



BOLETÍN DE LA ACADEMIA NACIONAL DE HISTORIA

Volumen C Nº 208-A
Julio-diciembre 2022
Quito-Ecuador



BOLETÍN DE LA ACADEMIA NACIONAL DE HISTORIA

**Volumen C
Nº 208-A**

**Julio–diciembre 2022
Quito–Ecuador**

SOBRE LOS ALIMENTOS ANCESTRALES ANDINOS SALUDABLES ANTE EL COVID-19, TANTO EN LA CIUDAD COMO EN EL CAMPO¹

Pascual Yépez Morocho²

Resumen

Una dieta sana y equilibrada debe estar formada por superalimentos que concentren la mayor parte de nutrientes que requiere nuestro organismo, tanto macronutrientes como micronutrientes, para maximizar el aporte de vitaminas, minerales, fibra, carbohidratos, proteínas, antioxidantes, grasas saludables y otros elementos que desintoxican el cuerpo humano. Del mundo andino los alimentos que nuestros pueblos originarios consumen diariamente y de manera variada se explicarán en este ensayo. Entre ellos están: papas, maíz, quinua, porotos, lentejas, calabazas, yuca, ají, maní, zanahoria blanca, tuna, mellocos, ocas, mashua, chochos, tomate; la mayoría de estos son de la región montañosa. Estos alimentos son capaces de prevenir diversos problemas de salud y proporcionar una mejor calidad de vida.

¹ Recibido: 16/02/2022 // Aceptado: 15/12/2022

² Maestro en Antropología por la FLACSO, Quito. Domina el kichwa, castellano e inglés, que es su lengua madre, y tiene dominio académico del castellano, el inglés, el francés y el latín. Durante su etapa formativa, ha ganado varias becas y reconocimientos, tanto en Ecuador como en Canadá. Es Canciller 4 del Ministerio de Relaciones Exteriores, donde labora como Responsable de la Unidad de Políticas Bilaterales y Multilaterales en la Unidad de Asuntos Culturales. Docente en el Instituto Tecnológico Superior “Los Andes de Estudios Sociales”. Dicta charlas, talleres, seminarios, foros, conferencias y cursos prácticos vivenciales, sobre las ciencias, tecnologías, artes, filosofías ancestrales y espiritualidad cósmica procurando el despertar de conciencia colectiva desde libertad, igualdad y justicia social. Experto en la intraculturalidad, interculturalidad, transculturalidad y plurinacionalidad. Emprendedor, cultivador y promotor cultural-patrimonial ancestral, con 23 años de experiencia. Fundador del emprendimiento agroecológico Runa Sumak Mikuy. Miembro de la Academia Nacional de Historia del Ecuador; Miembro de la Casa de la Cultura Ecuatoriana; Miembro del Comité Científico de Arbitran de la Revista de Ciencias Sociales y Humanidades Chakiñan, Universidad Nacional de Chimborazo.

Palabras clave: Principio de vida, formas de alimentarse, cultura alimenticia, propiedades nutritivas, situación alimentaria, equilibrio ambiental, compromiso social, economía solidaria.

Abstract

A healthy and balanced diet should be made up of superfoods that concentrate most of the nutrients that our body requires, both macronutrients and micronutrients, to maximize the supply of vitamins, minerals, fiber, carbohydrates, proteins, antioxidants, healthy fats and others that detoxify the human body, which our native peoples of the Andes consume daily and in a variety of ways. Among them is: potatoes, corn, quinoa, beans, lentils, squash, cassava, chili, peanuts, white carrots, prickly pear, mellocos, ocas, mashua, lupins, corn, tomato, most of these are from the Andean region, capable prevent various health problems and provide a better quality of life.

Keywords: life principle, ways to eat, food culture, nutritional properties, food situation, social engagement, solidarity economy.

Soberanía alimentaria

¿Qué es la soberanía Alimentaria? La soberanía alimentaria es una política autonómica del Ecuador que surge de las luchas de reivindicaciones de los movimientos sociales e indígenas, surge también de los pequeños y medianos agricultores del Ecuador en el marco de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación), que tiene diferente matiz al de la seguridad alimentaria (seguir embodegando en los graneros o toneles de alimentación para el futuro es decir para tiempos de vacas flacas).³

³ Art.281: La soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiado de forma permanente. En: Cons-

De hecho, Ecuador es la primera nación del mundo que habla en su Constitución Política del 2008 sobre el derecho de la soberanía alimentaria, en sus arts. 13, 281 y 282. En base a estos marcos legales se crea la *Conferencia plurinacional e intercultural de soberanía alimentaria*,⁴ para materializar este derecho a la soberanía alimentaria desde el ámbito del país pluricultural y multiétnica, justamente por la permanente demanda de las organizaciones indígenas y campesinas.

Por un lado, y sin duda, en base al principio de la ley de afinidad nos convoca reflexionar sobre el cultivo, producción, reproducción digna y soberana de alimentos naturales, orgánicos y saludables, con este principio conservar, en el tiempo, a través de la política comunitaria de banco de semillas ancestrales.⁵

Por el otro lado, la soberanía alimentaria significa salir de un desorden alimenticio, de una vida agitada, egoísta para tener una vida saludable, digna, dinámica, solidaria, recíproca que posibiliten conseguir alimentos naturales “orgánicos” a precios justos, que eliminen no solo la desnutrición poblacional, sino que también se genere más empleo local en los territorios tanto en el presente como en el futuro.

La Constitución de la República del Ecuador (2008), señala que uno de los objetivos de la política económica es la de asegurar

titud de la República del Ecuador, Art.281. Ver en: https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf (17-11-2022)

4 “COPISA es un organismo de poder ciudadano instituido por la Ley Orgánica del Régimen de Soberanía Alimentaria (LORSA). Su misión es: «generar un amplio proceso de debate para la construcción de propuestas de ley, políticas públicas y programas sobre el tema de soberanía alimentaria, con la activa participación de organizaciones de la sociedad civil e instituciones del Estado». La organización está conformada por representantes de la sociedad civil (9), seleccionados mediante concurso público de merecimientos organizado por el Consejo de Participación Ciudadana y Control Social (CPCCS)”. En: Universidad Politécnica Salesiana, UPS firma convenio con la Conferencia Plurinacional e Intercultural de Soberanía Alimentaria. Ver en: <https://lectoescritura.blog.ups.edu.ec/2023/ups-noticia-9088484-ups-firma-convenio-con-la-conferencia-plurinacional-e-intercultural-de-soberania-alimentaria?lang=es> (17-11-2022)

5 Alexandra Arguello, Manuel Monar, Verónica Arguello, Eddy Alvarado, “El banco de germoplasma como instrumento clave para la soberanía alimentaria”, *Revista de Investigación Talentos*, Volumen VIII (1), Enero - Junio 2021, p.115. Ver en: <https://talentos.ueb.edu.ec/index.php/talentos/article/view/282/357> (17-11-2022) Más información en Red de Guardianes de Semillas. Ver en: <https://redsemillas.org/semillas-ancestrales/> (17-11-2022)

la soberanía alimentaria, lo que implica incentivar, en condiciones equitativas, la producción convencional, los sistemas agrícolas de subsistencia y la producción agroecológica de la Agricultura Familiar Campesina, a través de la redistribución de factores de la producción.⁶

Este concepto adoptado constitucionalmente, también hace referencia a la fragilidad y a la poca importancia que le damos como ciudadanos a los recursos que están en nuestro suelo, y que son fuente de una economía que parte de los saberes tradicionales presentes en el campo, en este sentido se puede manifestar que:

En América Latina y en Ecuador hay (unas) cien especies vegetales que sirven como alimento humano. Pero solamente cuatro aportan el 60% del valor energético de la alimentación: trigo, arroz, maíz y papa. Ecuador puede producirlos y satisfacer con holgura las necesidades alimentarias de su población. b.- En el período 1998 y 2005 Ecuador importó para su consumo interno los siguientes porcentajes de productos alimenticios: 100% de edulcorantes, el 98% del trigo, el 94% de aceite de soya, el 68% de las manzanas, el 53% de la cebada, el 43% del maíz, el 18% de la soya y el 14% del tomate riñón.⁷

6 Constitución de la República del Ecuador 2008; art 284.

La política económica tendrá los siguientes objetivos:

1. Asegurar una adecuada distribución del ingreso y de la riqueza nacional.
2. Incentivar la producción nacional, la productividad y competitividad sistémicas, la acumulación del conocimiento científico y tecnológico, la inserción estratégica en la economía mundial y las actividades productivas complementarias en la integración regional.
3. Asegurar la soberanía alimentaria y energética.
4. Promocionar la incorporación del valor agregado con máxima eficiencia, dentro de los límites biofísicos de la naturaleza y el respeto a la vida y a las culturas.
5. Lograr un desarrollo equilibrado del territorio nacional, la integración entre regiones, en el campo, entre el campo y la ciudad, en lo económico, social y cultural.
6. Impulsar el pleno empleo y valorar todas las formas de trabajo, con respeto a los derechos laborales.
7. Mantener la estabilidad económica, entendida como el máximo nivel de producción y empleo sostenibles en el tiempo.
8. Propiciar el intercambio justo y complementario de bienes y servicios en mercados transparentes y eficientes.
9. Impulsar un consumo social y ambientalmente responsable.

7 Cfr. Santamaría, 2008 en: Rafael Quintero, *La Constitución del 2008. Un análisis político*, (primera ed.). Abya-Yala, Quito, 2008, p.28. Ver en: https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1041&context=abya_yala (08-02-2022)

Así pues, siguiendo al economista Santamaría, se debe pensar como desde los entes supranacionales se debe resaltar la valoración y el rescate de nuestros saberes alimentarios, en una clara intención de salvaguardar la supervivencia de un amplio sector poblacional del país abocado a la producción agrícola enfrentando una “inseguridad alimentaria” que campea en el territorio.⁸ Frente a esta realidad la macro planificación contenida en el Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021, sostiene que estas prácticas se pueden lograr a través de una:

(...) mejor distribución de la tierra, pero también que se garantice el acceso equitativo a recursos (material de propagación, insumos agrícolas, enmiendas agrícolas, sistema de riego, centros de mecanización), financieros (créditos, medios de pago, inversiones), humanos (talento humano calificado personas con saberes, acompañamiento técnico en certificación de procesos), comerciales (acopio, distribución, mercados, información) y administrativos requeridos en los procesos productivos.⁹

En este orden de ideas, la soberanía alimentaria a más de un derecho establecido en la normativa supranacional, es una alternativa frente al consumismo y que, además, auspicia una vida solidaria en las relaciones de producción comunitarias; esto privilegia a la conservación de la naturaleza y la salud de las personas, y en las condiciones de vida del ciudadano urbano y rural. Esta forma de producción permite una mirada hacia los saberes acumulados por nuestros ancestros en cuanto a la producción, consumo y distribución de alimentos.

También se debe considerar como una alternativa de desarrollo productivo consecuente con el entorno y la sustentabilidad ambiental al hacer uso eficiente de los recursos del territorio: suelo,

8 José Navea y Vicente Zambrano. “Gobernanza de los sistemas alimentarios: análisis de arreglos formales de gobernanza”, noviembre 2, 2022. [https://www.rimisp.org/documentos/informes/gobernanza-de-los-sistemas-alimentarios-analisis-de-arreglos-formales-de-gobernanza/\(07-12-2022\)](https://www.rimisp.org/documentos/informes/gobernanza-de-los-sistemas-alimentarios-analisis-de-arreglos-formales-de-gobernanza/(07-12-2022))

9 Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, Plan Nacional de Desarrollo 2017-2017. Toda una vida, S/E, Quito, 2017, p.85

agua, aire y fuego (recursos no renovables). Por lo tanto, se puede generar una economía territorial basada en el intercambio de mercancías de todo tipo, en la que se elimina la influencia del intermediario que distorsiona o crea condiciones de mercado que aumenta asimetrías económicas y competencia desleal, en desmedro de las relaciones de producción solidaria entre productor y consumidor.

Finalmente, una forma en la que se puede palpar la soberanía alimentaria es en el consumo de alimentos tradicionales: tubérculos, cereales, frutas, verduras, hortalizas, granos secos, frutos secos y semillas, que son cultivados y producidos en el sistema agro ecológico u orgánico que mantienen sus aportes nutricionales para un correcto desarrollo de la vida, su consumo evita problemas de salud producidos por el empleo de alimentos procesados por las grandes industrias alimenticias.

¿Que comemos?

Se cree que comemos lo mejor y debemos seguir comiendo lo mejor para tener una mejor calidad de vida, incluso se cree que disfrutamos de los platos típicos cotidianos que la gastronomía local, nacional e internacional nos ofrece. Adicionalmente, antes y después de nuestras actividades profesionales realizamos ejercicios, deportes, hasta estrictas dietas que recomiendan los nutricionistas de cabecera; estos argumentos hacen pensar que es suficiente para asegurar que gozamos de buena salud, pero vivimos apresurados, en todo momento actuamos contra reloj.

Además, algunos comemos alimentos agrícolas, agroecológicos, artesanales, buenos para la salud y bienestar, pero, la mayoría de personas consumen productos agro industrializados y procesados, incluso productos genéticamente vulnerados mismos que no son beneficiosos para nadie, a causa de este sistema alimenticio incorrecto se ha producido diferentes enfermedades físicas y mentales en el cuerpo del ser humano. Es un momento destacado para reconocernos que somos una individualidad propia, en el marco de la naturaleza con una diversidad a todo nivel; así mismo el tiempo para

sincerarnos lo que fuimos antes, generaciones antecesoras lo que somos hoy y los que seremos mañana.

Esto se puede notar en el caso de Bolivia, por ejemplo, Eduardo Galeano en su obra *los Hijos de los días* narra:

Una derrota de la Civilización

Un día como hoy, pero de 2002, cerraron sus puertas los ocho restaurantes de McDonald's en Bolivia.

Apenas cinco años había durado esta misión civilizadora.

Nadie la prohibió. Simplemente ocurrió que los bolivianos le dieron la espalda, o mejor dicho: se negaron a darle la boca. "Estos ingratos se negaron a reconocer el gesto de la empresa más exitosa del planeta, que desinteresadamente honraba al país con su presencia".

El "amor al atraso" impidió que Bolivia se pusiera al día con la comida chatarra y los vertiginosos ritmos de la vida moderna.

Las empanadas caseras derrotaron al progreso. Los bolivianos siguen comiendo sin apuro, en lentas ceremonias, tozudamente apegados a los antiguos sabores nacidos en el fogón familiar.

Se ha ido, para nunca más volver, la empresa que en el mundo entero se dedica a dar felicidad a los niños, a echar a los trabajadores que se sindicalizan y a multiplicar a los gordos.¹⁰

Desde este punto de vista, no solo debemos ver las virtudes de las leyes que contamos en el país, sino valorar el uso y costumbre de consumir los alimentos naturales, alimentos ancestrales. Esto significa que debemos reconocer a los productores no solo por su práctica tecnológica ancestral, sino por su coherencia y compromiso de conservar el medio ambiente con decisión y total transparencia.

Sistema agroalimentario de Ecuador

En Ecuador, luego de 500 años de atropello, arbitrariedades, decadencia de los valores nutritivos, los pueblos indígenas y nacionalidades originarias plantean controlar el sistema agroalimentario y sus factores de producción. Por ejemplo, la agricultura familiar, campesina, indígena siga su curso de forma equilibrada. El pueblo

¹⁰ Eduardo Galeano, *Los hijos de los días*, 2012, p.304. Ver en: <https://archive.org/details/eduardo-galeano-los-hijos-de-los-dias/page/n1/mode/2up> (20-10-2022)

tiene derecho de contar con los alimentos sanos, nutritivos, suficientes y con pertenencia cultural apropiada.

El sistema alimenticio ecuatoriano y por qué no decir de Abya Yala (América Latina) tiene que ser dinamizado por los modos de producción, pero, desde luego, a través de la recuperación de los conocimientos y tecnologías ancestrales y ecológicas. En otras palabras, es importante recuperar los hábitos de comer alimentos saludables, para esto se tiene que crear un compromiso por fomentar más conciencia colectiva, esto es, ser solidarios y corresponsables tanto con el trabajo agrícola, como con el control de los mercados de abastecimientos mediante comercialización directa, sin intermediarios y no control monopólico de las redes de empresas alimenticias que van contra el pequeño y mediano agricultor.

Los monocultivos, la agroindustria, la agro producción y el encadenamiento productivo sigue expandiéndose más en todo el país, en la región de la sierra, costa y oriente sus tierras productivas se vuelven débiles por uso exceso de agroquímicos,¹¹ sus ríos son cada vez más turbios en la época de lluvias porque hay muchos deslaves debido a la descontrolada tala de árboles nativos;¹² producen cultivos con semillas transgénicas y se aplica un paquete tecnológico y químico que provoca enfermedades como el cáncer, alergias, obesidad por la baja calidad nutricional con dichos productos.¹³ Pero, sobre todo, la cadena transnacional de alimentos industrializados al tener el control de la producción nos hacen tan dependientes que ponen en verdadero peligro a la soberanía alimentaria del país.¹⁴

11 Cfr. Hernández, 2011 en: Juan Izquierdo, Contaminación de los suelos agrícolas provocados por el uso de los agroquímicos en la parroquia San Joaquín, U.P.S, Cuenca, 2017, p.1. Ver en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/14712/1/UPS-CT007228.pdf> (17-11-2022)

12 Doménica Montaña, Nuevo estudio: en los últimos 26 años Ecuador ha perdido más de 2 millones de hectáreas de bosque, 18 de marzo de 2021. Ver en: <https://es.mongabay.com/2021/03/nuevo-estudio-en-los-ultimos-26-anos-ecuador-ha-perdido-mas-de-2-millones-de-hectareas-de-bosque/> (17-11-2022)

13 Ana María Primavesi, Porqué los cultivos transgénicos son una amenaza a los campesinos, la soberanía alimentaria, la salud y la biodiversidad en el planeta, 27 de abril de 2019. Ver en: <https://www.uv.mx/personal/asuarez/files/2020/06/Cultivos-transg%C3%A9nicos-amenaza-RESALTADO.pdf> (17-11-2022)

14 Ibidem.

El tema de los productos orgánicos, su cultivo y consumo, basados en el Artículo 14. Fomento de la producción agroecológica y orgánica.

El Estado estimulará la producción agroecológica, orgánica y sustentable, a través de mecanismos de fomento, programas de capacitación, líneas especiales de crédito y mecanismos de comercialización en el mercado interno y externo, entre otros. En sus programas de compras públicas dará preferencia a las asociaciones de los microempresarios, microempresa o micro, pequeños y medianos productores y a productores agroecológicos.¹⁵

La agricultura familiar, campesina, indígena, afroecuatoriana y montubia

Los pueblos y nacionalidades del Ecuador están al frente de la agricultura familiar que es un esfuerzo y dedicación cotidiano. Esta lucha, práctica los cultivadores buscan mantener con absoluta decisión, debido a que en el pensamiento andino ancestral sigue vigente el sistema de vida: hawa pacha (consciencia superior-macrocosmos), el kay pacha (perpetuación de la especie humana-legado), y uku pacha (microcosmos), un principio de vida holístico.

Cuando los españoles vienen a nuestras tierras en 1530, fueron invisibilizados las técnicas y saberes de los tejidos artesanales en tela, en madera, en oro, en cobre, en metal, así como en piedra y arcilla, aprovechando en beneficiado de los conquistadores, todo el gobierno colonial se sustenta, además de la explotación agrícola y minera en la explotación obrera, como no en la producción manufacturera y de textiles y por último fueron sustituido por otras técnicas. Lo cual significo un empobrecimiento de estos saberes y conocimientos.¹⁶ Así también los invasores españoles impusieron su lengua, su comida, su pensamiento, su religión, pero de estos hechos no dicen

15 Ley Orgánica del Régimen de la soberanía alimentaria. Ver en: <https://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/pacha/wp-content/uploads/2011/04/LORSA.pdf> (17-11-2022)

16 Elvira Espejo Ayca. "Los bienes culturales no son objetos sino sujetos" nota publicado en la ciudad de Santiago, Argentina, 16.09.2022. ver en: <https://www.argentina.gob.ar/noticias/elvira-espejo-ayca-los-bienes-culturales-no-son-objetos-sino-sujetos> (09-12-2022)

los historiadores, los cronistas, ni siquiera el mismo Garcilaso de la Vega, ni Guamán Poma de Ayala, porque ellos han sido educados en la educación occidental con lógica del mundo europeo.¹⁷

Además, los cronistas españoles consideraban a los pueblos ancestrales de bestias, salvajes y así lo escribían los historiadores de acuerdo a sus intereses y antojos,¹⁸ por lo que despojaron de sus tierras y conocimientos obligando a aceptar las formas de vida occidental. El conquistador al reprimir a los pueblos coartó la capacidad de crear, recrear, y salvaguardar de los conocimientos ancestrales y conocimientos tradicionales.

Los pueblos originarios tienen gran conocimiento heredado de sus antepasados, por ejemplo, sobre plantas medicinales, sus beneficios y contraindicaciones, así mismo, de los granos y frutas alimenticias, del agua y de la tierra; del medio ambiente y de la naturaleza saberes importantes. Recién en el año 1963 con la reforma agraria, este dio la posibilidad de producción autónoma de alimentos, vestimenta, etc., es decir, los ancestros era gente muy sabia, hábil y honesta en todo el territorio ecuatoriano, pero los historiadores, antropólogos, sociólogos, etnólogos y politólogos de esos tiempos siempre hablaron solo desde los incas.¹⁹ A continuación los diferentes pueblos originarios en el siguiente cuadro.

17 Fernando Rosas Moscoso, "Civilización andina y conquista española: nuevas perspectivas en un antiguo debate", *Diálogo andino*, N°9, 1990. Ver en: <http://dialogoandino.cl/wp-content/uploads/2016/07/DA-09-1990-04.pdf> (18-11-2022).

18 Jonathan Hill, Susan Staats, "Redelineando el curso de la historia: estados euro-americanos y las culturas sin pueblos", Guillaume Boccara, editor, *Colonización, resistencia y mestizaje en las américas (siglos XVI-XX)*, IFEA-Abya-Yala, Lima-Quito, 2002, pp.12-16. Ver en: https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1033&context=abya_yala (18-11-2022)

19 En los años sesenta el pensamiento político y social experimentó la necesidad de un cambio que por justicia permitiera mejores condiciones de vida a quienes no podían cubrir sus necesidades básicas y no tenían trabajo o laboraban en condiciones precarias. La revolución cubana, el Concilio Vaticano II y la Alianza para el Progreso apuntaban hacia allí, aunque con distintos orígenes ideológicos y metodologías.

En esas circunstancias se expidió la Ley de Reforma Agraria en el Ecuador, que en palabras del presidente de la Junta Militar de Gobierno, buscaba: cerrar el paso al comunismo, impulsar la producción, mejorar las condiciones de vida del trabajador agrícola y por justicia completar el proceso de liberación del hombre.

La primera Ley de Reforma Agraria y Colonización, que ha tenido varias reformas se expidió el 11 de julio de 1964. En: *El Universo*, 30 de julio de 2016. Ver en: <https://www.eluniverso.com/noticias/2016/07/30/nota/5716593/12-julio-1964/> (28-12-2022)

Pueblos	Provincias actuales
Caranqui	Imbabura
Natabuela	Imbabura
Otavalo	Imbabura
Kayambi	Pichincha, Imbabura
Kitukara	Pichincha
Panzaleo	Cotopaxi
Chibuleo	Tungurahua
Salasaca	Tungurahua
Kichwa	Tungurahua, Chimborazo
Waranka	Bolívar
Puruhá	Chimborazo
Kañari	Cañar, Azuay
Saraguro	Loja, Zamora

Cuadro elaborado por el autor 20.07.2020

A medida que el debate se va elevando sobre los conocimientos del sistema alimenticio, su tiempo de producción y preparación, así como las propiedades vitamínicas, los ancianos continúan en la lucha de mantener esa visión de que somos parte del todo (somos una célula del microcosmo y macrocosmo). Por lo que los sabios llaman a que despertemos la conciencia y seamos útiles para dar más vida, seamos pioneros de la transformación del tiempo.

Esta epistemología implica saber sobre la comida, bebidas, medicina y todas las ciencias de la tierra que es las bases de la vida. Así como las dietas con los alimentos sanos.²⁰

Recuperar la cultura alimentaria con pertenencia identitaria, de forma sostenible

Aquí y ahora estamos tú, yo, la familia y la sociedad en general pensando en todo nuestro contexto y el de la humanidad, algunos atemorizados de ser contagiados por el COVID-19, otros preocupados porque se van escaseando los alimentos en el hogar, otros planificando todo de nuevo sin poder salir de casa con libertad.

²⁰ Rafael Cartay, "Aproximación epistemológica a la gastronomía", *Agroalimentaria*, vol. 25, núm. 49, pp. 21-44, Universidad de los Andes, Venezuela, 2019. Ver en: <https://www.re->

Mientras esto sucede la madre tierra descansa, los animales, las plantas, los páramos, el agua, el viento, la luna y el sol siguen su curso de vida. Las ciudades duermen: los comercios, los centros educativos, las fábricas industriales, el parque automotor, centros de cultura y esparcimiento están parcialmente abiertos.

Considerado el panorama expuesto se han preguntado: ¿Hasta cuándo vamos a vivir sometidos por el miedo? Es ahora el tiempo en que nosotros, los runas, despertemos del adormecimiento y del miedo que sistemáticamente el paradigma o modelo materialista por más de cinco siglos nos ha venido controlando²¹ nuestras vidas; sin embargo, nuestros abuelos y padres siempre estuvieron despiertos, iban a contracorriente, seguían el ritmo de la naturaleza, consumían alimentos ricos y saludables producidos por la madre tierra, por eso supervivieron a las diferentes pandemias importadas como la gripe, la viruela, así como la corrupción, la injusticia, la esclavitud y el empobrecimiento.²²

La reivindicación de la herencia de los antepasados andinos, se visibiliza no solo como un hecho histórico, sino también con valores gastronómicos vigentes en el tiempo, sin que por eso se deje de mencionar otros datos históricos que también son evidentes. Por ejemplo, en el tiempo de la independencia de nuestro país, en el siglo XIX, y antes en la época de la colonia, la alimentación de la civilización Inca se impuso en la cultura gastronómica de nuestros territorios ancestrales (nuevos productos), entonces, en el caso de la alimentación de la nación Puruhúá seguía siendo variada y aún sana, pero no del todo como hasta antes de conquista de los incas.²³

Con la invasión española, la calidad de la comida de las comunidades indígenas se deterioró totalmente porque todo se controló y se empezó a exportar a Europa.²⁴ Por ejemplo, en tiempos de

dalyc.org/jatsRepo/1992/199263233003/199263233003.pdf (21-11-2022)

21 Pascual Yépez Morocho, "Saberes ancestrales indígenas del Ecuador: solución a los problemas del siglo XXI". En *Boletín de la Academia Nacional de Historia*, volumen XCVII N° 202, julio, Quito - Ecuador, 2019.

22 Francisco Guerra, "Origen de las epidemias en la conquista de América", *Quinto centenario*, N°14, 1988. Ver en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=80416> (21-11-2022)

23 Linda Álvarez, Colonialismo en la alimentación, Food Empowerment Project. Ver en: <https://foodispower.org/es/alternativas-alimentos/colonialismo-en-la-alimentacion/> (21-11-2022)

la hacienda no fue bueno el sistema alimenticio,²⁵ como tampoco lo es en nuestros tiempos, porque se les quitó a las comunidades originarias las mejores tierras y el gobierno colonial entregó a sus poseedores y herederos (habitantes) las tierras más altas, frías y menos productivas para trabajar y vivir en ellas; allí en esas altitudes hay escasez de agua e irrigación, escasez generalizada de carne, verduras y frutas.²⁶ Por lo que sus menús diarios han sido la sobrecarga de carbohidratos. Consecuencia de esto es el alto índice de desnutrición, presión alta, diabetes, anemia, próstata y otras enfermedades crónicas entre los campesinos y la prevención de las enfermedades sigue siendo un desafío en las comunidades, así como en las ciudades hasta el día de hoy. ¡Que decir de las calidades y utilidades de las diferentes plantas, yerbas, árboles y sus potenciales efectos medicinales! no están procesadas con la industria importada sino su uso y dosificación corresponde a la tecnología ancestral, como los disecados naturales, diferentes derivados, como las esencias, aceites, pomadas, etc.²⁷

A pesar de estos hechos evidentes, enfermedad y curación nuestros abuelos y padres sabios siempre trataron de vivir el mundo mejor (*Sumak Kawsay*), porque respetaron el orden natural de la vida

²⁴ *Ibidem*.

²⁵ “La hacienda tuvo su origen en la sustitución del tributo en especies, como forma de aprovisionamiento de los colonos, por una producción específica destinada a satisfacer las necesidades de los europeos, así como de la propia fuerza laboral agrícola, ganadera y minera”. En: Carlos Aldasoro Zetina, Cuál es el origen de las Haciendas, 23-12-2020. Ver en: <https://haciendasmexico.org/blog/47/cual-es-el-origen-de-las-haciendas> (21-11-2022). Ver más información en: Alba Moya, *Altas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes*, FAO, 2013. Ver en: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56270.pdf> (21-11-2022)

²⁶ Georgina Gaona Pando, “El derecho a la tierra y protección del medio ambiente por los pueblos indígenas”, *Nueva antropología*, vol.26, n°78, México, ene./jun. 2013, p.143

²⁷ Más información acerca de cómo afecta la mala alimentación a la salud. En: Michael C. Latham, “Enfermedades crónicas con implicaciones nutricionales”, *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*, De las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación, Roma, 2002. Ver en: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0r.htm> (22-11-2022)

Más información acerca de los saberes ancestrales en la medicina. En: Carlos Valarezo-García, David Jaramillo Abril, Pablo Djabayan Djibeyan, Patricio Vásconez Andrade, Félix Falconí Ontaneda, “La amazonia ecuatoriana y sus saberes ancestrales; el uso del extracto de corteza del árbol de Piwi (*Pictocoma discolor*) un saber singular en el accidente orfídico”, *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, vol.47, núm.4, Asociación Farmacéutica Mexicana, Mé-

y su entorno. En otras palabras, eran personas con un nivel de consciencia natural superior (cosmonitario).²⁸

Entonces, esta época de presencia de pandemia es un momento especial para recurrir a los saberes ancestrales, con ellos confrontar esta realidad. Abrir los ojos, poner los pies en la tierra, cambiar el hábito de alimentación y de vida. Es tiempo de adquirir y preparar alimentación y de vida. Es tiempo de adquirir y preparar los alimentos naturales cultivados por nuestros hermanos indígenas y campesinos quienes cuidan la vida, la tierra y la naturaleza; así apoyas al emprendedor agrario, consumiendo aliciertos (*sumak mikuy* – alimentos sagrados)²⁹ con poder nutritivo adecuado para tu salud y la de tu familia.

Con esto, lo dicho, podemos pensar y reflexionar, podemos cambiar esta anterior vida alimenticia que nos tiene enfermos, alimentación producto del sistema capitalista actual de consumo de alimentos procesados, alimentos que nunca necesitó el cuerpo humano. Esa forma absurda de llevar los productos con exceso de agroquímicos, saborizantes, colorantes y preservantes a nuestros hogares, perjudica la salud, la de la familia y la de nuestras comunidades. En la ciudad como en el campo, las personas solo por aparentar el ilusorio status que la sociedad moderna impone siguen dormidos en la inconciencia; evidentemente arrastrados por la cultura del consumo de alimentos basura (*mapa mikuy*), (*garbage food*), así también se consume tecnología plasma, uso excesivo de computadoras sofisticadas, televisiones inteligentes, celulares inteligentes, tabletas, juegos de Nintendo.

Desde el análisis comparativo de las realidades tanto del pasado como del presente, puedo asegurar que no somos las víctimas de nuestros genes, sino dueños y señores de nuestros destinos, capaces de forjar una vida llena de paz, felicidad, amor y salud. De allí cabe la siguiente pregunta *¿Por qué nos hemos olvidado de donde verdaderamente vienen los alimentos a nuestra mesa?*

xico, 2016. Ver en: <https://www.redalyc.org/pdf/579/57956612002.pdf> (22-11-2022)

28 Pascual Ramiro Yépez Morocho. Ensayo: "Los tres mundos de la cosmovisión andina", 09.07.2020 (no publicado)

29 Ali es una palabra quichua que significa: bien y bueno, cierto para el quichua es verdad, entonces al referirnos de aliciertos, hablamos de alimentos sagrados, alimentos de verdad, ali-

Los aliciertos vienen de la madre tierra, del agua, del sol y del viento; de la espiritualidad, de la mística, de la magia, de la ritualidad, del amor de los campesinos, de esa anciana, anciano, joven, o adolescente que trabajan cotidianamente con mucho tesón y en mingas.³⁰ En este contexto, como consumidores debemos cambiar nuestra tendencia del consumismo desenfrenado que el sistema capitalista salvaje oferta en sus productos y con ello, evitar tantas enfermedades, por lo artificial de su elaboración hoy el COVID-19 y seguirán trayendo otras nuevas que ataquen al ser humano carente de defensas debido a la mala alimentación.³¹

Ante esta situación, es importante y urgente entender que la solución a esas enfermedades provocadas, no es una inyección, una pastilla, una cápsula, ¡y menos una intervención quirúrgica!, sino que las enfermedades podamos prevenir y evitar con un régimen de alimentación propia y adecuada. Como dice el doctor Ludwig, en su libro *Salud prohibida incurable era ayer*: “En sus manos está recuperar o mantener su propia salud. Queremos compartir nuestro conocimiento como una guía, una opción que puedes tomar”.³²

Las crisis traen oportunidades de cambiar el modus vivendi (trabajar juntos, aprender juntos, crecer juntos), sobre todo, fortalecer la soberanía alimentaria ancestral andina, porque el control de los bancos de semillas y productos alimenticios está en nuestras manos, y con una buena administración de la vida misma, pero, sobre las semillas y alimentación procesada e importada no tenemos control alguno.

La invitación es a no tener miedo porque “el miedo es el mal consejero...”³³, mucho menos vergüenza de consumir los alimentos ancestrales andinos que fortalecen nuestro sistema inmunológico y

mentos buenos para el consumo. Por tanto, en adelante la vamos a llamar aliciertos.

30 THE UNIVERSITY OF MAINE, *Conversatorio Sumak kawsay: andean wisdom for living in harmony with the earth*. Ver en <https://mainecampus.com/2022/04/sumak-kawsay-andean-wisdom-for-living-in-harmony-with-the-earth/> (7 de abril de 2022).

31 E. Nova, A. Montero, S. Gómez y A. Marcos, “La estrecha relación entre la nutrición y el sistema inmunitario”, *Soprote nutricional en el paciente oncológico*, Segunda edición, 2004. Ver en: https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/infopublico/publicaciones/soproteNutricional/pdf/cap_01.pdf (22-11-2022)

32 Kalcker Andreas Ludwig, *Salud prohíba incurable era ayer*, Editorial Voedia, España, 2016, p.19

previenen de las posibles afectaciones en diferentes niveles del ser humano: salubridad, bienestar emocional, productivo, social, cultural y comunitario. De lo que sí debemos tener miedo es de que sigamos consumiendo productos procesados que no benefician nuestro cuerpo porque carecen de los nutrientes que éste requiere, y, como consecuencia, adquiriremos enfermedades que nos mantendrán ligados a casas de salud y quizás, en algunos casos, de por vida, esclavizados a fármacos, cuyos efectos secundarios desconocemos. No tengamos miedo, de consumir comida sin procesamiento porque si estamos despiertos de consciencia, preparados y unidos, consumiendo frutos naturales, variados y ricos en nutrición, de la madre tierra, asumiendo la libertad de decisión personal. Como una contrapropuesta es creer en nosotros mismos desde *“la comprensión de que somos los poderosos artífices de nuestras propias vidas y del mundo en el que vivimos”*.³⁴ Así desintegrar los viejos paradigmas de vida y reiniciar la vida más amorosa con la cultura nutricional, en contacto con el entorno y en solidaridad con el cosmos.

En el marco de esta coyuntura, alimentarnos bien de los productos del trabajo colectivo nos permite renovar, transformar y recrear nuestras energías y vitalidad; por supuesto, también recreamos la armonía, la justicia y la equidad que la sabiduría ancestral ofrece. En el pasado, y en el presente a las comunidades indígenas andinas, esta práctica cultural ha permitido supervivir al colonialismo, a las invasiones y a las epidemias, porque los pensamientos de nuestros ancestros son elevados y nobles (pensamientos positivos e inmunidad); tampoco ahora fuerzas externas y extrañas con pensamientos negativos podrán matar el sueño por construir un mundo nuevo y mejor desde nuestra capacidad de reflexión introspectiva, interpretativa, investigativa y la práctica de la solidaridad, reciprocidad y el optimismo.

Seres humanos tengamos cuidado de los valores negativos de otros pueblos del egoísmo, avaricia, odio e intolerancia que se está reproduciendo tanto en los espacios públicos como en los privados igual que antes del COVID-19. De estos antivalores busque-

33 *Ibid.*, p.15

34 Bruce D.F. Lipton, *La biología de la creencia la liberación del poder de la consciencia, la materia y los*

mos, con toda seguridad, las medidas de prevención social-comunitaria, cultural, alimenticia, caso contrario eso sería como la recaída de un enfermo, hasta terminar con un desenlace fatal, como consecuencia de nuestra acción inconsciente e inadecuada que llevaría a la muerte de la cultura.

Por eso, es hora de planificar con la familia, con la comunidad el sistema alimenticio y la administración financiera familiar, por ejemplo: selecciona grupos de productos naturales que mantengan nuestras defensas bien altas. Este texto es una recomendación para apoyar al productor y cultivador campesino de tu barrio. Abandona las malas costumbres alimenticias que bajan las defensas y la capacidad de lucidez y trabajo, esto está científicamente comprobado;³⁵ así sostienes la economía circular local.³⁶ Retomemos el paradigma del Bien Vivir ancestral andino que nos garantiza tener una vida digna, llena de amor, tranquilidad y disciplina. Para esto propongo tener en cuenta en tu mesa algunos aliciertos con alto poder nutritivo, que son altamente recomendados tanto por los médicos nutricionistas ancestrales como por los médicos convenciones. A continuación, indicaré algunos:

Quinoa (*Chenopodium quinoa*)

La quinoa se cultiva en los Andes desde hace unos 5000 años. Existe cinco clases de quinoa: negra, roja, amarilla, blanca y chaucha. Al igual que la papa, fue uno de los principales alimentos de los pueblos andinos preincaicos e incaicos. Está considerado un grano sa grado por los pueblos originarios de los Andes, debido a sus exclusivas características nutricionales.³⁷

milagros, Editorial Palmyra, s/f., p.9

35 Beatriz Gete, El impacto de la alimentación en el rendimiento laboral, 09 de julio de 2018. Ver en: <https://cepymenews.es/impacto-la-alimentacion-rendimiento-laboral> (22-11-2022)

36 este modelo económico sostenible, que “busca crear valor mediante la gestión de recursos, bienes y servicios a través de la reducción, reutilización y reciclaje de los elementos involucrados en los procesos productivos. Este sistema es de gran importancia para la generación de empleo y la conservación del ambiente”. En: Ministerio del Ambiente, Agua y Transición ecológica, Ecuador fortalece la economía circular en Municipios y comunidades del país, 04 de enero de 2021. Ver en: <https://www.ambiente.gob.ec/ecuador-fortalece-la-economia-cir>

Beneficios

La quinua posee los ocho aminoácidos esenciales para el ser humano, lo que la convierte en un alimento muy completo y de fácil digestión. La quinua posee un excepcional equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos (fundamentalmente almidón). Entre los aminoácidos presentes en sus proteínas destacan la lisina (importante para el desarrollo del cerebro) y la arginina e histidina, elementos nutricionales básicos para el desarrollo humano durante la infancia. Igualmente es rica en metionina y cistina, en minerales como hierro, calcio y fósforo y vitaminas, mientras que es pobre en grasas, complementando de este modo a otros cereales y/o legumbres como las vainitas.³⁸

Usos Tradicionales

Los granos de quinua se tuestan y con ellos se produce harina. También pueden ser cocidos, añadidos a las sopas, usados como cereales o pastas e incluso se fermentan para obtener cerveza o chicha, bebida tradicional de los Andes.³⁹

La quinua, ancestralmente, también es considerada como una planta medicinal por la mayor parte de los pueblos tradicionales andinos. Entre sus usos más frecuentes se pueden mencionar el tratamiento de abscesos, hemorragias, luxaciones y cosmética. La quinua también contiene altas cantidades de magnesio, que ayuda a relajar los vasos sanguíneos, y que es utilizada para tratar la ansiedad, diabetes, osteoporosis y migraña, entre otras enfermedades.⁴⁰

El grano de quinua es considerado madre de todos los cereales,⁴¹ la quinua forma parte de diversas ceremonias y rituales andinos

cular-en-municipios-y-comunidades-del-pais/ (22-11-2022)

37 Quinua, Instituto nacional de investigaciones agropecuarias. Ver en: <http://tecnologia.iniap.gob.ec/index.php/explore-2/mgranos/rquinua> (08-02-2022)

38 Oficina Regional para América Latina y el Caribe, La quinua: cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial, 2011, pp.8-9. Ver en: <https://www.fao.org/3/aq287s/aq287s.pdf> (09-02-2022)

39 *Ibid.*, p.2

40 *Ibid.*, p.9

que fueron prohibidos por los europeos durante la conquista española. Éste fue un motivo por el que el cultivo de quinua y de la kiwicha o amaranto fueron prohibidos, al considerarlos asociados a rituales paganos.

Usos medicinales

La *quinua* es un alimento que tranquilamente reemplaza a la leche materna para los niños en etapa de amantar, cura la anemia moderada, ayuda a controlar y curar la presión alta. Los granos enteros o la leche de quinoa son una fuente de omega-3, controla los niveles de triglicéridos y colesterol. La leche de quinoa, es ideal para quienes no son aptos a la lactosa. Consume quinua para una piel más sana, suave e hidratada, también ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro. Asimismo, fortalece los huesos, dientes y músculos de los niños y adultos por el aporte de hierro, potasio, magnesio, calcio y fósforo. La quinua se debe comer de preferencia el grano cocinado o germinado, también se puede hacer harina de quinua molida en piedra y/o molino de mano para preparar coladas, batidos. Tortillas dietéticas porque así se beneficia todo el poder medicinal.⁴²

Tawri (*Lupinus mutabilis*) Chochos

Tiene un alto poder nutritivo en proteínas, vitaminas, minerales, grasas, por lo cual algunos expertos lo calificaron como la soya andina.⁴³ En la actualidad se cultiva especialmente entre 2000 a 3800 msnm, en climas templados y fríos como Cotopaxi, Chimborazo, Pichincha, Bolívar, Tungurahua, Carchi e Imbabura, sus semillas se

41 Es uno de los más completos pues aporta todos los nutrientes que necesita el cuerpo humano y en la actualidad se la mira como un superalimento y se lo encuentra en todo el planeta, especialmente en las tiendas especializadas en productos naturales, por ejemplo, en la eco tienda Runa Sumak Mikuy.

42 La quinua alimento esencial para la mujer, 28 de enero de 2016. Ver en: <https://medivariaric.com.co/blog/la-quinua-alimento-esencial-para-la-mujer> (22-11-2022)

43 Ministerio de Agricultura y Ganadería, INIAP investigó propiedades nutritivas del chocho, alternativa para una mejor alimentación. Ver en: <https://www.agricultura.gob.ec/iniap-investigacion-propiedades-nutritivas-del-chocho-alternativa-para-una-mejor-alimentacion/> (09-02-2022)

usan en la comida desde la época pre inca. En el pasado seleccionaban las plantas y mantenían sus semillas hasta que pudieran ser cosechadas. Al que llamamos en diferentes pueblos a lo largo de la cordillera de los andes ecuatorianos “bancos de semillas” para la soberanía alimentaria, porque se guarda en tolas.

Beneficios

Las semillas tienen un alto contenido proteínico para la nutrición. También lo consideran una planta medicinal, que contiene Omega 3, sus alcaloides se utilizan para controlar ectoparásitos y parásitos intestinales en los animales.⁴⁴ Es un alimento antimutagénico, evita la deformación celular al ser antioxidante que previene el cáncer. Al consumir este alimento ayuda al mejor funcionamiento del metabolismo y útiles para erradicar la desnutrición. Es un relajante natural que ayuda a aliviar el insomnio, reduce la ansiedad y la depresión, adicionalmente aumenta la liberación de hormonas de crecimiento.⁴⁵

Usos tradicionales

Algunos pobladores lo usan como combustible casero (los tallos secos), debido a su gran cantidad de celulosa. En la actualidad se usa para hacer guisos, cebiche de chochos, cremas de tawri, postres y ensaladas en especial en las regiones de la sierra. La harina del tawri tiene un considerable valor alimenticio. Al quitarle la cáscara a la semilla y al machacar el grano se adquiere la harina. Por otra parte, el producto se utiliza como abono natural con excelentes resultados.⁴⁶

44 E. Villacrés, E. Peralta, L. Cuadrado, J. Revelo, S. Abdo, R. Aldaz, Propiedad y aplicaciones de los alcaloides del chocho, SENACYT, INIAP, ESPOCH, Editorial Grafistas, Quito, 2009, pp.6-7. Ver en: <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/453/4/iniapscbt133.pdf> (10-02-2022)

45 Agroecuadortv, El chocho, un alimento antioxidante prehispánico que ayuda a prevenir el cáncer, 13 de agosto de 2022. Ver en: <https://agroecuadortv.com/el-chocho-un-alimento-antioxidante-prehispanico-que-ayuda-a-prevenir-el-cancer/> (22-11-2022)

46 *Ibidem*.

El mineral predominante es calcio, con una concentración promedio de 0,48%. Este elemento, según Elena Villacrés, del Departamento de Nutrición y Calidad del INIAP, es una sustancia blanquecina que los dientes y huesos absorben para asegurar su crecimiento y mantener la solidez.⁴⁷ (Se sugiere punto seguido) El calcio de los chochos se localiza principalmente en la cáscara del grano, por eso es recomendable su consumo sin pelar, porque ayuda a mantener el sistema óseo, actividad del músculo cardíaco y produce energía, transporta oxígeno e incrementa la resistencia a las enfermedades.⁴⁸

Usos medicinales

Ayuda al correcto funcionamiento del sistema nervioso, repara los tejidos dañados, buena circulación sanguínea, ayuda a bajar el peso, reduce el apetito, quita el deseo de comer entre las comidas. También es importante para las personas con diabetes, presión alta, que deben tomar agua de chochos amargo un $\frac{1}{4}$ de vaso cada día por 5 días.⁴⁹ Su consumo es recomendable para niños en etapa de crecimiento, mujeres embarazadas y en la lactancia

Mashiy (*Tropaeolum tuberosum*) Mashua

Es una planta propia de los Andes. Hay 4 clases de mashuas: mashua blanca, mashua negra, mashua amarilla y mashua roja. Se recomienda consumir la mashua negra. Su consumo se evidencia desde la época prehispánica. Se muestra a través de representaciones cerámicas.⁵⁰ Las cosechas son fructíferas y rinde el doble que

47 Ministerio de Agricultura y Ganadería, INIAP investigó propiedades nutritivas del chocho... op. cit.

48 INIAP, El chocho una alternativa para una mejor alimentación de la población Ecuatoriana, 03-01-2013. Ver en: <http://www.agro20.com/profiles/blogs/el-chocho-una-alternativa-para-una-mejor-alimentaci-n-de-la> (10-02-2022)

49 Wachachik mama, entrevistado en 15.05.2022. Otavalo, Imbabura, Ecuador.

50 Alfredo Grau Ramiro Ortega Dueñas Carlos Nieto Cabrera Michael Hermann, Mashua *Tropaeolum tuberosum*, IPGRI, p.3 Ver en: https://www.biodiversityinternational.org/fileadmin/_migrated/uploads/tx_news/Mashua__Tropaeolum_tuberosum_Ru%c3%adz__amp__Pav.880.pdf (10-02-2022)

cualquier tubérculo; se cultiva en Cotopaxi, Chimborazo, Pichincha, Bolívar, Tungurahua, Carchi e Imbabura.⁵¹

La mashua se adapta a las elevadas altitudes andinas por ser apta para terrenos de altura, resiste los fuertes vientos, suelos poco profundos y las superficies de roca; resistente a insectos, nemátodos, hongos y otros virus.

Usos tradicionales

La mayoría de la gente la consume cocida, sancochada, frita, en coladas, con verduras y en guisos. La mashua contiene fósforo en altos porcentajes, además de calcio y hierro. Tiene un alto valor nutritivo ya que combina proteínas, carbohidratos, fibra y calorías.⁵²

Beneficios nutritivos

Tiene proteínas, carbohidratos, fibra y calorías. En las comunidades indígenas se utiliza como antibiótico, reducen los niveles de la testosterona y para prevenir o curar afecciones prostáticas. Es recomendable también para curar las inflamaciones del hígado y riñones. También se sugiere utilizar contra los cálculos renales, contra la anemia y las infecciones urinarias.

Usos medicinales

Previene y cura la inflamación muscular y cáncer de la próstata en los hombres y las vías urinarias en las mujeres, se debe comer el tubérculo cocinado, pero también el agua con el que se cocino el tubérculo. También cura la diabetes, recomienda comer a las personas que tienen diabetes. Cura las alergias y renueva la piel, es decir se debe comer todos desde los atletas hasta las personas ancianas⁵³.

51 César Tapia, Raúl Castillo, Nelson Mazón, Catálogo de recursos genéticos de raíces y tubérculos andinos en Ecuador, Quito, 1996, p.6. Ver en: <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/2695/1/iniapscpm66.pdf> (11-02-2022)

52 Policlínico Continental, Beneficios de la mashua. Ver en: <https://policlinicocontinental.pe/medios/beneficios-de-la-mashua/> (11-02-2022)

53 JAMBIK WARMI, Cultura Panzaleo, Cotopaxi, Ecuador. Entrevistado el 03.05.2022.

Zanahoria blanca (Arracacha)

El incario también fue una civilización que gozó del privilegio de cultivar y consumir este tubérculo, pero no fueron los únicos nativos que lo hicieron, pues en toda la Amazonía peruana fue cultivada por diversos grupos. Aún en la actualidad se cultiva también en Ecuador, Perú, Brasil, Colombia, Venezuela y Costa Rica mayormente. De igual modo esta planta se cultiva en Japón y en algunas zonas de América del Norte y de Europa.⁵⁴

Valor nutricional

Por cada 100 gramos de arracacha se consumen a la par: Calorías - 105 kilocalorías, Carbohidratos - 24,91 gramos, Proteínas - 0,96 gramos, Grasas - 0,26 gramos, Fibra - 9 gramos, Almidón - 23,51 gramos, Agua - 84 gramos. Minerales: Calcio - 97 miligramos, Cobre - 0,177 miligramos, Hierro - 9,51 miligramos, Magnesio - 64,12 miligramos, Manganeso - 0,865 miligramos, Fósforo - 131,2 miligramos, Potasio - 698 miligramos, Zinc - 0,155 miligramos. Vitaminas: Vitamina A - 1759,87 miligramos, Vitamina B1 - 0,08 miligramos, Vitamina B2 - 0,04 miligramos, Vitamina B3 - 3,45 miligramos, Vitamina C - 23 miligramos.⁵⁵

Como se pudo observar en la tabla nutricional, la arracacha (zanahoria blanca) es una fuente de carbohidratos como cualquier otro tubérculo, sin embargo, su alto contenido de carotenos y de minerales esenciales como el hierro, el calcio y el fósforo. (Se sugiere punto seguido) Lo mejor de todo es que se pueden gozar de estas propiedades al consumir la arracacha de diferentes maneras, ya sea en un puré o en una deliciosa crema.

54 Nelson Mazón Ortiz, Raúl Castillo Torres, Michael Hermann, Patricio Espinosa, La zanahoria blanca o arracacha en Ecuador, INIAP, 1996, pp.1-2

55 Morphological, structural, thermal, compositional, vibrational, and pasting characterization of white, yellow, and purple Arracacha Lego-like starches and flours (Arracacia xanthorrhiza). Ver en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29522823/> (27-04-2022).

Beneficios de la arracacha

Por ejemplo, en el caso de las dolencias crónicas causadas por enfermedades crónicas del sistema tanto excretor cómo intestinal, e incluso la anemia causada por insuficiencia renal encuentran mejoría gracias a la cantidad de hierro que la arracacha contiene, cuando ésta se consume con regularidad claro está. Por supuesto, todo el sistema circulatorio se ve beneficiado con esta propiedad, pues al haber la cantidad de hierro necesaria en el organismo, este puede ejercer sus funciones correctamente, pues mejora la irrigación de sangre y cada órgano es oxigenado por ella correctamente.

Una yachak (partera) señala que:

El consumo de esta raíz también se recomienda durante el embarazo, ya que un déficit de hierro en la alimentación puede generar el nacimiento de un bebé bajo de peso e incluso aumenta el riesgo de parto prematuro y regularmente, los bebés que nacen de manera prematura sufren diversos tipos de problemas en el desarrollo, tanto en su crecimiento como en la parte cognitiva.⁵⁶

La vitamina B1 mejora el estado de ánimo ayudando al organismo a superar los embates de la ansiedad y la depresión pues la misma tiene un efecto positivo en el cerebro, eliminando la inflamación que pudiera producirse en el y mantiene las funciones cerebrales en óptimo funcionamiento. Por ende, también mantiene saludable la funcionalidad del sistema nervioso, el cual es responsable de mejorar el estado de ánimo, la ansiedad y el estrés.⁵⁷

Usos medicinales

Ayuda al rejuvenecimiento de la piel, baja el peso, previene el estreñimiento, cura la gastritis, recomendando para las personas que realizan cirugías, especialmente cirugías de vesícula u otra ciru-

⁵⁶ Yachak I, Partera de la comunidad de Bayubug, cultura Puruha, entrevistada el 08-03-2022

⁵⁷ Mama Maria, Partera de la comunidad de Bayubug, cultura Puruha entrevistada el 08-03-2022

gía. El tronco negro de la zanahoria es muy bueno para la inflamación de las trompas de Falopio, se debe preparar 5 cm., de tronco en ½ litro de agua y tomar caliente como agua de tiempo hasta que se desinflama las trompas de Falopio.

Yana runa papa - camote morado

Es rico en vitamina A y C, además retarda el envejecimiento. El camote es uno de los tubérculos que posee alto valor nutritivo, previene el cáncer de estómago, las enfermedades del hígado. Daniel Reynoso Tantalean, investigador del Centro Internacional del Papa (CIP) asegura que: “*El camote de pulpa morada retarda el envejecimiento por tener propiedades antioxidantes y un alto valor vitamínico y proteico, superior al de la papa (patata)*”.⁵⁸ Por su parte, algunos nutricionistas consideran al camote como un importante suplemento proteico para niños y para personas con problemas de desnutrición. Por lo que es recomendable consumir en muchas formas, entre ellas: puré o papilla, como reemplazo de la papa o yuca o en dulce. Es excelente producto nutritivo para los niños.

Usos medicinales

Baja el colesterol, reduce los niveles de ácido úrico en la sangre, evita desarrollar la gota. Controla los niveles de azúcar en la sangre aumentando la sensibilidad a la insulina, disminuye las moléculas inflamatorias y aumenta la producción de los transportadores de glucosa en el tejido muscular; protege la salud y la inflamación del hígado. Reduce el estrés oxidativo y la secreción de citoquinas proinflamatorias después del ejercicio.⁵⁹

58 Cfr. Daniel Reynoso Tantalean en: Morgan Daniel Zuzunaga La Rosa, Exportación de camote morado producido en la provincia de Huaral-Lima- Perú hacia Vancouver-Canadá, p.64. Ver en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3015/zuzunaga_rmd.pdf?sequence=1&isAllowed=y (11-02-2022)

59 Cuerpo Mente, guía de alimentos. Ver en: <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos>. Ingresado 05.05.2022

Kiwicha (*Caudatus Linnaeus*) amaranto

El Amaranto es uno de los cultivos más antiguos de nuestros ancestros por miles y millones de años fueron los primeros en usar el amaranto, como producto de alto rendimiento alimenticio que se utilizaban solo en las fiestas y ritos ancestrales espirituales. Hay amaranto blanco y negro.

Aspectos Nutricionales

El amaranto puede consumirse casi desde la siembra, en forma de germinado, de hojas tiernas en ensalada, o molidas para servirse como sopa. La digestibilidad de su proteína es muy alta, alcanzando entre el 80% y el 92%. Además, no contiene gluten, así que es apto para el consumo de los celíacos (alérgicos al gluten).⁶⁰ El amaranto posee una extraordinaria calidad proteínica, contiene entre 14 y 19% de proteína de origen vegetal. La proteína de amaranto es muy buena fuente de lisina (el doble que el trigo y el triple que la del maíz). Este producto vegetal es rico en ácidos grasos insaturados, como el linoleico, el cual es un ácido graso indispensable. Así mismo contiene mucho sodio, potasio, calcio, magnesio, cinc, cobre, manganeso, níquel y hierro.⁶¹

Respecto a las hojas, éstas contienen 86% de humedad y 3,5% de proteína. En sus hojas y principalmente, en el germinado, podemos encontrar una alta porción de vitaminas A y C, grasas naturales y minerales como el fósforo, calcio, potasio, magnesio y hierro. La hoja del amaranto tiene más hierro que la espinaca, lo que la hace ideal para evitar la anemia que afecta principalmente a mujeres embarazadas y a niños. Amaranto se considera una potencial comida energética, y su balance de proteínas, grasas y carbohidratos le permiten proporcionar nutrientes en forma equilibrada.⁶²

⁶⁰ Hazte ver Ecuador, Todo sobre el amaranto, 21 de abril de 2016. Ver en: <https://hazteverecuador.com/todo-sobre-el-amaranto> (22-11-2022)

⁶¹ *Ibidem*.

⁶² Mapes Sánchez Emma Cristina. Julio-septiembre 2015. Uso de plantas medicinales. El amaranto. Revista ciencia, págs. 12 y 13. http://revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/66_3/PDF/Amaranto.pdf (28-04-2022).

Usos medicinales

Favorece el rendimiento físico y mental, mantiene los huesos, regula el colesterol en la sangre y el buen funcionamiento del corazón, también es excelente suplemento para las madres en tiempo de gestación y lactancia. Incluso, en vez de leche materna a los niños recién nacidos se puede dar la leche de amaranto. También reduce el estrés. El amaranto negro es muy recomendado para recuperar la sangre de las personas que han tenido operaciones complicadas, accidentes de tránsito y madres que han dado a luz⁶³

Maíz (Sara)

Maíz es una gramínea que se cultiva en gran escala si tecnología importada, sin tractores, solo con la ayuda de bueyes y un arado rudimentario. También es famoso su bellissimo mármol de tan excelente calidad que se parece a la gema denominada ónix (piedras semipreciosas), por su enorme diversidad de especies y colores de choclos (maíz blanco, maíz amarillo, maíz rojo, maíz negro, maíz pintón, maíz tomate, maíz lila) En la cultura indígena y campesina el uso del maíz también se extiende a otras partes de la planta. Los tallos tiernos se utilizan para chupar; cuando están secos se usan para la construcción de chozas, forraje de ganado, para combustible y abono. Las hojas tiernas que cubren la mazorca sirven para envolver las humitas y para elaborar artesanías. En el Ecuador hay una gran variedad de razas de maíz, adaptadas a distintas altitudes, tipos de suelos y ecosistemas. De acuerdo a una clasificación oficial existen 25 razas de maíz ecuatoriano. El 18% de las colecciones de maíz del Centro Internacional de Mejoramiento de maíz y trigo (CIMMYT) proviene de Ecuador, lo que le sitúa como el tercer país en cuanto a diversidad de cultivo. Se conoce 8 tipos de maíz, estos son: el maíz duro, maíz dulce, maíz reventador, maíz dentado, maíz harinoso, los maíces cerosos, los tipos de maíces opacos con proteínas de calidad y por último el tipo de maíz baby.⁶⁴

⁶³ Wachachik mama 3. Entrevistado 10.05.2022. Riombamana. 07.12.2022

⁶⁴ Revista *Desde el Surco*. La revolución verde Indoamericana. 07.12.2022



Fuente: Revista desde el Surco. La revolución verde Indoamericana.07.12.2022

Valor nutritivo

El maíz tiene un alto valor nutritivo con principales macronutrientes, antioxidantes, fibras saludables, vitaminas, minerales, lípidos bajos, vitamina E y K provitaminas A, sodio bajo, potasio alto, buena calidad de proteína, recomendable para que consuma la población infantil y adulto mayor.

- buen aporte energético dado principalmente por el almidón;
- buen aporte de fibra dietaria;
- buen aporte de lípidos con alto contenido ácidos grasos esenciales de la serie Omega-6;
- buen aporte de vitaminas liposolubles como E y K y provitaminas A;
- buen aporte de vitaminas hidrosolubles como tiamina, riboflavina y niacina (considerar biodisponibilidad);
- buen aporte de componentes bioactivos como carotenoides y tocoferoles no provitamínicos, fitoesteroles y rafinosa;
- bajo contenido de sodio y alto de potasio.⁶⁵

⁶⁵ Maíz y Nutrición: informe sobre los usos y las propiedades nutricionales del maíz para la alimentación humana y animal. Recopilación de ILSI Argentina. Serie de Informes Especiales. Volumen II, octubre de 2006. p. 62.

Usos medicinales

La infusión de barbas de maíz (pelo de choclos), 30 gr. por cada litro durante 15 días, es un diurético, aumenta líquidos del cuerpo humano. Tomar cuatro vasos diarios de este preparado estimula los riñones haciendo aumentar la necesidad de orinar, lo que constituye un recurso muy importante para la sanación de anomalías corporales.⁶⁶ Entre todas las afecciones para las que puede utilizarse la infusión de pelo de choclo es a fin curar o prevenir de las siguientes enfermedades: obesidad, hipertensión, cálculos renales, cálculos biliares, edemas, insuficiencia cardíaca, insuficiencia renal y síndrome premenstrual.

Toda la región interandina del Ecuador es la tierra del maíz, las montañas de todo el territorio, lados del camino, grandes maizales dan la bienvenida a los turistas al compás del viento; su gente es amable, culta y organizada.

Existe diferentes platos: mote pelado, tortillas de maíz (walus),⁶⁷ colada de maíz, caldo de bolas de maíz, tamales y humitas, chiwules, mazamorra, chicha de maíz, colada morada con maíz negro.

⁶⁶ Yachak I, comunidad San José de Bayubug, Riobamba, Chimborazo. 07.12.2022.

⁶⁷ Tortillas de maíz (Walus)

La única herramienta para su elaboración es el tiesto de barro y leña seca. La elaboración lleva entre 4 y 5 horas, están a la venta en los principales mercados de cada localidad a costos de 2 y hasta 3 por un dólar.

La tortilla en la sierra ecuatoriana desde miles y millones de años es considerada una de las comidas típicas de los pueblos originarios y principalmente en todo el territorio de la nacionalidad kichwa donde se cultivan el maíz sea amarillo o blanco. Este alimento puede ser servido con café, leche y chocolate o incluso en ciertas comunidades forma parte de la alimentación cuando los ciudadanos van de caza a la montaña o realizan viajes lejanos a otras regiones o ciudades. Las gestoras por antigüedad continúan siendo las abuelitas y madres de casa en un menor porcentaje las jóvenes. Los ingredientes según Yachak 1 (07.10.2021), quien elabora las tortillas desde años son básicos y sobre todo natural no requieren de mayores componentes más allá que el maíz gualos (tierno), mantequilla, mapa wira (manteca de chanco), harina, huevos, sal, azúcar (según el gusto), leche y queso para darle el sabor requerido. "Lo que si se necesita es que el maíz esté ni tan seco ni tan fresco para lograr una masa adecuada".

Toda la producción de los alimentos se realiza el intercambio comercial por los comerciantes en las ferias para tener productos de diferentes zonas ecológicas, la alimentación básica es el maíz, papa, la quinua, chochos y melloco. También hay que resaltar las tecnologías en la elaboración de instrumentos artesanales, así como el material prima, por ejemplo, la cerámica y metalurgia, la madera y bronce para el cultivo de la tierra.

A manera de conclusión

La preocupación de las dos primeras décadas del siglo XXI es cómo asegurar los alimentos para la población como un derecho, ya que la sobrepoblación de las personas y de la desnutrición humana es alarmante a nivel global por un lado y por el otro, el sistema de producción de productos propios de la zona es la lucha de la autonomía alimentaria. Esto es, la preocupación de continuar con cultivo de productos sanos, naturales, propios de la zona.

En este contexto, los ambientalistas los ecologistas actualmente están en el debate de lo que es bueno y malo para la salud. E allí se toca el tópico del porque la importancia de defender los productos naturales, los indígenas son ecologistas natos, en consecuencia, ellos se niegan a seguir utilizando productos químicos en las semillas que cultivan.

La agricultura tradicional (orgánica) tiene un proceso largo y el uso de la fuerza de mano de obra humana que son adecuadas para el consumo humano, en cambio, la producción agroindustrial en masa tiene un proceso corto, donde se utiliza la tecnología y semillas transgénicas para su producción, pero, estos productos afectan la salud física.

Hay que tener en cuenta que a pesar de la globalización y que actualmente no contamos con el tiempo suficiente, para realizar huertos orgánicos en nuestras viviendas, debemos empezar por nuestra casa inculcando a nuestros hijos una manera saludable de cultivar los alimentos, si es posible en macetas.

Hay que rescatar nuestro patrimonio alimentario, la forma tradicional de cultivar, adaptándonos a los tiempos actuales, sin embargo, es lamentable que en nuestro medio se consumen muy poco los productos orgánicos, debido a la falta de información de dónde se venden, o cómo se preparan se puede indicar que implantar la cultura de comer sano y empezar a cultivar en nuestros hogares lo que podamos sin químicos sería lo deseable.

Mejorar la calidad de vida para la generación de empleo desde las características especiales de saberes ancestrales, conocimientos

tradicionales, buenas prácticas de los pueblos originarios como sujetos de patrimonios inmateriales de la humanidad reconocidos por el INPC y Unesco.

Es evidente que, detrás de la producción y consumo de los alimentos sagrados, hay familias, hay un sistema, hay una concepción de vida que ha sido impuesta desde afuera y que la dieta ha sido insana y desequilibrada, impuestas con el sistema industrializado. Ahora, se propone retornar a consumir los aliciertos que concentren la mayor parte de nutrientes que requiere nuestro organismo, tanto macronutrientes como micronutrientes que tienen los productos alimenticios antes señalados, para maximizar el aporte de vitaminas, minerales, fibra, carbohidratos, proteínas, antioxidantes y grasas saludables. Nuestros cuerpos necesitan mantener alto el nivel de defensa inmunológico para prevenir de todas las enfermedades conocidas y desconocidas. Adicionalmente, aprendamos a curar a través de las ollas tradicionales preparados en barro, e igual que las tortillas de maíz hechos en tiesto.

Bibliografía

Asamblea Constituyente República del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Quito: Registro Oficial No. 449.

BRADEN, Gregg, *Código de Dios el secreto de nuestro pasado, la promesa de nuestro futuro*. Grupo editorial Tomo, S.A. México, 2004.

D.F. LIPTON, Bruce, *La biología de la creencia la liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*. Editorial Palmyr, s/f.

GRAU RAMIRO, Alfredo; ORTEGA DUEÑAS, Carlos; NIETO CABRERA, Michael Hermann, *Mashua Tropaeolum tuberosum*, IPGRI, p.3 Ver en: https://www.biodiversityinternational.org/fileadmin/_migrated/uploads/tx_news/Mashua__Tropaeolum_tuberosum_Ru%c3%adz__amp__Pav._880.pdf (10-02-2022)

LUDWIG, Kalcker Andreas, *Salud prohíba incurable era ayer*. Editorial Voedia, España, 2016.

Maíz y Nutrición: informe sobre los usos y las propiedades nutricionales del maíz para la alimentación humana y animal. Recopilación de ILSI Argentina. Serie de Informes Especiales. Volumen II, octubre de 2006.

MAZÓN ORTIZ, Nelson; CASTILLO TORRES, Raúl; Michael Hermann, Patricio Espinosa, *La zanahoria blanca o arracacha en Ecuador*, INIAP, 1996

MAPES SÁNCHEZ EMMA CRISTINA. Julio-septiembre 2015. Uso de plantas medicinales. El amaranto. *Revista ciencia*, pag. 12 y 13. Ver en: http://revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/66_3/PDF/Amaranto.pdf (28-04-2022).

Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, Plan Nacional de Desarrollo 2017-2017. *Toda una vida*, S/E, Quito, 2017.

TAPIA, César; CASTILLO, Raúl; MAZÓN, Nelson, *Catálogo de recursos genéticos de raíces y tubérculos andinos en Ecuador*, Quito, 1996, p.6. Ver en: <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/2695/1/iniapscpm66.pdf> (11-02-2022)

VILLACRÉS, E.; PERALTA, E., CUADRADO, L.; REVELO, J.; S. Abdo, R. Aldaz, *Propiedad y aplicaciones de los alcaloides del chocho*, SENACYT, INIAP, ESPOCH, Editorial Grafistas, Quito, 2009, pp.6-7. Ver en: <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/453/4/iniapsbt133.pdf> (10-02-2022)

YEPEZ MOROCHO, Pascual, "Saberes ancestrales indígenas del Ecuador: solución a los problemas del siglo XXI". En *Boletín de la Academia Nacional de Historia*, volumen XCVII N° 202, julio, Quito - Ecuador, 2019.

YEPEZ MOROCHO, Pascual, *Los tres mundos de la cosmovisión andina*, 09.07.2020 (Ensayo no publicado).

Webgrafía

Eduardo Galeano. 2012. *Los hijos de los días*. <https://archive.org/details/eduardo-galeano-los-hijos-de-los-dias/page/n1/mode/2up> (20.10.2022)
Cfr. Daniel Reynoso Tantalean en: Morgan Daniel Zuzunaga La Rosa, Exportación de camote morado producido en la provincia de Huaral-Lima-

Perú hacia Vancouver-Canadá, p.64. Ver en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/3015/zuzunaga_rmd.pdf?sequence=1&isAllowed=y (11-02-2022)

Elvira Espejo Ayca. “Los bienes culturales no son objetos sino sujetos” nota publicada en la ciudad de Santiago, Argentina, 16.09.2022. Ver en: <https://www.argentina.gob.ar/noticias/elvira-espejo-ayca-los-bienes-culturales-no-son-objetos-sino-sujetos>

José Navea y Vicente Zambrano. “Gobernanza de los sistemas alimentarios: análisis de arreglos formales de gobernanza”, noviembre 2, 2022. Ver en: <https://www.rimisp.org/documentos/informes/gobernanza-de-los-sistemas-alimentarios-analisis-de-arreglos-formales-de-gobernanza/>

INIAP, El chocho una alternativa para una mejor alimentación de la población ecuatoriana, 03-01-2013. Ver en: <http://www.agro20.com/profiles/blogs/el-chocho-una-alternativa-para-una-mejor-alimentacion-de-la> (10-02-2022)

Ministerio de Agricultura y Ganadería, INIAP investigó propiedades nutritivas del chocho, alternativa para una mejor alimentación. Ver en: <https://www.agricultura.gob.ec/iniap-investigacion-propiedades-nutritivas-del-chocho-alternativa-para-una-mejor-alimentacion/> (09-02-2022)

Oficina Regional para América Latina y el Caribe, La quinua: cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial, 2011, pp.8-9. Ver en: <https://www.fao.org/3/aq287s/aq287s.pdf> (09-02-2022)

Policlínico Continental, Beneficios de la mashua. Ver en: <https://policlinicocontinental.pe/medios/beneficios-de-la-mashua/> (11-02-2022)

Quinua, Instituto nacional de investigaciones agropecuarias. Ver en: <http://tecnologia.iniap.gob.ec/index.php/explore-2/mgranos/rquinua> (08-02-2022)

Quintero, Rafael (2008). La Constitución del 2008. Un análisis político (primera ed.). Quito: Abya-Yala. Recuperado el 25 de 5 de 2019. Ver en: https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1041&context=abya_yala (08-02-2022)

THE UNIVERSITY OF MAINE, Conversatorio Sumak kawsay: andean wisdom for living in harmony with the earth. Ver en: <https://mainecampus.com/2022/04/sumak-kawsay-andean-wisdom-for-living-in-harmony-with-the-earth/> (07-04-2022).

Morphological, structural, thermal, compositional, vibrational, and pasting characterization of white, yellow, and purple Arracacha Lego-like starches and flours (*Arracacia xanthorrhiza*). Ver en <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29522823/> (27-04-2022). <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos>. Ingresado 05.05.2022.

Entrevista:

Yachak I, comunidad Bayubug, Riobamba, Chimborazo. Entrevistado el 08-03-2022.

Wachachik II. Comunidad de San Rafael, Otavalo, Imbabura. Entrevistado el 10-05-2022.

Wachachik mama 3. Entrevistado 10.05.2022. Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

Wachachik mama, entrevistado en 15.05.2022. Otavalo, Imbabura, Ecuador.

JAMBIK WARMI, Cultura Panzaleo, Cotopaxi, Ecuador. Entrevistado el 03.05.2022.



La Academia Nacional de Historia es una institución intelectual y científica, destinada a la investigación de Historia en las diversas ramas del conocimiento humano, por ello está al servicio de los mejores intereses nacionales e internacionales en el área de las Ciencias Sociales. Esta institución es ajena a banderías políticas, filiaciones religiosas, intereses locales o aspiraciones individuales. La Academia Nacional de Historia busca responder a ese carácter científico, laico y democrático, por ello, busca una creciente profesionalización de la entidad, eligiendo como sus miembros a historiadores profesionales, entendiéndose por tales a quienes acrediten estudios de historia y ciencias humanas y sociales o que, poseyendo otra formación profesional, laboren en investigación histórica y hayan realizado aportes al mejor conocimiento de nuestro pasado.

Forma sugerida de citar este artículo: Yépez Morocho, Pascual, "Sobre los alimentos ancestrales andinos saludables ante el covid-19, tanto en la ciudad como en el campo", *Boletín de la Academia Nacional de Historia*, vol. C, N°.208-A, julio – diciembre 2022, Academia Nacional de Historia, Quito, 2023, pp.215 - 248