Educación Culturas | CO·CREA

TERRITORIOS
de arte, juego y vida
para la primera infancia

ACHICHUCAS ACHICHAY

EN EL MAR



Lenoconte EDITORIAL

De la autora:

A mi familia, Esteban, Víctor y amigos:
con ustedes el cariño habita en
cada plato compartido.

···— Elizabeth Salas —···

De la ilustradora:

A los pequeños soñadores que
le dan color a esta historia.

···— Isabella David —···

Educación Culturas | CO·CREA

TERRITORIOS
de arte, juego y vida
para la primera infancia

ACHICHUCAS ACHICHAY

Elizabeth Salas
Coordinadora de Proyecto

Paola Rodríguez
Asesora Pedagógica

Esteban Delgado
Director Creativo

Daniel Urrego
Consultor Gastronómico

Danilo Rodríguez
Ilustrador

David Erira
Diseño Sonoro

Isabella David
Ilustradora

Nelson Ortiz
Producción Musical

Fernando Ramírez
Diseñador Identificador

María Rosero
Vocalista

Fecha de publicación
Septiembre 2026

Editorial

Jenófonte

«Este proyecto contó con el apoyo del Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, y la Corporación Colombia Crea Talento (CoCrea) en su etapa de desarrollo».

ACHICHUCAS ACHICHAY

EN EL MAR

AUTORA
ELIZABETH SALAS

ILUSTRADORA
ISABELLA DAVID CHECA

Jenófonte EDITORIAL



INDICE

ACHICHUCAS EN EL MAR 10
CANCIONERO 28
RECETARIO 30



EN TUMACO,

DONDE SE DISFRUTA DEL SOL Y EL MAR.

RING
RING





HA TERMINADO UN DÍA DE CLASES PARA CLARA

Y LLEGANDO A SU CASA...

¡MMM DESDE ACASOTE SE HUELE LA COMIDA DE MI MAMÁ!

HOLA CLARITA, ¿CÓMO LE FUE EN EL COLEGIO?

¡HOLA TÍA! ME FUE BIEN... VEA, ¿QUÉ NOS TRAJERON?

LA ESPERABA UNA GRAN SORPRESA.

¡YA VERÁ MIJA, YA VERÁ!

¡MAMÁ, MAMÁ, YA LLEGUÉ DE LA ESCUELA!

TRAJERON FRUTOS FRESCOS DEL MANGLAR.

MAMÁ, ¿QUÉ DEJARON LAS TÍAS?

PAPITAS

MAMÁ, AL COLEGIO LLEGÓ EL CHUTÚN. ¡TONTO ESE!, DICE QUE LA ÚNICA COMIDA RICA ES LA DE PAQUETE. PERO...

CLARA RECORDÓ ALGO QUE ESTABA PASANDO EN SU ESCUELA

...
MIS AMIGOS Y YO DECIMOS QUE NO ES VERDAD ¡SE LO VAMOS A DEMOSTRAR!

CON LOS FRUTOS QUE TRAJERON YANIRA Y LUZ MARINA, ESE CHUTÚN AHORA VA A SABER LO QUE ES RICO Y NUTRITIVO.

UNA SOLUCIÓN A SUS PROBLEMAS

¡MIJA! PREPAREMOS ENCOCADO.

¡QUE RICO!

Oí

¡La cebolla



para empezar

Oa

el ajo



pa' continuar

La piangua



¡Encocado de piangua!

Oí



Oá

pa' q' se ilumine el



leche de coco

Pimentones



para "guisar"

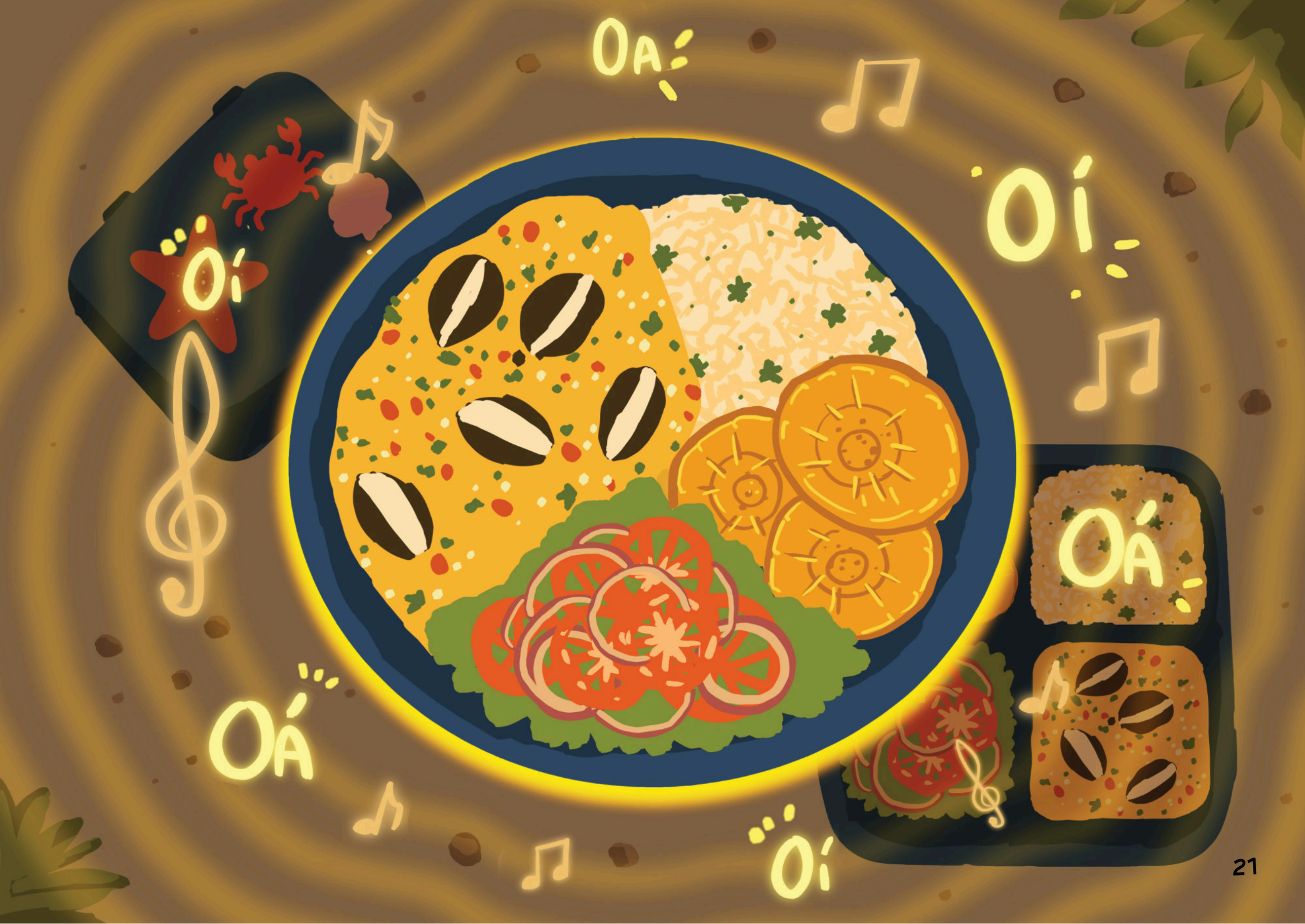
EN LA ESCUELA, AL DÍA SIGUIENTE...

¡DANIELA, YAIDER, ANTONIO, LOS ENCONTRÉ!

¡MMM QUE RICO HUELE!

¡ERA EL TESORO DEL MAR!

¡TU LONCHERA ES MÁGICA!


OA
Oí
Oí
OÁ
OÁ
Oí

=EJEM=
PARA PROBAR EL MAR, NADA MEJOR QUE UNA...

...
GASEOSA Y LA SAL DE LAS PAPITAS DE MÁQUINA

¿¡QUÉ PASÓ!?

ERRØR
CRACK
ERRØR
ERRØR
CRACK

PAPITAS

PRUEBE EL ENCOCADO, Y ME CUENTA.

SUEÑAN QUE LAS OLAS LOS LLEVAN DE LA MANO

OÍ OA EL ENCOCADO DE MI MAMÁ

AHORA ENTRE AROMAS Y SABORES

TODOS ESTABAN BAJO EL SOL, LAS OLAS Y EL MAR

OA

OÍ

DE VUELTA EN LA ESCUELA...

¿Y ESTA ROPA TAN FRESQUITA?

¡TE LUCE!

¿EN SERIO?

OÍ, OÁ... EL RICO ENCOCADO DE MI MAMÁ...

OÍ, OÁ...

CON EL SABOR DE TUMACO

SE PUEDE SOÑAR

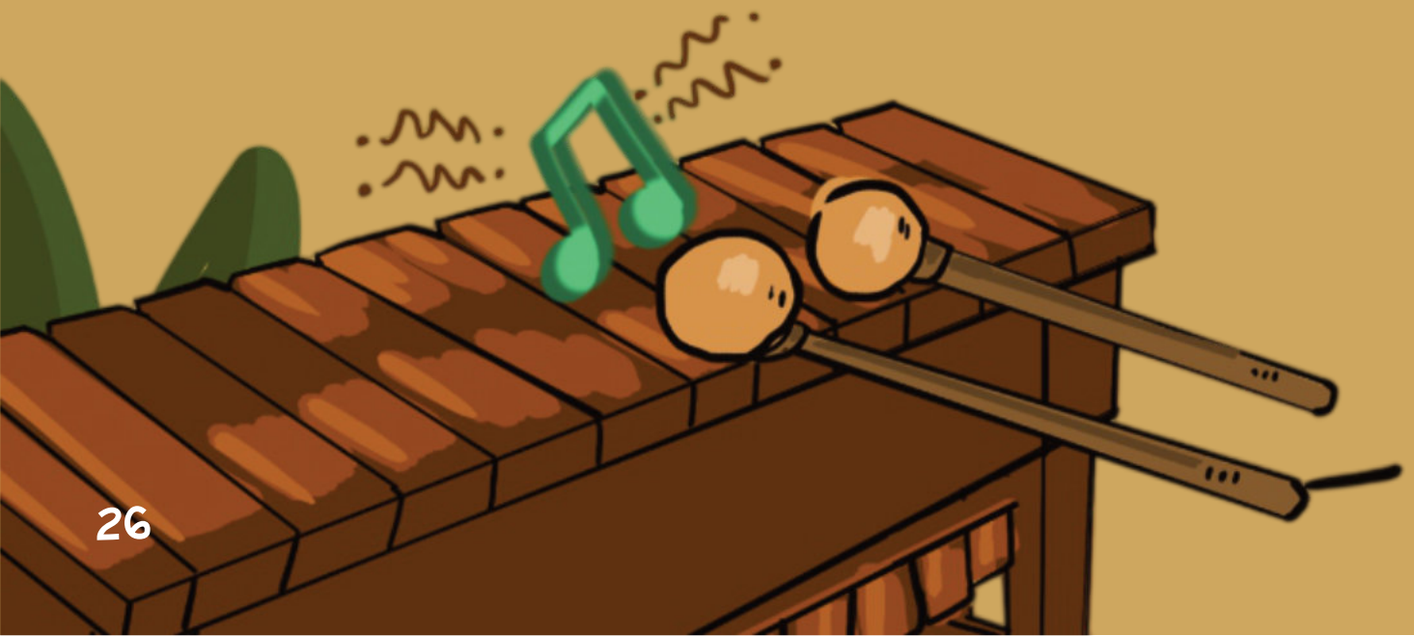
FIN

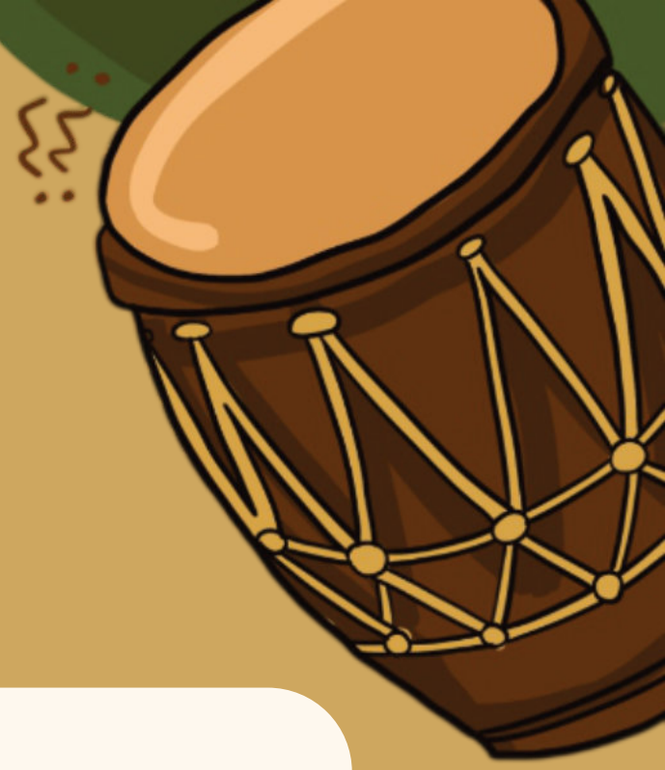


CANCIONERO

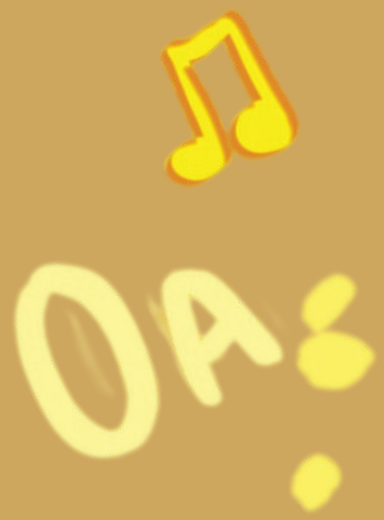
RIMAS DE ALEGRÍA Y SABOR

La experiencia de nuestra serie de libros es integral y responde a la curiosidad de nuestros queridos lectores. Es por ello que creamos canciones y poemas que hablan de nuestros protagonistas, de nuestros alimentos y herencias compartidas. Puedes pausar la lectura o quizás abrir espacios de canto con tus amigos lectores.





Oí, oá, al agua la piangua pa' cocinar,
Oí, oá, la cebolla y el ajo, para empezar,
Oí, oá, también pimentones para guisar,
Oí, oá, con leche de coco, para que se ilumine el 'coco',
Oí, oá, quien prueba encocado,
sueña que las olas lo llevan de la mano,
Oí, oá... el rico encocado de mi mamá,
Oí, oá, con el sabor de Tumaco se puede soñar.



Letras: Elizabeth Salas
Musicalización: David Erira
Vocalista: María de los Ángeles Rosero
Producción: Nelson Santiago Ortiz

Escanea este código **QR** para escuchar esta canción y muchas más!

RECETARIO

Sabemos la importancia que reside cada vez que nos encontramos y un espacio como la cocina propicia que la palabra surja, que las memorias sean transmitidas y que la alegría se convierta en el ingrediente principal de nuestras comidas. Es por esto, que compartimos contigo cuatro recetas con las que vas a saborear cada rincón de nuestro país: la selva, el mar, los páramos y nuestras cordilleras.

Escanea este código **QR** para conocer muchas recetas más!

ENCONCADO DE PIANGUA

INGREDIENTES:

- 500 g de piangua fresca (desconchada y bien lavada)
- 2 cocos secos grandes (para extraer la primera y segunda leche)
- 1 cebolla cabezona picada finamente
- 2 cebollas largas picadas
- 2 pimentones (rojo y verde) picados en cubos pequeños
- 4 hojas de chillangua (el cilantro cimarrón de la región)
- 2 hojas de chirarán (albahaca silvestre)
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de achiote en polvo o en aceite
- Sal y pimienta al gusto

¿Y SI NO ENCUENTRO PIANGUA?

Puedes optar por buscar proteína que reemplace la deliciosa piangua, por ejemplo: camarones, mariscos y preparar la misma receta. También puedes aventurarte y preparar otros platos como empanadas de camarón encocado, cazuela de mariscos con camarones, arroz marinero con coco o una crema o sopa de camarón con leche de coco.

¡MANOS A LA OLLA!

1. El secreto del coco: Ralla los cocos. Exprime el bagazo con muy poca agua tibia para obtener un vaso de "leche espesa" (primera leche) y reserva. Vuelve a exprimir el bagazo con más agua para obtener la "leche clara" (segunda leche).

2. El refrito tradicional: En una sartén grande, calienta el achiote y sofríe las cebollas, los pimentones y el ajo hasta que estén tiernos y fragantes.

3. El canto y la cocción: Agrega la piangua al sofrito junto con las hojas de chillangua y chirarán picadas. Vierte la leche clara de coco. Cocina a fuego medio durante unos 15 o 20 minutos hasta que la piangua esté suave.

4. El toque final de amor: Añade la leche espesa de coco. Baja el fuego y deja reducir la salsa hasta que quede cremosa, rectificando la sal. Sírvelo caliente, ideal para empacar en la lonchera y ablandar el corazón de cualquier Chutún.

Educación Culturas | CO·CREA

TERRITORIOS
de arte, juego y vida
para la primera infancia







¿Quieres conocer más a nuestros Guaguas?

Escanea este código **QR** para leer más aventuras de:

CLARA, DANIELA, YAIDER y El CHUTÚN, en la serie de cuentos:

ACHICHUCAS ACHICHAT

Jenoconte EDITORIAL