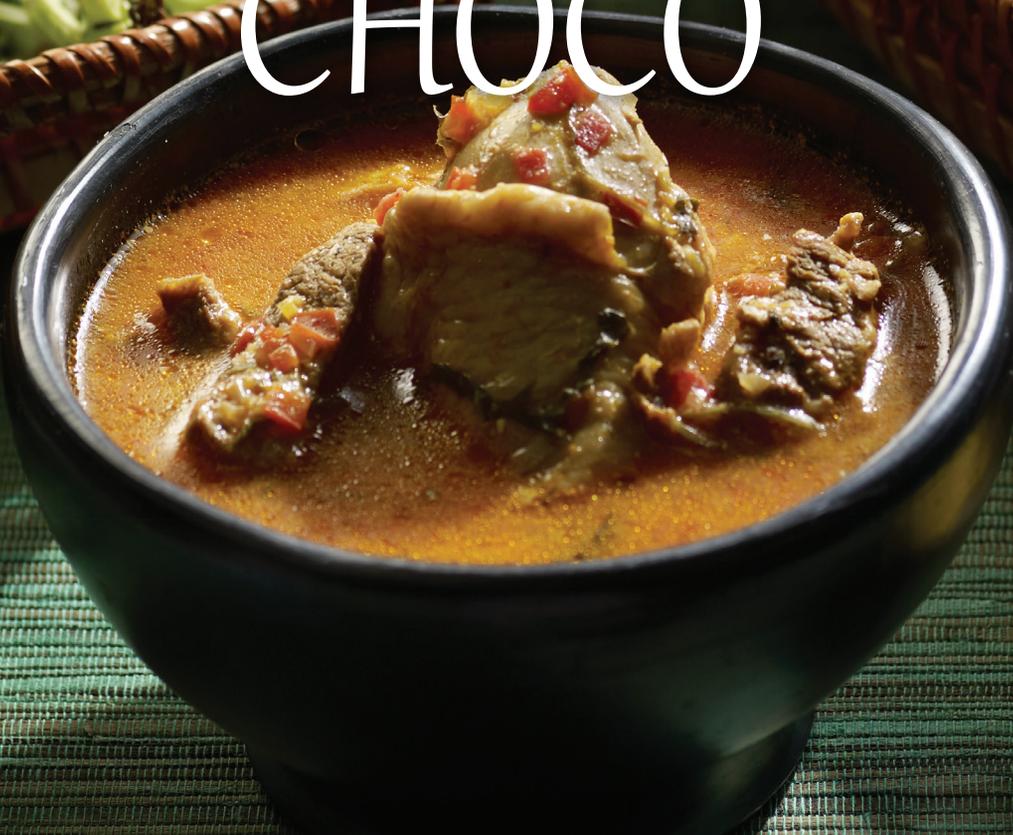


RECETARIO ÉTNICO

# CHOCO



**BIENESTAR  
FAMILIAR**



RECETARIO ÉTNICO

# CHOCO



**BIENESTAR  
FAMILIAR**

**Instituto Colombiano  
de Bienestar Familiar**

Cristina Plazas Michelsen

**Directora General**

Ana María Ángel Correa

**Directora de Nutrición**

Jacqueline Londoño González

**Coordinadora Grupo de Gestión  
Técnica en Nutrición**

Equipo Técnico ICBF

**Dirección de Nutrición**

Alba Victoria Serna

Zulma Arias Hernández

Claudia Peláez Latorre

Gerson Vásquez Vergara

Cenyde Leal

Daniel Alejandro García

Antonio José Sánchez

María Dioselina Fonseca

Gina Paola Gutiérrez

Adriana Maritza Paola Navarrete

**Coordinación Editorial**

Oficina Asesora de Comunicaciones

Grupo de Comunicación Externa

**Diagramación, diseño y fotografías**

Grupo Imagen Corporativa ICBF

**Impresión**

Editores Gráficos Colombia S.A.S.

Edición octubre 2014

**Regional Chocó**

Luz Estella Chaverra

Coordinadora GAT

Regional Chocó

Otilia Cuesta Caicedo

Nutricionista Dietista

Regional Chocó

Alcaldía de Quibdó

Rubilda Palacios

Enlace convenio

Interadministrativo ICBF

Municipio de Quibdó

**Representantes afros**

Grupo Martinitas Laboriosas

Cocomacia - Yesica Monroy

Jhojany Monroy C.

Corporación Cid Caminar - Maritza

Copete, representante legal

Coordinadores y líderes a las  
comunidades 1, 2, 3, 4, 5 y 6

Corporación SOYDOY - Carina  
Gutiérrez, Coordinadora

Fundación Carulla - María Dany  
Moreno, docente

OIM Luz H. Parra - Coordinadora  
programa

ICBF: nutricionistas y demás  
trabajadores regional y zonales

SENA: representantes

CONFACHOCÓ

Hogares infantiles: jardineras  
y demás trabajadores

Madres Comunitarias

Siris Leonor Cuesta - Sindicato

Madres Comunitarias.

**Representantes  
Comunidades Indígenas**

Federación Orewa

Aladino Carpio Secretario

CRICH - Fernando Saco,  
Jaime Valencia Waitoto

WOUNDECO - Laura Chocho

“ACIG” - Félix Hachito C.  
Gobernador

Comunidad Jamanadrua

José J. Pedroza. - líder

Comunidad Villa Nueva 1

José Sanabria - Gobernador

Comunidad Villa Nueva 2

Luis Alfonso Peña - Gobernador

*Desde la época de la Conquista se denominó como indígenas Chocó a los auto llamados Emberá asentados en los cauces superiores de los ríos Atrato y San Juan. Posteriormente, y dadas las similitudes socioculturales, el apelativo Chocó se amplió para los Waunana del bajo San Juan.*

*La gastronomía de la costa pacífica se ve favorecida de productos provenientes de sus costas, bahías y ensenadas que constituyen la base alimenticia de los habitantes afrocolombianos que gustan acompañarlas con plátano y yuca.*

*Con sus productos de mar como los langostinos, la langosta y el cangrejo ingredientes de elaborados platos como el arroz marinero, la sopa de almejas, el sancocho de cangrejo, la jaiba, la sopa marinera, el arroz con maduro o el caracol guisado, aparte de las deliciosas carnes, las cocadas y las chancacas como postres.*

*La utilización de la leche de coco, tiene el poder de convertir un modesto plato de arroz en una delicia apreciada todos aquellos que tengan el placer de probar cualquier plato.*

*El uso de los aliños es muy corriente. Componentes esenciales en las preparaciones tanto dulces como saladas. Una de las hierbas más utilizadas es la albahaca.*

*Las bebidas se preparan con las innumerables frutas exóticas que existen tal como el chontaduro del que se prepara jugo y chicha. Una variante de la receta es agregarle banano maduro. Para la chicha hay que cocinar y moler el chontaduro, cernirlo en susunga y luego ponerlo a cocinar, cuando esté listo se le agrega dulce y se guarda en una olla durante dos días.*



Preparaciones autóctonas de la población

# Afrodescendiente

---

Arroz con Mil Peso 9

---

Sopa de Resplandor 11

---

Chucula de maíz 13

---

Sancocho con Chichavoyo 15

---

Zamba de Zapallo 17

---

Arroz con  
Mil Peso



*El mil peso proviene de una palma silvestre que se cultiva a orillas del río Anchicayá, tiene las mismas propiedades nutricionales de la leche materna y en yogur produce un dulce sabor similar al ariquepe.*



### **Ingredientes para 20 porciones**

500gr de arroz, 250gs de tomate, 250gr de cebolla, 30gr de pimentón, 250cc de leche de mil peso, 15cc de aceite, sal y ajo al gusto.



### **Preparación:**

Se madura el mil peso en agua tibia. Seguidamente se amasa y se extrae la leche. Se pone a ablandar el arroz un rato con el resto de los ingredientes y por último se le incorpora la leche de mil peso, si se quiere se le puede adicionar queso. Se sirve caliente.



### **Tiempo de cocción:**

1 hora.

Sopa de

# Resplandor



*Exite variedad de comidas con productos cultivados en la región y dentro de cocina chocoana, la sopa de resplandor goza de gran reconocimiento.*

---



### **Ingredientes para 20 Porciones**

600gr de carne ahumada, 400gr de maíz, 800gr de pollo criollo, 200gr de cebolla cabezona, 200gr de verdura río, 200gr de cebolla rama, 60gr de Vija, 200gr de sal, 100gr de aceite, 40gr de ajo, 200gr de pimentón, 200gr de tomate.

---



### **Preparación:**

Se muele el maíz, se hace una colada con la salsa del pescado; luego esta preparación se dispone sobre una bandeja y se pone al sol, mientras la colada está secando se organiza el pescado o la carne. Se lleva al fogón la olla con el agua, las legumbres y el pescado, una vez este se retira de la preparación, se le quitan las espinas, y se incorpora nuevamente a la sopa. Una vez lista la sopa se le adiciona la colada seca, se deja hervir unos minutos y se sirve.

---

# Chicha

de maíz

*La chicha de maíz es uno de los brebajes de la madre tierra mejor reconocidos. Si se sirve fresca y recién preparada es un riquísimo acompañamiento para las tardes de intensos calores de la tierra chocoana.*



### **Ingredientes para 20 porciones**

1400gr de maíz, 700gr de azúcar y 30gr de canela.



### **Preparación:**

Se cocina bien el maíz en abundante agua de manera que floree, se muele y se desconcha, se cuela muy bien, se deja asentar, se vota el agua de encima y el asiento se cocina con canela. Se deja reposar y se endulza.

Sancocho con

# Chichavoyo



*En el Chocó las comunidades cultivan sus propios productos. Entre ellos el llamado Chichavoyo o la gallina, con la cual preparan el sancocho como plato fuerte de muchas celebraciones.*

---



### **Ingredientes para 20 porciones**

200gr de pollo, 1kl de maíz viche, 200gr de cebolla cabezona, 200gr de verdura río, 60gr de vija, 200gr de cebolla rama, 40gr de sal, 40gr de ajo, 200gr de pimentón.

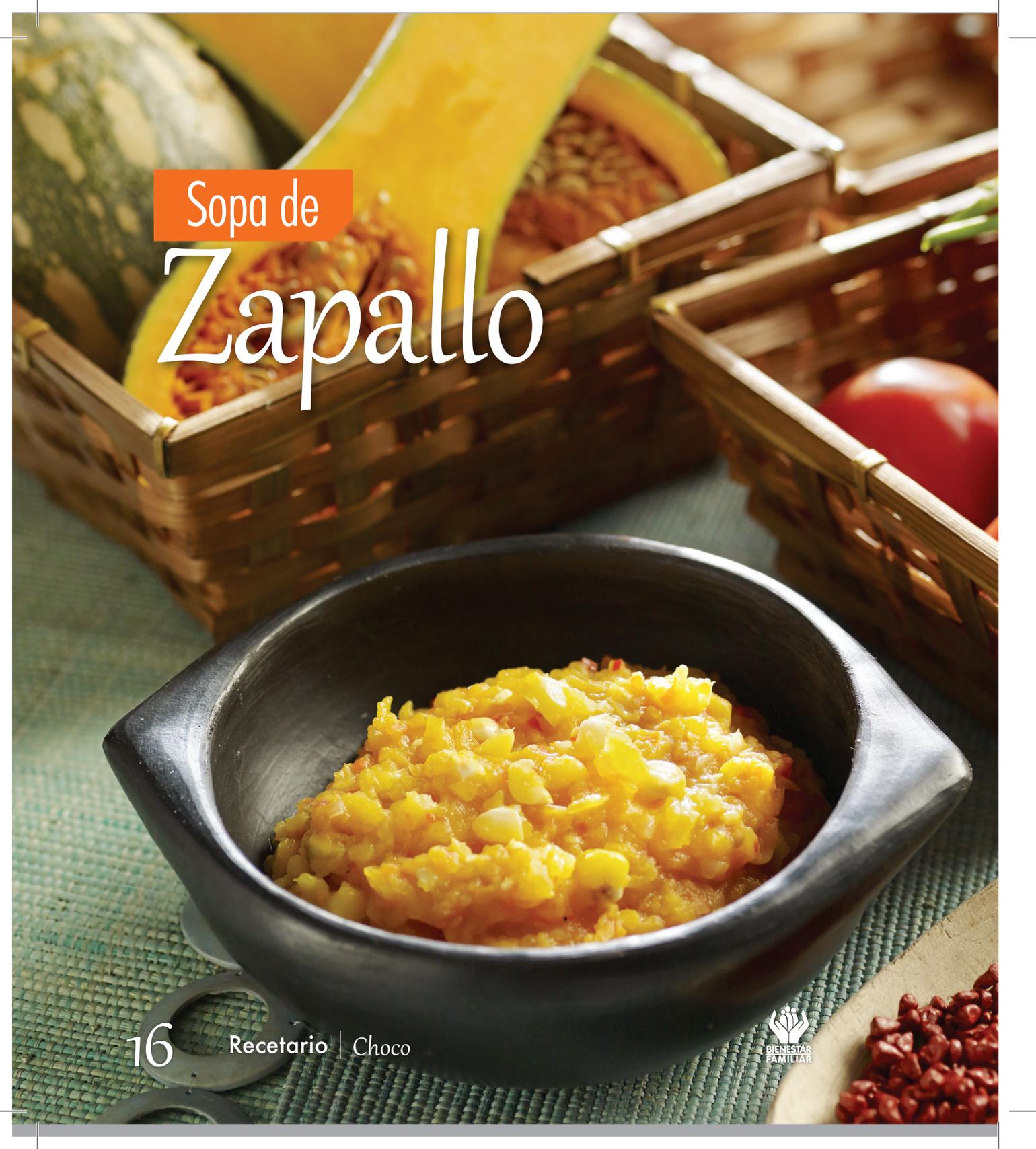
---



### **Preparación:**

Poner a cocinar el pollo en suficiente agua con la cebolla en rama. Una vez esté listo se retira la cebolla y se incorporan las verduras. Se deja cocinar por 30 minutos más. Se le agregan los aliños, se deja tapado a fuego muy lento por 1 hora. Se mezcla bien y se sirve.

---

A close-up photograph of a dark, square-shaped bowl filled with a vibrant yellow-orange soup, likely Zapallo. The soup has a chunky texture with visible pieces of squash and other ingredients. In the background, several wooden baskets are filled with fresh produce, including a large yellow squash, a red tomato, and other vegetables. The scene is set on a green woven placemat.

Sopa de  
**Zapallo**

*Es la entrada perfecta para el almuerzo. Es un plato tan versátil que tanto puede consumirse durante las estaciones cálidas como en aquellos días más frescos.*

---



### **Ingredientes para 20 porciones**

1400gr de Zapallo, 200gr de cebolla Cabezona, 200gr de verdura de río, 60gr de Vija, 200gr de cebolla en rama, 40gr de sal, 400gr de maíz, 100gr de aceite, 40gr de ajo, 200gr de pimentón y 200gr de tomate, mantequilla.

---



### **Preparación:**

Pelar el zapallo, cortarla en trozos y llevarla a cocer en agua hirviendo hasta que este blanda. Aparte, realizar un sofrito con la cebolla, los ajos, el tomate, el pimentón, con la mantequilla, se le adiciona los condimentos y se deja cocer por 30 minutos. Una vez esté el zapallo, se escurre bien y se aplasta con un tenedor hasta hacerlo puré. Incorporar el puré al sofrito y de deja cocer por 10 minutos moviendo de vez en cuando para que no se pegue. Se sirve caliente acompañado de arroz blanco.

---

# Bibliografía

Actas de concertación con las comunidades.

Cartilla de Minutas Diferenciales ICBF.

Chocó, Colombia -Guía Turística.



RECETARIO ÉTNICO

# CHOCO



PROSPERIDAD  
PARA TODOS

Línea gratuita nacional ICBF:  
**01 8000 91 80 80**  
[www.icbf.gov.co](http://www.icbf.gov.co)

@ICBFColombia facebook.com/ICBFColombia



**BIENESTAR  
FAMILIAR**