

# Presentación

**E**ste recetario es un sentido homenaje a nuestras raíces étnicas, a nuestros orígenes genéticos y culturales, así como un reconocimiento a su aporte, esfuerzo y merito, en la construcción de nuestro país. Deseamos dar a conocer los alimentos autóctonos presentes en cada una de nuestras regiones así como sus preparaciones y ritos alrededor de estos, con el fin de rescatarlos e incentivar su producción y aprovechamiento en preparaciones que revivan los hábitos y costumbres tradicionales de cada uno de los grupos étnicos de Colombia.

Los profesionales Nutricionistas y Antropólogos de Centros Zonales y Regionales del ICBF, realizaron el acercamiento y concertación de estas recetas con las comunidades indígenas, raizales y afrocolombianas beneficiarias de los programas institucionales con componente alimentario, buscando promover la formación de hábitos saludables en la población. Con la participación activa de la familia, la comunidad y el Estado a través de los entes territoriales.

