



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA

TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA

TEMA: Conocimiento y prácticas de alimentación ancestral en personas mayores de 50 años de la comunidad de Carabuela, Cantón Otavalo, 2017.

AUTORA: Paccha Sofía Morales Picuasi

DIRECTOR DE TESIS: Lcdo. Juan Carlos Folleco. MsC.

Ibarra, 2018

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS

Yo, Juan Carlos Folleco, en calidad de director del trabajo de grado titulado "Conocimientos y prácticas de alimentación ancestral en personas mayores de 50 años de la Comunidad de Carabuela, Cantón Otavalo. 2017" presentado por la señorita Morales Picuasi Paccha Sofia para obtener el grado de Licenciada de Nutrición y Salud Comunitaria por la Universidad Técnica del Norte, doy fe de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

Ibarra, a los 19 días de mes de enero del 2018.



.....

DIRECTOR DE TESIS

Msc. Juan Carlos Folleco

C.I. 0401341060



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad. Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100473801-7
APELLIDOS Y NOMBRES:	Morales Picuasi Paccha Sofía
DIRECCIÓN:	San Juan De Iluman – Comunidad de Carabuela, barrio Central, calle Imbabura.
E-MAIL:	Sofia9448@hotmail.com
TELÉFONO FIJO Y MÓVIL:	0939245824
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO	“CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANCESTRAL EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE CARABUELA, CANTÓN OTAVALO, 2017”
AUTORA:	Paccha Sofía Morales
FECHA:	2018/01/19
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria
TUTORA DE TESIS:	Msc. Juan Carlos Folleco

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, PACCHA SOFÍA MORALES PICUASI con cédula de identidad Nro. 1004738017, en calidad de autora y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión, en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es las titulares de los derechos patrimoniales, por lo que se asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 19 días del mes de enero del 2018.

LA AUTORA:

(Firma)

Paccha Sofia Morales Picuasi

C.I. 100473801-7

ACEPTACIÓN:

Facilitado por resolución del Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, PACCHA SOFÍA MORALES PICUASI con cédula de identidad Nro. 1004738017, expreso mi voluntad a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de propiedad intelectual del Ecuador, Artículo 4, 5 y 6 en calidad de autores de la obra o trabajo de grado denominado: **CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANCESTRAL EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE CARABUELA, CANTÓN OTAVALO, 2017**, que ha sido desarrollada para optar el Título de Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos morales de la obra antes citada. Suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

En la ciudad de Ibarra, a los 19 días del mes de enero del 2018.

LA AUTORA:

(Firma) 

Paccha Sofia Morales Picuasi

C.I. 100473801-7

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios quien me ha permitido llegar a este momento y me ha dado las fuerzas necesarias para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban en cada momento de mi vida y de mi carrera.

A mis padres porque han sido el motor fundamental en mi vida, por enseñarme el valor de la responsabilidad, porque a pesar de las caídas siempre han caminado junto a mí enseñando a levantarme y seguir luchando. Por cada consejo, cada palabra de apoyo, y por todo su esfuerzo para darme lo mejor. Por enseñarme el valor de las pequeñas cosas.

A mi hija Paula quién con su sonrisa me ha dado las fuerzas necesarias para luchar por mis sueños, por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día más.

A mis hermanos y hermana porque han sido mi ejemplo por seguir, y me han enseñado que querer es poder, quienes con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para que siguiera adelante y siempre sea perseverante y cumpla con mis sueños.

A mis sobrinas quienes siempre han logrado robarme sonrisas en los momentos más difíciles, por creer siempre en mí, y porque a pesar de todos mis defectos siempre han creído que soy su ejemplo para seguir.

A mis amigos/as presentes y pasados, quienes sin esperar nada a cambio compartieron sus conocimientos, alegrías y tristezas y a todas aquellas personas que durante estos años estuvieron a mi lado apoyándome y lograron que este sueño se haga realidad.

Paccha Sofía Morales

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la vida y salud, por guiar cada uno de mis pasos, por cada bendición que me ha dado, por darme las fuerzas necesarias para superar cada obstáculo, por haber puesto en mi camino a todas aquellas personas que me han ayudado a crecer.

A mis padres quienes a lo largo de toda mi vida me han apoyado y motivado a seguir adelante, creyendo en mí en todo momento y que ni un segundo dudaron de mis habilidades, brindándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio, esta meta cumplida es gracias a ustedes, que han sido una gran bendición en todo sentido.

A mis hermanos, sobrinas/os, primas por su apoyo incondicional, por su comprensión, por sus consejos y por creer siempre en mí.

Ser madre y estudiante es difícil, sobre todo cuando estas en proceso de elaborar una tesis, y es difícil porque alguien más se está sacrificando para que tú puedas lograr tus sueños, esa persona eres tú, hija, gracias por ser el motivo de mi lucha.

En especial quiero agradecer al Lcdo. Juan Carlos Folleco, director de mi tesis, por toda su paciencia, por la orientación, por su apoyo y amistad, y por su valioso tiempo para guiar la elaboración de esta tesis.

De igual manera quiero agradecer infinitamente al grupo de personas de la Comunidad de Carabuela que accedieron a colaborar voluntariamente, con el único fin de que conozcan sus costumbres ancestrales, las cuáles plasmaron los resultados de la investigación.

Finalmente, un eterno agradecimiento a la prestigiosa Universidad Técnica del Norte, a la Facultad Ciencias de la Salud y a la Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria la cual ha abierto sus puertas a muchas jóvenes como yo, preparándonos para un futuro de solidaridad, y formándonos como personas de bien.

Paccha Sofía Morales

CONTENIDO

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS	¡Error! Marcador no definido.
IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	III
AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD	¡Error! Marcador no definido.
CONSTANCIAS.....	¡Error! Marcador no definido.
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y CUADROS	XI
RESUMEN	XII
ABSTRACT.....	XIII
TEMA	XIV
CAPITULO I	1
1.1. PROBLEMA.....	1
1.2. Formulación de la pregunta de investigación.....	2
1.3. JUSTIFICACIÓN	3
1.4. OBJETIVOS	5
1.4.1. General	5
1.4.2. Específicos.....	5
CAPÍTULO II.....	6
MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Area geográfica	6
2.1.1. Límites de la comunidad de Carabuela.	6
2.1.2. Clima.....	7
2.1.3. Agua para el consumo.....	7
2.2. Aspectos históricos.....	8
2.2.1. Toponimia (origen del nombre)	8
2.2.2. Reseña histórica (fundación).....	8
2.3. Identificación cultural.....	8
2.4. Actividades culturales	9
2.4.1. Fiesta de la virgen de la presentación de “Carabuela”	9

2.4.2.	Tarpuy Raymi	10
2.4.3.	Fuentes de trabajo	10
2.5.	Cultura alimentaria	10
2.6.	Saberes y conocimientos ancestrales.....	12
2.7.	Interculturalidad	13
2.8.	Cosmovisión andina	14
2.9.	Comida tradicional	16
2.10.	Alimentación ancestral	17
2.11.	Prácticas ancestrales	19
2.12.	Factores que aumentan la pérdida de conocimientos ancestrales.....	20
2.13.	Técnica agrícola.....	22
2.13.1.	Técnicas de cultivo.....	23
2.13.2.	Productos autóctonos de la zona	25
2.14.	Calidad de las semillas	27
2.14.1.	Factores que afectan la calidad de la semilla	27
2.15.	Clasificación de los alimentos.....	27
2.15.1.	Alimentos energéticos.....	27
2.15.2.	Alimentos protectores o reguladores.....	28
2.15.3.	Alimentos formadores o constructores.....	28
2.16.	Tiempo de fiestas.....	29
2.16.1.	Pawkar Raymi	29
2.16.2.	Inty Raymi	30
2.16.3.	Koya Raymi	31
2.16.4.	Kapak Raymi	31
2.17.	Soberanía alimentaria	32
2.18.	Seguridad alimentaria	34
CAPÍTULO III.....		35
METODOLOGÍA		35
3.1.	Tipo de estudio.....	35
3.2.	Localización y ubicación de estudio	35
3.3.	Población en estudio	35
3.4.	Operacionalización de variables.....	36
3.5.	Métodos y técnicas	40

3.6.	Grupo focal.....	40
3.7.	Recursos	41
3.8.	Procesamiento y análisis de datos	42
CAPÍTULO IV.....		43
RESULTADOS.....		43
4.1.	PRÁCTICAS ALIMENTARIAS ANCESTRALES.....	53
4.1.1.	Preparaciones que se consumía con más frecuencia.....	53
4.2.	PREPARACIONES ANCESTRALES QUE CONSUMÍA EN OCASIONES ESPECIALES	53
4.3.	Preparaciones que antes se consideraban “golosinas”	56
4.4.	Preparaciones ancestrales que consume en la actualidad.....	57
4.5.	PREPARACIONES QUE SE BRINDAN EN OCASIONES ESPECIALES	57
CAPÍTULO V		77
5.	DISCUSIÓN	77
8.	ANEXOS	86
8.1.	Encuesta.....	86
8.2.	Consentimiento informado	91
8.3.	Guía para el grupo focal	93
8.8.	Asistencia al grupo focal	102

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y CUADROS

<u>Tabla 2.</u> Características sociodemográficas de las personas mayores de 50 años de la comunidad de “Carabuela”	43
<u>Gráfico 1.</u> Opinión de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela” sobre la alimentación de sus antepasados.....	44
<u>Tabla 3.</u> Razón por la cual creen que la alimentación de sus antepasados era mejor	44
<u>Tabla 4.</u> Opinión de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela” sobre la presencia suficiente de alimentos.	45
<u>Tabla 5.</u> Opinión de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela” sobre alimentos saludables.....	45
<u>Tabla 6.</u> Métodos de cocción que utilizaban las personas mayores de 50 años de la comunidad de “Carabuela”	46
<u>Gráfico 2.</u> Combustible utilizado por las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.....	46
<u>Tabla 7.</u> Tipos de utensilios presentes antiguamente en las familias de la Comunidad de “Carabuela”	47
<u>Tabla 8.</u> Fuentes antigua de obtención de alimentos de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.....	47
<u>Gráfico 3.</u> Producción agrícola y pecuaria ancestral realizada por las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”	48
<u>Tabla 9.</u> Utilización de la producción agropecuaria por parte de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.....	48
<u>Tabla 10.</u> Número de veces que siembran las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.....	49
<u>Tabla 11.</u> Factores que han influido en el cambio de los hábitos alimentarios de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”	49
<u>Tabla 12.</u> Viajes realizados fuera del país y la ciudad. de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.....	50
<u>Tabla 13.</u> En la actualidad. Producción agropecuaria de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.....	50
<u>Tabla 14.</u> Consumo actual de alimentos ancestrales de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.....	51

RESUMEN

“CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANCESTRAL EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE CARABUELA, CANTÓN OTAVALO, 2017”

AUTORA: Paccha Sofía Morales Picuasi

DIRECTOR: Mcs. Juan Carlos Folleco

El objetivo de este estudio es determinar los conocimientos y prácticas de alimentación ancestral en personas mayores de 50 años de la comunidad de Carabuela, ciudad de Otavalo, 2017. Esta investigación es de tipo cualitativa y retrospectiva con enfoque etnográfico, la muestra está constituida por 40 personas mayores de 50 años, la técnica y métodos utilizados fueron la aplicación de encuestas y un grupo focal en el cual participaron 12 personas mayores de 50 años; que informaron sobre datos socioculturales, conocimientos y prácticas ancestrales; la información fue recolectada en idioma Kichwa, traducidas y transcrita al español. Los resultados muestran la pérdida notable de las prácticas alimentarias ancestrales especialmente en los jóvenes quienes han dado mayor importancia al consumo de productos industrializados, a pesar de esto los adultos mayores de la comunidad han luchado por transmitir sus conocimientos y mantener viva su cultura alimentaria. La siembra forma parte de su historia, y a pesar de que sus terrenos cada día se ven más desgastadas los adultos mayores no han abandonado sus actividades agrícolas y han seguido produciendo alimentos tales como el maíz, la arveja y el fréjol. Para variar su dieta diaria con alimentos ancestrales han optado por comprar la quinua, cebada y el trigo.

Palabras claves: alimentación ancestral, cultura alimentaria.

ABSTRACT

“KNOWLEDGE AND PRACTICES OF ANCESTRAL FEEDING IN PEOPLE OLDER THAN 50 YEARS IN THE CARABUELA COMMUNITY, OTAVALO CITY, 2017”

AUTHOR: Paccha Sofía Morales Picuasi

DIRECTOR: Mcs. Juan Carlos Folleco

Determine knowledge and practices of ancestral feeding in people older than 50 years of the Carabuela community, Otavalo city, 2017. This investigation is qualitative and retrospective type, with an ethnographic focus. The sample consist 40 people older than 50 years. The technique and methods that used were by means application of polls, and a focus group with 12 people older than 50 years,, and a realice a focus group with12 people older 50 years old participated, who reported on sociocultural data, knowledge and ancestral practices; the information was collected in Kichwa language, translated and transcribed to Spanish language, The results show us the important loss of the practices of ancestral feeding, especially in the teenagers who have given greater importance to the consumption of industrialized products, in spite of this, the older people of the community fight to transmit their knowledge and keep alive their food culture. Planting and harvest is their history, and although their lands are worn out each day, older people have not abandoned their agricultural activities and have continued to produce food such as corn, peas and beans and to varied their daily diet with ancestral foods, they buy quinoa, barley and wheat.

Keywords: ancestral feeding, food culture

TEMA: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANCESTRAL
EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE
CARABUELA, CANTÓN OTAVALO, 2017.

CAPITULO I

1.1. PROBLEMA

Latinoamérica es cuna del mestizaje debido a la variedad de culturas, como las amerindias, caucásicas y negras; también de la amplia diversidad de alimentos en donde se distinguen preferencias y aversiones, así, como de su gran cultura alimentaria. Estos recursos deben considerarse patrimonios nacionales y culturales para asegurar la sustentabilidad de las generaciones futuras.

Desafortunadamente en las últimas décadas, la globalización, la pérdida de la biodiversidad, la migración, la industrialización, han creado un cambio acelerado en nuestro estilo de vida, de tal manera que en la actualidad existe un distanciamiento importante entre la evolución y el medio ambiente ancestral. Esto ha afectado las condiciones de salud de la población, lo cual está asociado al incremento de la morbilidad por causa de las enfermedades crónicas (Roman, Ojeda, & Panduro, 2013)

Según el ENSANUT, 2012: Los indígenas son uno de los grupos con más problemas de desnutrición en el Ecuador, tienen una alta prevalencia en retardo en talla, aproximadamente dos veces más altas (42,3%), en comparación con las demás etnias (ENSANUT, 2012).

La situación actual de las comunidades indígenas, sobre todo la alimentación de la niñez y la juventud se encuentra desvalorizada; porque están presentes nuevas formas de alimentación impuestas por empresas transnacionales, además, los medios de comunicación y el comercio nos presentan la alimentación de una forma fácil, nos

hacen creer que es mejor comprarlos que sembrarlos, pues esto implica muchos costos para obtener los productos que nutren a las familias (Leiva & Diaz, 2013).

También es importante recordar que antes los suelos eran muy fértiles y esto aseguraba una buena alimentación. Se trabajaba la tierra de acuerdo con los conocimientos que se transmitían oralmente. Ahora, con el paso del tiempo, surgen nuevos problemas para los que trabajan la tierra con sus propias manos y de forma artesanal.

La comunidad de Carabuela no está exento de estos problemas, según testimonios de algunos adultos mayores de la comunidad, dicen que: “antes si se enfermaban se curaban con hierbas, ahora han aparecido nuevas enfermedades por comer productos llenos de químicos”. Por eso, es importante trabajar más con las familias, especialmente con los más jóvenes, para que los conocimientos que han sido transmitidos oralmente en su propia lengua no se pierdan, y aprendan a valorar los productos ancestrales.

1.2. Formulación de la pregunta de investigación

¿Cuáles son los conocimientos y prácticas de alimentación ancestral en personas mayores a 50 años de la comunidad de Carabuela – Otavalo, 2017?

1.3. JUSTIFICACIÓN

Los conocimientos ancestrales se transmiten oralmente de generación en generación por ende se forman dentro de las familias, se refuerzan en el medio escolar, y se refleja en la comunidad en contacto con la sociedad, la pérdida de estos conocimientos significa la pérdida de su propia cultura. Por lo tanto, es importante realizar un estudio descriptivo sobre los conocimientos y prácticas alimentarias de la comunidad y así poder identificar sus buenos y malos hábitos alimentarios.

Décadas atrás, nuestros mayores vivían en armonía con la tierra, con la naturaleza, se alimentaban con productos orgánicos y saludables, los alimentos eran parte de nuestra cultura, de nuestra historia, los adultos mayores de las comunidades indígenas aún conservan algunas tradiciones y hábitos alimentarios, pero poco a poco, estos se están perdiendo, debido a la globalización. Es así que, los más jóvenes son más susceptibles a cambiar su cultura alimentaria por introducir en sus hábitos el consumo de alimentos procesados, que por otro lado significa la pérdida de alimentos autóctonos de la zona.

A pesar de que la comunidad de Carabuela posee una riqueza étnica y cultural, no se han realizado investigaciones acerca de los conocimientos y prácticas sobre alimentación ancestral y el valor nutricional de las preparaciones que se mantienen hasta la actualidad, por lo cual nace la necesidad de realizar un estudio que permita obtener información real directamente desde las experiencias de esta población, por lo mismo este trabajo se realizó en personas mayores de 50 años, ya que han vivido en carne propia la pérdida y modificación de su cultura alimentaria.

Los adultos mayores de la comunidad de Carabuela siempre se encuentran dispuestos a compartir sus vivencias y sus conocimientos ancestrales para que esto quede documentado y de alguna manera se mantenga viva la historia de los productos y preparaciones ancestrales.

Esta investigación al identificar los conocimientos ancestrales, las tradiciones alimentarias ancestrales y actuales, podría ser utilizado como un medio de promoción de la comunidad, llegando a concientizar a los jóvenes y así ayudar a rescatar la identidad y diversidad alimentaria recuperando así la soberanía alimentaria de la comunidad, ya que tienen derecho al acceso a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados y accesibles, producidos de forma ecológica.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. General

- Determinar los conocimientos y prácticas de alimentación ancestral en personas mayores de 50 años de la comunidad de Carabuela, ciudad de Otavalo, 2017.

1.4.2. Específicos

- Identificar los conocimientos sobre alimentación ancestral en personas mayores de 50 años, de la comunidad de Carabuela, ciudad de Otavalo, 2017.
- Determinar las prácticas alimentarias de personas mayores de 50 años en la comunidad de Carabuela, ciudad de Otavalo, 2017.
- Establecer el aporte nutricional de las preparaciones alimentarias ancestrales que se mantienen en la comunidad de Carabuela, ciudad de Otavalo, 2017.

1.5. Preguntas Directrices

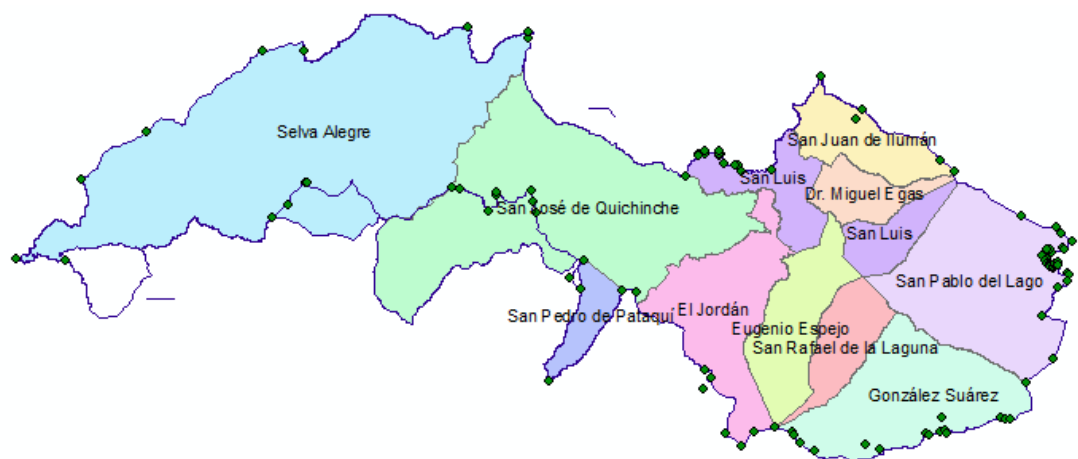
- ¿Cuáles son los conocimientos sobre alimentación ancestral en personas mayores de 50 años, de la comunidad de Carabuela, ciudad de Otavalo, 2017?
- ¿Cuáles son las prácticas alimentarias ancestrales de personas mayores de 50 años en la comunidad de Carabuela, ciudad de Otavalo, 2017?
- ¿Cuál es el aporte nutricional de las preparaciones alimentarias ancestrales que se mantienen en la comunidad de Carabuela, ciudad de Otavalo, 2017?

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Área geográfica

La comunidad de Carabuela se localiza en la parroquia San Juan de Ilumán, está ubicada a 5 kilómetros al noroeste del Cantón Otavalo es una comunidad que posee gran riqueza natural y cultural. La comunidad de Carabuela está ubicada entre las coordenadas geográficas: 030.414 de latitud norte y 808.344 de longitud oeste (Maigua, 1998).



2.1.1. Límites de la comunidad de Carabuela.

La comunidad de Carabuela por su original ubicación geográfica ha sido limitada por los siguientes puntos referenciales:

Al norte, desde la desembocadura de la Quebrada Oscura Tambur huayku siguiendo en el río Ambi, el curso de esta quebrada, aguas arriba, hasta sus orígenes y de sus orígenes, la línea imaginaria al este hasta alcanzar la cumbre del Tayta Imbabura. Por

el sur, la cumbre del Tayta Imbabura con la línea imaginaria al oeste hasta alcanzar los orígenes de la quebrada de Iluman alto; luego con curso aguas abajo, hasta alcanzar el puente de la carretera antigua Otavalo - Iluman que guía a San Roque. Desde el puente de la carretera antigua se dirige hacia el sur a Otavalo, hasta el empalme llegando a la vía que conduce al sitio de San José de la Bolsa; posteriormente desde el empalme por esta vía al oeste hasta alcanzar el extremo sur de la zanja de Carabuela o Sigsichaca, a la altura del caserío. Consecutivamente al oeste por la zanja, hasta alcanzar al río Ambi, de éste, aguas arriba, hasta la desembocadura de la quebrada Oscura Tambur Huayku (Maigua, 1998).

2.1.2. Clima.

El clima es frío por estar cerca del nevado Cotacachi, presentando un comportamiento bimodal, de tal manera que los meses de junio a septiembre son secos, y desde octubre a mayo lluviosos (Maigua, 1998).

2.1.3. Agua para el consumo.

La vertiente de kulín burru en la comuna de Carabuela con un caudal de 4,5 l/s que beneficia a las comunidades de Picuasi Pugro, Carabuela Centro, Sinsi Ucu, San José de Jahuapamba, Capilla Centro; que son administrados por la Junta de agua de Carabuela (Maigua, 1998) .

2.2.Aspectos históricos

2.2.1. Toponimia (origen del nombre)

Carabuela es un pueblo kichwa de Otavalo. “Cara”: significa, cuero, piel o cáscara; “buela”: significa piel de bosque, un pueblo luchador que ha venido forjando su destino desde hace décadas, un pueblo con un enorme potencial, poseedor de un encanto paisajístico, riqueza cultural, historia y desarrollo comercial, reconocido por su gran habilidad textil. La comunidad de Carabuela es conocida por sus sacos de lana, para lo cual el conocimiento ancestral que han heredado fue fundamental para los artesanos de la comunidad (Picuasi, 2017).

2.2.2. Reseña histórica (fundación)

La comunidad de Carabuela actualmente festeja su aniversario en el mes de febrero, tratando de coincidir con las fiestas del carnaval, originalmente sus fiestas son el mes de noviembre. Antiguamente debía existir un prioste, el cual el año venidero debía preparar castillo y banda musical para la virgen de la presentación, en realidad la fundación de la comunidad se debe a la llegada de la virgen de la presentación a la comunidad y la construcción de la primera iglesia católica, tras 70 años de la fundación de la comunidad se sigue practicando ciertas tradiciones como por ejemplo la entrega de los castillos (Picuasi R. , 2017).

2.3. Identificación cultural

Carabuela es una de las comunidades que pertenece a la parroquia de Iluman, su población es el 90% Indígena, se caracteriza por su idioma Kichwa y por su vestimenta, pertenecen al pueblo kichwa Otavalo (Picuasi R. , 2017).

Vestimenta de los hombres: pantalón blanco, sombrero, alpargatas de cabuya y el poncho.

El sombrero generalmente negro, el poncho anteriormente era doble cara, actualmente por la economía los ponchos son fabricados con telas importadas, antes los pobladores mismo fabricaban el poncho originario llamado vaita o doble cara, este era el poncho más caro llegando a valorarse hasta 500 dólares.

El sombrero que los hombres indígenas utilizaban era el super barbicio, este material cuesta alrededor de 180 dólares, mientras que en la actualidad por la economía optan por un material más barato, que cuesta hasta 15 dólares.

Un evento muy popular dentro de la cultura indígena es el “Runakay” (sé indígena), que es un evento que busca rescatar la vestimenta, las personas, en especial los jóvenes optan por utilizar todos los trajes propios de su cultura para este evento especial (Torre, 2017).

Vestimenta de las mujeres: utilizan una camisa bordada con muchos colores “representando los colores de la naturaleza”, utilizan también un anaco que es una especie de falda blanco y negro, una faja de colores, las alpargatas de cabuya, las walkas y las manillas o maki watana, las mujeres que ya están casadas utilizan el reboso que es un tipo de chalina (Torre, 2017).

2.4.Actividades culturales

2.4.1. Fiesta de la virgen de la presentación de “Carabuela”

Estas fiestas dan inicio con la realización de las novenas, un prioste de cada barrio recibe a la virgen del Carmen en su casa. Al finalizar la novena siguen las fiestas con

la quema de castillos, las familias devotas de la virgen regalan los castillos. También organizan campeonatos de futbol en la final de estos juegos generalmente hay orquestas con el fin de que las personas adultas disfruten (Picuasi R. , 2017).

2.4.2. Tarpuy Raymi

Cada año la última semana de agosto se realiza un campeonato de futbol, invitando a grupos de las comunidades cercanas, en la final hay orquestas en la cual los moradores pueden disfrutar de la fiesta. Estas actividades no hacen ninguna referencia al nombre que se le ha dado (Tarpuy Raymi), sin embargo, últimamente se ha querido fomentar otras actividades culturales para recordar el significado de estas fiestas, se comenzó por realizar una comida comunitaria y quema de la chamiza (Picuasi R. , 2017).

2.4.3. Fuentes de trabajo

Carabuela es una comunidad con una gran riqueza cultural, reconocidos por su gran habilidad textil, son conocidos a nivel mundial por sus sacos de lana, durante varias décadas esta fue su principal fuente de trabajo, se dedicaba netamente a la elaboración de sacos, gorras, guantes, bufandas con lana de borrego. Actualmente por la baja de ventas la mayoría de la población ha optado por cambiar de actividades, muchas personas han salido a trabajar como albañiles, y otras han preferido migrar (Picuasi R. , 2017).

2.5.Cultura alimentaria

Cultura alimentaria son los saberes y las prácticas que tiene cada grupo étnico, en cuanto a la producción, preparación y consumo de alimentos propios de cada comunidad. Todos los alimentos tienen una importancia cultural e identitaria para la

comunidad, es lo que comúnmente conocemos como platos típicos, ya que cada ingrediente que conforma el plato tiene una historia, esto se considera Patrimonio Cultural Alimentario (Centeno & Molina, 2013).

El patrimonio cultural lo encontramos en diferentes ámbitos como: la música, la danza y el teatro; las prácticas sociales, los rituales y fiestas; el conocimiento y prácticas sobre la naturaleza, y las artesanías tradicionales. El arte culinario no es considerado parte del patrimonio cultural, aunque tiene el mismo principio que la música, ya que ambos sensibilizan a algunos de nuestros sentidos en nosotros. En cuanto a la cocina una vez consumida, queda en nuestra memoria los productos y técnicas de preparación a que fueron sometidos para finalmente ser consumidas, por ello es que la cocina, como la música, forma parte, por derecho propio, del patrimonio cultural intangible (Solarte, 2010).

El Patrimonio Alimentario protege y fortalece las tradiciones comunitarias en cuanto a la gastronomía, como son las recetas y formas de preparación, sin olvidarse de la importancia de cada uno de los ingredientes, entonces, al hablar de los ingredientes hacemos referencia al termino Patrimonio Natural que se refiere a los productos nativos con los cuales se prepara los “platos típicos” de cada comunidad, incluidas la preparación, el conocimiento, las técnicas y la tradición que han sido transmitidos de generación en generación (Centeno & Molina, 2013).

La cocina, así como la música es un arte, ya que busca agradar a nuestro sentido del gusto y del olfato (pero también a los demás como la vista o el tacto, etc.), algo que no ocurre con la música, porque, aunque comunique contenidos inmateriales, no tiene la centralidad antropológica que tiene la cocina (Solarte, 2010).

2.6.Saberes y conocimientos ancestrales

Los saberes ancestrales son un campo muy amplio. La descripción de pueblos y nacionalidades se basa en la descripción de toda la diversidad de culturas que existen en el Ecuador, cada uno de los pueblos indígenas tienen sus propias cultura, tradiciones y conocimientos que tienen que ver con la sobrevivencia de dichos pueblos. (Ampam Karkras, 2014).

Saberes ancestrales hacen referencia a todos los conocimientos que conservan los pueblos étnicos que tienen una historia cultural, y que al pasar de los años han sido transmitidos de generación a generación. Según la FAO y el Fondo Indígena los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas, no solo forman parte de la dieta diaria sino también reflejan su cultura e identidad, y son claves en la lucha contra el hambre. (FAO, 2014).

Los saberes y conocimientos son practicados por aquellos pueblos que tienen su propia historia, y son ellos quienes se encargan de transmitir esos conocimientos con las demás culturas con las que comparten su territorio, creando así la interculturalidad, es decir un intercambio de conocimientos. Dichos conocimientos deben ser comprendidos y gestionado desde una visión integral y completa que abarque las diversas áreas del conocimiento, y que nos permitan tener una visión completa del aprendizaje y evolución de nuestros pueblos para alcanzar el llamado Sumak Yachay (buen conocer) (Ampam Karkras, 2014).

Al pasar de los años las culturas se encuentran en un continuo cambio y movimiento, existe una evolución, que sufre avances, retrocesos, divisiones y configuraciones, por

ende, se considera que la autonomía ha sido indispensable para la sobrevivencia de las culturas indígenas ya que estas se van reafirmando y fortaleciendo, creando así un cierto orgullo de ser indígenas (Rodas, 2005).

Los pueblos y nacionalidades para su resistencia plantean algunas visiones de interculturalidad en distintos ámbitos de las políticas, la diversidad es lo más importante, desde el inicio de las primeras comunidades de cazadores y recolectores, ahora se comienza a asumirla como componente importante de nuestro medio social, e incluso empezamos a entenderla como parte de nuestro horizonte jurídico y práctico (estructuras y políticas). Además, se hace presente en el mundo de la vida cotidiana, puesto que las nacionalidades y pueblos exigen su presencia en las sociedades contemporáneas (Ampam Karkras, 2014).

La cultura no incluye solo la cosmovisión, los símbolos religiosos, las expresiones artísticas (danza, música), sino que incluye también la interculturalidad, y cuando se habla de este término se habla del respeto de los derechos civiles y humanos, en la realidad de nuestra sociedad no todos tienen los mismos derechos, pero pretender creer que sí, puede ser políticamente útil, pero no justo con las necesidades que tienen los pueblos indígenas (Rodas, 2005).

2.7. Interculturalidad

Interculturalidad significa “entre culturas”, y no significa solo tolerarse sino construir lazos entre las diversas culturas, no es solo conocer al otro sino, intercambiar conocimientos, valores, tradiciones, lógicas y racionalidades distintas, logrando

enriqueces a todos los grupos involucrados, creando así una nueva realidad común (Achig Balazarezo & Angulo Rosero , 2016).

En América Latina, en la región andina en particular, desde los años 90, en base a la necesidad de los diversos grupos étnicos se buscó promover las relaciones positivas entre culturas, confrontando la discriminación, el racismo y la exclusión, con la finalidad de crear una sociedad capaz de trabajar conjuntamente buscando el desarrollo del país de una manera justa, equitativa, igualitaria y plural (Walsh, 2009).

Frecuentemente, los términos inter, multi y pluriculturalidad, son usados como sinónimos, los términos multi, pluri e interculturalidad se refieren a la diversidad, en la capacidad de desarrollar políticas y prácticas de las diferentes culturas. El término multiculturalidad se refiere a la diversidad cultural existente en un espacio específico, es un término descriptivo, por otro lado, la interculturalidad es inseparable de la identidad (como nos identificamos) y de cómo nos diferenciamos de otras culturas, se refiere a la forma de relacionarse con personas, saberes, conocimientos y prácticas culturales; implica también como rescatan las tradiciones (Walsh, 2009). Y el término pluriculturalidad se refiere a la presencia simultánea de diversas tendencias ideológicas y grupos sociales, en un mismo territorio (Bernabé, 2012).

2.8. Cosmovisión andina

La cosmovisión es el conjunto de creencias ya sean naturales o espirituales, el cosmos es lo que nosotros conocemos como naturaleza, las comunidades indígenas lo consideran como la totalidad de lo existente, cabe destacar que cada comunidad o cada

cultura tiene su propia cosmovisión según la realidad de cada una (Álvarez Palomeque & Montaluisa Chasiquiza, 2017) .

La cosmovisión andina se refiere a un todo multicultural y multiétnico, en el que la filosofía y las culturas se entrelazan, donde no solo vive el ser humano, lo ritual y lo sagrado son partes indispensables de la vida, en el mundo kichwa idea y realidad; espacio y tiempo son una sola realidad, no tienen cabida en estos mundos las dicotomías: cuerpo-mente, idea- acción, razón-emoción. (Achig Balazarezo & Angulo Rosero , 2016) .

Antiguamente se creía que existen dos fuerzas, la cósmica que viene del universo (pachakama o pachatata); y la fuerza de la tierra (Pachamama), estas dos energías se expresan en todos los procesos de la vida y se relacionan a través del Ayni que son la complementariedad y la reciprocidad, en base a esto se confirma la existencia de la interrelación energética entre la tierra (Pachamama) y el cosmos (pachakama). Pachamama es lo visible, lo que alimenta al hombre, la pachakama que es lo invisible protege guía y dirige (Brun, 2009).

Por ejemplo, en la cultura Kichwa la cosmovisión se fundamenta en torno a la Pachamama (naturaleza o cosmos), y vivimos en él. Este término está compuesto de dos elementos: pacha que significa espacio-tiempo y mama que representa el origen, la fecundidad, etc. Pacha, como espacio, se puede percibir en las expresiones: hawa pacha (mundo exterior), kay pacha (este mundo), uku pacha (mundo interior); y pacha como tiempo se puede percibir en las expresiones: ñawpa pacha (tiempo primero), kunan pacha (tiempo actual) y kipa pacha (tiempo venidero) para el componente tiempo (Álvarez Palomeque & Montaluisa Chasiquiza, 2017).

2.9.Comida tradicional

Ecuador es un país pequeño, pero ha sido bendecido con un clima muy variable, es un país dueño de cuatro regiones, cada región con diferente y variada flora y fauna, que tiene una constante producción, haciendo que muchos productos se puedan encontrar durante todo el año. En base a esto Ecuador ha desarrollado una extensa gastronomía, caracterizado por productos propios de cada región. Por ejemplo, en la costa ecuatoriana la alimentación es a base del pescado, obtenido del Océano Pacífico, con el cuál se preparan diversos y deliciosos platos como: encebollado, encocado, el ceviche, el sancocho, etc. (Núñez Sánchez, 2012).

La cocina generalmente identifica a cada grupo o pueblo étnico, nos permite encontrar nuestro espacio cultural y social, a través de cada platillo, de las técnicas que se utilizan al momento de prepararlo, y otros aspectos que involucra la cultura alimentaria son los que pone en evidencia nuestra identidad. No es un secreto que los procesos tecnológicos actuales han sido la causa principal para que las identidades vayan cambiando a las diversas culturas que existen en el mundo. La identidad de los pueblos se cocina y se sirve a diario. Cada guiso preparado, cada plato servido, cada bocado ingerido moldean la cultura, la transforman y la recrean (Unigarro, 2010).

Algunos términos que utiliza la población para definir a la alimentación ancestral son “comida típica o comida criolla”, para aclarar estos términos es necesario esclarecer estos términos; Criollo: en un inicio este término se utilizaba para nombrar a las personas que eran descendientes de españoles pero que habían nacido en tierra americana, luego este término pasó a definir a lo que es propio de estas naciones;

Típico: en cambio, se refiere a algo que incluyen en sí la representación o símbolo de otra cosa (Araque, 2013).

Entonces, todas las características organolépticas, son la respuesta de la percepción que ha sido asimilada a lo largo del tiempo en los ciertos grupos étnicos, donde los secretos de la cocina han sido transmitidos de forma verbal, estos conocimientos son los que han ido fortaleciendo la tradición culinaria (Araque, 2013).

En cuanto a las costumbres y gastronomía de provincia de Imbabura, es sin duda una mezcla de historia, cultura y folclore, sus fiestas tradicionales, sus hermosos paisajes, sus costumbres ancestrales, su diversidad étnica y su deliciosa comida son elementos importantes para disfrutar. Entre los platos típicos que podemos disfrutar dentro de la provincia son: Carnes coloradas, caldo de patas, empanadas de morocho, helados de paila, arrope de mora, nogadas, fritadas, chicha del yamor (Jaramillo, 2012).

2.10. Alimentación ancestral

La característica principal es el ser orgánica, y crea una relación entre la naturaleza y el hombre, por lo cual es considerada como salud plena. En el Ecuador la alimentación ancestral es el fruto de las formas de producción propias de nuestro territorio, es decir según los pisos climáticos y las necesidades de supervivencia de las comunidades. Esto nace de la relación entre la Pachamama y el Runa (ser humano) (Saltos, 2017).

Alimentación ancestral se refiere a las costumbres tradicionales que tienen ciertos grupos humanos, dichas costumbres se van transmitiendo de generación en generación, las mismas que pueden cambiar, mantenerse o combinarse con las culturas que conviven, dependiendo de la manera en cómo estos grupos se han relacionado entre sí

a lo largo de los años. A medida que nos hemos "civilizado" y hemos desarrollado la agricultura, nuestros hábitos alimentarios y por ende nuestra ingesta dietética han ido cambiado dramáticamente en comparación con nuestro pasado ancestral (Carmen Chalá & Zoila, 2015).

Los grupos humanos tienen varias creencias en cuanto a la alimentación y siembra, por ejemplo: las comunidades indígenas: realizan sus siembras en el mes de noviembre porque en ese mes hay más lluvias, y también se guían en la posición de la luna y las estaciones. Otra creencia muy común es que temen a ciertos lugares, ya que creen que les puede dar mal del viento, el cual ningún médico puede sanar porque esto puede ser obra del demonio, algunas creencias pueden influir de cierta manera en la alimentación de la población. En estas comunidades generalmente por costumbre de sus antepasados, se alimentan con granos que ellos mismos cultivan y, algo normal o muy común es que para el desayuno toman aguas de hierbas con pan casero hecho en casa (Gonzalez, 2013).

Antiguamente, los productos que más se cultivaban eran el maíz, papas, mellocos, ocas, berro, chochos, quinua y yuyos, estos alimentos formaban la base de la alimentación para la población imbabureña. Cuando los españoles llegaron a tierras ecuatorianas introdujeron nuevos productos/alimentos a nuestra dieta diaria, como son: el trigo y cebada, estos productos cambiaron de manera muy significativa los hábitos alimentarios y estilos de vida de nuestra población y obviamente también hubo cambios en la producción de nuestras tierras. También es cierto que, al aparecer nuevos alimentos, desaparecieron otros propios de nuestras tierras como los bledos y yuyos (Ortega, 2014).

En cuanto a la producción de animales, que es un animal herbívoro, un mamífero roedor, originario de los andes de América del Sur, arqueólogos de Perú estiman que la domesticación de este animal ya comenzó en los 5.000 a.C. El cuy es un animal importante dentro la dieta familiar, se brinda como principal alimento en fiestas y también forma parte de los rituales que se realizan dentro de la medicina andina, por ejemplo, los curanderos o “Yachaks” frotan al paciente con un cuy joven, por lo general el animal muere porque según su creencia absorbió la enfermedad del paciente, para el diagnóstico el curandero abre al animal y según como estén los órganos del animal se sabe la enfermedad de la persona (Alejandro, 2011).

Los sistemas alimentarios indígenas tienen un amplio ecosistema en el cual llevan a cabo diversas actividades como, por ejemplo: agrícolas, pecuarias, caza, pesca, trueque, recolección y la comercialización de productos propios de cada territorio. Las formas de apropiación se conjugan con el patrimonio cultural, la conservación de productos, la innovación de técnicas, la reafirmación de costumbres, identidades y hábitos alimentarios. Los estrechos vínculos entre territorio y sistemas alimentarios se relacionan con los procesos sociales y los diversos entornos económicos, culturales, climáticos, del ambiente, del suelo y las cualidades de los alimentos obtenidos en cada estación del año (Álvarez Palomeque & Montaluisa Chasiquiza, 2017).

2.11. Prácticas ancestrales

Las prácticas ancestrales de los pueblos indígenas se caracterizan por la variedad de los sistemas agrícolas, ganaderos, de pesca, caza y recolección. Las tierras indígenas tradicionales tienen un considerable potencial. Alrededor del mundo los grupos

indígenas buscan cambiar, mejorar y diversificar sus estrategias para enfrentar los cambios que sufre el clima, el medio ambiente y la sociedad (Chianese, 2016).

Las prácticas indígenas se utilizan para rehabilitar los suelos, y conservar los conocimientos adquiridos a lo largo de los años, proporcionan información y permiten una comprensión que complementa a la ciencia y a las observaciones ambientales convencionales, además de facilitar un entendimiento del medio ambiente, los recursos naturales y la cultura y la interrelación entre ellos y la humanidad, los pueblos indígenas tienen milenios de experiencia en la recopilación y aplicación de información sobre el medio ambiente local (Chianese, 2016).

2.12. Factores que aumentan la pérdida de conocimientos ancestrales

Según algunos documentos de Antropología y Sociología la alimentación ha sufrido cambios rituales y culturales. La alimentación no es solo un proceso mecánico o inconsciente, tiene un significado más grande, ya que esta va cambiando de acuerdo con las necesidades básicas que tiene cada persona, para evaluar la pérdida es importante verificar los comportamientos de compra, clasificación, adopción y enriquecimiento del hábito y como responde la población ante estos puntos. En la actualidad ya no se consume lo mismo que nuestros adultos consumían cuando eran niños (Depósitos de documentos de la FAO, 2016).

Uno de los factores que más ha influido en los cambios alimentarios es la migración, ya que estas personas no tienen la posibilidad de conseguir los alimentos autóctonos de su zona, ellos tienen que acceder a nuevos productos y esto influye en la modificación de su patrón dietético. La interculturalidad también influye de gran

manera ya que existe un intercambio de conocimientos de ideas entre personas de diferentes lugares, de diferentes etnias, los niños también juegan un papel importante dentro de este problema ya que ellos en el medio escolar se relacionan con diferentes grupos sociales y étnicos (Gómez Correa, 2015).

La discusión acerca de los diversos factores de la pérdida de conocimientos y de las estrategias de transmisión de dichos conocimientos tradicionales sugiere la importancia para el análisis de establecer una reflexión con grupos indígenas, basada en el grado de cambio cultural y, en consecuencia, en el grado de pérdida del conocimiento:

1. Grupos con tradiciones y medio ambientes vitales, que viven aislados o en relativo aislamiento;
2. Grupos con tradiciones y medio ambientes vitales que viven en contacto con sociedades no tradicionales y con los mercados externos;
3. Grupos que se ven afectados simultáneamente de un rápido cambio cultural y de la degradación de los ecosistemas;
4. Grupos (rurales o urbanos) que han pasado por un cambio cultural y ecológico radical, pero que quieren recuperar aspectos de sus tradiciones ancestrales y del manejo y uso de recursos (Oviedo, 2007).

Entre la diversidad de factores que existen, la migración rural permanente o temporal, las transformaciones tecnológicas y las redes de mercados y supermercados ha afectado notablemente a los pueblos indígenas en los cambios en su alimentación. Estos cambios están influidos por la llegada de productos industrializados, medios de comunicación como: radio, televisión e internet, con el cual podemos acceder

fácilmente conocimientos globales. En el aspecto alimentario, los productos enlatados, refrescos azucarados, galletas, caramelos, bebidas alcohólicas, pastas y productos como arroz y legumbres que antiguamente no se consumían, ahora son de consumo diario para la juventud no solo en los pueblos indígenas (FAO, 2015).

Esto ha afectado gravemente las formas de vida de los pueblos indígenas, ya que, no solo ha llegado a afectar su salud y sus prácticas culturales, sino que los han sometido a cambios constantes, cambiando sus medios de vida y comprometiendo seriamente la continuidad e integridad de sus sistemas alimentarios, llevándolos a una desigualdad e inseguridad alimentaria (FAO, 2015).

A causa de diversas enfermedades se ha visto en la necesidad de cambiar los hábitos alimentarios, basándose en dos aspectos importantes: el primero es la conciencia de sí mismo y de su rol frente a la familia y el segundo la influencia del médico. Un gran ejemplo es el diagnóstico de diabetes, que ha cambiado en gran manera la alimentación de la familia, sin embargo, también hay una necesidad de proteger el hábito tradicional, hasta el punto en que la persona que tiene estas necesidades cambia sustancialmente y las otras que viven con él eventualmente le acompañan (FAO, 2015).

2.13. Técnica agrícola

La cultura andina significa agricultura plena, esto ha sido sustentada en base a la experimentación, obviamente ha sido un proceso muy largo, en el cual se ha domesticado algunas plantas según la región, el hombre andino ha conseguido el

dominio de las plantas, mejorando su cultivo, recolección y almacenamiento (Estrella, 1988).

En Ecuador, la agricultura inicia hace más de 8.000 años en “Las vegas”, en la Península de Santa Elena. Cuando los españoles llegaron a estas tierras, encuentran una tecnología agrícola apropiada, que solventa las necesidades y produce un excelente útil para el intercambio y la complementariedad (Estrella, 1988).

2.13.1. Técnicas de cultivo

- a) **Cultivo en tierras de aluvi3n.** - siembran en el verano los indios y algunos españoles chacras de ma3z, habas, frijoles, zapallos y otras legumbres, y procuran recoger antes que vuelvan al invierno, porque si se descuidan se las lleva el r3o.
- b) **Cultivo en camellones.** - son bancos construidos sobre suelos anegadizos, que van alternando con zanjas que los separan. A distintas alturas, en el camell3n se sembraba ma3z, frejol, yuca, etc. En tanto que en la zanja se dejaba crecer otras plantas herb3ceas y se permit3a la vida de abundantes g3neros de peces y jicoteas, fuentes importantes de prote3na. Terminada la cosecha, se dejaba el camell3n en barbecho y antes de sembrar el siguiente a3o, se limpiaba las zanjas y con esta tierra de limo y otras sustancias fertilizantes se “colmaban” el camell3n. En la Sierra Norte se han identificado 3ltimamente extensas 3reas cubiertas de camellones (Estrella, 1988).
- c) **Cultivo en tierras secas, riego, andenes y terrazas.** - es uno de los logros m3s notables de la agricultura precolombina de los Andes y que fue altamente desarrollado por los Incas.

- d) Cultivo de roza y quema.** - en las tierras tropicales y subtropicales, los cultivos se hicieron mediante sistemas de roza y quema. Durante los meses de verano, se tala la montaña, se deja secar el desmonte, para después hacer la quema y la siembra al llegar las primeras lluvias. Estos terrenos sirven solo para una o dos siembras, por lo que hay que acudir a otro lugar.
- e) Técnicas de fertilización.** - se comprobó empíricamente que las leguminosas mejoraban el rendimiento de la tierra. Por evidencias arqueológicas se ha llegado a determinar la constante asociación de una gramínea (maíz) y una leguminosa (fréjol). La gramínea es una planta exigente en nitrógeno, la leguminosa aporta este elemento a la tierra, fertilizándola.
- f) Cultivos asociados.** - es un mismo espacio pueden crecer: maíz y fréjoles; papas, quinua, chochos y cucurbitáceas. Estos cultivos pueden ser intercalados o asociados. En un pequeño espacio, por ejemplo, se hacen surcos de maíz y fréjol, combinados con papas; entre los surcos se siembran “rayas” de quinua y alrededor de todo el espacio cultivado se coloca un cerco protector de chochos (Estrella, 1988) .

2.13.2. Productos autóctonos de la zona

Tabla 1. Alimentos de origen vegetal

Cereales	Maíz
Leguminosas	Fréjol Tortas o pallares Maní Chocho Porotón o cañaro
Tubérculos, raíces y rizomas andinos	Papa Melloco Oca Mashua Miso o taza
Hortalizas y verduras Monocotiledóneas	Cañas Totora Palmito Zangu o bitinio Aguarongo Penco negro
Dicotiledóneas	Lengua de vaca Paico Quinua Ashpa quinua Bledo – Sangorache Ataco Verdolaga

	<p>Berro</p> <p>Chulco</p> <p>Tomate</p> <p>Ají</p> <p>Huaca Mullu</p> <p>Sara yuyu</p> <p>Zapallo</p> <p>Zambo</p> <p>Ituca</p>
Condimentos y especias	<p>Paico</p> <p>Ishpingo</p> <p>Achiote</p> <p>Pimienta</p> <p>Poleo</p> <p>Ají</p> <p>Azafrán</p> <p>Zapallo y zambo</p> <p>Asnac yuyu</p>
Principales frutas nativas	<p>Togte</p> <p>Capulí</p> <p>Mora</p> <p>Granadilla</p> <p>Tacso</p> <p>Uvilla</p> <p>Tzimbalo</p>

Fuente: (Estrella, 1988).

2.14. Calidad de las semillas

El porcentaje de germinación no es suficiente para expresar la calidad de la semilla debido a que este concepto implica calidad genética, así como otros aspectos de calidad fisiológica además de la germinación. La pérdida de la habilidad para germinar es precedida por una larga fila de procesos deteriorante dentro de la semilla que debilitan su desempeño (Poulsen, 1993).

2.14.1. Factores que afectan la calidad de la semilla

- Rompimiento incompleto de la latencia.
- Método de pre – tratamiento.
- Constitución genética de la semilla.
- Edad, condición y manejo del huerto semillero.
- Clima y condición del árbol madre durante el desarrollo de la semilla.
- Madurez en el momento de la recolección.
- Procesamiento de la semilla.
- Ataque de patógenos durante las operaciones de recolección
- Limpieza y extracción
- Secado
- Almacenamiento (Poulsen, 1993).

2.15. Clasificación de los alimentos

2.15.1. Alimentos energéticos: Proporcionan energía en forma de calor para cumplir con actividades físicas como: fuerza para el trabajo, energía para el rendimiento en estudio o el deporte. Principalmente contienen azúcares,

almidón y grasas. El consumo excesivo y llevar una vida sedentaria genera los distintos tipos de aumento de peso (Universidad de Lima, 2016).

Grupo de alimento:

- **Cereales y derivados:** arroz, maíz, avena, trigo, cebada.
- **Tubérculos:** papa, camote, yuca, oca.
- **Leguminosas:** lentejas, fréjol, habas, arvejas, garbanzos.
- **Azúcares:** azúcar, miel, mermelada, jaleas.
- **Grasas:** aceite de oliva, margarina.

2.15.2. Alimentos protectores o reguladores: Es necesario dos veces al día y en abundancia para prevenir enfermedades y evitar el estreñimiento, gases y flatulencias.

Contienen vitaminas y minerales, y permiten a nuestro cuerpo a utilizar adecuadamente las sustancias nutritivas de los alimentos energéticos y constructores.

Grupo de alimentos:

- **Verduras:** tomate, lechuga, zanahoria, brócoli, espinaca, etc.
- **Frutas:** naranja, papaya, melón, piña, sandía, mandarina, otras.

2.15.3. Alimentos formadores o constructores: son ricos en proteínas. Ayudan en la formación de nuevos tejidos, la conservación de la piel y la renovación constante de células internas. Mantiene un nivel adecuado de defensas contra enfermedades infecciosas (Universidad de Lima, 2016).

Grupo de alimentos

- **Lácteos descremados:** leche, queso, yogur.
- **Huevos:** de gallina, de codorniz.
- **Carnes magras:** pollo, pavo, pescado, res, cerdo, etc.
- **Mezclas proteicas (cereal + leguminosa):** Arroz + lentejas, otros.

2.16. Tiempo de fiestas

En el pueblo kichwa Otavalo se celebran cuatro grandes **Raymi kunas** o fiestas rituales que tienen una estrecha relación con los dos solsticios y los dos equinoccios del año, y ciertamente con el ciclo agrícola andina en la que el maíz es el principal elemento y el cual es considerado un componente vital dentro de la cosmovisión indígena local.

2.16.1. Pawkar Raymi

Se lo celebra en el mes de febrero, durante el equinoccio de primavera, es la fiesta de Mushuk Nina e inicio de nuevo año indígena, en esta celebración se conmemora la época del florecimiento, de una nueva etapa del ciclo de vida, también se podría decir que es una forma de saludo entre familiares, vecinos y compadres. Los compadres de manera sorpresiva deben planear un encuentro, en donde la comadre le arroja al compadre una cantidad de flores silvestres (recolectada en las quebradas), mezcladas con agua, esto se lo realizaba en una forma picaresca.

En la actualidad se realizan campeonatos de fútbol, con el auspicio de diferentes casas comerciales, para amenizar las fiestas se organizan festivales de música andina, además se eligen a la Ñusta o Reina de los Deportes, se podría decir que las fiestas del

Pawkar Raymi se ha convertido en espacios de comercio, perdiendo la esencia misma de la tradición que representa esta fiesta (Minaar, 1995).

2.16.2. Inty Raymi

Es una fiesta espiritual, inicia el 21 de junio y es nutrida de una riqueza simbólica, una de ellas es la renovación de energías en las personas y los instrumentos que se interpretan; la representación del movimiento de la tierra con sus giros de rotación y traslación; la representación del símbolo de la sabiduría a través de la danza de la serpiente y la guía, la orientación del Aya Uma, etc., acompañan el festejo de la celebración del Inti Raymi (Torre, 2017).

Personajes de la fiesta:

- **Aya Uma:** el guía, orientador, el sabio, en el caso de Otavalo, en Cotacachi este rol lo asume el capitán.
- **Los Takik:** los músicos, constituyen el eje de la fiesta, generadores de la armonía, el orden, la continuidad.
- **Los Tushuk:** los danzantes, elementos fundamentales que complementan el ciclo, guiados por los ritmos, reproducen el movimiento de traslación y rotación de la tierra, imitan el movimiento de la serpiente, la misma que en el pueblo kichwa simboliza sabiduría.

Los Instrumentos de música son: principalmente, el churo, las flautas, el rondín, bandolín, guitarra. En los últimos años se incluye el violín, charango, mandolina, etc (Torre, 2017).

Los músicos, los danzantes imitan la voz de la naturaleza, a fin de no ser reconocidos y unirse con el lenguaje de los vientos. La razón del disfraz, de cambiar, de unificar la voz, tiene como propósito hermanarse con la naturaleza y el ser humano (Torre, 2017).

2.16.3. Koya Raymi

El Koya, Kolla, Killa Raymi o Tarpuy Raymi (fiesta de la siembra), es el fin de la preparación de sueños e inicio de los cultivos. Inicia en el mes de septiembre y es conocido también como fiesta de la luna, o ritual de la luna y la tierra, estos elementos constituyen el símbolo de la fecundidad, por lo cual estas fiestas son especialmente para las mujeres. Un poco antes del equinoccio de otoño, en la ciudad se festeja las fiestas del yamor, que es la fiesta más grande que se celebra en el año y que se realiza durante los primeros días de septiembre, aunque no tienen ninguna relación con el Koya Raymi, la chicha del Yamor es la principal bebida de las fiestas de la fecundidad, ya que está elaborada con siete variedades de maíz (Minaar, 1995).

2.16.4. Kapak Raymi

Se celebra el 21 de diciembre. Celebración del rito de la iniciación o madurez de los adolescentes, también se celebra en honor a los grandes líderes apus o espíritus de montañas, y se representa la fiesta de la masculinidad, que en la actualidad se ha fusionado con la fiesta religiosa de la Navidad, este Raymi inicia en el solsticio de invierno, es un ritual que no se lo practica pero que aún permanece con vida en el conocimiento tradicional de la gente que lo quiere recuperar y revitalizarlo (Minaar, 1995).

2.17. Soberanía alimentaria

El concepto de “Soberanía Alimentaria” nació en los debates del movimiento campesino internacional sobre los impactos de la globalización neoliberal en la agricultura. El sector campesino ha sido discriminado tradicionalmente, pero con la filosofía y práctica neoliberal las economías campesinas, los acuerdos bilaterales o regionales del llamado “libre comercio” enfrentó las economías nacionales y especialmente las economías campesinas del Sur a una competencia desigual con la agroindustria del Norte (Cafolis, Heifer, 2009).

El régimen de la soberanía alimentaria se constituye por el conjunto de normas conexas, destinadas a establecer en forma soberana las políticas públicas agroalimentarias para fomentar la producción suficiente y la adecuada conservación, intercambio, transformación, comercialización y consumo de alimentos sanos, nutritivos, preferentemente provenientes de la pequeña, la micro, pequeña y mediana producción campesina, de las organizaciones económicas populares y de la pesca artesanal así como microempresa y artesanía; respetando y protegiendo la agro biodiversidad, los conocimientos y formas de producción tradicionales y ancestrales, bajo los principios de equidad, solidaridad, inclusión, sustentabilidad social y ambiental (LORSA, 2009).

De acuerdo con *The Six Pillars of Food Sovereignty*, developed at Nyéléni, 2007 (Food Secure Canadá, 2012), la soberanía alimentaria descansa sobre seis pilares:

1. **Se centra en alimentos para los pueblos:** a) Pone la necesidad de alimentación de las personas en el centro de las políticas. b) Insiste en que la comida es algo más que una mercancía.
2. **Pone en valor a los proveedores de alimentos:** a) Apoya modos de vida sostenibles. b) Respeta el trabajo de todos los proveedores de alimentos.
3. **Localiza los sistemas alimentarios:** a) Reduce la distancia entre proveedores y consumidores de alimentos. b) Rechaza el dumping y la asistencia alimentaria inapropiada. c) Resiste la dependencia de corporaciones remotas e irresponsables.
4. **Sitúa el control a nivel local:** a) Lugares de control están en manos de proveedores locales de alimentos. b) Reconoce la necesidad de habitar y compartir territorios. c) Rechaza la privatización de los recursos naturales.
5. **Promueve el conocimiento y las habilidades:** a) Se basa en los conocimientos tradicionales. b) Utiliza la investigación para apoyar y transmitir este conocimiento a generaciones futuras. c) Rechaza las tecnologías que atentan contra los sistemas alimentarios locales.
6. **Es compatible con la naturaleza:** a) Maximiza las contribuciones de los ecosistemas. b) mejora la capacidad de recuperación. c) Rechaza el uso intensivo de energías de monocultivo industrializado y demás métodos destructivos (Gordillo, 2017).

2.18. Seguridad alimentaria

“Existe seguridad alimentaria cuando las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos para llevar una vida activa y sana” (FAO, 2007)

- **Disponibilidad de alimentos:** La existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada.
- **Acceso a los alimentos:** Acceso de las personas a los recursos adecuados para adquirir alimentos apropiados y una alimentación nutritiva.
- **Utilización:** Utilización biológica de los alimentos a través de una alimentación adecuada, agua potable, sanidad y atención médica, para lograr un estado de bienestar nutricional en el que se satisfagan todas las necesidades fisiológicas.
- **Estabilidad:** Para tener seguridad alimentaria, una población, un hogar o una persona deben tener acceso a alimentos adecuados en todo momento. No deben correr el riesgo de quedarse sin acceso a los alimentos a consecuencia de crisis repentinas (por ej., una crisis económica o climática) ni de acontecimientos cíclicos (como la inseguridad alimentaria estacional) (FAO, 2007).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de estudio

Esta investigación fue de tipo cualitativo y retrospectivo con enfoque etnográfico, ya que se indagó sobre las costumbres, conocimientos y prácticas alimentarias predominantes de la comunidad de Carabuela, a través de la descripción exacta de procesos.

3.2. Localización y ubicación de estudio

El presente trabajo se lo llevó a cabo en la comunidad de Carabuela, barrio Central, perteneciente al Cantón Otavalo, provincia de Imbabura. Ubicado a 5 km de la ciudad de Otavalo por la Panamericana norte.

3.3. Población en estudio

El total de la población de la comunidad de “Carabuela” es de 500. Los criterios de inclusión son personas mayores de 50 años. Los criterios de exclusión son personas que no hayan vivido desde pequeños en la comunidad. A partir de estos criterios de inclusión y exclusión. La muestra probabilística fue de 40 personas mayores de 50 años.

3.4. Operacionalización de variables

OBJETIVOS	VARIABLES	INDICADORES	UNIDAD DE ANALISIS
Características sociodemográficas	Edad	Mayor de 50 años
	Etnia	Auto identificación étnica	Indígena Mestizo
Identificar los conocimientos sobre alimentación ancestral	Alimentación ancestral	Calidad de la alimentación	SI ___ NO ___
		Razón	*Los alimentos no tenían químicos. *No existían tantos alimentos enlatados. *Se alimentaban con granos Otros _____
		Alimentación suficiente	SI _ NO _
		Formas de preparación	Fritas () Al jugo () Cocidas () Al vapor () Asadas () Otros ()
		Alimentos considerados “golosinas”	Respuesta abierta

	Saberes ancestrales	Fenómenos naturales vinculados a la siembra	Luna () Lluvia () Sol ()
Identificar las prácticas sobre alimentación ancestral	Prácticas alimentarias ancestrales	Obtención de alimentos Producción agrícola y pecuaria Destino de la producción de alimentos Combustible utilizado Utensilios	Tienda () Mercado () Chakra () Crianza de animales () SI __ NO__ Alimentación () Comercialización () Alimentación y comercialización.() Gas () Leña () Platos de porcelana () Platos y cucharas de plástico ()) Platos de barro (escudilla) () Platos de metal – acero () Cucharas de metal -acero () Cucharas de palo ()

	Interculturalidad	Factores de cambio	Por viajar a otros países () Por el dinero () Radio, televisión, periódicos, etc.() Influencia de otras culturas () Otras () _____
		Migración	SI ____ NO ____
		Influencia de la migración en la alimentación	SI ____ NO ____
	Prácticas alimentarias actuales	Producción agrícola	SI ____ NO ____
		Consumo de alimentos ancestrales	1-2 veces () 2 – 3 veces () entre semana () fines de semana () ningún día ()
		Ocasiones especiales	Respuesta abierta
		Utensilios	Platos de porcelana () Platos y cucharas de plástico() Platos de barro (escudilla) () Platos de metal – acero () Cucharas de metal -acero () Cucharas de palo ()

<p>Establecer el aporte nutricional de las preparaciones alimentarias ancestrales que se mantienen</p>	<p>Aporte nutricional</p>	<p>Macronutrientes Energía Micronutrientes</p>	<p>Proteínas Grasas Carbohidratos Hierro Sodio Fósforo</p>
--	---------------------------	--	--

3.5.Métodos y técnicas

Para recolectar la información de conocimientos y prácticas alimentarias ancestrales se realizó una encuesta directa a los pobladores de la comunidad de “Carabuela”. En la encuesta fueron detallados una serie de preguntas con las que se logró recolectar información sobre sus hábitos alimentarios ancestrales y la forma de producción de sus alimentos. Además, se realizó un grupo focal para fortalecer los conocimientos adquiridos mediante la encuesta.

3.6.Grupo focal

Se tomó como población de estudio la comunidad de “Carabuela”, por ser un grupo que posee una identidad cultural. Los conocimientos y saberes ancestrales, que, para el resto de la población solo forman parte del “folklore”, para los adultos de las comunidades indígenas forma parte de su historia y de su vida misma. Por dicha razón el grupo focal estuvo integrado por personas mayores de 50 años, quienes han sido testigos de los cambios que han surgido en los últimos años dentro de su cultura alimentaria.

Se hizo una convocatoria a algunos moradores mayores de 50 años de la Comunidad, además, para realizar una contraparte también se realizó una invitación a algunos jóvenes, con este grupo se logró realizar una mesa redonda en donde se logró recabar toda la información necesaria para la investigación.

Los moderadores del grupo focal fueron: dos profesionales del área de Nutrición, y la autora de la investigación una estudiante egresada de la Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria, quienes dieron indicación a los pobladores de la comunidad sobre el

tema de esta investigación, mientras que la autora de tesis se encargó de traducir al idioma kichwa, con la autorización de los presentes se procedió a grabar el grupo focal.

Se documentaron imágenes fijas y videos mediante el uso de una cámara fotográfica y toda la entrevista, testimonio e historias de vida expresadas en el grupo focal fueron registradas mediante una grabadora de voz.

3.7.Recursos

3.7.1. Talento humano

- Grupo de personas mayores a 50 años que viven en la comunidad de “Carabuela”
- Presidente de la comunidad de Carabuela.
- Grupo de jóvenes de la comunidad de Carabuela.
- Autora de la investigación, estudiante egresada de la carrera de Nutrición y Salud Comunitaria de la Universidad Técnica del Norte.
- Director de la tesis

3.7.2. Equipos

- Computadora
- Cámara fotográfica
- Memorias USB
- Grabador

3.7.3. Materiales

- Materiales de escritorio

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Para realizar la base de datos obtenidos en la encuesta se utilizó Excel, a continuación, para su análisis se utilizó Word, y, para realizar el análisis químico se utilizó la tabla de composición de alimentos ecuatoriana. Los datos obtenidos en el grupo focal fueron interpretados bajo la técnica de análisis de discursos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Tabla 2. Características sociodemográficas de las personas mayores de 50 años de la comunidad de “Carabuela”.

SEXO	N	%
F	21	52,5
M	19	47,5
TOTAL	40	100

ETNIA	N	%
Indígena	38	95
Mestizo	2	5
TOTAL	40	100

ESTADO CIVIL	N	%
Casado	36	90
Viudo	4	10
TOTAL	40	100

OCUPACIÓN	N	%
Artesano	13	32,5
Ama de casa	19	47,5
Partera	1	2,5
Yachak	1	2,5
Agricultor	4	10
Profesor	1	2,5
Mecánico	1	2,5

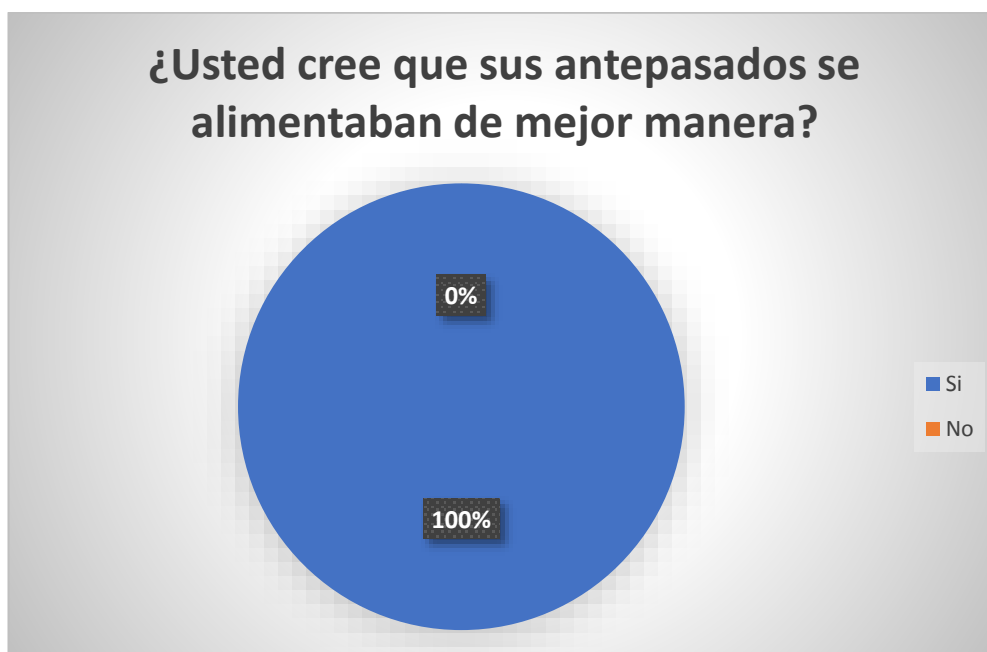
INTRUCCIÓN	N	%
Ninguna	21	52,5
Primaria completa	12	30
Primaria incompleta	2	5
Secundaria incompleta	2	5
Secundaria completa	2	5
Superior	1	2,5
TOTAL	40	100

Fuente: base de datos

Del total de 40 personas mayores de 50 años que participaron en la investigación el 52% es de sexo femenino y el 48% es de sexo masculino. En cuanto a la etnia el 95% son indígenas, y el 5% son de etnia mestiza, y en cuanto al estado civil el 90% con casados el 10% viudo.

Del total de 40 personas que participaron en la investigación el 32% son artesanos, el 47% son amas de casa. En cuanto al nivel de instrucción el 52% no tiene ningún de instrucción.

Gráfico 1. Opinión de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela” sobre la alimentación de sus antepasados.



Fuente: Base de datos

El 100% de la población encuestada creen que antes se alimentaban de mejor manera.

Tabla 3. Razón por la cual creen que la alimentación de sus antepasados era mejor.

VAR02	N	%
No tenían químicos	11	27,5
No enlatados	0	0
Granos que sembraban	29	72,5
TOTAL	40	100

Fuente: base de datos

El 73% opina que antes se alimentaban de mejor manera debido a que consumían granos o productos que ellos sembraban en sus tierras, por otro lado, el 27% opinan que, además de consumir lo que sembraban, esos productos no tenían químicos y por ende su alimentación era mejor.

Tabla 4. Opinión de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela” sobre la presencia suficiente de alimentos.

VAR03	N	%
SI	23	57,5
NO	17	42,5
TOTAL	40	100

Fuente: Base de datos

El 57% refiere que cuando eran niños tenían alimentos suficientes, ya que sus padres tenían terrenos en el cuales sembraban todo tipo de productos y también criaban algunos animales, y el 43% refiere que no contaban con alimentos suficientes ya que sus padres no tenían terrenos y trabajaban en las haciendas cercanas, en las cuales les pagaban una ración de lo que se cosechaba, lo cual era muy poco.

Tabla 5. Opinión de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela” sobre alimentos saludables.

VAR04	N	%
Granos que siembran	22	55
Frutas y verduras	1	2,5
Las sopas	17	42,5
TOTAL	40	100

Fuente: Base de datos

El 55% opinan que todos los productos que sembraban son saludables, por otro lado, el 43% consideran que las sopas son el mejor alimento para ellos y en especial para los niños, y el 2% opinan que las frutas y verduras son alimentos saludables porque eso les han dicho los médicos.

Tabla 6. Métodos de cocción que utilizaban las personas mayores de 50 años de la comunidad de “Carabuela”.

VAR05	N	%
Cocinadas	30	75
Cocinadas – Vapor	10	25
TOTAL	40	100

Fuente: Base de datos

El 75% refieren que la única forma de preparación que utilizaban antiguamente era cocinada y el 25% utilizaban dos formas de preparación cocinadas y al vapor.

Gráfico 2. Combustible utilizado por las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”



Fuente: Base de datos

El 100% de las personas que participaron en la investigación utilizaban leña para preparar sus alimentos.

Tabla 7. Tipos de utensilios presentes antiguamente en las familias de la Comunidad de “Carabuela”.

VAR07	N	%
Escudillas - cucharas de palo	35	87,5
Escudillas-cucharas de palo y metal	3	7,5
Platos de porcelana	2	5
TOTAL	40	100

Fuente: Base de datos

El 85% de la población encuestada utilizaban platos de barro (escudilla) y cucharas de palo diariamente, por otro lado, el 8% refirió que utilizaban platos de barro (escudillas) – cucharas de palo y además utensilios de metal y tan solo el 5% utilizaban platos de porcelana, cabe destacar que este mínimo porcentaje pertenece al grupo de etnia mestiza.

Tabla 8. Fuentes antigua de obtención de alimentos de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.

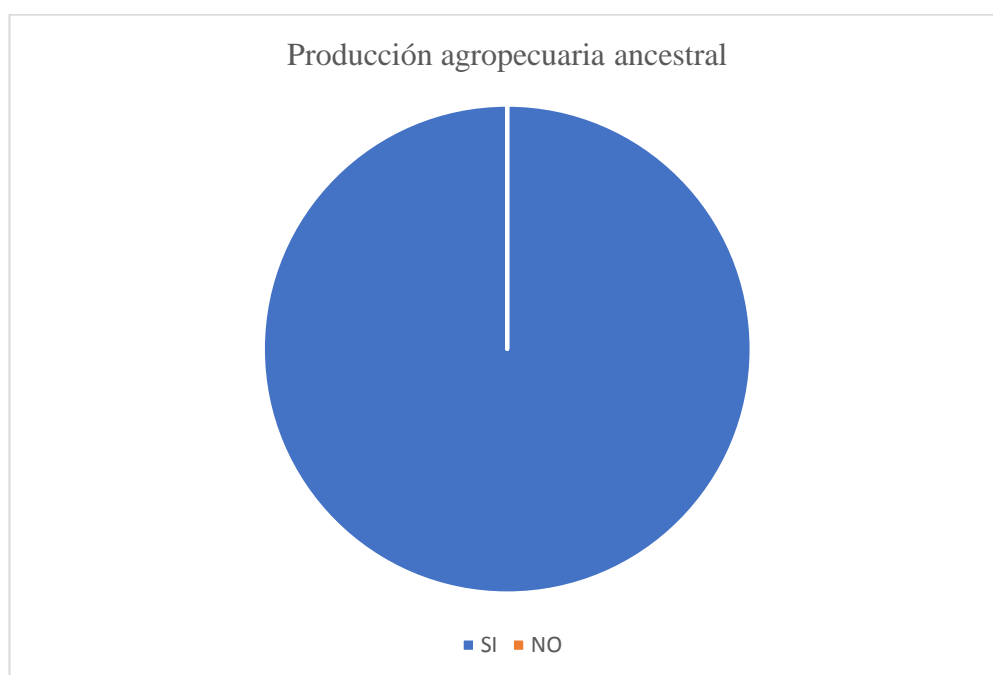
VAR08	N	%
Chacra	2	5
Chacra - Crianza de animales	23	57,5
Chacra - crianza de animales - mercado	8	20
Chacra - mercado	4	10
Mercado	2	5
Chacra - tienda	1	2,5
TOTAL	40	100

Fuente: Base de datos

El 57% obtenían sus alimentos exclusivamente de la chacra y de la crianza de animales, de acuerdo a esto la mayoría de la población se alimentaba únicamente de lo que produce, por otro lado, el 20% los obtenía de la chacra, crianza de animales y del mercado, este grupo refirió que una vez al mes se dirigía a la plaza de la Ciudad

de Otavalo para vender algunos productos y a la vez realizaban sus compras, el 3% los obtenía de la chacra y la tienda, además mencionaron que en la comunidad solo existía una tienda pequeña que era propiedad de taita Matilo.

Gráfico 3. Producción agrícola y pecuaria ancestral realizada por las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.



Fuente: Base de datos

El 100% de las personas que participaron en la investigación refieren que si sembraban alimentos y criaban animales para su alimentación.

Tabla 9. Utilización de la producción agropecuaria por parte de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.

VAR10	N	%
Alimentación	21	52,5
Alimentación y vender	19	47,5
TOTAL	40	100

Fuente: Base de datos

El 52,5% de las personas encuestadas solo utilizaban los productos que adquirían para su alimentación, este grupo dedicaban la mitad de su tiempo para realizar ponchos los cuáles salían a vender en la plaza de Otavalo y el 48% los utilizaban para su alimentación y también para venderlos.

Tabla 10. Número de veces que siembran las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”

VAR11	N	%
1 vez	11	27,5
2 veces	29	72,5
TOTAL	40	100

Fuente: Base de datos

El 27% de las personas encuestadas refirió que solo sembraban una vez al año y el 73% sembraba 2 veces al año.

Tabla 11. Factores que han influido en el cambio de los hábitos alimentarios de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.

VAR12	N	%
Migración	14	35
Situación económica	4	10
Medios de comunicación	1	2,5
Interculturalidad	21	52,5
TOTAL	40	100

Fuente: Base de datos

El 55% cree que su alimentación ha cambiado por la influencia de otras culturas, el 35% opina que la migración ha sido una de las razones principales, ya que muchas familias de la comunidad han salido fuera de la ciudad o del país y han olvidado muchas de sus costumbres.

Tabla 12. Viajes realizados fuera del país y la ciudad. de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.

VAR13	N	%
SI	10	25
NO	30	75
TOTAL	40	100

Fuente: Base de datos

El 25% de las personas encuestadas refiere que, si han viajado fuera del país, de los cuáles la mayoría opina que eso ha influido en los cambios en sus hábitos alimentarios, solo los adultos mayores que han migrado creen que eso no ha influido ya que ellos han tratado de llevar algunos productos propios de su tierra, y una vez de vuelta han retomado sus hábitos alimentarios, por otro lado, el 75% refiere que nunca han viajado fuera del país.

Tabla 13. En la actualidad. Producción agropecuaria de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.

VAR14	N	%
SI	33	82,5
NO	7	17,5
TOTAL	40	100

Fuente: Base de datos

El 82% refiere que si siembran algunos productos para su alimentación lo más común es el maíz, fréjol y arvejas, muy pocas familias refirieron que siembran algunas frutas y verduras, el 18% refiere que ya no siembran debido a la falta de tiempo.

Tabla 14. Consumo actual de alimentos ancestrales de las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.

VAR15	N	%
1 - 2 veces	10	25
2 - 3 veces	8	20
Entre semana	15	37,5
Fines de semana	0	0
Ningún día	7	17,5
TOTAL	40	100

Fuente: Base de datos

El 37% refiere que de lunes a viernes consumen preparaciones ancestrales con algunos productos que ellos siembran y otros que han comprado en el mercado, el 20%, 2 – 3 veces por semana, y, refieren que quieren transmitir a sus hijos el valor histórico y nutricional de estos productos, aunque la mayoría de estos alimentos ya no puedan producirlos en sus propios terrenos, por los cambios generados en sus actividades diarias, es decir, ya no cuentan con el tiempo suficiente para producir sus propios alimentos, y la tierra cultivable fue ocupada muchas viviendas que hoy son parte el área urbanizada de la comunidad.

Tabla 15. En la actualidad. Tipos de utensilios que utilizan las personas mayores de 50 años de la Comunidad de “Carabuela”.

VAR16	N	%
Porcelana - platos y cucharas		
de metal	28	70
Porcelana-plástico-metal	2	5
Cucharas de palo	10	25
TOTAL	40	100

Fuente: Base de datos

El 70% refiere que en la actualidad utilizan platos de porcelana, platos y cucharas de metal, el 25% aún utilizan las cucharas de palo, pero solo en ocasiones especiales, como matrimonios, bautizos o cualquier fiesta en la cual tengan que preparar alimentos para varias personas y el 5% utiliza platos de porcelana, plástico y metal.

4.1. PRÁCTICAS ALIMENTARIAS ANCESTRALES

4.1.1. Preparaciones que se consumía con más frecuencia

- **Sopa de arroz de cebada:** una vez cosechada la cebada, procedían a trillarla, luego tostar y moler, finalmente la cocinaban con ara papa¹, frejol tierno, choclo y coles.
- **Sopa de quinua:** luego cortar la quinua de sus terrenos, tenían que trillar manualmente y lavarlas hasta que se termine el sabor amargo (eliminar la saponina), finalmente se la cocinaba con ara papa, repollo, zañora.
- **Papas con berro:** se cortaba el berro, (ya sea bledo, alfaró yuyu, pima o huaca mullu²), se procedía a lavarlas y cocinarlas y se acompañaba con una salsa de pepa de zambo.
- **Timbu api:** primero se hacía hervir el maíz, una vez seco se lo muele, y con esa harina se puede preparar colada con sal o con panela.
- **Pambazo:** Es un tipo de pan que se preparaba con el salvado de trigo, lo que ahora se conoce como pan integral.
- **Mote pila:** El maíz era hervido con ceniza para realizar el proceso de pelado, luego se procedía a lavarlo y cocinarlo toda la noche, luego se le sazona con pepa de zambo.
- **Sopa de chuchuca:** se desgrana el choclo a continuación se cocina y se lo dejaba secar en el sol y finalmente se cocinaba con ara papa, camote o zañora³ acompañado con coles y paico.

¹ Una especie de papa silvestre.

² Una especie de berro. *Mimulus glabratus*

³ Una especie de zanahoria silvestre.

- **Sopa de trigo:** tras la siega, se procedía a trillararlo, finalmente lo cocinaban con camote o ara papa, agregaban paico, coles, frejol tierno, etc.
- **Sopa de frejol:** generalmente la preparaba con huaka mullu, ara papa, coles, paico, hierba buena, etc.
- **Locro de zambo:** se cocina el zambo, con coles, frejol, arveja, paico, hierba buena, etc.
- **Morocho:** la colada dulce de morocho lo hacían con leche y panela.
- **Tostado:** una vez seco el maíz, preparaban el tostado en tiesto, esto lo consumían en el desayuno acompañado de infusión de hierbas.
- **Chukllu tanta⁴:** son las conocidas como humitas. En épocas de choclos, lo preparaban para el desayuno.
- **Colada de mote:** se deja secar el mote y se lo muele para poder preparar la colada.
- **Chaqui tanta⁵:** se debe tostar el maíz sin que llegue a dorarse, luego se procede a molerlo y mezclarlo con panela y finalmente envolverlo y cocinarlo.

4.2. PREPARACIONES ANCESTRALES QUE CONSUMÍA EN OCASIONES ESPECIALES

4.2.1. MATRIMONIOS

- **Colada de maíz:** mazamorra o buda api⁶, se preparaba con coles y cuero esta era el principal plato que se servía en los matrimonios generalmente se servían 4 platos de esta colada a todos los invitados, y, por lo tanto era obligación de

⁴ Humitas.

⁵ Tamales.

⁶ Nombre que se le da a la colada de maíz/ Mazamorra.

todas las mujeres llevar una olla para guardar su comida y la de su esposo, si no lo hacía era considerada como karishina⁷.

- **Mote:** los familiares llevaban el mote en canastas como regalo a los dueños de casa.
- **Cuy:** los dueños de casa tenían que regalar cuy a sus compadres.

4.2.2. PASCUAS

La comunidad de Carabuela para el viernes santo tenían que preparar 12 diferentes platos entre ellas tenían que estar: colada morada, colada de zapallo, sopa de quinua, locro de zambo, sopa de papa, arroz de cebada, colada de maíz con leche, etc.

4.2.3. DÍA DE DIFUNTOS

- **Colada morada:** preparaban este plato para regalar a sus vecinos y familiares.
- **Runa tanta:** cada 2 de noviembre todas las familias de las comunidades tienen que hacer pan, wawas⁸ de pan, pan en forma de tórtolas y caballos, las cuales tenían que regalar a sus familiares más cercanos y ahijados, estas fechas para las comunidad indígenas eran como navidades ya que los niños esperaban que sus padrinos les regalen sus wawas o caballos de pan, y por supuesto tenían que ir a brindar estos responsos⁹ en el cementerio y regalar a la persona que rezaban por las almas de sus familiares. La principal característica de runa tanta es que era hecha en los hornos de barro, las familias que no lo tenía, iban a

⁷ Se utiliza para referirse a las mujeres que no son muy habilidosas para las tareas de la cocina o de la casa en general.

⁸ Niño / bebé.

⁹ Ofrenda que van a regalar en misa y en el cementerio.

casa de sus vecinos a amasar y hornear ahí, a cambio los dueños de casa recibían una ración runa tanta.

4.2.4. VELORIOS

- **Champús:** esta colada era típica de los velorios.

4.2.5. ENTREGA DE CASTILLOS

- **Plátano, orito y naranjas:** estas frutas tenían que ir en los castillos.
- **Pedazos de panela envueltos en plástico:** los priostes, desde sus caballos tenían que votarlo a las personas que iban acompañándolos.

4.3. PREPARACIONES QUE ANTES SE CONSIDERABAN “GOLOSINAS”

- **Dulce de zambo con pan:** esto lo preparaban cuando tenían que ir de romería a alguna ciudad para comerlo como refrigerio.
- **Tostado y maní con panela:** el tostado hecho en tiesto y endulzado con panela.
- **Melcochas:** cuando se iban de romería traían como recuerdo melcochas para regalar a sus familiares.
- **Pan con plátano:** el plátano solo lo consumían en ocasiones especiales, por lo cual era considerado un manjar, al igual que el pan, además los niños solo podían comer la mitad, porque de lo contrario los niños se volvían malcriados.
- **Machica:** cuando se iban a sembrar, lo llevaban como refrigerio.
- **Harina de morocho con panela:** cuando se iban a sembrar, lo llevaban como refrigerio.

4.4. PREPARACIONES ANCESTRALES QUE CONSUME EN LA ACTUALIDAD

- **Sopa de quinua:** compran el alimento para poder preparar este plato.
- **Sopa de trigo:** compran el alimento para poder preparar este plato.
- **Arroz de cebada:** compran el alimento para poder preparar este plato.
- **Colada de maíz:** el maíz lo cosechan, pero lo mandan a moler en los molinos.
- **Colada de morocho:** compran el alimento para poder preparar este plato.
- **Chuchuca:** compran el alimento para poder preparar este plato.

4.5. PREPARACIONES QUE SE BRINDAN EN OCASIONES ESPECIALES

4.5.1. MATRIMONIOS

- **Yaguarlocro:** la mayoría de las familias de la comunidad preparan esta sopa para brindar a los invitados.
- **Hornado con mote:** plato fuerte que se brinda a los invitados.
- **Papas con cuy:** esto se regala a en canastas esto son el mediano¹⁰.
- **Frutas:** se ponen varios tipos de frutas en canastas o en tinas y se regala como mediano en las pedidas de mano y a los nuevos compadres, también se utilizan algunas frutas para la entrega de castillos.

4.5.2. DIA DE LOS DIFUNTOS

- **Colada morada:** la mayoría de las familias de la comunidad aún preparan colada morada en esta fecha, y lo brindan a la familia y a conocidos en el cementerio.


¹⁰ Canasta con comida o frutas que se ofrecen como regalo a compadres.


- **Runa tanta:** en la actualidad muchas aprovechan esta fecha para reunirse para amasar pan, wawas de pan, pan en forma de tórtolas y caballos, las cuáles las regalan a sus familiares más cercanos y ahijados, y por supuesto deben que ir a brindar los responso en el cementerio y regalar a la persona que reza por las almas de sus familiares. En la actualidad solo existen 5 hornos de barro en la comunidad, algunas familias aún van a casa de sus vecinos para hornear ahí, a cambio de una ración de pan. Otras pocas familias han optado por comprar hornos eléctricos y otras prefieren comprarlos ya hechos y llevar eso como responso.


4.5.3. PASCUAS


La comunidad de Carabuela para el viernes santo tienen que preparar varios platos entre ellas pueden estar: colada morada, colada de zapallo, fanesca, arroz con papa, acompañado de pescado o atún con aguacate.

4.6. Tabla 19. Valor nutricional de las preparaciones ancestrales que se mantienen hasta la actualidad

Preparación	Alimentos		Análisis
<p>Sopa de Quinua</p>  <p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quinua 80 gr • Papa 200 gr • Cebolla 10 gr • Zanahoria 10 gr • Arveja 20 gr • Fréjol 20 gr • Choclo 20 gr • Carne de res 100 gr 	<p>Quinua Caloría: 286,8 kcal Proteína: 11,36gr Grasa: 3,28 gr Carbohidrato: 52,96gr Calcio: 3,12 mg Fósforo: 54,4mg Hierro: 344 mg Fibra: 3,34 gr</p> <p>Arveja Caloría: 23,9kcal Carbohidrato: 4,3 gr Calcio: 5,8 mg Fósforo: 24,8 mg</p> <p>Fréjol Caloría: 32,48kcal Carbohidrato: 5,8 gr Calcio: 5,8 mg Proteína: 2,08 gr Hierro: 42,6 mg</p> <p>Zanahoria</p>	<p>Carne de res Caloría: 101,2 Kcal Proteína: 21,2 gr Grasa: 1,6 gr Fósforo: 13 mg Hierro: 198 mg</p> <p>Papa Caloría: 273,6 Kcal Proteína: 7,2 gr Carbohidrato: 61,2 gr Fósforo: 18 mg Hierro: 120 mg Sodio: 11,58 mg</p> <p>Choclo Caloría: 28,2 kcal Carbohidrato: 5,86 gr Fósforo: 1,4 mg Hierro: 19,4 mg</p> <p>TOTAL: Calorías: 665,56 kcal</p>	<p>La quinua por su alto aporte de proteínas, fibra, y carbohidratos, es un producto muy apreciado por la comunidad, además de poseer una gran historia</p>



	Caloría: 4,46 kcal Carbohidrato: 1gr Calcio: 3 mg Fósforo: 3 mg Potasio: 23,9 mg	Grasas: 5,2 gr Proteínas: 41,9gr Carbohidratos: 112,6 gr	
Sopa de trigo  <p>Ingrediente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trigo 80 gr - Papa 200 gr - Cebolla 10 gr - Zanahoria 10 gr - Arveja 20 gr - Fréjol 20 gr - Choclo 20 gr 	<p style="text-align: center;">Trigo</p> Caloría: 276,5 kcal Proteína: 10,4 gr Carbohidrato: 55,68 gr Fósforo: 43,2 mg Hierro: 272mg Sodio: 3,96 mg Fibra: 1,94 gr <p style="text-align: center;">Arveja</p> Caloría: 23,9 kcal Carbohidrato: 4,28 gr Calcio: 5,8 mg Fósforo: 24,8 mg <p style="text-align: center;">Fréjol</p> Caloría: 32,48kcal Carbohidrato: 5,86 gr Calcio: 5,8 mg Proteína: 2,08 gr Hierro: 42,6 mg <p style="text-align: center;">Zanahoria</p>	<p style="text-align: center;">Carne de res</p> Caloría: 101,2 Kcal Proteína: 21,2 gr Grasa: 1,6 gr Fósforo: 13 mg Hierro: 198 mg <p style="text-align: center;">Papa</p> Caloría: 273,6 Kcal Proteína: 7,2 gr Carbohidrato: 61,2 gr Fósforo: 18 mg Hierro: 120 mg Sodio: 11,58 mg <p style="text-align: center;">Choclo</p> Caloría: 28,2 kcal Carbohidrato: 5,86 gr Fósforo: 1,4 mg Hierro: 19,4 mg <p style="text-align: center;">TOTAL:</p>	<p>El trigo por su alto contenido de fibra posee utilidades y beneficios para la salud, es un alimento con un alto significado histórico.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Carne de res 100 gr 	<p>Caloría: 4,46 kcal Carbohidrato: 1 gr Calcio: 3 mg Fósforo: 3 mg Potasio: 23,9 mg</p>	<p>Calorías: 659,38 kcal Grasas: 3,3 gr Proteínas: 41 gr Carbohidratos: 116,3 gr</p>	
<p>Arroz de cebada</p>  <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz de cebada 80 gr - Papa 300 gr - Cebolla 10 gr - Zanahoria 10 gr - Arveja 20 gr - Habas 20 gr - Choclo 20 gr 	<p>Arroz de cebada</p> <p>Calorías: 282,88 Kcal Proteína: 7,36 gr Grasas: 1,6 gr Carbohidratos: 59,7 gr Calcio: 1,84 mg Fosforo: 37,6 mg Hierro: 283,2 mg Potasio: 2,8 mg Fibra: 1,38 gr</p> <p>Arveja</p> <p>Caloría: 23,9 kcal Carbohidrato: 4,28 gr Calcio: 5,8 mg Fósforo: 24,8 mg</p> <p>Habas</p> <p>Caloría: 29,7 kcal Carbohidrato: 4,96 gr Calcio: 5,8 mg Proteína: 2,26 gr</p>	<p>Carne de res</p> <p>Caloría: 101,2 Kcal Proteína: 21,2 gr Grasa: 1,6 gr Fósforo: 13 mg Hierro: 198 mg</p> <p>Papa</p> <p>Caloría: 273,6 Kcal Proteína: 7,2 gr Carbohidrato: 61,2 gr Fósforo: 18 mg Hierro: 120 mg Sodio: 11,58 mg</p> <p>Choclo</p> <p>Caloría: 28,2 kcal Carbohidrato: 5,86 gr Fósforo: 1,4 mg Hierro: 19,4 mg</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - Carne de res 100 gr 	<p>Hierro: 38,8 mg Fósforo: 6,4 mg Zanahoria Caloría: 4,46 kcal Carbohidrato: 1g Calcio: 3 mg Fósforo: 3 mg Potasio: 23,9 mg</p>	<p>TOTAL: Calorías: 662,92 kcal Grasas: 3,5 gr Proteínas: 38,1 gr Carbohidratos: 119,5 gr</p>	
<p>Colada de maíz (mazamorra)</p>  <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maíz (harina) 90 gr - Achiote 10 - Huevo 60 gr - Leche 50 gr (opcional) 	<p>Maíz Caloría: 270,4 kcal Proteína: 4,69 gr Grasa: 3,36 gr Carbohidratos: 55 gr Fósforo: 6,3 mg Hierro: 193,2 mg Sodio: 1,78 mg Leche Calorías: 30,95 kcal Proteínas: 1,55 Grasas: 1,55 gr Carbohidratos: 2,7 gr Calcio: 46 mg Fósforo: 43,5 mg</p>	<p>Huevo Calorías: 92,34 kcal Proteína: 7,2 gr Grasa: 6,42 gr Carbohidratos: 1,4 gr Calcio: 31,8 mg Fósforo: 118,8 mg Hierro: 1,8 mg Sodio: 82,8 mg Potasio: 78 mg TOTAL: Calorías: 463,8 kcal Grasas: 11,17 gr Proteínas: 17,26 gr Carbohidratos: 69,7gr</p>	<p>El maíz es producido dentro de la comunidad y es el más utilizado ya que con este producto pueden hacer colada, chicha, mote, pan etc. Es un producto muy apreciado dentro de la comunidad.</p>

Fuente: base de datos

El cálculo se realizó de la doble ración consumida, cabe mencionar que la proteína solo se consume en el primer plato.


Preparación	Alimentos		Análisis
<p>Colada de morocho</p>  <p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Morocho 60 gr - Azúcar 10 - Leche 150 - Canela 1 	<p>Morocho</p> <p>Calorías: 167 kcal Proteína: 4,44 gr Grasas: 2,1 gr Carbohidrato: 33 gr Calcio: 1,2 mg Fósforo: 147 mg Hierro: 1,2 mg</p> <p>Azúcar</p> <p>Calorías: 40 kcal Carbohidrato: 9,97 gr</p> <p>Canela</p> <p>Calorías: 2,4 kcal Carbohidrato: 0,25g</p>	<p>Leche</p> <p>Calorías: 92,85 kcal Proteínas: 4,65 gr Grasas: 4,65 gr Carbohidratos: 8,1 gr Calcio: 138 mg Fósforo: 130,5 mg</p> <p>TOTAL:</p> <p>Calorías: 321,54 kcal Grasas: 6,78 gr Proteínas: 9,09gr Carbohidratos: 56 gr</p>	<p>El sabor dulce del morocho ha alegrado por años a los niños de la comunidad.</p>
<p>Cuy con papas</p> 	<p>Cuy</p> <p>Calorías: 168,6 kcal Proteínas: 32,1 gr Grasas: 4,5 gr Calcio: 40,5 mg Fósforo: 265,5 mg Hierro: 5,7 mg</p>	<p>Papas</p> <p>Calorías: 91,2 kcal Proteínas: 2,4 gr. Carbohidrato: 20,4 gr Calcio: 6 mg Fósforo: 40 mg</p> <p>TOTAL:</p>	<p>El cuy es el alimento más apetecido, servido en ocasiones especiales como en matrimonios.</p>


Ingredientes: - Cuy 150 gr - Papas 100	Vit. B3: 10,89 mg	Calorías: 260 kcal Grasas: 4,5 gr Proteínas: 34,5 gr Carbohidratos: 20,4 gr	
---	--------------------------	--	--

Fuente: Base de datos

Análisis

El cuy es el principal alimento que conforma el mediano, esto se brinda como obsequio a los padrinos y ellos son quienes reciben la porción más grande, lo demás se comparte con todos sus familiares, quienes reciben porciones más pequeñas.

Preparación	Alimentos		Análisis
Colada morada  Ingredientes: - Mora 50 gr - Azúcar 15 gr - Harina de maíz 17 gr	Mora Calorías: 32,35 kcal Proteína: 0,7 gr Carbohidrato: 6,6gr Calcio: 19 mg Fósforo: 20 mg Azúcar Calorías: 60 kcal Carbohidrato: 15 gr	Harina de maiz Calorías: 58,31 kcal Carbohidrato: 11,27 gr TOTAL: Calorías: 150,75 kcal Grasas: 0,86 gr Proteínas: 2,11 gr Carbohidratos: 32,82 gr	El sabor de la mora ha endulzado por años fechas especiales como día de los difuntos y pascuas

<p>Mote</p>  <p>- Mote 100 gr</p>	<p>Mote</p> <p>Calorías: 105,8 kcal Proteína: 2,1 gr Grasas: 0,6 gr Carbohidrato: 23 gr</p>		<p>El maíz, por años formo parte de la dieta diaria en cada uno de los hogares ya que de este se derivaban muchas otras preparaciones.</p>
---	---	--	--

Fuente: Base de datos

Análisis

Existe pérdida notable de la diversidad de preparaciones ancestrales, las personas refieren que por falta de tiempo han optado por comprar todo o casi todos los ingredientes de estas preparaciones, por mencionar un ejemplo, “comer papas con berro es un privilegio” ya que requiere de bastante tiempo, porque para prepararlo debe buscarse el berro en el campo y secar las pepas de zambo; situación que las actuales actividades laborales no permiten, es por ello que son muy pocas personas, especialmente los adultos mayores los que tratan de cultivar los ingredientes principales de estas preparaciones, además las preparaciones son muy calóricas, debido al consumo de doble ración, acompañadas de maíz tostado en cada tiempo de comida.

4.7. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOLECTADA EN EL GRUPO FOCAL: MAYORES DE 50 AÑOS

4.7.1. Conocimientos ancestrales

a) ¿Qué es alimentación ancestral?

Se refieren a los años 60, la “alimentación antigua” como ellos lo llaman, era a base de alimentos producidos en la región andina tales como: maíz, quinua, oca, yuca, habas, fréjol, berro, trigo, cebada, zambo, etc. Todos estos alimentos se cultivaban sin aplicación de productos químicos, producidos en tierras propias, se consideraban alimentos sanos.

Recuerdan con gran nostalgia que a partir de los años 90 los sistemas de producción cambiaron debido a que las tierras perdieron fertilidad, la utilización de productos químicos cada vez era mayor, los hijos crecían y construían sus casas, en consecuencia, había menos terrenos en los cuáles sembrar productos como la cebada que necesita grandes cantidades de terreno para producir y empezaron a escuchar sobre la presencia de enfermedades como desnutrición y cáncer.

b) ¿A qué actividad se dedicaba la comunidad?

Hace 40 años, las principales actividades eran las artesanías y la agricultura, compraban lana de oveja luego procedían a lavarla e hilar, y finalmente tejían los ponchos, cada dos semana producían un poncho lo cual no cubría todas sus necesidades y necesariamente tenían que dedicarse a la agricultura para su alimentación diaria, los productos que cosechaban en sus terrenos no duraba todo el año y las ganancias de las artesanías eran muy pocas; por lo cual también optaban por

trabajar como jornaleros realizando actividades agrarias en las haciendas de Pinsaquí y Quinchuquí a cambio de raciones de los productos que se cosechaban.

En la actualidad, son pocas las familias que se dedican a la agricultura ya que existen más casas que terrenos, de igual manera las artesanías han dejado de ser la principal fuente de trabajo.

c) ¿Qué productos sembraban en la comunidad? ¿Quiénes colaboraban?

Antiguamente, las tierras eran fértiles, podían sembrar una gran variedad de productos como: maíz, quinua, cebada, camote, zanahoria blanca, zañora amarilla, ara papa, huaca mullu, pima¹¹, pandra¹², blede, rábano, etc. algunos de estos productos eran silvestres. En tiempos de siembra y cosecha toda la familia tenía la obligación de ayudar, desde el más pequeño de la casa. “Mi padre tenía bastantes terrenos y cuando llegaban épocas de siembra realizaba mingas con vecinos y familiares, y cuando terminaban se iban a tomar”, recuerda uno de los participantes.

En la actualidad los terrenos no abastecen todo el año, no existe agua de riego, no hay espacio suficiente para la producción, los terrenos no son fértiles, por dicha razón son pocos los productos que han sobrevivido como el maíz, fréjol, arveja, aseguran que muchos de los productos silvestres han desaparecido, pero, a pesar de las condiciones actuales están convencidos de que sus terrenos no necesitan ser contaminados por abonos químicos y han tratado de realizar solo siembras orgánicas, por otro lado,

¹¹ Una especie de berro.

¹² Una especie de berro.

existen algunas familias que por el miedo a contraer enfermedades por los químicos han optado por crear huertos familiares en los cuales siembran algunas verduras.

“Ahora es mucho más difícil pedir a nuestros hijos o nietos que nos ayuden en el terreno porque tienen que estudiar, hacer deberes o trabajar”, aseguran todos los participantes.

d) ¿Qué animales criaban?

Para el sustento familiar criaban gallinas, chanco, cuyes, ganado, los más pequeños eran los encargados de cuidar a los animales porque sus padres les prometían comprar alpargates cuando los vendieran. De los animales que criaban una parte la consumían, por ejemplo, el huevo lo consumían dos veces a la semana y lo demás lo vendían, cualquier tipo de carne solo lo consumían una vez al mes.

e) Hable sobre la alimentación en los matrimonios

Los personajes que protagonizan la boda matrimonial de acuerdo con el orden jerárquico son:

1. Los novios
2. Los padrinos
3. Los padres del novio
4. Los padres de la novia
5. Los familiares e invitados
6. Las cocineras y los servicios

El primer día lo festejaban en cantinas las cocineras¹³ eran las encargadas de preparar la comida, lo típico era preparar la mazamorra¹⁴ cada persona debía recibir cuatro platos de esta colada, además a los padrinos se les llevaba el cucabi¹⁵ que es un plato de comida, que podía ser mote con fréjol, habas, papas con berro, tostado, etc. El padrino reunía toda la comida y la compartía con los familiares.

Al día siguiente, en la mañana se reunían todos los familiares y conjuntamente iban a una quebrara cercana para realizar un ritual, el ñawi mayllay¹⁶, al terminar este ritual los padres de los novios tendían una sábana en el potrero y ahí reunían a compartir estos alimentos; el servicio¹⁷ era el encargado de compartir a todos los invitados el chapu kamcha¹⁸, la chicha era servida mientras los novios y padrinos bailaban el fandango¹⁹. Al finalizar este ritual debían regresar a casa de la novia, donde la cocinera tenía preparado mazamorra con cuero de chanco, cuy, mote para brindar a todos los invitados, y finalmente para amenizar la fiesta tomaban chicha y puro²⁰

En la actualidad, se ha reemplazado la mazamorra por caldos de pollo, por Yaguarlocro y hornado, si bien es cierto que el nawi mayllay aún se mantiene, se ha eliminado por completo la costumbre de que los familiares lleven el cucabi.

¹³ Mujeres que se contrataban para la preparación de los alimentos en las fiestas familiares

¹⁴ Colada de maíz

¹⁵ Plato de comida preparada y es llevado por las mujeres a todo compromiso familiar y social.

¹⁶ Ritual que se efectúa en el segundo día del matrimonio. Lavado de cara.

¹⁷ Persona que ayuda en las fiestas familiares.

¹⁸ Mezcla de todas las preparaciones del cucabi.

¹⁹ Ritmos ancestral y contemporáneo de Otavalo.

²⁰ Bebida alcohólica a base de caña de azúcar.

f) Hable sobre los velorios. ¿Qué tipo de alimentos se preparaban para esta ocasión?

En los velorios los familiares y todos los allegados tenían que llevar comida en una olla, las preparaciones eran variadas, por ejemplo: sopa de chuchuca, sopa de quinua, mazamorra, etc. Todo esto lo mezclaban en una olla grande y volvían a repartir a los acompañantes. De igual manera los dueños de casa debían preparar champús y pan de runa²¹ para brindar a todos.

g) Hable sobre la pascua. ¿Qué tipo de alimentos se preparaban para esta ocasión?

Según la tradición se elabora doce platos de toda variedad: seis platos de sal y el resto de dulce. Que representa a los “Doce discípulos de Jesús”, por lo que es importante cumplir con esta regla como voto de fe y devoción cristiana.

El viernes santo todas las familias se levantaban muy temprano para empezar a preparar los 12 platillos típicos en estas fechas, tenían que tener todo listo hasta antes del medio día para poder ir a compartir con los familiares y compadres, los más pequeños de la casa eran los encargados de ir de casa en casa a regalar comida y por supuesto siempre regresaban con las ollas llenas de comida que también les habían compartido, por lo general se preparaba: sopa de quinua, arroz de cebada, fanesca, colada de zapallo, locro de zambo, colada de zambo con panela, colada morada, morocho, colada de maíz con leche, arroz con papa y pepa de zambo, caldo de papa, sopa de fréjol.

²¹ Pan casero.

En la actualidad se trata de mantener esta costumbre, pero ahora solo se brindan tres o cuatro platos, que pueden ser: la fanesca, colada morada, colada de zapallo, caldo con papas, arroz con papas y pepas de zambo con aguacate y lechuga.

h) Hable sobre el día de los difuntos. ¿Qué tipo de alimentos se preparaban para esta ocasión?

Todas las familias preparaban pan en hornos de leña, las familias que no tenían estos hornos solicitaban a sus vecinos a cambio de una ración de pan. No podían faltar el pan en forma de wawas, caballos, tórtolas, sapos, estos los colocaban en una canasta (junto con algunas frutas) y este responso lo llevaban a la iglesia y después de escuchar la misa regalaban una parte al padre y la otra parte se la llevaban al cementerio, aquí entre familiares, compadres y vecinos realizaban un intercambio de cucabi que habían llevado, siendo los más pequeños los encargados de esto.

En el cementerio no podían faltar los limosneros²², las personas nombraban a sus familiares muertos para que recen por sus almas, a cambio de eso los limosneros recibían una ración por cada oración realizada a nombre de los familiares difuntos.

En esta fecha todos los niños esperaban que sus padrinos les regalen sus respectivas wawas de pan, y caballos de pan, era una especie de navidad para ellos.

En la actualidad, estas costumbres no han cambiado, lo que ha cambiado son las preparaciones que llevan a compartir en el cementerio, por ejemplo, si antes llevaban papas con berro, ahora llevan arroz con tallarín, quienes son mal vistas por las personas

²² Personas que rezan por las almas en el cementerio.

mayores asignándoles el calificativo de carishinas a las mujeres que llevan este tipo de preparación.

¿A qué tipo de frutas tenían acceso?

Antes no tenían acceso a las frutas que existen en la actualidad, recuerdan que en la comunidad había algunos árboles de capulí y de chilguacán, y esperaban con ansias que estos dieran frutos, también se dirigían a las montañas a buscar frutas silvestres como el tzimbalo y moras, y esperaban con emoción que sus padres vayan a la plaza de Otavalo a adquirir plátanos y oritos como recompensa del trabajo que habían hecho durante todo el mes.

i) ¿Cuántas veces a la semana consumían carne?

Comer carne era un lujo, si tenían suerte podían comerlo una vez a la semana, lo que más consumían era chicharrón. La carne de res se conservaba en sal durante un mes.

j) Formas de preparación

Todos los alimentos eran cocinados en la tulpa²³, asados en horno de leña y directamente en el fuego. Desde la utilización del artefacto llamado cocina aparecieron nuevas formas de preparación como las frituras que se consideran la principal causa de muchas enfermedades.

²³ Cada una de las piedras que forman el fogón de las cocinas.

k) ¿Qué tipos de utensilios utilizaban?

Para preparar los alimentos se utilizaba las ollas de barro, pailas de bronce, el pondo²⁴, cedazos, batea, etc. y para hacer la chicha el pilche²⁵. Para comer utilizaban la escudilla,²⁶ cucharas de palo, etc. En la actualidad estos utensilios no se utilizan, se lo ha reemplazado por vajillas de porcelana y cucharas de metal.

l) ¿Qué mitos o creencias conoce usted sobre la alimentación?

- Los niños no deben comer la yema de huevo porque se vuelven desobedientes.
- Si los niños comen camote no aprenden a hablar pronto.
- Si comen el corazón del cuy se vuelven temerosos.
- No comer las manos del cuy porque se hacen vagos.
- No deben comer la cabeza de la gallina porque los hace tontos²⁷.
- No comer la mandíbula del cuy porque hace que los niños sean nerviosos.

m) ¿Qué hierbas medicinales utilizaban?

- Anís: para el dolor de barriga.
- Paico: para la inteligencia
- Achogcha: para la fiebre
- Hierba buena con leche: para eliminar parásitos intestinales
- Juyanguilla: dolor de muela
- Manzanilla: dolor de barriga
- Llantén, taraxaco, cola de caballo: riñón

²⁴ Vasija grande de barro cocido, mucho más ancha por el medio que por el fondo y la boca. Tinaja.

²⁵ Vasija grande de barro especialmente para preparar chicha.

²⁶ Plato de barro.

²⁷ Persona que posee una conducta poco pertinente. Necio, torpe.

- Ataco: dolor de cabeza.

n) Hable sobre las 4 Fiestas Principales

- **Pawkar Raymi:** No existía ninguna alimentación específica para estas fechas, las diferentes comunidades realizaban campeonatos de futbol y jugaban carnaval.
- **Inty Raymi:** Son las fiestas al sol, en la comunidad se reunían un grupo de personas para salir a bailar de casa en casa, con diferentes instrumentos musicales, todas las familias debían preparar chicha y mote para regalar. Esta fiesta se ha mantenido hasta la actualidad, los más jóvenes esperan con ansías estas fechas para salir a bailar.
- **Kulla Raymi:** eran las épocas de siembra, no existía una alimentación específica para estas fechas.
- **Capac Raymi:** estas fiestas no se celebraban en la comunidad.

o) Costumbres que se han mantenido

Las fiestas que se han mantenido son: del Inty Raymi, el día de los difuntos y pascuas, si bien es cierto han existido ciertas modificaciones en las preparaciones típicas de cada fiesta, la esencia de cada una se ha mantenido.

4.8. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOLECTADA EN EL GRUPO FOCAL: JÓVENES

a) ¿Qué significa alimentación ancestral para usted?

Son todos los alimentos que producían nuestros abuelos en sus tierras de manera orgánica: como por ejemplo el maíz, fréjol, mashua, papa, quinua, etc.

b) ¿Por qué razón cree que la alimentación ha cambiado?

El trabajo ha sido un factor importante porque estos alimentos ancestrales requieren de suficiente tiempo para poder prepararlos y más aún si se desea producirlo en los terrenos, pero a pesar de ello tratan de consumirlo cada quince días o en el mejor de los casos una vez a la semana.

“La sociedad es cambiante y nuestros gustos y preferencias cambian” menciona una de las jóvenes participantes.

c) ¿Usted cree que la alimentación de sus abuelitos era mejor? ¿Por qué?

Consideran que la alimentación ancestral era más nutritiva no tenían químicos y era producido en nuestras propias tierras.

d) ¿Cuáles son sus platos favoritos?

Los platos preferidos de los adolescentes varían entre arvejas, mariscos, atún, fritada, churrascos, etc. Por otro lado, los adultos jóvenes recuerdan con gran nostalgia algunas preparaciones ancestrales que les brindaban sus padres o sus abuelos, que ahora son parte de sus platos favoritos y que por cuestiones de trabajo no pueden prepararlos en sus hogares. Por otro lado, el chocolate es la golosina más apetecidas por todos.

e) ¿En su casa preparan alimentos ancestrales? ¿Le gusta?

La mayoría de los jóvenes consumen alimentos ancestrales una vez a la semana, los adolescentes refieren que conocen del valor nutricional de estos alimentos, pero no les agrada el sabor.

Los mayores de la comunidad heredan terrenos a sus hijos y nietos con la condición de que sigan sembrando y consumiendo sus productos.

f) Sugerencias para que las familias sigan consumiendo alimentos ancestrales.

- Todas las madres de familia deben empezar a preparar alimentos ancestrales para enseñarles el valor nutricional a sus hijos.
- Debe existir una concientización propia, empezando a valorar las preparaciones que brindan sus padres o abuelos.
- La comunidad pide apoyo externo para concientizar a toda la población.

CAPÍTULO V

5. DISCUSIÓN

El hombre amerindio pasó de una dieta y ambiente propios de la era paleolítica hasta la etapa neolítica con la introducción de los almidones de los cereales y leguminosas favorecido por la gran biodiversidad del altiplano de México, al mestizaje alimentario y cultural de la post conquista. No obstante, la dieta tradicional mexicana es reconocida mundialmente en la actualidad como Patrimonio Intangible de la Humanidad, motivo por el cual es importante conservar dichos alimentos en la dieta y de no perder el equilibrio al cual nuestro organismo se adaptó fisiológica y genéticamente durante siglos. Prueba de ello, es la alta prevalencia de morbilidad y mortalidad por las enfermedades crónicas asociadas al incremento de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. (Roman, Ojeda, & Panduro, 2013, págs. 42 - 51).

En Costa Rica los pobladores de la comunidad indígena de Boruca afirman que se alimentaban con productos autóctonos y libres de contaminación, siguiendo reglas ancestrales, aseguraban el uso racional de los productos sin causar daños al medio ambiente y mantenían una dieta alimenticia muy saludable. Con la llegada de la electricidad y el intercambio, fueron adquiriendo otra tradición culinaria, que complementó los productos alimenticios propios basados en el maíz, el frijol, el cacao, el pejibaye y el banano. La amenaza de los nuevos modos productivos obliga a la comunidad de Boruca a actuar, a partir de su propia identidad, para recuperar la soberanía alimentaria. (Leiva & Diaz, 2013)

En el año 2015, en el Cantón Saraguro se realizó una investigación en donde se pudo observar que el consumo de alimentos en los miembros de la comunidad básicamente

se apega a una cultura milenaria del pueblo Saraguro de acuerdo al tipo de geografía, donde la ubicación, el clima, tipo de suelo y la facilidad de comercialización de los productos permiten determinar el tipo de comida de la región, y los principales productos de mayor consumo son granos como: maíz, frejol, habas, arvejas; y tubérculos como: papa, oca, mellocos; los mismos que son utilizados día tras día como base de su alimentación y por ende es parte de su tradición (Carmen Chalá & Zoila, 2015)

Según la investigación realizada en la parroquia de San Antonio, ciudad de Ibarra aprecia que en la actualidad aún existe el consumo de fréjol, habas, chocho, cebada, quinua, maíz, oca, camote, zambo, zapallo y cuy, siendo más notorio en personas adultas, es decir que mientras más jóvenes son las personas su consumo es menor, esto de acuerdo a preferencias o gustos de la población, porque de igual forma se observa que a partir de los 80 años el consumo también disminuye, esto más por problemas propios del avance de la edad. El grupo de edad que más practica el consumo de alimentos ancestrales es el de los 65 a 70 años. Apreciando que ellos son los que más consumen este tipo de alimentos (Potosi, 2015).

Estos resultados también se obtienen en nuestra investigación, se observa una pérdida notable de las prácticas ancestrales, lo mismo que ocurre en casi todo el país y el mundo, especialmente los jóvenes han dado mayor importancia al consumo de productos industrializados, prefieren comprar sus alimentos en supermercados en lugar de producirlo en sus propios terrenos, por otro lado los adultos mayores de la comunidad de Carabuela han luchado por mantener viva sus prácticas alimentarias ancestrales, enseñando el valor nutricional y cultural de sus productos a sus hijos y

nietos mediante la siembra, los productos que aún subsisten en la comunidad son el: maíz, fréjol, arveja y las preparaciones que se han mantenido pero es necesario comprar los ingredientes como son: sopa de quinua, cebada, chuchuca, trigo, colada morada y morocho.

Además, los adultos mayores de Carabuela mantienen la tradición de heredar la tierra a sus hijos con la finalidad de aprovecharla en actividades productivas y así mantener las costumbres alimentarias mediante la producción de alimentos considerados ancestrales. Sin embargo, por las actividades laborales o su residencia en las ciudades estas propiedades son trabajadas por terceras personas bajo la modalidad de arriendo, o son los mismos padres quienes ante el descuido de las tierras proceden a cultivarlas con el compromiso de compartir y los costos de producción y la cosecha con sus hijos.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

- La Comunidad de Carabuela posee una amplia identidad cultural, por ende, es rica en conocimientos ancestrales, los cuales han influido en los hábitos alimentarios de esta población; a pesar de todos los cambios, socioculturales, económicos y tecnológicos provocados por la globalización, los adultos mayores de la comunidad han luchado para mantener vivas sus costumbres alimentarias y buscan adaptarse a la nueva sociedad sin perder su esencia.
- Los jóvenes de la comunidad aprecian los conocimientos ancestrales de sus abuelos y conocen el valor nutricional y cultural de estos productos, sin embargo, por diversas razones como: falta de tiempo, el sabor o por la influencia de los medios de comunicación han modificado sus hábitos alimentarios, aunque a pesar de esto sus padres y abuelos tratan de brindarles alguna preparación ancestral por lo menos una vez cada quince días.
- A pesar que las tierras cada día pierden fertilidad y las épocas de siembran cambian debido a las alteraciones del clima y variaciones en los ciclos de producción, los taitas de la comunidad han luchado por no perder sus prácticas de producción y consumo de alimentos, porque forman parte de su historia, en esta investigación los productos ancestrales que se siguen cultivando en Carabuela son maíz, arveja y fréjol, que generalmente se acompaña con arroz; y para incorporar a la dieta diaria otros alimentos

ancestrales optan por comprar quinua, morocho, cebada y trigo, para la preparación de sopas que aún se mantienen vigentes en la comunidad, y a pesar que resultan muy calóricas, para los adultos y adultos mayores, consumirlas significa mantener vivas sus raíces. Además, es importante resaltar el consumo del cuy como parte del menú especial que se sirve en eventos importantes como matrimonios.

- Las preparaciones ancestrales de la Comunidad de Carabuela contienen ingredientes pertenecientes a los tres grupos de alimentos que son formadores, reguladores y energéticos. Es así que, en el grupo de alimentos formadores están la carne de res, leche, huevo y cuy, en cuanto a los reguladores están la mora, cebolla blanca y zanahoria; y, finalmente el grupo más amplio, los energéticos en el cual están arvejas, habas, choclo, maicena, azúcar, mote, morocho, quinua, trigo, maíz y papa. La preparación más calórica es la sopa de quinua con 665,5 kcal y la menos calórica es la colada morada con 150,7 kcal. Cabe mencionar que las papas con cuy fortalecen el grupo de alimentos formadores por el importante aporte de 34,5 gramos de proteína, presentando los valores más altos respecto al análisis de este macronutriente.

6.2.RECOMENDACIONES

- Es importante trabajar con los jóvenes de la comunidad, creando conciencia de la importancia de mantener viva la historia de estos productos; de ellos depende la pérdida o la conservación de los conocimientos ancestrales que se han transmitido de generación en generación.
- La academia debe buscar rescatar los conocimientos ancestrales e impulsar a los estudiantes a valorar las prácticas ancestrales revitalizando la cultura alimentaria mediante la incorporación de una cátedra a la malla curricular que permita interactuar en estos temas directamente con las comunidades.
- Socializar el presente trabajo que es una recopilación de los conocimientos y prácticas alimentarias ancestrales a organizaciones indígenas, como un elemento de responsabilidad y crear estrategias para recuperar la soberanía alimentaria de los pueblos indígenas.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Achig Balazarezo , D. R., & Angulo Rosero , A. N. (2016). La lógica de los mundos y la cosmovisión andina. Universidad de Cuenca, Dirección de Investigación. Facultad de ciencias Médicas. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Alejandro, H. (2011). Gastronomía y biodiversidad andina en la provincia del chimborazo. EcoCiencias. Quito : Aristos.
- Álvarez Palomeque, C., & Montaluisa Chasiqiza, L. (2017). Perfiles de la lengua y saberes del Ecuador. Instituto de Idiomas, Ciencias y Saberes Ancestrales. Quito: La Guaragua.
- Ampam Karkras, L. T. (2014). Conocimientos tradicionales y ancestrales. Tesis, Ecuador.
- Anrango, R. (10 de noviembre de 2017). Comunidad de Carabuela. (S. Morales, Entrevistador)
- Araque, L. A. (2013). Estudio de la tecnica de deconstruccion aplicada a la cocina ecuatoriana y su propuesta gastronómica. Quito : Ute.
- Bernabé, M. D. (2012). Pluriculturalidad, multiculturalidad e interculturalidad. Revista Educativa Hekademos, 10.
- Brun, H. Z. (2009). Acercamiento a la visión cósmica del mundo. Cochabamba: Universidad católica Boliviana.
- Cafolis, Heifer. (2009). Soberanía Alimentaria. Quito: Abya Yala.
- Carmen Chalá, & Z. C. (2015). Costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y su valor nutricional en la comunidad Ilincho. Universidad de Cuenca. Saraguro: Universidad de Cuenca.
- Centeno , J., & Molina, W. (26 de octubre de 2013). Patrimonio cultural. (C. Izuriel, Ed.) El Telegrafo, 1, 16.
- Chianese, F. (2016). El valor de los conocimientos tradicionales. La India: Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola.
- Depósitos de documentos de la FAO. (2016). Modificación de hábitos alimentarios en casos de movilidad social de familias estrato 3 de Medellin. artículo de reflexión., Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín.
- ENSANUT. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Quito.
- Estrella, E. (1988). Técnica agrícola. En E. Estrella, El pan de América (pág. 415). Quito: Abya Yala.

- FAO. (2007). Concepto de seguridad alimentaria. Roma: fao.
- FAO. (2014). Sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas de Abya Yala. La Paz: FAO.
- FAO. (2015). Comida, territorio y memoria. Situación alimentaria de los pueblos indígenas colombianos. Colombia: FAO.
- Gómez Correa, M. (2015). Cambios y permanencias de la cultura alimentarias de la población afrodescendiente migrante del Chocó en Medellín. Medellín: cieras-Sureste.
- Gonzalez, K. A. (2013). Investigación de la cocina ancestral ecuatoriana en las comunidades otavalo y natabuela. Quito: UTE.
- Gordillo, G. (2017). Seguridad y Soberanía Alimentaria. Buenos Aires: FAO.
- Jaramillo, M. (2012). Texto guía de cocina ecuatoriana. Universidad de Cuenca. Cuenca: Talleres Gráficos Universidad de Cuenca. doi:ISBN: 978-9978-14-232-5
- Leiva, O., & Diaz, R. (2013). Tras las huellas alimentarias de nuestros antepasados. *Educare*, 81-89. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/1941/194127506006/>
- LORSA. (2009). Soberanía Alimentaria. Quito.
- Maigua, J. (1998). Parroquia de Iluman. Otavalo.
- Minaar, R. (1995). Interacción entre Etnicidad y Género. *Revista Sarance*, 30. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/745/74511795005.pdf>
- Ortega, M. A. (2014). El Sabor de los Quiteños. Quito: Noción Imprenta.
- Oviedo, G. (2007). Desafíos para el mantenimiento de conocimientos tradicionales en América Latina. *América Latina y El Caribe*.
- Picuasi, J. (15 de 11 de 2017). Historia de Carabuela. (S. Morales, Entrevistador)
- Poulsen, K. (1993). Calidad de semillas. Quito.
- Rodas, N. A. (2005). Las Culturas Indígenas y sus Saberes Ancestrales. Quito: Llacta.
- Roman, S., Ojeda, C., & Panduro, A. (2013). Genética y evolución de la alimentación de la población en México. *Revista de Endocrinología y Nutrición*, 42-51.
- Saltos, J. M. (2017). La alimentación ancestral amazónica y su impacto en el enfoque empresarial de la provincia de Morona. *Killkana*, 1(1), 8. Disponible en: http://killkana.ucacue.edu.ec/index.php?journal=killkana_social&page=article&op=view&path%5B%5D=10

Solarte, C. U. (2010). Patrimonio cultural alimentario. Ministerio de Cultura, IPANC.
Quito: La Tierra.

Torre, R. D. (10 de noviembre de 2017). Vestimenta Indígena. (S. Morales,
Entrevistador)

Unigarro, C. (2010). Patrimonio cultural alimentario. Ministerio de cultura del
Ecuador, IPANC.

Walsh, C. (2009). Interculturalidad, Estado, Sociedad . Quito: Abya Yala.



8. ANEXOS

8.1. Encuesta

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA**

TEMA: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANCESTRAL EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE CARABUELA - CIUDAD DE OTAVALO. 2017

Formulario de recolección de datos sobre conocimientos y prácticas sobre alimentación ancestral en la comunidad de Carabuela – Otavalo.2017.

Con la finalidad de contribuir a la investigación sobre el tema, solicito que su información sea lo más verdadera posible.

Sección A. Datos sociodemográficos

Datos personales	Nº Encuesta	Fecha de aplicación
Nombre del encuestado _____		Nombre del encuestador _____
Etnia: Indígena () Mestiza () Estado Civil: Casado () Soltero () Viudo () Divorciado () Unión Libre ()		Sexo: Femenino __ Masculino__ Edad: Nivel de instrucción: Ninguna Primaria completa () Primaria incompleta () Secundaria completa () Secundaria incompleta () Superior () Ocupación:

Sección B. Conocimientos sobre alimentación ancestral

1.1.¿Usted cree que sus antepasados se alimentaban de mejor manera?

SI ____ NO _____

1.1.1. En caso de que su respuesta haya sido SI. ¿Por qué razón?

Seleccione.

- Los alimentos no tenían químicos. ()
No existían tantos alimentos enlatados. ()
Se alimentaban con granos que ellos mismo sembraban ()
Otros () _____

1.2.¿Cuándo usted era niño/a tenían alimentos suficientes?

SI _____ NO _____

1.3.¿Para Ud. que son alimentos saludables?

- Todos los granos que siembran ()
Todas las frutas y verduras ()
Las sopas ()
Otras () _____

Sección C. Prácticas ancestrales

1.4.¿Cuáles son las formas de preparación que usted consumía con más frecuencia?

- Fritas () Al jugo ()
Cocinadas () Al vapor ()
Asadas () Otros ()

1.5.¿Cómo preparaba sus alimentos?

- Gas ()
Leña ()

1.6.¿Qué tipos de utensilios utilizaba para comer?

- Platos de porcelana ()
Platos de plástico ()
Platos de barro (escudilla) ()
Platos de metal ()
Cucharas de metal ()
Cucharas de plástico ()
Cucharas de palo ()

1.7. Cuénteme por favor que preparaciones consumía con más frecuencia.

1.8. Cuando usted era pequeño. ¿Qué alimentos o productos se consumían en ocasiones especiales, como fiestas?

1.9. Cuando usted era pequeño. ¿Qué alimentos o productos eran considerado “golosinas”?

1.10. ¿De dónde conseguían la mayoría de sus alimentos?

- Tienda
- Mercado
- Chacra
- Crianza de animales

1.11. ¿Usted sembraba algunos productos y criaba animales para su alimentación?

SI ____ NO ____

1.11.1. En caso de que su respuesta haya sido SI. Por favor conteste las siguientes preguntas.

1.11.2. ¿Qué productos?

1.11.3. ¿Qué animales?

1.11.4. ¿Los productos que adquiría solo los utilizaba para su alimentación o también para vender?

- Alimentación ()
Vender ()
Alimentación y vender ()

1.12. ¿Al año cuantas veces sembraba?

1.13. ¿Qué aspectos consideraban para sembrar?

- Luna ()
Lluvia ()
Sol ()

1.14. ¿Por qué cree que el tipo de alimentación ha cambiado?

- Por viajar a otros países ()
Por el dinero ()
Radio, televisión, periódicos, etc. ()
Por la influencia de otras culturas ()
Otras () _____

1.15. ¿Alguna vez ha viajado fuera de la ciudad o del país?

SI ____ NO ____

1.15.1. En caso de que su respuesta haya sido SI. ¿Ud. cree que viajar ha cambiado sus hábitos alimentarios?

SI ____ NO ____

Sección D. Consumo actual

1.16. En la actualidad, ¿siembra algún tipo de alimento?

SI ____ NO ____ ¿Cuáles?

1.17. Actualmente. ¿Qué alimentos compra para la comida de la semana?

1.18. En la semana, ¿Cuántas veces consume alimentos o preparaciones ancestrales? ¿Qué preparaciones ancestrales?

1- 2 veces () 2 – 3 veces () entre semana () fines de semana () ningún día ()

1.19. En la actualidad ¿Qué alimentos o preparaciones se brindan en ocasiones especiales, como fiestas?

1.20. En la actualidad. ¿Qué utensilios utiliza para comer?

- Platos de porcelana ()
- Platos de plástico ()
- Platos de barro (escudilla) ()
- Platos de metal ()
- Cucharas de metal ()
- Cucharas de plástico ()
- Cucharas de palo ()

GRACIAS

8.2. Consentimiento informado

07 de enero del 2018

Señor Usuario

Me permito comunicar que se encuentra aprobado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad Ciencias de la Salud de La Universidad Técnica del Norte el estudio titulado “CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANCESTRAL EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE CARABUELA - OTAVALO. 2017”, de autoría de la Srta. Paccha Sofía Morales Picuasi, Estudiante de la Carrera de Nutrición y Salud Comunitaria bajo la dirección del Msc. Juan Carlos Folleco

Los saberes ancestrales, tradicionales y populares tienen una gestión alternativa del conocimiento, proviene de una sabiduría ancestral y de unas prácticas históricas de resistencia a la modernidad y al capitalismo global que prevalece hoy en día, los saberes han sido desprestigiados, en una jerarquía inferior como saberes de pueblos “atrasados” o “subdesarrollados” o “primarios”, y en el mejor de los casos han sido denominados como “folklore”.

Por dicha razón es importante obtener información específica a cerca de las tradiciones, prácticas, costumbres en alimentación y nutrición, además de los modos de producción, conservación, preparación y consumo que desarrollaron las personas que habitan en la Comunidad de Carabuela – Otavalo, como también recuperar y revalorizar las coincidencias o diferencias para entender lo que ha sido la evolución histórica en cuanto a la alimentación y nutrición. Así mismo servirá como un aporte bibliográfico, el cual se constituirá en una guía de consulta para otros investigadores que pretendan indagar o conocer temas como éste.

Comendidamente se solicita su autorización para que forme parte del grupo de estudio, para que se permita tomar datos sobre condición sociodemográficas, datos sobre conocimientos y prácticas de alimentación ancestral, y colabore en la aplicación de las encuestas de datos generales y los métodos de consumo de alimentos, dicha información que servirá para determinar la calidad de la dieta que consumía antes y que se consume ahora.

Yo con cédula de identidad
No.....,

Declaro que he recibido una explicación satisfactoria sobre el procedimiento, su finalidad, riesgos, beneficios y alternativas de parte de las Srta. Paccha Sofía Morales Picuasi, autora de la investigación y del Director de la misma; quedando satisfecho con la información recibida, la he comprendido, se me han respondido todas mis dudas y comprendo que mi decisión en la participación de la investigación es totalmente voluntaria.

Firma



8.3. Guía para el grupo focal

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA**

- 1. TEMA:** CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANCESTRAL EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE CARABUELA - CIUDAD DE OTAVALO. 2017

GUÍA PARA GRUPO FOCAL

2. OBJETIVOS

Objetivos de la investigación

General

- Determinar los conocimientos y prácticas de alimentación ancestral en personas mayores de 50 años de la comunidad de Carabuela, ciudad de Otavalo, 2017.

Específicos

- Identificar los conocimientos sobre alimentación ancestral en personas mayores de 50 años, de la comunidad de Carabuela, ciudad de Otavalo, 2017.
- Determinar las prácticas alimentarias de personas mayores de 50 años en la comunidad de Carabuela, ciudad de Otavalo, 2017.
- Establecer el aporte nutricional de las preparaciones alimentarias ancestrales que se mantienen en la comunidad de Carabuela, ciudad de Otavalo, 2017.

2.1. Objetivos del grupo focal

General

- Recolectar información rápida sobre conocimientos y prácticas de alimentación ancestral mediante una discusión del grupo de asistentes.

Específicos

- Crear una línea de tiempo para que los asistentes vayan discutiendo el tema de manera ordenada.

- Identificar los cambios que han surgido a través del tiempo mediante la discusión.

3. Aspectos técnicos

3.1. Característica de la audiencia: La audiencia se realizará con 10 – 12 personas mayores de 50 años, que hayan vivido desde pequeños en la comunidad de Carabuela.

3.2. Duración: El grupo focal tendrá una duración de 45 a 60 minutos.

3.3. Materiales: los materiales a usarse en el grupo focal son: libreta de apuntes, esferos, lápices, cámara fotográfica y celular.

3.4. INSTRUCTIVO

3.4.1. Inicio:

- El moderador de la bienvenida a los participantes da las instrucciones generales y ubica al grupo para el debate.

3.4.2. Desarrollo

- Durante el desarrollo del grupo focal, se grabará por consentimiento a los participantes sus opiniones vertidas.
- El moderador debe crear un ambiente adecuado y de confianza, comienza formulando la primera pregunta e invita a participar. En el caso de que nadie hablara, el moderador puede estimular las respuestas por medio del recurso de la “respuesta anticipada”, que consiste en contestar uno mismo insinuando algunas alternativas posibles.
- La autora de la tesis procederá a traducir lo que diga el moderador, cuando sea necesario.
- El observador debe tomar notas, acerca de las características de la reunión, anotar las opiniones de los participantes en torno al tema.

3.4.3. Cierre

- Finalmente, se agradecerá la participación.

4. PREGUNTAS TEMÁTICAS

4.1. CONOCIMIENTOS ANCESTRALES	
1	¿Qué es alimentación ancestral?
2	¿A qué actividad se dedicaba la comunidad?
3	¿Qué productos sembraban en la comunidad? ¿Quiénes colaboraban?

4	¿Qué animales criaban?
5	Hable sobre los matrimonios. Qué tipo de alimentos se preparaban para esta ocasión.
6	Hable sobre la pascua. Qué tipo de alimentos se preparaban para esta ocasión.
7	Hable sobre los velorios. Qué tipo de alimentos se preparaban para esta ocasión.
8	Hable sobre el 2 de noviembre. Qué tipo de alimentos se preparaban para esta ocasión.
9	¿Qué tipo de frutas tenían acceso?
10	¿cuántas veces a la semana consumían carne?
11	¿Usted cree que antes tenían alimentos suficientes?
12	Formas de preparación
13	¿qué tipo de utensilios utilizaban para cocinar?
14	¿Qué mitos o creencias conoce usted sobre alimentación en la comunidad?
15	¿Qué hierbas o productos se consideraban medicinales?
	4.2.ACTUALIDAD
16	Formas de preparación más frecuentes.
17	¿Qué tipos de utensilios utilizan?
18	¿Qué alimentos compra para la semana?
19	¿Qué preparaciones ancestrales consume actualmente?
20	De las fiestas/ocasiones especiales que se habló anteriormente. Que se ha mantenido.
21	¿Qué alimentos se siembra en la actualidad? ¿Quiénes colaboran?
22	¿Qué animales crían?
23	¿A qué se dedica en la actualidad?
24	¿Por qué cree que ha cambiado la alimentación?
25	Háblenos sobre las 4 fiestas principales.

4.3.JÓVENES

1	¿Qué significa alimentación ancestral para usted?
2	¿Por qué razón cree que la alimentación ha cambiado?
3	¿Usted cree que la alimentación de sus abuelitos era mejor? ¿Por qué?
4	¿Cuáles son sus platillos favoritos?
5	¿En su casa preparan alimentos ancestrales? ¿Le gusta?
6	Que haría usted para que las familias sigan consumiendo alimentos ancestrales
7	Que sugerencia daría usted para no perder los conocimientos ancestrales.

5. IDENTIFICACIÓN DEL MODERADOR

6. LISTA DE PARTICIPANTES

8.4. Fotos

Fotos de la estimación de medidas caseras



Trigo



Chuchuca

Quinoa



Quinoa



Harina de maíz

8.5.Fotos encuestas



8.6.Fotos del grupo focal



Grupo mayores de 50 años





Grupo de jóvenes



8.7.Fotos de la comunidad



Uno de los cinco hornos de leña



secado del fréjol



2 de noviembre en el cementerio

8.8. Asistencia al grupo focal



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA**

**TEMA: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANCESTRAL
EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE
CARABUELA - CIUDAD DE OTAVALO. 2017**

LISTA DE PARTICIPANTES

	NOMBRE	EDAD	FIRMA
1	Jose Rafael Pizarro	46	Jose Rafael Pizarro
2	Jose Manuel Ramos	48	Jose Manuel Ramos
3	Maria Elena Morales	46	Maria Elena Morales
4	Matilde Ramos	76	
5	Margaita Pinos	61	
6	Rosa Burga	50	R. BURGA
7	Jose Antonio Santillan	50	Jose Antonio Santillan
8	Jose Alberto Morales	58	Jose Alberto Morales
9	Rebeca Pizarro	54	Rebeca Pizarro
10	Magdalena Espino	Investigadora	
11	Juan Carlos Folkeo	Investigador	
12	Rebeca Sofia Morales Pizarro	Investigadora	
13	Maria	56	Cajina Morales
14	Jose Antonio	57	Jose Antonio
15	Alberto Morales	50	Alberto Morales
16			
17			
18			



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA

TEMA: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN ANCESTRAL
EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS DE LA COMUNIDAD DE
CARABUELA - CIUDAD DE OTAVALO. 2017

LISTA DE PARTICIPANTES DEL GRUPO FOCAL JOVENES

	NOMBRE	EDAD	CEDULA	FIRMA
1	Tania Santillán	24	100449810-4	
2	Jesseth Santillan	26	100401451-7	
3	Marlene Morales	35	100287839-3	
4	Jorge Taran	20	100421249-9	
5	Alexandra Zambrano	32	1003113047	
6	Efraín Morales	37	1002797204	
7	Wilson Quinchiguano	20	175074015	
8	Orayra Rivas	20	100503743	
9	Kevin Santacruz	18	1004842802	
10	Nina Ruiz	17	1003096761	
11	Juan Carlos Tausa	Investigador	040134060	
12	Magdalena López	Investigadora/Modadora		
13	PACHE Sofia Morales	Investigadora	100473507	
14				
15				
16				
17				
18				

8.9. Análisis Urkund



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS ALIMENTACIÓN ANCESTRAL.docx (D35972654)
Submitted: 2/27/2018 6:25:00 PM
Submitted By: sofymoral@gmail.com
Significance: 5 %

Sources included in the report:

ANTEPROYECTO DE TESIS - SOFIA MORALES.docx (D28486545)
Tesis Mayra Quinche y Jessica Sánchez.docx (D18245189)
Tesis Mayra Quinche y Jessica Sánchez.docx (D18181600)
tesis original May y Jessi.docx (D18096017)
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/899/1/02%20ICA%20141%20INFORME%20FINAL.pdf>
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5363/1/04%20RED%20114%20TESIS%20DE%20GRADO.pdf>

Instances where selected sources appear:

30

8.10. CAI

ABSTRACT

“KNOWLEDGE AND PRACTICES OF ANCESTRAL FEEDING IN PEOPLE OLDER THAN 50 YEARS IN THE CARABUELA COMMUNITY, OTAVALO CITY, 2017”

AUTHOR: Paccha Sofia Morales Picuasi

DIRECTOR: Mcs. Juan Carlos Folleco

The main objective of this research is to determine the knowledge and practices of ancestral feeding in people older than 50 years from Carabuela community, Otavalo city, in 2017. This investigation is qualitative and retrospective type, with an ethnographic focus. The sample consist in 40 people older than 50 years. The technique and methods used were polls, and a focus group with 12 people older than 50 years, who reported about sociocultural data, knowledge and ancestral practices; the information was collected in Kichwa language, translated and transcribed to Spanish language. The results showed us a remarkable loss of the ancestral feeding practices, especially in teenagers who have given greater importance to the consumption of industrialized products, in spite of this, the older people from the community fight to transmit their knowledge and keep alive their food culture. Planting and harvest is their history, and although their lands are worn out each day, older people have not abandoned their agricultural activities and have continued to produce food such as corn, peas, beans. To varied their daily diet with ancestral foods, they buy quinoa, barley and wheat.

Keywords: ancestral feeding, food culture



[Handwritten signature in blue ink]