

|                                                                                  |                                                                                                                            |         |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------|
|  | <b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b><br><b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b><br><b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b> | Código  | PENP - 01         |
|                                                                                  |                                                                                                                            | Versión | 001               |
|                                                                                  |                                                                                                                            | Fecha   | 18/03/2020        |
|                                                                                  |                                                                                                                            | Proceso | Gestión Académica |

|                                            |                                                                        |                         |              |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|
| <b>DOCENTE</b>                             | Viviana Castañeda Rodríguez                                            | <b>GRADO</b>            | Cuarto A Y B |
| <b>ASIGNATURA</b>                          | Ciencias Sociales                                                      |                         |              |
| <b>Correo electrónico de contacto</b>      | Viviana.castanedarodriguez@sabiocaldas.edu.co                          |                         |              |
| <b>Fecha de envío</b>                      | 31/05/2021                                                             | <b>Fecha de entrega</b> | 4/06/2021    |
| <b>Tiempo de ejecución de la actividad</b> | Una semana                                                             |                         |              |
| <b>TEMA</b>                                | Mes de la afrocolombianidad- Costumbres culinarias, herencia africana. |                         |              |

### Contextualización

## Las competencias de ciencias sociales que desarrollaremos, son, pensamiento social y análisis de perspectivas.

### Te invito a reconocer algunos aspectos de la comunidad afrocolombiana

<https://www.youtube.com/watch?v=IYbKMXMvmc0&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=1ApMBrMjhlI>

La comida es muy importante en nuestra vida diaria, no solo porque alimentarnos adecuadamente nos permite ser personas saludables, sino porque alrededor de la comida se comparten muchas fechas y ocasiones únicas. Piensa por ejemplo en celebraciones importantes: en cumpleaños, bodas, bautizos o grados, generalmente se invita a las personas que apreciamos a compartir un plato especial. En otras oportunidades, simplemente nos sentamos a disfrutar un alimento que nos gusta con nuestra familia o amigos, mientras conversamos o nos reímos. Eso hace que ciertas comidas no solo calmen nuestra hambre y satisfagan nuestra necesidad de alimentarnos, sino que también traigan consigo imágenes de lugares, personas o momentos, es decir, recuerdos que nos hagan felices. Como dice el refrán "barriga llena, corazón contento".



### Recordemos

Hace más de 400 años, muchas personas llegaron a Cartagena en barcos que venían de África. Esas personas fueron traídas contra su voluntad para esclavizarlas y obligarlas a trabajar a la fuerza; sin embargo, entre ellas hubo líderes, como Benkos Biohó, que se negaron a aceptar esa situación y prefirieron huir antes que perder su libertad. Las autoridades de la época no se resignaron y persiguieron duramente a quienes habían escapado; sin embargo, esos hombres, mujeres, niñas y niños se organizaron para defenderse, crearon su propio poblado, llamado palenque, y resistieron durante mucho tiempo, tanto que finalmente el Rey declaró que esas personas eran libres. Ellos y ellas permanecieron en su poblado, viviendo bajo sus propias costumbres, hablando su propia lengua y manteniendo siempre en la memoria la lucha de sus ancestros. Ese pueblo

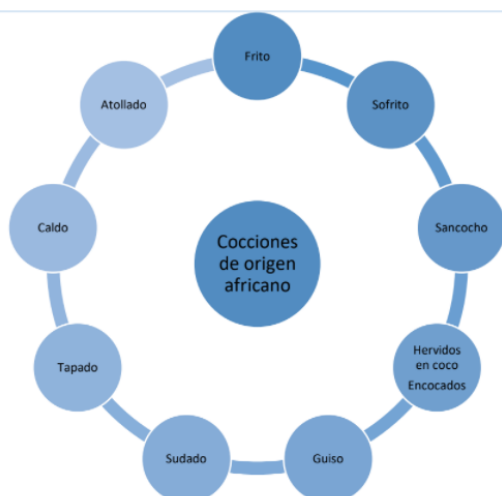


Grafico 1. Formas de cocinar los alimentos de herencia africana, practicadas por las comunidades afrodescendientes de Colombia.



todavía existe, se llama

*San Basilio de Palenque* y queda en el Departamento de Bolívar, cerca de Cartagena. Sus habitantes se llaman *palenqueros* y aún conservan la lengua de sus mayores, que también lleva el nombre de *palenquero*. Así como tu comida favorita te trae recuerdos especiales, para los hombres y

mujeres de San Basilio de Palenque los alimentos contienen memorias muy importantes. Algunas de esas memorias llegan hasta África, donde los antepasados de los actuales palenqueros consumían algunos productos que luego encontraron en este lado del mundo, como es el caso de la caña, el plátano, el arroz, la sandía o el café.<sup>5</sup>

Algunas formas de preparar los alimentos que hoy todavía podemos observar en Palenque y otras zonas donde hay una alta presencia de comunidades afrocolombianas, también vienen de África: el sofreír, que consiste en “freír los alimentos ligeramente en aceite, a temperaturas muy bajas, lo cual permite que suelten sus jugos y se doren”. La técnica de freír en recipientes profundos, con la cual en la región Caribe de nuestro país se preparan carimañolas, pescados, pasteles de yuca, arepas de huevo y tajadas de plátano, también podemos reconocerla como un legado africano. Así mismo, hervir en agua de coco alimentos como el arroz o los pescados es una deliciosa herencia que los pueblos afrodescendientes le han entregado a nuestro país, e incluso puede ser que se utilicen en la cocina de tu propia casa.

### Descripción de la actividad sugerida

- Trae a la memoria un plato o alimento que te recuerde buenos momentos. Escribe la receta, identificando si en la preparación se usan técnicas culinarias de origen africano (frito, sofrito, hervido en agua de coco).
- Imagina y escribe una historia breve en la que narres cómo sería la experiencia de compartir la mesa con una niña o niño palenquero. Guíate por las siguientes preguntas: ¿Qué comerían? ¿Qué recuerdos se contarían?



#### 1. Busca la respuesta a la siguiente pregunta:

La memoria de los pueblos se ha guardado a través de sus formas de siembra, sus canciones, su música y danza, su cocina y el trabajo de las personas. Estas maneras particulares de hacer las cosas son en sí mismas formas de lucha, pues están amenazadas por:

- Los comportamientos, los hábitos y las creencias de otros (o incluso de nosotros mismos), que nos las reconocemos o las consideramos atrasadas.
- La vergüenza que pueden sentir algunos por sus raíces africanas, y por eso las ocultan.
- Las y los afro prefieren vestir jeans, camisetas, y otros tipos de prendas que no son parte de su traje típico.
- Ninguna de las anteriores.

### Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

Lectura

<https://docs.google.com/document/d/1ELUXUARAJ0xiDQcdXzhpLEn4rFcneYdQjAyU25upltI/edit>

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=IYbKMXMvmc0&t=3s>

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=1ApMBrMjhlI>

Imágenes

<https://maguare.gov.co/guillermine-candelario-semillitas-violin/>

### Criterios de Evaluación

- Identifica la importancia de la influencia gastronómica afrocolombiana en la cotidianidad.
- Contribuye a la clase con aportes que complementan el desarrollo de la temática.
- Reconoce por medio de la descripción de una receta familiar, la presencia de las costumbres africanas en la actualidad.