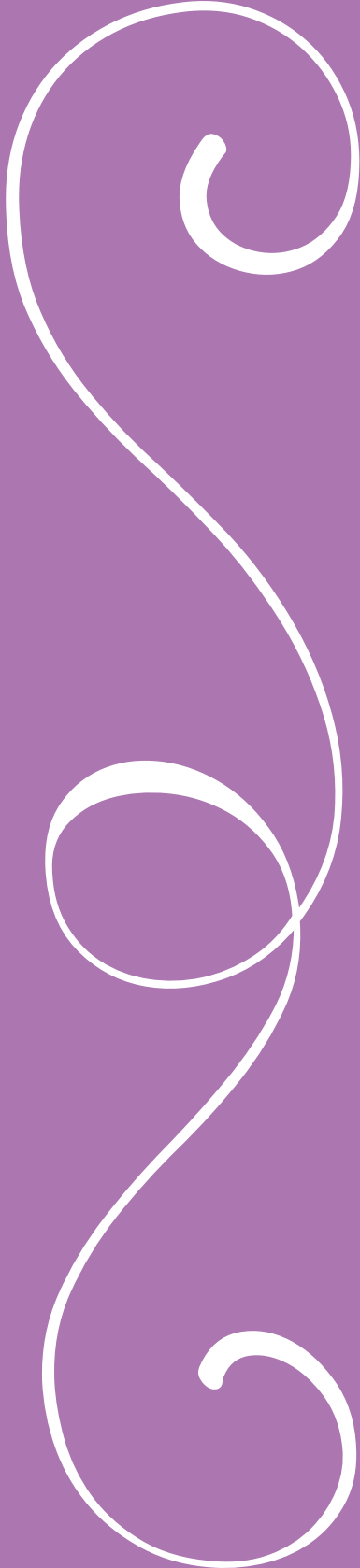
El anonimato del internet garantiza que el escarnio público no se aplique a esta actividad. Un nombre código impide la identificación de la mujer, y que un vecino de su cuadra sea su cliente y la reconozca, es una casualidad que casi nunca se presenta. Es tan discreto ese trabajo tan expuesto y desnudo que el novio puede ser burlado y nunca enterarse qué hace su novia a tales horas.

Decir que se trata de una explotación sexual se ajusta a este caso, porque detrás de un buen pago solo se esconde una vida reducida a una sola expresión: lo sexual. Y también resalta que el mercado laboral es magro, y los empleos agotadores y mal pagos son los que abundan y que este tipo de actividad mejora las entradas de una mujer joven, pero es otra tentación que absorberá mujeres buenas enseñándoles a coger un atajo creyendo que están triunfando en la vida.



Galeria de Virtudes

La Honestidad



Ser honesta es estar preparada para defender las cosas así como son, sin buscar responder con hechos inventados. Ser honesta es reponer por sus propios actos y palabras asumiendo la dirección de su vida. La honestidad la asociamos con dinero, pero por ahí pasó hace mucho tiempo; deshonestidad se puede ser también con sentimientos y esa es la más grave de las deshonestidades. Ser deshonesto es mirar la vida desde un ángulo equívoco, tal vez cómodo por el momento, pero de complicadas consecuencias. Lo contrario a deshonesto es transparente.

La primera víctima de la deshonestidad somos nosotras mismas, y ¿cómo vamos a darle una solución a nuestras cosas, si nosotras alteramos los hechos? La deshonestidad nos arrebató de las manos el control de nuestras vidas haciéndonos esclavas de impulsos y arrebatos.

Para ser honesta se debe ser valiente, se deben conocer las fuerzas que tenemos para defender lo que creemos importante. Ser deshonesto es ser derrotado por la improvisación porque nunca preparamos una respuesta.

Para ser honesta se debe tener un conocimiento sólido de sí misma; se debe hacer un inventario de quiénes somos y qué tenemos espiritual y físicamente. A partir de ese inventario podemos trazar metas.

Debemos, así como arreglamos una casa, limpiar nuestras almas y sacar de nosotras esas basuras, para entonces vivir mejor porque la felicidad está en nuestras manos.

AMAICA



Olivero Torres, El Valle del Aguadulce, 2019.

XXXIX

**POESÍA DE LA MUJER
ENCUENTRO DE POETAS COLOMBIANAS**

18 - 23 DE JULIO, 2023
ROLDANILLO, COLOMBIA

APOYA:



Valle
Invencible



ORGANIZA:

**MUSEO
RAYON**
DIBUJO Y GRABADO
LATINOAMERICANO

PROYECTO APOYADO POR EL MINISTERIO DE CULTURA, PROGRAMA NACIONAL DE CONCERTACIÓN CULTURAL.

Gastronomía en la Diáspora

El restaurante y pescadería “Delicias del Mar” de Felisa Renteria Bravo



A la derecha Felisa Rentería acompañada de Geraldine Bravo

Iniciamos esta nueva serie donde queremos destacar las historias de los restaurantes y sus dueñas que funcionan en Manizales. La primera empresaria es Felisa Rentería y su restaurante y pescadería “Delicias del Mar”. Es Felisa una mujer laboriosa y persistente, de vos afable y mirada distraída de la confianza que tiene en la vida y en sus talentos.



Fachada del local sobre la Avenida Paralela

Le gusta su trabajo y mirandola a los ojos fijamente se asoma una satisfacción de lo que ha acoplado con sus manos y su esfuerzo.

Hace cuarenta años Felisa llegó a Manizales, arribó tal vez sin saber a dónde quería ir porque llegó muy joven, a los 15 años; no conocía a nadie, pero esto no amendró a esta emprendedora para labrarse un camino del cual dice en retrospectiva que fue muy duro, pero que se siente feliz en Manizales donde crió cuatro hijos, tres mujeres y un hombre, siendo madre cabeza de familia.

Su temperamento activo la hizo rápidamente entender que en la gastronomía estaba su futuro, y montó su primer restaurante con dos mesas y ocho sillas en la Galeria. Las ventas y los comentarios de los comensales la ratificaron en esa decisión, satisfecha se dedicó a ubicar un mejor local y expandir su negocio.



Suculento plato con bagre

Dice ella que este aspecto ha sido difícil por lo del fiador, ya que este es un tema delicado y no tiene familia para obtener ese indispensable apoyo. Cambió de sitios muchas veces, pero la clientela la seguía fiel atraída por su sazón. Felisa con gusto se mete a la cocina a probar y iniciar los trabajos; va a la plaza y compra los ingredientes donde tiene proveedores fijos que llevan trabajando con ella muchos años. Ella charla con ellos mientras revisa cómo se está empacando su pedido y recuerda épocas de penuria con una sonrisa en la boca. A los de la verdura les paga de contado para obtener el mejor precio y a los del grano firma el vale con un grabato conocido y repetado por el comercio. Se quejan los comerciantes de la decadencia de la Galeria y ella asiente abriendo los ojos expresivamente, sabiendo que no le corresponde ya trabajar en ese entorno tan complejo.

La sazón de Felisa Rentería es tradición de familia porque ella aprendió a cocinar con su madre y su abuela que seguramente habían aprendido, a la vez, con sus madres.

Dice ella que no empezó sirviendo en su restaurante pescado y mariscos con patacones, sino fríjoles, tamales y sancocho y mucha morcilla, que lo del Pacífico vino después. Fue la clientela la que le preguntó por la afamada comida del Pacífico y Felisa hizo unos ensayos tímidos descubriendo que en el mundo gastronómico „negra“ era una palabra positiva, toda una marca.



Una chuleta provocativa

Cambió de entorno saliéndose del ámbito de la plaza de mercado de la ciudad y buscó local en un barrio residencial, pero sobre una vía bastante transitada, y cambió el concepto de negocio: comida del Pacífico, y la clientela aumentó y por ser un menu especializado los precios tambien se pudieron incrementar. Para Felisa la ubicación ha sido definitiva porque nunca tuvo problemas para conseguir los insumos, sobre todo el pescado. Superada la pandemia, que no fue tan desastrosa como se debería suponer, ya que la gente seguía comiendo, montó una sucursal. Al parecer se equivocó en la escogencia del primer sitio, porque se pasó de La Enea a la Alta Suiza, donde todo marcha bien.



Sus hijas son las socias traspasando, no solo el conocimiento, sino la visión empresarial convirtiendo los dos restaurantes en una verdadera empresa familiar. Su éxito le han dado la posibilidad de llamar a parientes a trabajar en Manizales con ella. Concluye Felisa que en Manizales se come bien y que les gusta la variedad, que observa que la comida del Pacífico y de mar tiene aquí una muy buena acogida. Dice ella que el manizaleño es un comensal curioso, que pregunta y se quiere enterar de qué come y cómo se prepara.

AMAICA



Preguntas frecuentes:

¿De dónde sale el nombre de AMAICA?

AMAICA son las siglas del nombre de la **Fundación Alianza de la Mujer Afrodescendiente e Indígena de Colombia** que se fundó en el año 2020 y pretende ser vocera de estas dos minorías étnicas, publicando una revista digital con el mismo nombre.



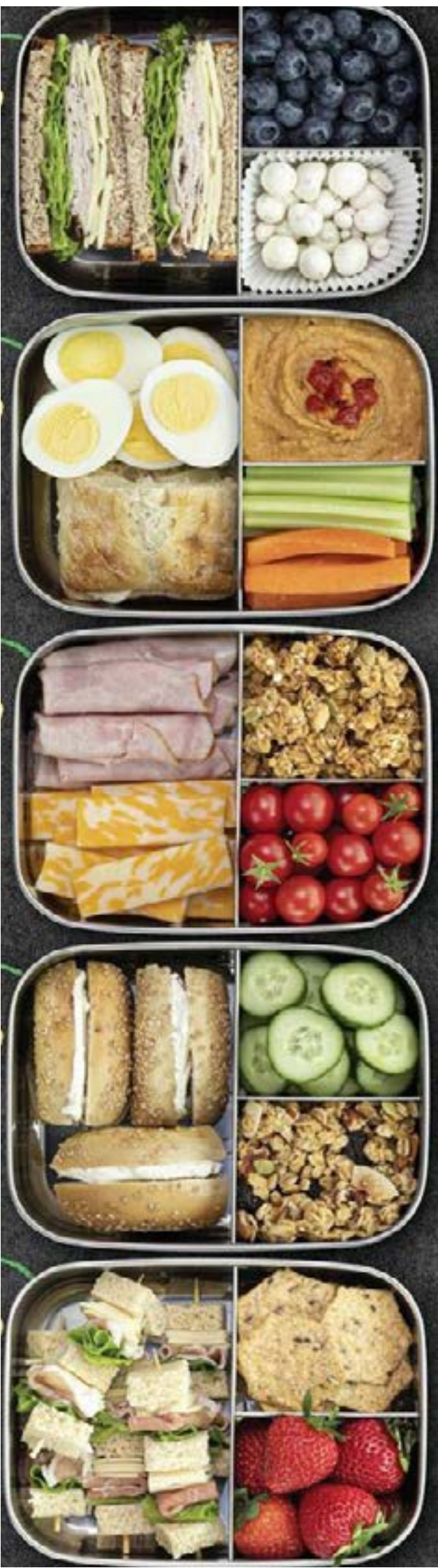
Salud

La alimentación en forma integral

Por: Jaime Sarmiento Botero, médico

Hemos venido insistiendo en que vinimos a este planeta a aprender lecciones de vida, desde el momento de la concepción hasta la muerte y de acuerdo a nuestro grado de madurez, es decir, de nuestro nivel de conciencia, sabremos o entenderemos cómo procesar la información, y ésta se va a dar desde el cuidado de la materia o cuerpo físico, al cuidado de nuestros afectos o emociones hasta el desarrollo mental, recordemos que hemos dicho que el aprendizaje es a todos los niveles.

Cuando hemos hablado de cuáles alimentos comer y cuáles evitar, es aprender luego a cómo hacerlo, pues observando mis perros, al darles los alimentos, ellos los reciben y sin saborearlos o sin siquiera masticarlos los degluten y quedan pendientes del siguiente bocado, así nos alimentamos cuando comemos con afán, cuando el estrés de la vida diaria no





nos da “tiempo de vivir” y hay que hacer todo a las carreras, por eso insistimos que como los seres humanos debemos demorar los alimentos en la boca para no solo masticarlos sino salivarlos, así, al formarse el correcto bolo alimenticio pueda caer bien al estómago y se pueda hacer la asimilación que sigue después en el tracto digestivo, recordemos que de la buena salivación y la demora en el estómago para su correcta acidificación se tendrá la alcalinización en el intestino delgado, para que así se puedan absorber todos los nutrientes que ese organismo necesita para tener su equilibrio vital y fuerza energética para realizar todo lo que el cuerpo necesita en su vivir y experimentar durante la vida.

Hemos dicho en variadas oportunidades cómo es el proceso de asimilación, ésta se lleva a cabo a tres niveles, en el cuerpo físico-vital, con la ingesta de alimentos orales, con la calidad de estos y el agrado de alimentarnos, se nutrirá correctamente; el alimento emocional o afectivo es cuando nos relacionamos con el mundo y aprendemos a disfrutar las compañía y los afectos que nos brindan todos los seres que nos rodean, pero ese afecto lo tenemos que asimilar en la cotidianidad o cuando recordamos esos eventos, y el mental cuando somos capaces de reflexionar sobre los acontecimientos que vivimos o nos acontecen, estas reflexiones son las que hará que superemos o podamos asimilar las emociones que nos han impactado, o bloqueado en el transcurso de nuestra vida, pues hay hechos muy antiguos que nos han marcado haciendo fijaciones y neurosis que en muchas oportunidades impiden nuestra soltura para ejecutar muchos actos que nos hacen ser felices desde nuestra espontaneidad.

Cuando se es muy básico en el desarrollo de la conciencia, vivimos más irreflexivamente, sin asimilar experiencias, volviéndonos muy ágiles en la manipulación del cuerpo y de las personas en nuestro beneficio, lo que hace que vivamos con más sufrimientos y con vidas más caóticas que las que van a tener seres o familias con mayor madurez emocional e intelectual.

Más adelante aprendemos a hacer correcto uso del pensamiento y somos más analíticos y reflexivos sobre lo vivido y asimilado de la vida para no sufrir tanto y no repetir errores del pasado, el desarrollo humano será muy lento al principio pero después de desarrollar la capacidad reflexiva será muy rápido y tendremos así los seres que sin estar en cargos políticos, serán guías del pensamiento racional ético y moral de la humanidad.

La medicina actual, a pesar de lo atrasada que se encuentra, ya “obliga” a las mujeres embarazadas a que hagan control de la gestación para tener un embarazo en buenas condiciones y poder tener un parto exitoso, y enseñan qué alimentos ingerir y cuáles evitar, a respirar con el diafragma que es la respiración abdominal, para evitar complicaciones durante el parto, ya se insiste en el correcto pensar y en el juego imaginal para el correcto desarrollo del bebé.

Y esto que se enseña a las gestantes debería ser la norma para todos los seres humanos, las correctas relaciones humanas, el servicio desinteresado y el proceso reflexivo, podrían cambiar la humanidad en muy corto tiempo, pues al ritmo egoísta y materialista en que nos estamos desenvolviendo, tendremos no solo un caos planetario sino en todos, como grupo humano.

Cuando entendemos que somos una minúscula parte dentro de partes cada vez mayores, es decir, nos comportamos como holones, podremos saber cómo debemos cuidar todo lo que nos rodea, cómo son los reinos mineral, vegetal y animal, y abarcando el cuarto reino, que es el humano, es un trabajo que no podemos realizar solos, pues es responsabilidad de todos el correcto funcionamiento del planeta y de todas sus partes, es un trabajo grupal, de allí la importancia de pensar como grupo o en beneficio del grupo.

Un sabio oriental decía “lo que es bueno para todos es bueno para mí, no lo contrario”.



AMAICA

Fundación

 amaica2020

 Amaica
Clara Inés García Vivas

 fundacionalianzaamaica@gmail.com

www.fundacionamaica.com

<https://fundacionamaica.com/>

 Manizales - Caldas- Colombia



Gobierno de
CALDAS

Secretaría de
CULTURA

**PRIMERO
LA GENTE**