



Identidad alimentaria consciente

iBER©CINAS

Presentate con tu linaje

Menciona 1 o 2 cosas que hayan casuado dolor a tus ancestros, pero que se transformaron en una fortaleza de sus pueblos desde la alimentación.

Identidad/es

Lo que pensamos/
sentimos de nosotr@s
mism@s. Todo lo que
vivieron mis ancestros
lo lindo y no tan lindo.
Lo más importante soy
la expresión máxima
del amor de todos ellxs

Identidad alimentaria

Los sabores, los olores, los
colores y las texturas de
los alimentos, así como las
técnicas para su
elaboración y los rituales
de su degustación. Es la
que se nutre y se integra
con los alimentos de mi
territorio, con las
memorias y gustos

Cultura alimentaria

Forma de vida
Pertenenencia
Valores
Creencias
Tradiciones
Comunidades
Biodiversidad

En nuestra iniciativa...

Reconocemos :

- **Identidad**
- **El disfrute como una forma de honrar y preservar**
- **La integración de la ancestralidad y nuestro ser en el presente**
- **La amorosidad**

Y qué hay de los alimentos...

¿Nos nutrimos de un alimento?



El alimento es fresco, de temporada y de nuestra cultura local

¿Lo que como es agradable a mis sentidos?



Usa técnicas de producción que no daña el medioambiente de las personas

¿La manera de producirlo daña mi territorio y mi cuerpo?



Tiene un precio accesible a las personas y dignifica el trabajo de los productores

¿Lo que compro es un precio accesible y dignifica el trabajo de quienes participan en la cadena?



Disfrutar como una forma de dignificar

El alimento como una forma de **conectar y visibilizar** aquello que nos ha nutrido para llegar hasta aquí.

La cultura y los alimentos aportan energía a nuestros sistemas y todo el cuerpo y este a su vez nos permite realizar nuestras actividades, como **algo natural y sutil**. De la misma forma podemos transitar **de la lucha al disfrute** y la resignificación en nuestras palabras y acciones para lograr la unión e **integración** de lo que fue y ya es, en el ahora.



¿Cómo quiero que las
generaciones venideras de
aquí a 50 años recuerden
nuestra cultura?