Educación Culturas | CO·CREA

TERRITORIOS
de arte, juego y vida
para la primera infancia

ACHICHUCAS ACHICHAY
EN MI LAGUNA



Jenofonte EDITORIAL

De la autora:

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

···— Elizabeth Salas —···

Del ilustrador:

Cada trazo que nace en defensa
de nuestra soberanía alimentaria
es un pequeño aporte a la libertad,
la autonomía y el futuro de Nariño.

··· — Danilo Rodriguez — ···

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 MI LAGUNA

AUTORA

ELIZABETH SALAS

ILUSTRADOR

DANILO RODRIGUEZ

Jenófonte EDITORIAL



ÍNDICE

ACHICHAY, EN MI LAGUNA 08
CANCIONERO 26
RECETARIO 28



ERA UN DÍA SOLEADO, PERFECTO PARA JUGAR EN EL ENCANO

PERO MAMA FLOR, NOTÓ QUE DANIELA ENTRENABA MÁS DE LO ESPERADO

MIJA, LA NOTO RARA. ¿CUÉNTEME QUÉ LE PASA?"

UNAS *MORAS* DESPUÉS...

MAMÁ, MAÑANA TENGO QUE GANARLE UN PARTIDO A ESE CHUTÚN DE LA ESCUELA.

LOS MAYORES CUENTAN QUE EL CHILACUÁN ES LA FRUTA ...

...QUE DA EL PODER DEL SUPER SALTO.

MAMA FLOR, SABÍA CÓMO ANIMAR A SU PEQUEÑA

ABUELA, ¿MIS AMIGOS PUEDEN VENIR A LA FERIA?

Y EN SU CASA JUNTO A MAMA INÉS, LA RECETA MÁGICA FUERON COCINANDO

CLARO DANIELITA, DÍGALES QUE VENGAN.

AL DÍA SIGUIENTE, LA FERIA HABÍA COMENZADO

FERIA

CLARA

YAIDER

ANTONIO

DANIELA PRESENTÓ A SUS AMIGOS EL CHILACUÁN, UN FRUTO MÁGICO

MI ABUELA ME CONTÓ QUE CON EL CHILACUÁN...

...AL CHUTÚN LE PUEDO GANAR.

EL INGREDIENTE PRINCIPAL DE UNA RECETA SIN IGUAL

EMPECEMOS A PREPARAR NUESTRA RECETA SÚPER ENERGIZANTE.

1 LAVAMOS LOS CHILACUANES.

DULCE DE CHILACUAN

2 UN ADULTO LES QUITA LA PIEL.

3 VOLVEMOS A LAVAR.

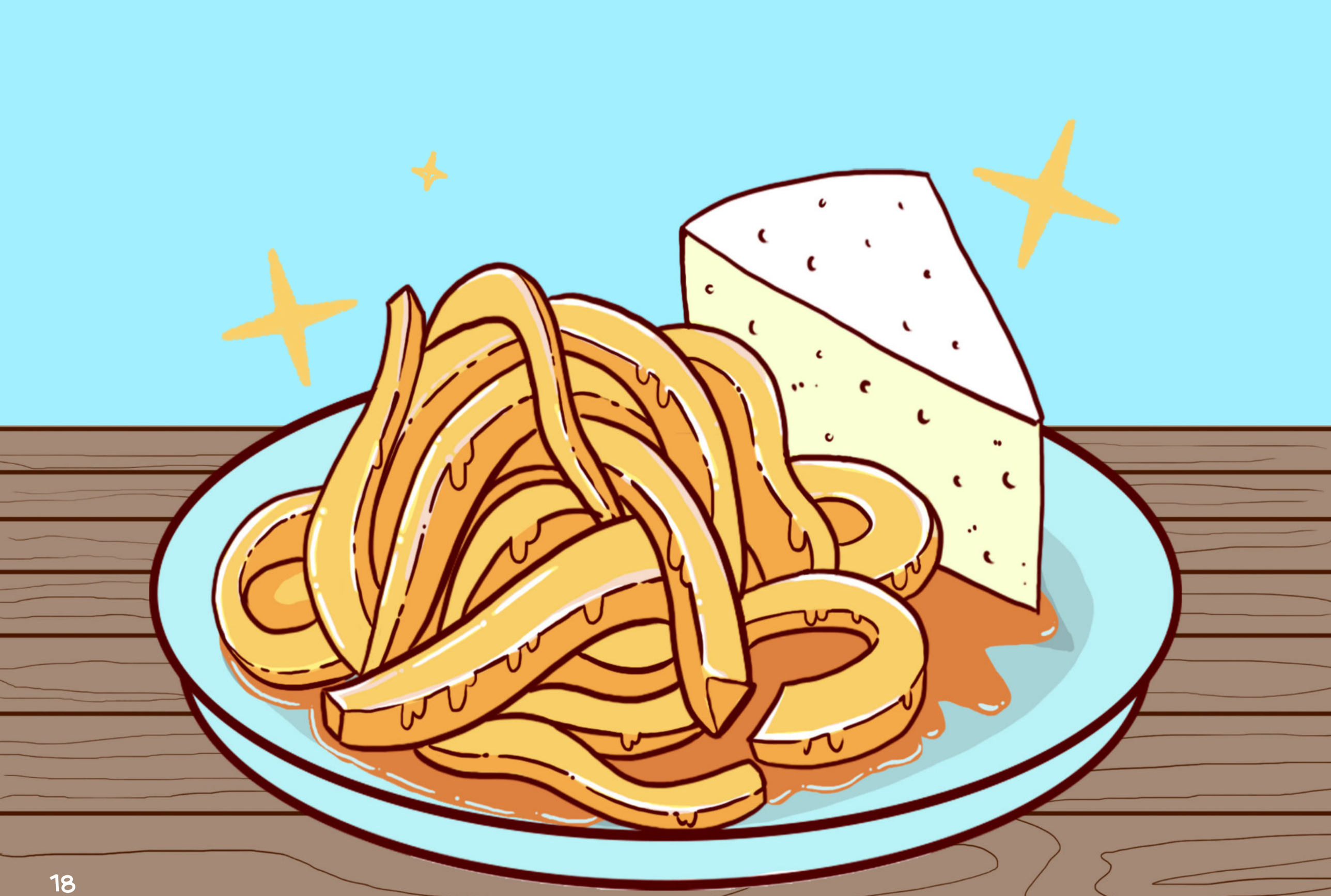
4 QUITAMOS LAS SEMILLAS.

5 UN ADULTO PICA LOS CHILACUANES Y LOS PONEMOS A HERVIR...

6 ...CON UN TROZO DE PANELA Y CANELA.

Y POR ÚLTIMO, SABOREAR Y DISFRUTAR.

EL DULCE ATRAÍA LAS MIRADAS,
UN FESTÍN DE HISTORIAS
Y RICOS AROMAS



Y TRAS UN BOCADO, DANIELA SE SINTIÓ ALEGRE Y VALIENTE

ÑAM

¡MAMITA, ABUELA!, CON ESTE DULCE PUEDO TAPAR MÁS BALONES QUE CUALQUIERA.

INCREIBLE

A LA HORA INDICADA, EL CHUTÚN SE HIZO PRESENTE

CON ESTO YA LE LLEVO VENTAJA, NIÑA.

GLUP GLUP GLUP

DOS JUGADORES, UN ENCUENTRO PARA RECORDAR

¡NOS VEMOS EN LA CANCHA!

¡Pow!

wooooOW!!

OJITO-:

¡ATAJA!

¡¡¡

NO ESTÉS TRISTE,...

...PRUEBA ESTE RICO DULCE

LA FELICIDAD, ES UN SENTIMIENTO QUE SABE MEJOR CUANDO SE COMPARTE

YUM!

ÑAM ÑAM

PROBÁ CHUTÚN, ESTE FRUTO ES DE NUESTRAS CHAGRAS

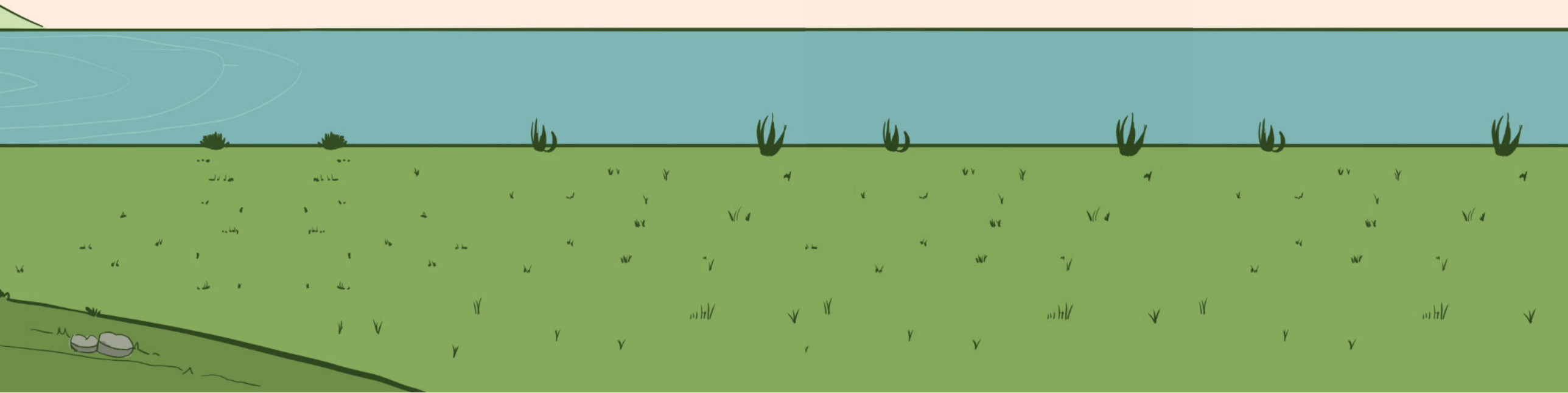
BOING!

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.

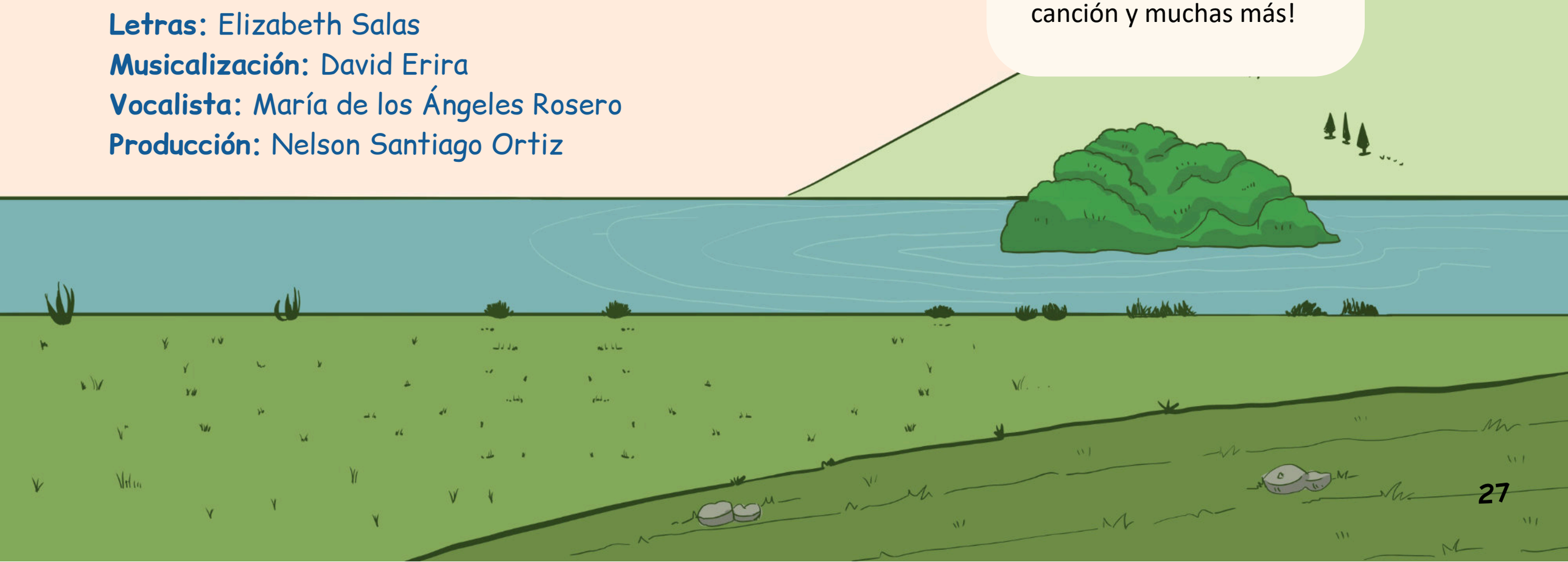


Vivimos alrededor de la laguna,
somos hijos de la luna,
nos cuidan nuestros cerros y el páramo,
son nuestros taitas, nuestra mama Cocha.

De nuestra tierra brotan frutos y ricos manjares,
y al comerlos nos hacemos más fuertes,
el dulce de chilacuán y el queso de nuestras vacas,
probá Chutún, este fruto de nuestras chagras.

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!

DULCE DE CHILACUÁN

INGREDIENTES:

- 6 chilacuanes (papayuelas) maduros pero firmes
- 500 g de panela o azúcar
- 2 astillas de canela
- 4 clavos de olor
- Agua

¿Y SI NO ENCUENTRO CHILACUÁN?

Nuestra tierra es diversa y por ello no debemos temer a experimentar, por ejemplo puedes preparar la misma receta reemplazando el chilacuán por frutas como la piña, calabaza, durazno, moras o fresas. Y si te sientes muy motivado, prueba otros deliciosos platos como mermelada o casquitos concentrados, compota o almíbar, yogur con frutas deshidratadas en panela o esponjado o mousse. ¡Prueba todas estas recetas con las frutas que se encuentren disponibles en tu región!.

¡MANOS A LA OLLA!

1. Preparar la fruta: Pela los chilacuanes con cuidado (puedes usar guantes si sueltan mucha leche). Córtalos por la mitad a lo largo, retira las semillas del centro y pícalos en lajas o tiras medianas.

2. El primer hervor: Cocina los trozos de chilacuán en agua hirviendo durante 5 minutos para suavizarlos y eliminar el exceso de amargor. Escurre y reserva la fruta.

3. El almíbar de la feria: En una olla texturizada, coloca los trozos de chilacuán, añade la panela (o azúcar), la canela y los clavos de olor. Agrega agua suficiente, pero solo hasta cubrir la fruta ligeramente.

4. La magia del fuego lento: Cocina a fuego lento durante aproximadamente 1 hora, moviendo de vez en cuando con cuchara de palo. El almíbar debe espesar hasta tomar una consistencia de miel brillante y los chilacuanes deben volverse casi transparentes y absorber todo el dulzor. Déjalo enfriar y compártelo para recargar energías.

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