



**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERÍA**

**COSTUMBRES Y TRADICIONES ANCESTRALES EN LA
ALIMENTACIÓN Y SU VALOR NUTRICIONAL EN LA COMUNIDAD
ILINCHO, CANTÓN SARAGURO 2015.**

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA

AUTORAS:

Zoila Mercedes Chalán Lozano
Carmen Viviana Chalán Saca
Diana Yolanda Japón Lapo

DIRECTOR:

Dr. Jaime Patricio Idrovo Uriguen

ASESORA:

Mgt. Aydée Narcisa Angulo Rosero

CUENCA - ECUADOR

2015



RESUMEN

Antecedentes:

La Comunidad de Ilincho se encuentra Ubicada a un kilómetro del centro urbano del Cantón Saraguro, Provincia Loja; en la actualidad cuenta con 150 familias, de las cuales 301 son hombres y 321 mujeres.

Este trabajo de investigación versa sobre las costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y su valor nutricional, la misma que busca identificar prácticas y experiencias productivas ancestrales, desde la propia realidad cotidiana de las familias de la comunidad, basada en las prácticas agroecológicas y el respeto a la PACHA MAMA que sustenten una verdadera soberanía alimentaria y el SUMAK KAWSAY (forma de vida).

Objetivo: Determinar costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y su valor nutricional de la comunidad de Ilincho, Cantón Saraguro, 2015.

Metodología: se utilizó la investigación cualitativa- narrativa, con la modalidad etnográfica. La muestra está constituida por 30 adultos mayores de 65 años de edad, quienes precisamente firmaron el consentimiento informado.

La técnica y métodos que se utilizó fueron la aplicación de la entrevista, encuestas y testimonio, mediante preguntas elaboradas por las autoras que contiene datos socioculturales, prácticas ancestrales sobre la alimentación y su valor nutricional; recolectadas por medio de grabaciones que luego fueron transcritas.

Resultados: con los resultados de la investigación se pretende rescatar las prácticas alimentarias ancestrales, como medio de preservación de la salud, a través de una correcta nutrición, concientizando así mismo a la comunidad en especial a los jóvenes, para revalorizar nuestras costumbres.

Conclusión: La información recolectada nos sirvió para construir conceptos y definiciones que enriquecieron nuestros conocimientos, permitiéndonos rescatar las tradiciones de la comunidad. Los datos obtenidos fueron analizados y transcritos mediante un programa de Microsoft office Word.

PALABRAS CLAVES: COSTUMBRES TRADICIONES ANCESTRALES; ALIMENTOS, VALOR NUTRICIONAL, ADULTO MAYOR, COMUNIDAD ILINCHO, SARAGURO, LOJA - ECUADOR



ABSTRACT

Background:

Ilincho Community is located one kilometer from downtown Saraguro canton, Loja Province; currently it has 150 families, of which 301 are men and 321 women.

This research deals with ancestral customs and traditions in food and their nutritional value, it seeks to identify productive practices and ancestral experiences, from the everyday reality of the families of the community, based on agro-ecological practices and respect Pacha Mama to sustain a true food sovereignty and SUMAK KAWSAY (lifestyle).

To determine customs and traditions in food and their nutritional value Ilincho community, 2015 Saraguro canton.

Methodology:

Qualitatively research the narrative was used, with the ethnographic method.

The sample consisted of 30 adults 65 years of age, who just signed informed consent.

The technique and methods used were the implementation of the interview, surveys and testimony by a bank of questions developed by the authors and containing sociocultural data, ancestral practices on food and their nutritional value by using open questions; Also recordings were then transcribed by the authors. The information collected helped us to build concepts and definitions that enriched our knowledge, enabling rescue the traditions of the community. The data obtained were analyzed and transcribed by a Microsoft Office Word program.

Using results

With the results of the research it is to rescue the ancient dietary practices as a means of preserving health through proper nutrition and raising awareness to the community itself especially young people, to reassess our ways.



KEYWORDS: CUSTOMS ANCESTRAL TRADITIONS; FOOD, NUTRITIONAL VALUE, ELDERLY, COMUNIDAD ILINCHO, SARAGURO, LOJA - ECUADOR



ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
DERECHOS DEL AUTOR	8
RESPONSABILIDAD	11
AGRADECIMIENTO	14
DEDICATORIA	15
CAPÍTULO I	18
1.1 INTRODUCCIÓN	18
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	21
1.3 JUSTIFICACIÓN	23
CAPÍTULO II	25
FUNDAMENTO TEÓRICO	25
2.1 MARCO CONCEPTUAL	25
2.2.1 CONTEXTO DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA	25
2.2.2 CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS CULTURALES SOBRE ALIMENTACIÓN	26
2.2.3 ALIMENTACIÓN	26
2.2.4 COMIDA TRADICIONAL	26
2.2.5 PLATOS QUE SE CONSUMEN EN LA COMUNIDAD COMO PARTE DE SU TRADICIÓN	27
2.2.6 COSTUMBRES Y TRADICIONES	28
2.2.7 CREENCIAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS	28
2.2.8 NUTRICIÓN ANCESTRAL Y CONTEMPORANEA	29
2.2.10 ALIMENTOS MÁS UTILIZADOS EN LAS COMUNIDAD DE ILINCHO	31
CAPÍTULO III	48
MARCO REFERENCIAL	48
3.1. Descripción general Del Cantón Saraguro	48
3.2 Origen histórico	48
3.3 Ubicación geográfica	48
3.4 Clima	48
3.5 Límites	48
3.6 División Política	48
3.7 Límites	49
3.8 Vestimenta	49



3.9 Religión.	50
3.10 Vivienda.	50
3.11 Arte.	50
3.12 Agricultura.	51
3.13 Ganadería.	51
3.14 Artesanía.	52
3.15 Costumbres, Ritos.	52
CAPÍTULO IV	53
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.	53
4.1 Objetivo General.	53
4.2 Objetivos Específicos.	53
CAPÍTULO V	54
METODOLOGÍA.	54
5.1 Tipo de estudio.	54
5.2 Área de Estudio.	54
5.3 Universo.	54
5.4 Muestra.	54
5.4 Criterios de Inclusión y exclusión.	54
5.5 Variables.	54
5.6 Operacionalización de variables.	54
5.7 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE ESTUDIO.	58
5.8 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS.	58
5.9 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.	58
5.10 TABULACIÓN DE LA INFORMACIÓN:	58
5.11 ASPECTOS ÈTICOS.	59
5.12 PRUEBA PILOTO.	59
CAPÍTULO VI	60
RESULTADOS.	60
6.1 ANÀLISIS DE LA INFORMACIÓN.	60
6.2 PLATOS TÌPICOS DE LA COMUNIDAD Y SU VALOR NUTRICIONAL.	71
CAPÍTULO VII	86
7.1 CONCLUSIONES.	86
7.2 RECOMENDACIONES.	88
7.3 DISCUSIÓN	89
CAPÍTULO VIII	91
8.1 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	91



CAPÍTULO IX	98
ANEXO: 1 Consentimiento Informado. _____	98
ANEXO 2: Formulario de recolección de información sobre las costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y su valor nutricional en la comunidad Ilincho, cantón Saraguro. _____	100
ANEXO 3: _____	102
Recursos Humanos. _____	102
Materiales. _____	102
RECURSOS MATERIALES Y FINANCIEROS _____	102
ANEXO 4: Cronograma de Actividades. _____	103
ANEXO 5: Croquis del Cantón Saraguro. _____	104
ANEXO 6: Fotografía de la Comunidad Ilincho _____	104
ANEXO 7: Fotografías de la intervención con los adultos mayores en la realización de las entrevistas. _____	105
ANEXO 8: Nombres de las personas entrevistadas. _____	106



DERECHOS DEL AUTOR

Carmen Viviana Chalan Saca, autor/a de la tesis **“COSTUMBRES Y TRADICIONES ANCESTRALES EN LA ALIMENTACIÓN Y SU VALOR NUTRICIONAL EN LA COMUNIDAD ILINCHO, CANTÓN SARAGURO 2015”**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este un requisito para la obtención de mi título de Lcda. En Enfermería El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicara afección ninguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor/a.

Cuenca 08 de Octubre del 2015.

Carmen Viviana Chalán Saca.

CI: 1105062259



DERECHOS DEL AUTOR

Zoila Mercedes Chalan Lozano, autor/a de la tesis **“COSTUMBRES Y TRADICIONES ANCESTRALES EN LA ALIMENTACIÓN Y SU VALOR NUTRICIONAL EN LA COMUNIDAD ILINCHO, CANTÓN SARAGURO 2015”**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este un requisito para la obtención de mi título de Lcda. En Enfermería El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicara afección ninguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor/a.

Cuenca 08 de Octubre del 2015.

.....
Zoila Mercedes Chalan Lozano

CI: 1105175200



DERECHOS DEL AUTOR

Diana Yolanda Japón Lapo, autor/a de la tesis **“COSTUMBRES Y TRADICIONES ANCESTRALES EN LA ALIMENTACIÓN Y SU VALOR NUTRICIONAL EN LA COMUNIDAD ILINCHO, CANTÓN SARAGURO 2015”**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este un requisito para la obtención de mi título de Lcda. En Enfermería El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicara afección ninguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor/a.

Cuenca 08 de Octubre del 2015.

.....
Diana Yolanda Japón Lapo

CI: 1105348021



RESPONSABILIDAD

Yo, Carmen Viviana Chalan Saca, autor/a de la tesis **“COSTUMBRES Y TRADICIONES ANCESTRALES EN LA ALIMENTACIÓN Y SU VALOR NUTRICIONAL EN LA COMUNIDAD ILINCHO, CANTÓN SARAGURO 2015”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca 08 de Octubre del 2015.

Carmen Viviana Chalán Saca.

CI: 1105062259



RESPONSABILIDAD

Yo, Zoila Mercedes Chalan Lozano, autor/a de la tesis “**COSTUMBRES Y TRADICIONES ANCESTRALES EN LA ALIMENTACIÓN Y SU VALOR NUTRICIONAL EN LA COMUNIDAD ILINCHO, CANTÓN SARAGURO 2015**”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca 08 de Octubre del 2015.

.....
Zoila Mercedes Chalan Lozano

CI: 1105175200



RESPONSABILIDAD

Yo, Diana Yolanda Japón Lapo, autor/a de la tesis **“COSTUMBRES Y TRADICIONES ANCESTRALES EN LA ALIMENTACIÓN Y SU VALOR NUTRICIONAL EN LA COMUNIDAD ILINCHO, CANTÓN SARAGURO 2015”**, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca 08 de Octubre del 2015.

.....
Diana Yolanda Japón Lapo

CI: 1105348021



AGRADECIMIENTO

Este proyecto es el resultado del esfuerzo conjunto de todas quienes formamos parte del grupo de trabajo y a todas las personas que de alguna forma, son parte de su culminación. Nuestros sinceros agradecimientos están dirigidos a:

Primeramente a Dios por la vida, salud, por los triunfos y los momentos difíciles que nos han enseñado a valorarlo cada día más y por todo lo que nos otorga día a día.

A nuestros Padres, hermanos y familiares quienes a lo largo de todas nuestras vidas nos han apoyado y motivado en nuestra formación académica, creyeron en nosotras en todo momento y que no dudaron de nuestras habilidades, brindándonos ejemplo de superación, humildad y sacrificio.

Al Doctor: Jaime Idrovo director de tesis por la orientación y ayuda que nos brindó para la realización de esta tesis, por su apoyo y amistad que nos permitieron aprender mucho más que lo estudiado en el proyecto. De igual manera a la Mgt. Aydée Angulo asesora de tesis por su coordinación y asesoría en el proyecto.

Al grupo de personas adultas mayores, las cuáles plasmaron nuestros resultados investigativos y que fueron de gran realce para el éxito del proyecto

A nuestros/as docentes; gracias por dedicar su tiempo, paciencia, enseñanzas y la sabiduría que nos transmitieron en el desarrollo de nuestra formación profesional.

A nuestros compañeros/as de clase, quienes sin esperar nada a cambio compartieron sus conocimientos, alegrías y tristezas; gracias por el apoyo en toda nuestra carrera de estudio.

Finalmente un eterno agradecimiento a la prestigiosa Universidad Estatal de Cuenca, a la Facultad de Ciencias Médicas y a la Escuela de Enfermería la cual abrió sus puertas a jóvenes como nosotras, preparándonos para un futuro de solidaridad, y formándonos como personas de bien.

CARMEN, ZOILA Y DIANA



DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

Mi madre María Saca, por darme la vida, por ser el pilar más fundamental en mi vida y creer en mí y porque siempre me apoyaste. Mamá gracias, todo esto te lo debo a ti.

A mi padre y mis hermanos Abel Chalan, Víctor, Ángel, pablo, Jorge, Cristian Andrés y Auri por los ejemplos de perseverancia y constancia por estar conmigo y apoyarme siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.

A Geovanny que ha estado a mi lado dándome cariño, confianza y apoyo incondicional para seguir adelante y cumplir otra etapa en mi vida.

Carmen Chalán.



DEDICATORIA

Esta tesis lo dedico a Dios por haberme dado la vida, brindarme sabiduría y bendición para lograr con sacrificio y gran dedicación un reto en mi vida. A mis hermanos y hermanas por darme todo el apoyo cariño y confianza durante mis estudios universitarios.

A mi querida madre María y mi hermano Angel por su apoyo incondicional comprensión y sacrificios durante los años de estudio que siempre han estado apoyándome en todo momento para cumplir mis anhelos con el deseo de superación.

A mi padre que desde el cielo me está animándome espiritualmente para seguir adelante y cumplir nuevas metas, de igual manera a mis amigos y amigas por brindarme el apoyo en la culminación de mis estudios y en la realización de la presente investigación.

Zoila chalán.



DEDICATORIA

El camino recién empieza en nuestra vida profesional después de enfrentar muchos obstáculos que se presentan al querer lograr un sueño; cada momento vivido durante todos estos años, son simplemente únicos, cada oportunidad de corregir un error, la oportunidad de que cada mañana pueda empezar de nuevo, sin importar la cantidad de errores y faltas cometidas durante el día anterior.

Este trabajo de tesis se la dedico a Dios quien supo guiarme por el buen camino, darme fuerza para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarlo cada día más, a mis padres, Miguel Japón y Elvia Lapo a mis hermanos Jonder, Tupac, Amawta, Humanti y abuelita María Lozano que me vieron crecer, me supieron guiar y hoy me ven triunfar gracias por acompañarme durante todo mi trayecto estudiantil y de vida. A mis amigas Zoila Chalán y Carmen Chalán quienes con vocación y buena voluntad hicieron que la elaboración de esta investigación sea muy gratificante para llegar al final del camino y cumplir nuestros sueños y metas anheladas.

Diana Japón.



CAPÍTULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó en la comunidad de Ilincho, cantón Saraguro, con la finalidad de develar las costumbres y tradiciones de la cultura alimentaria de la población rural, pues es importante remitirse a la historia socio-cultural del pueblo Saraguro de la provincia de Loja para rescatar de la memoria colectiva e histórica los hechos producidos por las mujeres y hombres del lugar.

La cultura es una producción que involucra necesariamente a la historia y al ser humano, un colectivo que ha sido capaz de reproducir viejas prácticas sociales, pero también capaz de recrear o crear nuevos modos de comportamiento alimentario

En el contexto global latinoamericano, los bienes materiales principalmente alimentos, que vinieron de Europa a raíz de la invasión, tuvieron influencia positiva sobre toda la población, pero los que más se beneficiaron de ellos fueron las clases medias y privilegiadas, en tanto que la población indígena tuvo escaso acceso a dichos bienes.

Desde que nuestros primeros ancestros poblaron América hace al menos cuarenta mil años, las condiciones climáticas y ecológicas han determinado la disponibilidad de recursos alimentarios, condicionando por ello la adaptación nutricional de los pueblos. (1).

El hombre antiguo se preocupaba esencialmente por obtener suficiente cantidad de alimento, ya que su mayor interés se basaba en la supervivencia; sin embargo el hombre actual en las sociedades desarrolladas dispone de muchos recursos para obtener alimentos sin apenas esfuerzo, centrandose en la elección en la calidad, que viene determinada además por las costumbres, tradiciones, creencias y el saber. Esta evolución en la alimentación a lo largo de la historia, ha estado influenciada por cambios sociales, políticos, económicos y viceversa.



La O.M.S define a la alimentación como una acción voluntaria y consciente, que consiste en proporcionar al cuerpo esa serie de productos nutritivos que están incluidos en los alimentos, es decir, es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos que le son necesarios, y como nutrición podemos definir al “conjunto de procesos mediante el cual los seres vivos incorporan, modifican y eliminan sustancias procedentes del exterior” (2).

El Ecuador es un país pluricultural, pluriétnico y plurinacional que posee una riqueza inigualable en fauna y flora, por tanto existe gran variedad en la producción de alimentos, lo que influye en la gastronomía y alimentación de la población.

Saraguro, una de las grandes manifestaciones culturales dentro del mundo andino, guarda entre sus más variados productos al maíz, gramínea que se cultiva en gran escala y al mismo que los nativos le dan provechosos empleos, puesto que se trata del principal alimento diario. Las tierras fértiles de la región, hacen de Saraguro el cantón más productivo de la provincia de Loja, pues produce los más variados frutos, producto de siembras tan auténticas como la vida misma de sus habitantes, sin tractores, sólo con la ayuda de dos bueyes y un arado rudimentario, fabricado al calor del sudor y alegría del mismo Saraguro.

Así en este trabajo de investigación se ha podido evidenciar que en la comunidad de Ilincho del Cantón Saraguro, provincia de Loja, la alimentación se basó en productos propios como el maíz, haba, frejol, arveja, zambo, zapallo, melloco, oca, mashua, quinua, zanahoria blanca, nabo criollo y otras plantas más, incluyendo el trigo y la cebada de origen europeo, entre los principales, aunque una nueva dinámica alimentaria, no solo está atentando contra la vida de sus habitantes, sino contra la supervivencia de la propia cultura.

La agricultura hasta hace algún tiempo constituyó la base de la supervivencia, complementada con la crianza y cuidado del ganado vacuno y los animales menores, siendo así un sistema económico propio, basado en la seguridad alimentaria que defiende el acceso a alimentos adecuados y necesarios para cubrir las necesidades nutricionales de los miembros de la familia.



En la actualidad en cambio, la alimentación de la comunidad de Ilincho está establecida en base de alimentos pre elaborados que son comercializados desde diferentes partes del país y el exterior así: arroz, fideo, enlatados, harinas y sus derivados, dulces, gaseosas, azúcar, manteca y aceite vegetal, frutas producidas generalmente a base de agroquímicos, guineo verde (rechazo).

En el presente trabajo de investigación, sobre la información recolectada, se ha podido constatar como los Saraguros venden sus productos de mayor contenido nutricional como: quesillo, huevos, aves de corral, cuyes, y verduras para comprar alimentos del mercado.

De los resultados obtenidos, se ha podido rescatar las practicas alimentarias ancestrales como medio de preservar la salud a través de una correcta nutrición, lo que significaría concientizar a la comunidad para revalorizar nuestras costumbres y, no hacer las desaparecer, por la influencia de otras culturas, sino más bien fortalecerlas, reconstruirlas y retomarlas; porque es alterativa y solución que satisface plenamente las necesidades alimentarias de la comunidad de Ilincho y toda la serranía ecuatoriana.



1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El Ecuador es un país muy diverso, posee una riqueza inigualable en fauna y flora, por tanto existe variedad en la producción, lo que influye en la gastronomía y alimentación de la población. Una particularidad de estos alimentos es que son muy nutritivos y de bajo costo. A pesar de ello, paradójicamente, esta riqueza no es aprovechada actualmente y, por el contrario, se han adoptado patrones alimentarios que afectan gravemente la salud y la calidad de vida. En este contexto, es importante mantener el consumo de alimentos ancestrales saludables que al combinarlos con otros, favorecen a la salud de la población.

Por lo mismo es importante construir un modelo agro-productivo intercultural que recoja los conocimientos tradicionales de la cultura ancestral, para contrarrestar el sistema de la revolución verde que dañó los suelos y el ecosistema, incrementó la pobreza y la dependencia externa, por medio de monocultivos orientados a la exportación y la disminución de nuestra propia soberanía alimentaria.

La situación actual en las comunidades indígenas y campesinas, sobre todo la alimentación de la niñez y la juventud, se ve desvalorizada; porque están presentes otras formas de alimentación impuesta por las empresas transnacionales, las mismas que han perjudicado en la salud de las familias campesinas, contrarrestando las prácticas de producción y alimentación comunitaria.

La producción agroecológica en estos últimos años ha ido escaseando, porque existen otras prácticas contrarias a las nuestras. Ahora ya no se cultiva la cebada ni el trigo, productos que aseguraban una alimentación nutritiva muy propia de las comunidades, y que ha garantizado una salud digna y con energía en las familias campesinas, lo que permitía realizar los trabajos con mayor facilidad (3).

Por lo mismo, al conocer lo antes mencionado decidimos estudiar los conocimientos y tradiciones alimentarias ancestrales del pueblo y la cultura Saraguro, a fin de fortalecer su identidad y el valor que posee en la sociedad actual.



De acuerdo al tema que se investigó hemos determinado que Saraguro es un cantón pluricultural, lleno de saberes ancestrales en alimentación y nutrición; al no existir investigaciones concretas sobre esta práctica, desde el punto de vista de la comunidad andina, consideramos que es de relevancia científica determinar una visión intercultural sobre el tema en la comunidad de Ilincho.

Como investigadoras, antes de realizar este estudio, nos planteamos la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las costumbres y tradiciones ancestrales de la alimentación y el SUMAK KAWSAY o forma de vida?



1.3 JUSTIFICACIÓN

Al hablar de nutrición ancestral y tradicional, hacemos referencia de manera tácita, a las costumbres o practicas propias de cada lugar. Dichas costumbres se transmiten de generación en generación, las mismas que se mantienen intactas o se combinan con otras costumbres, conforme los grupos humanos se relacionan con otras personas que pertenecen a diferentes culturas.

En tiempos o décadas atrás, nuestros mayores no utilizaban el término de “Soberanía Alimentaria”, por cuanto había mucha tranquilidad en sus campos o territorios, de los que se abastecían con los elementos necesarios para la producción y su alimentación, así: el agua, tierra, sus propias semillas, sus animales para abonar la tierra; vivían en armonía con la naturaleza, realizaban sus rituales en agradecimiento a la PACHA MAMA; se alimentaban de una comida nutritiva, orgánica y saludable; para nuestros mayores era indispensable disponer de productos para su consumo y a través de ella adquirirían otros productos practicando el trueque o intercambio, pues no pensaban en la comercialización externa (4).

Los alimentos han sido parte de nuestra cultura, y la relación con nuestros propios territorios, con nuestra organización social; el respeto a las culturas, la tradición y los hábitos alimenticios de los diferentes pueblos y comunidades. Toda la producción y el consumo de alimentos respondían a la vida social y las visiones culturales de cada territorio y pueblos.

Muchos mayores de las comunidades indígenas del cantón Saraguro, en especial de la comunidad Ilincho, aún conservan algunas tradiciones y hábitos alimentarios, pero poco a poco, estos se están perdiendo, debido a la globalización, la cual hace que en nuestro país se adquieran nuevas formas de alimentación, generalmente basadas en la comida chatarra.

Según algunos estudios sabemos que muchos de los alimentos ancestrales son muy beneficiosos para mantener un buen estado nutricional. Entre estos tenemos la quinua, el maíz, papa, oca, melloco, zanahoria blanca, zapallo, zambo; en la costa la yuca, y el maní. Todos estos alimentos son ricos en proteínas, aminoácidos, calcio, fósforo, y carbohidratos esenciales para la vida humana.



Finalmente a pesar de la diversidad étnica existente en el Cantón Saraguro, no se han realizado estudios sobre costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y el valor nutricional de su gastronomía, lo que hace imperativo la necesidad de realizar un estudio que permita obtener una información concreta y adecuada, especialmente venida desde los grupos indígenas. Es por ello que hemos realizado el presente trabajo investigativo, para determinar cuáles son los principales alimentos que se mantienen hasta la actualidad, como parte de su tradición y con la finalidad de realizar un plan de acción para rescatar las prácticas alimentarias ancestrales, como medio de preservar la salud a través de una correcta nutrición; esto es concientizando a la comunidad para revalorizar nuestra identidad.

Por lo mismo el presente trabajo de investigación se realizó basado en el conocimiento de las personas mayores de 65 años de edad, ya que ellas tienen el conocimiento y han continuado con las costumbres y tradiciones sobre la alimentación; saben identificar lo que ha variado y cuáles son los cambios bruscos que se han manifestado en las prácticas alimentarias.



CAPÍTULO II

FUNDAMENTO TEÓRICO.

2.1 MARCO CONCEPTUAL.

2.2.1 CONTEXTO DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA.

El mundo contemporáneo vive una crisis alimentaria. En general, la gente se alimenta poco y mal, debido a la proliferación de las cadenas de comida chatarra que ha alterado las costumbres a la hora de alimentarse. Es necesario que la soberanía alimentaria vuelva sus ojos al campo y recupere e incorpore a la dieta de los ecuatorianos, aquellos alimentos autóctonos que a más de ser de gran valor nutritivo son parte de nuestra cultura culinaria ancestral.

El Estado garantiza a los pueblos y nacionalidades indígenas la Soberanía Alimentaria, para que alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados, de forma permanente, promoviendo la preservación y recuperación de la agro biodiversidad y de los saberes ancestrales vinculados a ella (Art. 281, Constitución 2008).

Comprendiendo nuestro pasado, podemos entender quiénes somos hoy. Todos necesitamos saber sobre nuestros orígenes, quiénes fueron nuestros antepasados, de dónde vinieron, qué hacían y cuáles eran sus virtudes y debilidades.

Existe una tradición en lo que tiene que ver con los alimentos; así cada cultura tiene sus formas propias de preparar los alimentos y parte de esta tradición se refleja en sus hábitos alimenticios, de esto se determina que, los alimentos básicos de las grandes culturas han permitido, de alguna manera, el gran desarrollo de las mismas.

Cuando el hombre retorna a una alimentación basada en granos y platos tradicionales, encuentra todo su potencial físico y mental, por ello la grandeza de la humanidad depende en gran parte de estas simples tradiciones. Nuestro ADN es el resultado de miles de años de evolución. Al igual que los cereales naturales, cada especie tiene un nutriente correcto; de esta manera la naturaleza utiliza los mismos como canales para conectarnos con las inmensas fuerzas del universo (4).



Si miramos nuestra dimensión social, la cocina y la forma de preparación de los alimentos es el reflejo integral de la cultura, del medio ambiente y de los recursos económicos con que contamos para la adquisición de los insumos.

2.2.2 CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS CULTURALES SOBRE ALIMENTACIÓN.

Entendemos por práctica cultural al hecho de poner en ejecución algo que se ha aprendido, que se ejerce continuamente y que nos habilita para poder ejercer públicamente la misma, pues la cultura está regulada al conjunto de conocimientos que nos permite desarrollar un juicio crítico sobre nosotros mismos o sobre un objeto, en relación con los modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época y como parte de un grupo social en particular. De tal forma, las prácticas culturales de alimentación se entienden como el hecho de realizar este proceso social, tratando al máximo de conservar aquellas formas de comportamiento de nuestros antepasados, que a su vez reiteran lo que hicieron sus ancestros. Esto es que, en la actualidad, muchas familias y comunidades, continuamos sembrando, preparando y consumiendo los alimentos que antaño prepararon las familias y comunidades de entonces (5).

2.2.3 ALIMENTACIÓN.

Es el acto voluntario por el cual damos a nuestro organismo los alimentos necesarios. La alimentación, consiste en la obtención, preparación e ingestión de los mismos. La nutrición es el proceso mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos. La alimentación es un elemento fundamental en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad y los hábitos alimentarios, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada (6).

2.2.4 COMIDA TRADICIONAL.

Preparación y consumo de alimentos.

La población en Saraguro y la comunidad de Ilincho se alimentan con verduras granos y cereales cultivados en sus chacras; ahora se han incrementado a su



dieta alimentos propios del medio urbano. La alimentación se define por 2 zonas: zona alta o fría y zona caliente. La producción de alimentos comprende: **Zona alta:** mellocos, ocas, mashua, maíz, fréjol, habas, papas, arvejas, cebada, trigo, cebolla larga, col, culantro, zambo, acelga, achira, achogchas, limillo, mora, zapallo, perejil.

Zona caliente: yuca, camote, zanahoria blanca, limón, naranja, luma, naranja, guineo amarillo y rojo, chirimoya, aguacate, guabas y caña de azúcar.

GASTRONOMÍA.

La gastronomía de los Saraguros es una de las más exquisitas de estas zonas del Ecuador, con platos típicos como el “Uchumati” es el significado de unidad comunitaria reciprocidad en honor al apoyo recibido por parte de los familiares e invitados hacia el dueño de la fiesta, es un plato típico especial de alimentos que se comparte con los invitados durante la ceremonia de las fiestas religiosas y culturales del Pueblo Saraguro; el mismo que anteriormente contenía lo siguiente: (papas revueltas con pepa de calabaza,, queso, panes, cuy y acompañado de la chicha), con su peculiar forma de presentación; las tortillas de maíz gualo (maíz antes de secar) echas en fogón de leña y en tiestos de barro. (7).

2.2.5 PLATOS QUE SE CONSUMEN EN LA COMUNIDAD COMO PARTE DE SU TRADICIÓN.

- ✓ Trigo con queso.
- ✓ Cuy con papas.
- ✓ Mote pelado con queso.
- ✓ Papa con pepa de zambo.
- ✓ Zanahoria blanca con queso.
- ✓ Col con yuca y carne de res.
- ✓ Colada de maíz con leche.
- ✓ Colada de zambo con leche.
- ✓ Sopa de frejol con verde.
- ✓ Sopa de haba con verde.
- ✓ Sopa de arveja con papa.
- ✓ Sopa de zambo con papa y habas tiernas.
- ✓ Arroz con cuy y queso.
- ✓ Caldo de oveja con trigo.



- ✓ Caldo de gallina criolla con papa.
- ✓ Caldo de res con trigo pelado.
- ✓ Miel con quesillo.
- ✓ Tortillas.
- ✓ Humitas.
- ✓ Tamales.

2.2.6 COSTUMBRES Y TRADICIONES.

En la cabecera cantonal de Saraguro se realizan festividades típicas, costumbres y tradiciones, cuya importancia radica en la absoluta naturalidad con que se cumplen y en su extraordinario colorido y solemnidad, todos giran alrededor del tema religioso, siendo las principales: Semana Santa, Navidad, Tres Reyes, Corpus Christi, 24 de mayo y el 10 de marzo. Las comunidades indígenas en estas fechas, muy especialmente, se dan cita con sus mejores galas. Sus habitantes conservan sus costumbres y tradiciones como su vestimenta, idioma, música, artesanías, rituales, uso de plantas medicinales, comidas típicas, danza, mitos y leyendas, son los elementos que identifican a este histórico Pueblo (8).

2.2.7 CREENCIAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS.

Creencias: “Una creencia es cualquier expresión o proposición simple consciente o inconsciente, inferida de lo que una persona dice o hace. Es el conjunto de representaciones colectivas admitidas como verdades, pero no verificadas de una sociedad. Creencia consta de un elemento cognitivo, un afectivo y un conductual. Cognitivo representa el conocimiento de una persona. Afectivo, ya que logra despertar el afecto de intensidad variada, y conductual, porque la creencia conduce a un tipo de conducta.

a) **Creencias alimentarias:** Según la definición anterior, se define creencias alimentarias como cualquier expresión simple consciente o inconsciente, inferida de lo que una persona dice o hace en relación con alimentos y la alimentación.



b) **Hábitos alimentarios:** “El termino habito alimentario expresa un conjunto de costumbres que determina el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Incluye desde la manera en cómo selecciona los alimentos hasta la forma en que los consume o lo sirve a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van trasmitiendo de una generación a otra”.

Es hábito alimentario el tipo de frejol que se compra, la forma de lavar al arroz antes de cocinarlo, la forma de picar la zanahoria, el agregarle sal a la leche para que hierva pronto, el no dar a los niños huevo cuando tienen diarrea, el tomar huevos crudos con jugo de naranja; en fin, todo comportamiento humano relacionado con los alimentos, que se repite a lo largo de la vida y que muchas veces se comparte, no solo en la familia, sino dentro del grupo social y étnico en que vive. Por ello el hábito alimentario es una importante forma de autoexpresión individual, del mismo modo que son los hábitos del vestido y lectura.

2.2.8 NUTRICIÓN ANCESTRAL Y CONTEMPORÁNEA.

Al hablar de nutrición ancestral y contemporánea, hacemos referencia de manera tácita, a las costumbres o prácticas propias de cada lugar o grupo humano. Dichas costumbres se transmiten de generación en generación y se mantienen intactas o se combinan con otras costumbres, conforme los grupos humanos se relacionan con otras personas que pertenecen a diferentes culturas. A medida que nos hemos "civilizado" y desarrollado la agricultura para proveer un suministro de comida estable y superabundante, nuestra ingesta dietética ha cambiado dramáticamente con respecto a la de nuestro pasado ancestral. Los genes que ahora tenemos fueron adquiridos por aquellos que estaban genéticamente adaptados para sobrevivir con la dieta ancestral. Los "supervivientes" se cree que tuvieron "genes ahorrativos", un código hereditario que permitía el almacenamiento efectivo de la comida limitada mediante su pronta conversión en grasa.

La alimentación tradicional ha sido reemplazada por comidas que afectan gravemente la salud de las personas, y es necesario que se haga conciencia



de este problema social, que debe ser atendido por los organismos competentes, que tienen la responsabilidad de preservar la salud de las personas, ya que esto es un principio consagrado en la Constitución y en el Plan del BUEN VIVIR, cuando se hace mención a las garantías a la salud y seguridad alimentaria de la población.

En nuestro medio, vemos con cierto asombro cómo han proliferado los comercios de alimentos preparados, especialmente de comida rápida, comúnmente conocidos como fast food o “comida chatarra”, que se ha incrementado en los últimos años y cada vez, amplía más el mercado (9).

Calorías

La mayoría los platos de comida rápida sólo están repletas de calorías, que van desde 200 unidades para una hamburguesa pequeña a unos 500 o 600 calorías para una gran hamburguesa. Agregar el queso, tocino, podrían contribuir a otras 100 a 200 de calorías. Los helados, papas fritas, refrescos, y postres, van desde las 150 calorías hasta un alarmante de 1.100 calorías.

Grasa

Los gramos de grasas en la comida rápida se acumulan rápidamente. El contenido de grasa en una comida rápida puede ir desde 9 a 40 g. Un almuerzo consistente en un sándwich o hamburguesa de pollo, papas fritas grandes y un postre de helado, alcanzan alrededor de 50 a 60 g.

Grasas saturadas y grasas trans.

Las grasas trans son ácidos grasos insaturados que se forman cuando los aceites vegetales se procesan y se transforman en más sólidos o en un líquido más estable. Este proceso se llama hidrogenación. Las grasas trans también se encuentran naturalmente en algunos alimentos. ¿Qué alimentos contienen grasas trans? Se encuentran naturalmente en ciertas carnes y productos lácteos.

Sodio

Es muy difícil encontrar platos principales que están por debajo de 500 mg de sodio por porción de comida rápida. Una unidad pequeña de comida rápida pueden oscilar entre 500 y 1.200 mg de sodio y una comida completa puede fluctuar entre 650 mg y 2.400 mg en un día, más la adicción de salsas,



aderezos de ensalada u otros condimentos que pueden aumentar esas cantidades (10).

2.2.9 GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU VALOR NUTRICIONAL.

Con el fin de mejorar el entendimiento y orientación se han clasificado los alimentos de la siguiente manera:

a. Energizadores; la función de los alimentos energizadores consiste en proporcionar al organismo la energía necesaria para su correcto funcionamiento. Son aquellos alimentos que contienen Hidratos de Carbono como: maíz, trigo, cebada.

b. Protectores y reguladores; son indispensables para asegurar el buen funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo y mejorar el sistema inmunológico. En este grupo se encuentran todas las frutas; más algunos tubérculos, calabazas y otros como: piña, capulí, naranjilla, frutilla, uvilla, guaba, papaya, chirimoya guayaba, mora, granadilla, joyapa, tomate riñón, aguacate, tomate de árbol, zapote, zapallo, zanahoria blanca, achira, melloco, ocas, achochas, jícama, Naranja, arveja, lechuga, nabo, col, rábano, zanahoria amarilla, remolacha, coliflor, brócoli.

c. Formadores y reparadores del cuerpo; llamados también alimentos constructores: ayudan a formar y reparar músculos, sangre, dientes, huesos y otros. Contienen como nutriente principal las proteínas, algunas vitaminas y minerales como: Naranja, arveja, lechuga, nabo, col, rábano, zanahoria amarilla, remolacha, coliflor, brócoli, Queso, quesillo, huevos cubanos y criollos, leche y sus respectivos derivados. (11).

2.2.10 ALIMENTOS MÁS UTILIZADOS EN LAS COMUNIDAD DE ILINCHO.

FRUTAS / VERDURAS

Durazno.

Valor nutricional.

- Contiene vitamina A, esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico; tiene acción antioxidante; Energía (Kcal) 37,0 ;



Agua (mL) 85,6; Hidratos de carbono (g) 9,0 ; Fibra (g) 1,4; Vit. C (mg) 8,0; Potasio (mg) 140,0; Magnesio (mg) 9,0; Yodo (mcg) 3,0; Provitamina A (mcg) 17,0 (12).

Guineo amarillo.

Valor nutricional.

- Contiene el 23% de carbohidratos, y la mayor cantidad de proteínas magnesio, selenio, hierro y todos tipos de vitaminas; Brinda energía El alto índice de hierro estimula la producción de hemoglobina en la sangre y así ayuda en casos de anemia; también es muy rica en potasio, pero muy pobre en sal, lo que la hace un arma perfecta para luchar contra la hipertensión (13).

Higo

Valor nutricional.

- Hierro, proteínas, calcio, fibra, potasio, yodo, zinc, carbohidratos, magnesio; Vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, vitamina C, vitamina D, E, K, fósforo, calorías, grasa, azúcar (14).

Limón dulce y lima.

Valor nutricional.

- Baja en calorías y grasas, contiene calcio, potasio, vitamina C y flavonoides; Aporta con propiedades antioxidantes, desintoxicantes, diuréticas y antiinflamatorias (15)

Limón agrio.

Valor nutricional.

- Debido a su alta cantidad de vitamina C, favorece la absorción de hierro y calcio, lo que hace que el comer limones ayude a prevenir enfermedades como la osteoporosis o la anemia; El limón contiene, vitamina C, vitamina E y vitaminas del grupo B. Además, el limón



contiene minerales como el potasio, magnesio, fósforo, calcio, hierro, cobre, zinc y manganeso (15).

Mango.

Valor nutricional.

- Contiene Vitamina A y Vitamina E, antioxidantes, magnesio y potasio, Recomendado para personas que padecen de hipertensión (16).

Manzana.

Valor nutricional

- En la manzana, el 85% de su composición es agua, y la mayor parte de sus azúcares derivan de la fructosa, aunque en menor cantidad tiene glucosa y sacarosa, Vitaminas: Vitamina B3 0,3 mg, Vitamina B6 0,05 mg, Vitamina C 12 mg, Minerales: Potasio 144 mg, Calcio 7 mg, Fósforo 10 mg (17).

Naranja.

Valor nutricional.

- Vitamina C, o ácido ascórbico (18).

Reina Claudia.

Valor nutricional

- Contienen un 80% de agua, además de fibra, no tienen casi calorías y muy pocos hidratos de Carbono; Contienen vitaminas A, C, B1, B2, E. Desde siempre se han utilizado como laxante suave e inocuo; Contiene fibra soluble que ayuda a contrarrestar el colesterol en la sangre; Es rica en minerales como el potasio y el fósforo y ácidos orgánicos (19).

Capulí

Valor nutricional.

- Energía, proteínas; Fibra, calcio, hierro; Vitamina A, C, D, E, B12 (20).



Granadilla.

Valor nutricional

- La granadilla es rica en fósforo y vitamina C; Es una fruta con un alto contenido de calorías. Se trata de una fruta con propiedades diuréticas y digestivas; En Ecuador la infusión de las hojas de la planta se utiliza como medicina alternativa para controlar la fiebre (21).

Gullan.

Valor nutricional.

- Rico en calcio que forma parte de los huesos y dientes; Contiene vitamina A, vitamina C y vitaminas B1 y B3 las cuales al armonizarse dan como resultado la producción del colágeno, participan en la desintoxicación del organismo; Posee propiedades sedantes siendo el ideal para aliviar problemas del sistema nervioso (22).

Jícama.

Valor nutricional

- La jícama, es una planta leguminosa; El tubérculo contiene de 86 a 90% de agua, vitamina C, calcio, fósforo, potasio, hierro, así como trazas de proteína y de lípidos; Su sabor dulce proviene de la oligofructosa inulina, que no lo metaboliza el organismo humano y resulta ideal para consumo de los diabéticos (23).

Luma.

Valor nutricional.

- La lúcuma tiene un elevado valor nutricional, es buena fuente de carbohidratos, rica en minerales y vitaminas ; Pulpa 69 a 82%; Cáscara 7 a 15%; Hollejo 2 a 3%; Semilla 8 a 14% (24).



Moras.

Valor nutricional.

- Contienen cerca del 85 % de agua y un 10 % de excelentes azúcares (glucosa y levulosa); Bajo aporte calórico (35,1-37 Kcal por 100 gramos de parte comestible) dado su escaso aporte en hidratos de carbono. Son buena fuente de fibra, nos aportan 9 gramos por 100 gramos de parte comestible (25).

Uvilla.

Valor nutricional.

- Se considera a la fruta madura como una buena fuente de vitaminas A, C y pectina; Se atribuye a la uvilla una serie de propiedades curativas (26).

Zapote.

Valor nutricional

100 gramos de zapote contiene: Calorías: 75 kilocalorías, Proteínas: 0.8 gr, Hidratos de carbono: 18.5 gr, Grasas: 0.2 gr, Fibra: 0.9 gr, Vitaminas: A (130 mg.), B1 (0.03 mg.), B2 (0.09 mg.), B3 (0.63 mg.) y C (8.5 mg.), Minerales: calcio (22 mg.), fósforo (15 mg.) y hierro (1.5 mg.) (16).

VERDURAS.

Cilantro.

Valor nutricional

- Grasas, proteínas, colesterol, calcio, magnesio, fósforo, potasio, y vitaminas: A, C, E (27).

Orégano.

Valor nutricional



-
- Contiene hidratos de carbono, proteínas, sodio; vitaminas: B1, B2, B3, B6, K, C, magnesio, calcio, zinc y fibra (28).

Perejil.

Valor nutricional

- Rico en vitamina K, vitamina C, vitamina B9, vitamina A; hierro, calcio (29).

Achojcha.

Valor nutricional

- Esta hortaliza contiene mucha agua y fibra, fue un alimento muy importante para las antiguas culturas andinas; Contiene Vitamina A y C, entre otras vitaminas, aunque en pequeña cantidad. También es rica en calcio, fósforo y hierro (30).

Ají.

Valor nutricional

- Los rojos son muy ricos en vitamina C, aún más que los cítricos; Los ajíes verdes o amarillos tienen menos vitaminas que los rojos. Contiene más vitamina A que cualquier otra planta comestible, además de ser una excelente fuente proveedora de Vitaminas B, hierro, tiamina, niacina, potasio, magnesio y riboflavina; Para las personas que se cuidan de ciertos alimentos, el ají está libre de colesterol y grasas saturadas. Recomendable también para las dietas bajas en sodio y altas en fibra. Comer ají incrementa el metabolismo (31).

Col runa

Valor nutricional.

- La col es un alimento rico en vitamina K, calorías, grasas, colesterol, sodio, carbohidratos, fibra, azúcares; proteínas, vitamina A, C, B12, Calcio, hierro (32).

Nabo

Valor nutricional



-
- **Minerales:** calcio, fósforo, potasio y yodo, **Vitaminas:** vitamina A, C, E y vitaminas del grupo B (sobretudo B1, B2, B3 y B6) (33).

Zambo.

Valor nutricional.

- El valor nutritivo más importante del zambo se encuentra en las semillas; El zambo está compuesto principalmente por agua (91-94%), carbohidratos (4-7%) y bajos porcentajes de proteínas, fibra y lípidos; Además tiene componentes minerales como calcio, fósforo, hierro, y constituye una buena fuente de vitaminas del grupo B (34).

Zapallo.

La flor y el fruto del zapallo se consumen como verdura; el fruto se conserva, en condiciones adecuadas de luz, temperatura y humedad o CNPT (condiciones normales de presión y temperatura) hasta seis meses. Es rico en betacaroteno y glucosa.

Valor nutricional.

- Su principal componente es el agua (96%), además de carbohidratos (2–3%) y cantidades bajas de lípidos, fibra y proteína; Posee minerales como potasio, calcio y fósforo, así como también vitaminas A y C; Las semillas de zapallo, también llamadas pepas, y especialmente su germen, contienen hasta un 35% de aceite; prótidos ricos en aminoácidos esenciales; y cucurbitacina (34).

TUBERCULOS

Achira.

Valor nutricional

- Tiene alto contenido de almidón y azúcares; Contiene proteínas; Es un alimento muy adecuado para niños, ancianos y enfermos (35).

Camote.

Es una planta andina cultivada en gran parte del mundo por su raíz tuberosa comestible. Contiene grandes cantidades de almidón, vitaminas, fibras (celulosa y pectinas) y minerales, y destaca entre estos el contenido de potasio.

Valor nutricional



-
- Es un alimento que aporta energía (116 calorías en cien gramos de camote amarillo) gracias a su almidón (alrededor de 25%); Tiene poca proteína (1,3%) y casi no tiene grasa, lo que si contiene es un importante aporte de agua: de la planta comestible (36).

Mashua.

Valor nutricional

- Es un tubérculo de características similares a la oca; Su valor nutricional radica en el contenido de proteínas, calcio, fósforo, y Retinol; Tiene alto porcentaje de proteínas, carbohidratos, fibras y calorías; Tiene un alto contenido de carbohidratos (11% en base fresca) y alto en ácido ascórbico; El contenido de proteína puede variar de 6.9 a 15.9% en base seca (37).

Melloco.

Es una planta herbácea originaria de la región andina. Del melloco se emplean tanto los tubérculos como las hojas frescas, consumidas como verdura en ensalada, hervidas o en otras preparaciones; el sabor de sus hojas recuerda a la espinaca.

Valor Nutricional.

- Contiene principalmente carbohidratos (80-82%); Además está compuesto por proteína (10-15%), grasa (1-2%) y fibra (5%); En minerales sobresale el porcentaje de fósforo (38).

Oca.

La oca es un cultivo tradicional de la región andina, como sustituto y complemento de la papa.

Valor nutricional

- Contiene proteínas, carbohidratos, calcio, fósforo y hierro. Además; Un alto contenido de almidón y minerales que lo convierte en un ingrediente nutritivo para la elaboración de panes y queques (38).

Papa.

Valor nutricional



-
- La papa es un alimento, muy nutritivo que desempeña funciones energéticas debido a su alto contenido en almidón; Tiene un gran porcentaje de carbohidratos y poca grasa; Las papas tienen abundantes micronutrientes, sobre todo vitamina C, una cantidad moderada de hierro, vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina (39).

Papa china.

Valor nutricional

- La papa china contiene una gran variedad de nutrientes, minerales y vitaminas a c y d, hierro, complejo b1, b11, b6, b12; Es una excelente fuente de energía puesto que posee un importante porcentaje de almidón con 17-28% de amilasa, Además de su alto contenido de almidón, la papa china tiene bastante de calcio, magnesio, potasio, zinc, hierro, proteína y aminoácidos (40).

Yuca.

Valor nutricional

- Es rico en hidratos de carbono, proteínas, fibra dietética; Ayuda a disminuir los niveles de triglicéridos; posee vitamina K, la cual contribuye a la formación de la masa ósea y combate la osteoporosis; Posee además muy buenas cantidades de folatos, tiamina, riboflavina y ácido pantoténico; Minerales como el zinc, magnesio y cobre, los cuales aportan energía a las personas que la consumen (41).

Zanahoria blanca.

Valor nutricional

- Se consumen cocidas y fritas; Las hojas tiernas sirven como verdura cocida o cruda; las raíces de la planta contienen almidón entre el 10 y el 25%, así como un alto índice de calcio, vitaminas hidrosolubles, además de las vitaminas A, E, D y K; Posee un almidón muy fino, alto contenido de calcio, ácido fólico y niveles adecuados de niacina, ácido ascórbico y fósforo (42).



Zanahoria morada.

Valor nutricional.

- Incluye Vitamina B6 (0.09 mg), Vitamina C (7,1 mg), Vitamina B1 (0,039 mg), Vitamina PP (1,2mg), Vitamina B2 (0,053 mg), Provitamina A (12 m); Minerales: Calcio (33 mg), Sodio (2,4 mg), Fósforo (35 mg), Potasio (240 mg), Magnesio (18 mg), Hierro (0.66 mg); Agua (89 g), Lípidos (0,24 g), Valor calórico (40 kcal), Fibras(3 g), Proteínas (0,98 g), Glúcidos (8,71g) (39).

GRANOS SECOS ELABORADOS Y VERDES.

Arveja.

Valor nutricional.

- Es la pequeña semilla comestible de la planta la que se cultiva para su producción en algunas variedades; Las frescas son mucho más dulces y sabrosas, y contienen mucha más agua que las secas, pero menos proteínas, grasas e hidratos de carbono; La arveja fresca es principalmente fuente de carbohidratos (14-15%), proteínas (5-6%) y fibra (2%), además de estar compuesta por vitaminas del grupo A, B y C, y minerales como calcio, potasio, hierro, fósforo y sodio en cantidades bajas (43).

Avena.

Valor nutricional.

- La avena es uno de los cereales más ricos en proteínas, grasas insaturadas (de las cuales resalta el omega-6); Hidratos de carbono, vitamina B1 (tiamina, necesaria para el sistema nervioso) y otras vitaminas del grupo B; También contiene minerales como fósforo, potasio, calcio, magnesio y hierro. (44)

Cebada.

Valor nutricional

- Su elevado contenido en vitamina B3 convierten a la cebada en un cereal ideal para cuidar la piel; Es rica en fibra soluble, y facilita la



digestión, contiene vitamina E, que resulta ser un antioxidante natural; Contiene niveles aceptables de fósforo, potasio y magnesio, hidratos de carbono, fibra, proteínas, azúcares., ácidos grasos totales, ácidos grasos saturados (AGS), ácidos grasos monoinsaturados (AGM), ácidos grasos poliinsaturados (AGP), omega-3, omega-6. (43).

Trigo.

Valor nutricional.

- El trigo (de color amarillo) es uno de los tres granos más ampliamente producidos globalmente, junto al maíz y el arroz, y el más ampliamente consumido por el hombre en la civilización occidental desde la antigüedad; Presenta altos niveles de minerales, especialmente potasio, fósforo, magnesio, hierro y zinc, es rico en vitamina del complejo B; y en él se destaca la tiamina; Entre sus aportaciones a la salud, están las grandes cantidades de fibras no solubles; El trigo contiene un alto porcentaje de proteína y carbohidratos, ofrece vitaminas del grupo B, mayormente B1, B2, B6, importantísimo para un rendimiento físico adecuado (45).

Harina de trigo.

Valor nutricional.

- Es un alimento rico en carbohidratos ya que 100 g. de este alimento contienen 70,60 g. de carbohidratos; Rica en celulosa, hierro, fósforo, calcio, magnesio, flúor y vitaminas del complejo B. Contiene proteínas, fibra cruda, aceites, vitamina E y B, además del ácido graso llamado linoleico que actúa en los casos de exceso de colesterol en la sangre; Estabiliza estados nerviosos y agilidad mental por su contenido de vitamina B 1 (46).

Maíz.

Es una planta gramínea anual o trimestral originaria de América; es un alimento muy rico en nutrientes.

Valor nutricional.



- Los cereales son la mayor fuente de fibra y almidones; El maíz tradicional, como el resto de cereales, aporta también proteínas, lípidos y poca agua

El maíz dulce es rico en hidratos de carbono, en vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, E y C, en fibra y en sales minerales como potasio, magnesio, hierro, calcio, zinc, sodio y fósforo (47).

Harina de maíz.

Valor nutricional.

- La harina de maíz es un alimento rico en carbohidratos, tiene una alta cantidad de yodo, posee un bajo nivel de sodio. En la harina de maíz cabe destacar los siguientes nutrientes: 2,40 mg. de hierro, 8,29 g. de proteínas, 18 mg. de calcio, 9,42 g. de fibra, 120 mg. de potasio, 1,60 mg. de zinc, 47 mg. de magnesio, 50 ug. de vitamina A, 0,44 mg. de vitamina B1, 0,13 mg. de vitamina B2, 0,82 mg. de vitamina B3, 0,55 ug. de vitamina B5, 0,06 mg. de vitamina B6, 6,60 ug. de vitamina B7, 10 ug. de vitamina D, trazas de vitamina E, 1 ug. de vitamina K, 39 mg. de fósforo, 343 kcal. de calorías, 2,82 g. de grasa y trazas de azúcar. (46)

Machica de maíz.

Valor nutricional.

- Contiene enzimas, vitaminas, minerales y proteínas; Favorece el crecimiento y mejora el sistema de defensa, por tener zinc, Permite controlar la glucemia (nivel de azúcar en sangre). (46)

Fréjol.

Se le conoce como frejol o poroto, y su preparación más común es cocido hasta que empieza a deshacerse de su forma (los granos se mezclan y forman un guiso), lo que se le llama menestra

Valor nutricional.



-
- El fréjol es una rica fuente de proteínas (20-22%); Carbohidratos (53-56%); Además es buena fuente de vitaminas de complejo B; tiene un alto contenido de fibra (47).

Harina de haba.

Valor nutricional.

- La Harina es considerada de alta calidad nutricional, por su elevado índice proteínico y por la cantidad de grasa que presenta; Es una fuente en vitaminas del complejo B. (46)

Machica.

Valor nutricional.

- Energía 306; Proteína 8.60; Grasa Total (g) 0.70; Glúcidos 77.40; Fibra (g) 6.60; Calcio (mg) 74; Hierro (mg) 74; Vitamina C (mg) 1.90 (48).

Quinoa.

Valor nutricional.

- Es un alimento rico en fibra que varía su composición dependiendo del tipo de grano, con rangos que van desde los 2.49 y 5.31g/100 gr de materia seca; Se considera libre de gluten porque contiene menos de 20mg/kg según el Codex Alimentarius; Tiene casi todos los minerales en un nivel superior a los cereales, contiene fósforo, calcio, hierro, potasio, magnesio, manganeso, zinc, litio y cobre; Posee un alto contenido de vitaminas del complejo B, C y E, con un porcentaje de vitamina B y C superior al del trigo. Es rica en caroteno y niacina (B3). Contiene sustancialmente riboflavina (B2), tocoferol (vitamina E) (45).

CARNES, LACTEOS

Carne de oveja.

Valor nutricional.



-
- La carne de cordero es un alimento especialmente rico en proteínas; En lo que se refiere a su contenido tanto en vitaminas como en minerales, es especialmente rico en vitaminas del grupo B (sobre todo vitamina B12 y B6), y minerales como el hierro, fósforo y zinc; Vitamina B1 0,13 mg; Vitamina B2 0,18 mg; Vitamina B3 4,3 mg; Vitamina B6 0,33 mg; Vitamina E 0,6mg; Minerales: Hierro 2,2 mg; Fosforo 138 mg; Potasio 345 mg; Magnesio 14 mg; Zinc 2,3 mg; Calcio 9 mg Grasas totales 30 mg Colesterol 70 mg; Calorías 348 kcal; Proteínas 14,9 g (49).

Carne de res.

Valor nutricional.

- Proteína: 50%, Ayuda a desarrollar la estructura muscular del cuerpo; Tiamina: 7%; Fósforo: 21% Necesario para tener huesos más fuertes; Riboflavina: 14%; Zinc: 37% Refuerza el sistema inmunológico y ayuda a cicatrizar heridas mucho más rápido; Niacina: 18%, B6: 12%, B12: 40%: Ayuda a producir energía en todas las células del cuerpo; Hierro: 16%. (49)

Gallina criolla.

Valor nutricional.

- Entre las propiedades nutricionales de la gallina entera cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes: 1 mg. de hierro, 17,30 g. de proteínas, 10 mg. de fibra, 196 mg. de potasio, 6,90 mg. de yodo, 1 mg. de carbohidratos, 18,70 mg. de magnesio, 61 mg. de sodio, 39 ug. de vitamina A, 0,09 mg. de vitamina B1, 0,14 mg. de vitamina B2, 6,40 mg. de vitamina B3, 0,96 ug. de vitamina B5, 0,32 mg. de vitamina B7, 8 ug. de vitamina B9, 0,31 ug. de vitamina B12, 2 mg. de vitamina C, 0,10 ug. de vitamina D, 0,30 mg. de vitamina E, 0,10 ug. de vitamina K, 179 mg. de fósforo, 232 kcal. de calorías, 72 mg. de colesterol, 18,10 g (50).

Grasa de oveja.

Valor nutricional.

- Calorías: 750Kcal/100gr; Proteínas: 3.9gr/100gr; Grasas: 81.3gr/100gr, Hidratos de Carbono: 0 gr/100gr (51).



Grasa de vaca.

Valor nutricional.

- Calorías: 874Kcal/100gr; Proteínas: 0.8gr/100gr; Grasas: 96.5gr/100gr; Hidratos de Carbono: 0 gr/100gr (51).

Huevo criollo.

Valor nutricional.

- Entre las propiedades nutricionales de los huevos de gallina cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes: 2,20 mg. de hierro, 12,68 g. de proteínas, 56,20 mg. de fibra, 147 mg. de potasio, 12,70 mg. de yodo, 2 mg. de zinc, 0,68 g. de carbohidratos, 12,10 mg. de magnesio, 144 mg. de sodio, 226,67 ug. De vitamina A, 0,11 mg. de vitamina B1, 0,37 mg. de vitamina B2, 3,33 mg. de vitamina B3, 0,12 mg. de vitamina B6, 51,20 ug. De vitamina B9, 2,10 ug. De vitamina C, 1,80 ug. De vitamina D, 1,93 mg. de vitamina E, 8,90 ug. De vitamina K, 216 mg. de fósforo, 162 kcal. De calorías, 410 mg. de colesterol, 12,10 g. de grasa, 0,68 g. de purinas (52).

Leche.

Valor nutricional.

- Entre las propiedades nutricionales de la leche de vaca cabe destacar los siguientes elementos: 0,09 mg. de hierro, 3,06 g. de proteínas, 124 mg. de fibra, 157 mg. de potasio, 9 mg. de yodo, 0,38 mg. de zinc, 4,70 g. de carbohidratos, 11,60 mg. de magnesio, 48 mg. de sodio, 46 ug, de vitamina A, 0,04 mg. de vitamina B1, 0,19 mg. de vitamina B2, 0,73 mg. de vitamina B3, 0,35 ug, de vitamina B5, 0,04 mg. de vitamina B6, 3,50 ug, de vitamina B7, 5,50 ug, de vitamina B9, 0,30 ug, de vitamina B12, 1,40 mg. de vitamina C, 0,03 ug, de vitamina D, 0,10 mg. de vitamina E, 0,34 ug, de vitamina K, 92 mg. de fósforo, 65,40 kcal, de calorías, 14 mg. de colesterol, 3,80 g. de grasa, 4,70 g. de azúcar (53).



Queso.

Valor nutricional.

- Calorías del queso: 175 calorías, Proteínas: 16 g, Hidratos de carbono: 5 g, Grasas: 12 g, Vitaminas: ácido fólico (14,3 mcg.), B2 (0,18 mg.), B3 (1,2 mg.) B6 (0,09 mg, Minerales: sodio (1.200 mg.) calcio (185 mg.), selenio (15 mcg.), fósforo (600 mg.) (54).

Quesillo.

Valor nutricional.

- Energía 268, Proteínas 19.10, Grasa Total (g) 21, Glúcidos 0.60, Calcio (mg) 314, Hierro (mg) 2, Vitamina A (mg) 24, Vitamina E (mg) 0.65. (55)

Cuy.

Valor nutricional.

- La carne de cuy es utilizada en la alimentación como fuente importante de proteína de origen animal; muy superior a otras especies; Bajo contenido de grasas: colesterol y triglicéridos, alta presencia de ácidos grasos linoleico y linolenico. Asimismo es una carne de fácil digestibilidad; Tiene una alta presencia de sustancias esenciales para el ser humano: el AA y el DHA, debiendo resaltar que dichas sustancias el Ácido graso araquidónico. (56).

DULCES Y ADITAMENTOS

Miel de caña de azúcar.

Valor nutricional.

- Tiene cantidades importantes de vitaminas y minerales; Es un alimento muy rico en las vitaminas del grupo B (a excepción de B1); Al poseer hierro, cobre y magnesio, ha sido siempre muy recomendada para las personas anémicas, asténicas, tras el parto o cualquier convalecencia; Energía: 282, Proteína: 0.30, Grasa Total (g): 0.20, Glúcidos: 72, Fibra (g): 0.40, Calcio (mg): 69, Hierro (mg): 1, Vitamina C (mg): 5.10 (57).



Panela.

Valor nutricional.

- **Vitaminas:** la panela es muy rica en vitaminas del grupo B, A, C, D y E;
 - Minerales:** aporta buenas cantidades de fósforo, calcio, hierro, magnesio, manganeso, zinc y cobre;
 - Hidratos de carbono:** como la sacarosa, además de glucosa y fructosa (los cuales poseen un alto valor biológico);
 - Proteínas:** aunque en menor cantidad que los carbohidratos
- (58)



CAPÍTULO III

MARCO REFERENCIAL.

3.1. Descripción general Del Cantón Saraguro

3.2 Origen histórico.

Su nombre se deriva de palabras quichuas, aunque no está totalmente definido cuales serían, existiendo varias hipótesis como: “SARA” = maíz, “KURO” = gusano; lo que significa gusano de maíz o maíz germinado.

3.3 Ubicación geográfica.

Los indígenas Saraguros estamos ubicados al Sur Y Sur oriente del Ecuador en los cantones de Saraguro, Loja y Yacuambi. Históricamente nos ubicamos en el Chinchaysuyu, o región noreste de los Andes.

El Cantón Saraguro tiene su población del 70% mestiza y 30% indígena; cuenta con 30.183 habitantes, de los cuales 14.123 son hombres y 16.060 mujeres (según el INEC Censo de Población y Vivienda 2010).

Su fecha de independencia es el 10 de Marzo de 1822, y la de cantonización, el 10 de junio de 1878.

Se encuentra ubicada en la hoya del Río Jubones, en las faldas del Puklla, a 64 kilómetros al sur de la ciudad de Loja, y una altura de 2500 metros sobre el nivel del mar. Tiene una temperatura que oscila entre los 13°C y 18°C, con precipitaciones anuales entre 700 a 1000mm (102).

3.4 Clima.

Templado andino, similar al de toda la tierra.

3.5 Límites.

Limita al Norte con el cantón Oña, Provincia del Azuay; al sur con el cantón Loja, separados por los cerros de Akakana, loma del Oro y Wakrauma; al este con la Provincia de Zamora Chinchipe, separado por el cerro de kuntur Shillu; y al Oeste con la provincia del Oro. Tiene una extensión de 126,33 km².

3.6 División Política.

Posee 10 Parroquias rurales y una urbana que son: Saraguro, Tenta, Celén, Selva Alegre, Lluzhapa, Sumaypamba, Manú, Urdaneta, Yulug, Cumbe y Tablón.

La comunidad de ILINCHO está ubicada a un kilómetro del centro de Saraguro, en la parte más alta y cercana al cerro Puklla, en la loma de Pucará y gradiente de Rarik. Ilincho está conformado por cuatro sectores: Ilincho-Totoras, Delaconcha, Cochabamba y Bura. Tiene 130 familias sin tomar en cuenta las familias enteras que han migrado hacia el exterior. No existe un conocimiento cabal clasificado por sexo, adulto y ancianos que pueblan la comunidad de Ilincho-Totoras, salvo sus 622 habitantes de los cuales 301 son hombres y 321 son mujeres.

3.7 Límites.

Limita al Norte con la cabecera parroquial de Saraguro; al Sur con terrenos de pastoreo del bosque de Washapamba; al Este con la vía panamericana y la comunidad las Lagunas; y al Oeste con la quebrada de Puklla y la comunidad de Yukukapac (103).

Los Saraguros hablan el idioma o lengua quichua y el castellano.

3.8 Vestimenta.

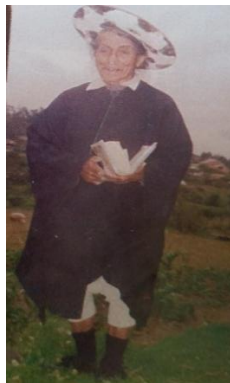
La mujer: Viste un anaco de falda ancha que llega más debajo de la rodilla. Esta prenda es de color negro y de lana, con pliegues verticales y en unos casos con una abertura al costado. La falda es asegurada a la cintura con una faja de vistosos colores. Como adornos y joyas, tenemos collares multicolores grandes y circulares, aretes de plata en formas de media luna, curimolde y animales. Se completa el vestuario con una lliklla negra o reboso sostenido por un tupu de plata con cadena, que en su parte superior tiene la forma del sol y en cada división, los rostros de los ancestros.



Fuente: Tomado por las autoras

El hombre: Viste una especie de camisas sin mangas, ni cuello, constituida por el poncho doblado sobre los hombros y amarrado a la cintura por una prenda de lana de colores vistosos o faja. Una prenda corta que llega a la altura de las

rodillas, está constituido por dos partes, una blanca que cubre la parte interior de las piernas llamado zamarro y que es asegurado a la cintura por un grueso cinturón de cuero, adornado con botones o remaches de plata u otro metal (8).



Fuente: Tomado por las autoras

3.9 Religión.

En tiempos incaicos, los indígenas tenían su propia religión y adoraban a sus Dioses. Con la llegada de los españoles adoptaron una nueva religión, la que prácticamente fue impuesta. Hoy en día en su mayoría son seguidores de la religión católica, la misma que comprende la veneración de estatuas que si no son de cerámica, metal o madera son de otro material (7).

3.10 Vivienda.

La vivienda ancestral de los Saraguros no sobrepasaba dos o tres habitaciones, destinándolos de la siguiente manera: la más pequeña de la izquierda para la cocina, los cuyes, y a veces utilizada para dormitorio: el cuarto del centro más grande, destinaban para las fiestas y almacenar granos; el cuarto de la derecha estaba destinado para almacenar granos, herramientas de trabajo, guardar la vestimenta y también como dormitorio.

3.11 Arte.

Instrumentos musicales.

Se conoce que se elaboraron instrumentos musicales como la flauta de cuatro y cinco puntos y alrededor de cuatro notas musicales. Los instrumentos musicales que utilizan los indígenas en diferentes eventos de la vida social son: el bombo, el violín, la concertina, el rondador, el acordeón, la flauta, etc. (106).

3.12 Agricultura.

Como instrumento agrícola para remover la tierra se utilizaba el arado el mismo que todavía se practica hasta el presente, consiste en el uso de una yunta de dos bueyes. Otro instrumento para la siembra es la tula o "makitula".

Los sembríos se realizaban en asociación de plantas como: maíz, frejol, haba, papa chacra, oca, melloco y zambo, lo cuales se mantienen hasta la actualidad. Antiguamente no existían plagas y enfermedades que atacaban a las plantas, por lo que no era necesario utilizar pesticidas. Para abonar la tierra se empleaban excrementos de animales de la casa; no se utilizaban abonos químicos como en la actualidad. (106).



Fuente: Tomado por las autoras

3.13 Ganadería.

Para todas las comunidades de Saraguros (Sierra y Oriente) la ganadería es su principal medio de ingresos. Todas las familias poseen un pequeño ato de ganado para la producción de carne, leche y queso, un pequeño rebaño de ovejas para producir carne y lana para los tejidos, y la crianza de animales menores destinados al consumo doméstico y la comercialización (106).



Fuente: Tomado por las autoras

3.14 Artesanía.

La confección tradicional de la ropa se hace utilizando lana de oveja con instrumentos y técnicas propias, destinadas para, consumo intrafamiliar; mientras que la confección utilizando fibras sintéticas es para la comercialización en la zona. Existen artesanos que trabajan la cerámica y metales como la plata (107).



Fuente: Tomado por las autoras

3.15 Costumbres, Ritos.

En relación a la siembra, aún se practica, aunque en pocas familias, la costumbre de enterrar un hueso de cuy al momento de sembrar, para que cuide la futura cosecha. El agricultor toma en cuenta las fases lunares con fechas específicas, tanto para sembrar, desyerbar y cosechar. Una de sus creencias que aun dinamiza su cotidianidad se realiza, cuando al dejar de llover los niños salen a gritar y cantar en las lomas; cuando por lo contrario, llueve mucho se humea y se vota ceniza al aire o se utiliza un huevo en una cuchara, llamando al viento por su nombre. A los padrinos de un bautizo o de una boda se les entrega el día de la fiesta uchumate, que es un regalo en comida. También a los sepulteros en un entierro se les da uchumate (5) .



CAPÍTULO IV

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

4.1 Objetivo General.

- Determinar las costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y su valor nutricional de la comunidad de Ilincho, Cantón Saraguro, 2015.

4.2 Objetivos Específicos.

- Determinar que Alimentos (de origen animal y vegetal) se usan en la comunidad como parte de su tradición.
- Describir el valor nutricional de los principales productos ancestrales de la alimentación en la comunidad.
- Describir las causas de la pérdida de la alimentación tradicional.



CAPÍTULO V

METODOLOGÍA.

5.1 Tipo de estudio.

El estudio es de tipo cualitativo- narrativo con la modalidad etnográfica.

5.2 Área de Estudio.

Esta investigación se realizó en la comunidad de llincho del cantón Saraguro, Provincia de Loja.

5.3 Universo.

Está integrado por 150 familias.

5.4 Muestra.

Se trabajó con 30 adultos mayores de 65 años integrantes de las 150 familias de llincho.

5.4 Criterios de Inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión.

- ✓ Se incluyó a todos los adultos mayores de 65 años de la comunidad de llincho, que firmaron el consentimiento informado, siendo estos de sexo masculino y femenino.

Criterios de Exclusión

- ✓ Se excluyeron a los adultos mayores de 65 años que no desearon participar en el presente estudio investigativo y que no firmaron el consentimiento informado.
- ✓ Niños.
- ✓ Adultos jóvenes.
- ✓ Adultos con problemas mentales.
- ✓ Personas migrantes de otras culturas.

5.5 Variables.

5.6 Operacionalización de variables.



OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	PREGUNTAS (ITMS)
1. EDAD	Es el tiempo transcurrido desde el nacimiento de un individuo.	Tiempo	Sobre los 65 años
2. SEXO	Es una condición de tipo orgánica, genética y biológica, que diferencia a los seres humanos y se distingue mediante los órganos sexuales reproductivos.		Femenino Masculino
3. ESTADO CIVIL	Es la situación en la que las personas o individuos determinan la condición de sus vehículos personales con otros individuos de diferente sexo o de su mismo sexo.	Estado marital	Soltero. Casado. Viudo.
4. INSTRUCCIÓN	Caudal de conocimientos adquiridos.	Cultural Social	Analfabeto Primaria Completa. Primaria Incompleta. Secundaria Incompleta.
5. ALIMENTACIÓN	Es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.	Se trabajó mediante encuestas.	1.- ¿Cómo son las costumbres alimentarias dentro de la comunidad? 2.- ¿Cuáles son los productos alimenticios consumidos principalmente por la comunidad, ancestralmente?



			3.- ¿Cuáles son los productos considerados tradicionales y su importancia de esta alimentación?
6. VALOR NUTRICIONAL	Está dado por la cantidad de nutrientes que aportan a nuestro organismo cuando son consumidos. Estos nutrientes pueden ser lípidos, glúcidos, proteínas, vitaminas y minerales. Es por eso, que para clasificarlos se debe tomar en cuenta el nutriente que más abunda en su composición.		4.- ¿Conoce usted el valor nutricional que contienen los alimentos de la comunidad? SI () NO ()
7. COSTUMBRES	Son acciones, prácticas y actividades que son parte de la tradición de una comunidad o sociedad y que están profundamente relacionadas con su identidad, con su carácter único y con su historia.		5.- ¿Cree usted que se están perdiendo las costumbres alimenticias? 6.- ¿Qué recomienda para recuperarlas? 7.- ¿Cuáles son las prácticas de producción de los principales alimentos que tienen las familias de la comunidad? 8.- ¿Conoce algunas recetas alimentarias que son aplicadas en la comunidad como costumbre? 9.- ¿Según su criterio a que se debe que actualmente no se practiquen los hábitos alimenticios ancestrales?



8. TRADICIONES ANCESTRALES EN LA ALIMENTACIÓN	Es un relato tradicional basado en antiguas creencias de diferentes comunidades y que presenta explicaciones sobrenaturales de los alimentos.		10.- ¿Qué mitos o leyendas conoce usted sobre alimentación en la comunidad? 11.- ¿Cómo era la forma de preparación de los alimentos ancestrales? 12.- ¿Qué tipo de platos se consume en las diferentes festividades más celebres de la comunidad?
--	---	--	---



5.7 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE ESTUDIO.

Método: se realizó una investigación de tipo cualitativo- narrativo con la modalidad etnográfica.

Técnicas e instrumentos: se realizó mediante la observación, preguntas abiertas y grabaciones, sobre la alimentación.

5.8 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS.

En la Comunidad de Ilincho del Cantón Saraguro, en donde se mantuvo el contacto con las personas que conforma el grupo de investigación de adultos mayores; se dio a conocer el objetivo de la investigación, para que se realizará y en que beneficiará la misma.

Luego se procedió a realizar las entrevistas un día por cada persona mediante visitas domiciliarias con las personas que firmaron el consentimiento informado, con el fin de obtener información, opiniones y experiencias sobre el tema de investigación.

Supervisión.

El trabajo de investigación fue supervisada mediante la orientación y capacitación metodológica por el Doctor Jaime Idrovo y Asesora: Lcda. Aydée Angulo.

5.9 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

Con el fin de analizar la información obtenida de nuestra población de estudio y dado que las categorías observadas son de tipo cualitativo y etnográfico, se optó por hacer un análisis de tipo descriptivo- narrativo, en el cual se estudió toda la información obtenida de los adultos mayores de 65 años de edad investigados.

5.10 TABULACIÓN DE LA INFORMACIÓN:

Se realizó mediante el programa estadístico Microsoft Office Word como procesador de texto; para el análisis y procesamiento de la información se utilizó la estadística descriptiva.



5.11 ASPECTOS ÈTICOS.

Para garantizar el aspecto ético de esta investigación, se firmó el consentimiento informado y la información se guardará con absoluta confidencialidad y solo servirán de estudio para el presente trabajo de investigación y se facultará a quien creamos conveniente la verificación de la información al igual que no representará costo alguno para el entrevistado.

5.12 PRUEBA PILOTO.

Se realizó las entrevistas a 10 personas adultas mayores de la Comunidad de Cañicapac de la Parroquia Tenta, para verificar que las preguntas estén claras y concisas, las mismas que se hicieron dos semanas antes de la aplicación a las personas adultas mayores de la comunidad de Ilincho. El resultado de la prueba piloto nos mostró que el banco de preguntas no siempre nos daba la información que necesitábamos, ya que algunos de los entrevistados se extendieron con comentarios más allá de la pregunta y otros contestan con respuestas concretas y rápidamente. Es por ello que al final de la aplicación terminamos por realizar nuevamente algunos cambios, modificar o quitar preguntas que no estuvieron entendibles para los entrevistados.



CAPÍTULO VI

RESULTADOS.

6.1 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

Luego de haber recogido la información pertinente se procede al análisis y narración de las entrevistas de las 30 personas adultas tal y como fueron relatadas.

1. ¿Describe cuáles son los productos alimenticios consumidos principalmente por la comunidad ancestralmente?

FRUTAS / VERDURAS

Guineo amarillo, naranja, limón dulce, limón agrio, lima, luma, manzana, durazno, toronche, moras, granadilla, joyapa, gullan, guayabas, reina Claudia, Mangos, zapote, capulí, higo, Col runa, col de rama negra, col quintalera, nabo de chacra, nabo criollo, perejil, cilantro, cebolla de hoja, orégano, zambo, zapallo, achoccha, ají.

TUBERCULOS:

Oca, melloco rojo y amarillo, camote, mashua, yuca, zanahoria blanca, zanahoria morada, papa china, papa bolona, chaucha, negra, roja, achira,

GRANOS SECOS PROCESADOS Y VERDES

Maíz, harina de maíz, chuchuga, machica, frejol, habas, harina de haba arveja, harina de arveja, trigo, machica, trigo pelado, harina de trigo, cebada, arroz de cebada, cebada pelada, machica, avena, quinua,

CARNES, LACTEOS Y FRUTOS SECOS.

Cuy, gallina criolla, carne de oveja y de res, huevos criollos, quesillo, queso, leche, grasa animal (oveja, res).

DULCES Y ADITAMENTOS.

Miel de caña de azúcar, panela, sal en grano.



ANÁLISIS:

Los pueblos indígenas del Ecuador han guardado un importante legado de sus antepasados, el mismo que se ha concentrado en su historia, su cultura, sus tradiciones y costumbres alimenticias y su forma de vida, siempre apegados a la convivencia armónica con la naturaleza, nuestra Pacha Mama.

Es por ello que en la comunidad Ilincho es un ejemplo de lo que decimos, pues en su identidad se refleja toda una cosmovisión que incluye los saberes en la producción de alimentos ancestrales, sanos y útiles para la nutrición humana, así como también una amplia y rica gastronomía que aún se mantiene hasta la actualidad. Esto es, una práctica que refleja no solo el uso de la flora y fauna propias del medio andino, sino también que supieron incluir muchas de las nuevas plantas, animales y tecnologías productivas, a fin de satisfacer sus necesidades cotidianas, con elaboración de platos que han permitido mantener una dieta saludable y sustentable.

2. ¿Cuáles son los productos considerados tradicionales y su importancia de esta alimentación?

- ✓ Maíz.- Ayuda para la inteligencia, ayuda a la digestión, contiene fibra, evita el estreñimiento, fortalece el apetito, el agua de pelo del choclo evita la distensión de estómago.
- ✓ Habas.- Ayuda a la inteligencia, contiene hierro para las mujeres en el postparto, evita el estreñimiento y contiene proteínas.
- ✓ Frejol.- ayuda a la sangre y tiene hierro, fortalece los huesos y músculos.
- ✓ Melloco.- El melloco con leche es bueno para los riñones, previene el cáncer.
- ✓ Oca.- Contiene vitaminas, ayuda a mantener la inmunidad del cuerpo, previene el cáncer.
- ✓ Mashua.- Ayuda a la próstata y al útero, previene el cáncer.
- ✓ Zanahoria amarilla.- Ayuda a mantener una buena visión.



-
- ✓ Zanahoria blanca.- El agua de las hojas de zanahoria ayuda a eliminar loquios posparto.
 - ✓ Espinaca.- Tiene vitaminas, hierro previene la anemia.
 - ✓ Nabo.- Tiene vitaminas, ayuda al SNC, el agua de nabo ayuda en el postparto ya que contiene vitaminas.
 - ✓ Col runa.- Contiene hierro, evita la tuberculosis, evita la gastritis de estómago.
 - ✓ Lechuga.- Previene las hemorragias.
 - ✓ Perejil.- Es bueno para los nervios, sufrimiento y debilidades, evita la halitosis, es bueno para los riñones.
 - ✓ Cebolla de hoja.- Desinfecta las heridas y purifica la sangre.
 - ✓ Cebolla de papa.- El agua de ella evita cólicos menstruales.
 - ✓ Berro.- Contiene hierro y previene las anemias, previene el vértigo.
 - ✓ Huevo.- En rompopo evita la infección, el huevo duro fortalece el SNC.
 - ✓ Cilantro.- Provoca el sueño.
 - ✓ Zambo.- Es bueno es para la infección, cansancio (calor), previene la anemia y tuberculosis.
 - ✓ Achira.- Es bueno para las úlceras, gastritis.
 - ✓ Papa.- Previene el cáncer, gastritis, la papa con tomate riñón ayuda a dar energía al cuerpo.
 - ✓ Ajo.- Previene los resfríos.
 - ✓ Dulce de higo.- Previene dolores menstruales.
 - ✓ Hortalizas.- Brindan fuerza para el cuerpo.
 - ✓ Manzana.- Ayuda para la digestión.
 - ✓ Toronche.- Previene los nervios.
 - ✓ Naranja.- Contiene vitamina C, previene las gripes.
 - ✓ Machica.- Ayuda a la inteligencia.
 - ✓ Agua de arroz de cebada.- Ayuda a fortalecer el útero.
 - ✓ Maíz blanco chancado con escansel.- Es bueno para evitar las gangrenas.
 - ✓ Alfalfa con leche.- Previene hemorragias menstruales, contiene hierro, evita las anemias.
 - ✓ Agua de manzanilla, paico y apio evita las diarreas.



- ✓ Jugo de tomate de árbol con naranja.- Evita los resfríos.
- ✓ Tomate de árbol asado con limón.- Evita la infección de las amígdalas.

ANÁLISIS :

Al consumir estos alimentos ancestrales como son los granos, tubérculos, hortalizas, frutas, huevos y en menor cantidad la carne de animales domésticos o pescado, proveedores de nutrientes proteínicos, que ingerimos diariamente, es muy importante para nuestro organismo el mismo que toma las sustancias necesarias para su correcto desarrollo y funcionamiento, convirtiéndose en el combustible o la energía que necesitamos para llevar a cabo todas las funciones vitales y las actividades que realizamos diariamente, de esta manera es importante señalar que en caso de no existir una alimentación adecuada nuestro organismo entrará en un desbalance que no le permitirá funcionar en su totalidad.

3. ¿Conoce algunas recetas alimentarias que son aplicadas en la comunidad como costumbre?

- ✓ Maíz: Tamales, humitas, tortillas, quimbolitos, morocho, chuchuga, colada con leche, sopas, mote pelado con queso, choclo con queso, chicha, champús, machica.
- ✓ Trigo.: Tortillas, pan en leña, machica, sopas, coladas, trigo con pepa de zambo.
- ✓ Cebada: Arroz, machica, colada, sopas.
- ✓ Haba.: Sopas y coladas.
- ✓ Frejol: Sopa, menestras, dulce de frejol con leche.
- ✓ Avena: Sopas y coladas.
- ✓ Achira.- Para sacar el chuno y se hace coladas.
- ✓ Ocas: Coladas y sopas.
- ✓ Melloco: Colada, sopa y ensaladas.



- ✓ Mashua: Colada, sopas.
- ✓ Zambo.- Dulce de zambo con leche y panela, colada de zambo, sopa, tortilla y ensaladas.
- ✓ Zapallo.- Sopa y colada.
- ✓ Col: Ensaladas y sopas.
- ✓ Nabo: Locro de nabo con papas.
- ✓ Col: Locro de col con papas.
- ✓ Dulce de higo, durazno, moras y joyapa.
- ✓ Manzanas dulces.- Para preparar coladas y dulces.
- ✓ Quinoa, sopa, colada y tortas.

ANÁLISIS

Las recetas alimentarias en el Cantón Saraguro se transmitieron de generación en generación a lo largo de la historia de los pueblos y sus comunidades, mediante tradiciones, es por ello que la comunidad de llincho continúa con hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, respetando las costumbres ancestrales siendo amigables con el medio ambiente, favoreciendo así la diversidad de la dieta y la buena nutrición de sus habitantes.

4. ¿Cree usted que se están perdiendo las costumbres alimentarias?

SI (X) **NO** ()

¿Por qué?

- ✓ Por sembrar con abonos químicos ya no producen nuestras tierras.
- ✓ Porque las cementeras están cansadas (viejas) y ya no produce igual como antes.
- ✓ Ya no hay gente para trabajar.
- ✓ Los jóvenes no quieren comer lo que se prepara.
- ✓ Se dedican más al estudio y a la diversión.



- ✓ Ahora ya no quieren trabajar.
- ✓ No enseñamos a nuestros hijos a trabajar tampoco a sembrar en nuestras tierras.
- ✓ Encontramos los alimentos fácilmente en los mercados.
- ✓ Porque no enseñamos a comer a nuestros hijos nuestros alimentos.
- ✓ La generación de ahora ha cambiado.
- ✓ Consumimos los otros productos que son más rápidos en cocer y listos para consumir.
- ✓ Ya no existe mano de obra y no se realizan las mingas para sembrar las chacras.
- ✓ Los hijos se casan y ya no hay quien ayude a trabajar.
- ✓ Debido a los bajos recursos económicos.
- ✓ Migración.
- ✓ Contaminación.
- ✓ Calentamiento global.
- ✓ Por falta de abonos naturales nuestras tierras ya no producen.
- ✓ Salen a trabajar en otros lugares.
- ✓ Ya no se siembra porque la venta de los productos antiguos eran más económicos se dedican a vender hortalizas que son más vendibles.
- ✓ Los cambios climáticos.

ANÁLISIS:

De acuerdo a las entrevistas realizadas podemos determinar y constatar que si se están perdiendo las costumbres alimentarias, situación que ha cambiado en los últimos años debido a la creciente pérdida de la agricultura tradicional y al abandono de esta actividad por parte de las jóvenes y generaciones; igualmente, por imposición de nuevos productos fabricados a través del nuevo mercado capitalista; también por la migración de nuestra gente al exterior y, desde luego, por la presencia de todo un proceso de aculturación que viven, especialmente los adolescente y los niños de las comunidades.



5. ¿Qué recomienda para recuperarlas?

- Que se vuelva a cultivar las tierras que están descansadas.
- Explorar nuevas tierras.
- Incentivar a los jóvenes para recuperar los sembríos.
- Volver a cultivar las tierras con abonos orgánicos.
- Enseñar a nuestros hijos a sembrar y comer los productos ancestrales.
- Que se den charlas educativas para recuperar nuestra vestimenta, comida, cultura costumbres y tradiciones como pueblo Saraguro que somos.
- Mantener y recuperar la producción andina de "chacras".
- Educar a nuestros hijos sobre la importancia de la alimentación ancestral en comparación con los alimentos de ahora.
- Volver a sembrar en nuestras tierras alimentos ancestrales para no comprar porque además nuestros alimentos son económicos y saludables.

ANÁLISIS:

Para rescatar la alimentación ancestral es necesario seguir conservando nuestras costumbres y tradiciones que se han dado de generación en generación preparando lo que son las sopas, platos típicos, dulces y bebidas tradicionales, que tanto en las fechas festivas como en el diario vivir, siguen alimentando de manera adecuada a nuestras familias, siendo necesario emprender toda una serie de acciones que permitan su revalorización, a fin de que nuestra identidad no se pierda y se encuentre en la gastronomía un pilar más para su fortalecimiento y continuidad.

6. ¿Cuáles son las prácticas de producción que tienen las familias de la comunidad?

Cuando se producen en grandes extensiones se hacen mingas, se ara la tierra con yuntas, se trabaja con el pico y la lampa, se selecciona la semilla, se aplica abonos orgánicos (cuy, oveja, ganado, caballo, gallina, chancho), también se



abona con ceniza, desperdicios de la cocina y grama seca. Se siembra y se realiza las labores culturales cuando la luna sea buena.

Otras personas lo realizan a máquina porque es más rápido y necesita menos tiempo utilizan abono de chivo, gallinaza y otros abonos químicos.

ANÁLISIS:

En la comunidad se preparaba la tierra, primeramente se araba con dos yuntas, luego abonamos con abono orgánico de animales (cuy, oveja, ganado), luego viene el tolado de los alimentos: maíz, haba, frejol, papa, trigo, cebada, arveja, principales productos de la comunidad, le sigue la deshierba y el enterramiento para obtener una buena cosecha. Cuando se produce en grandes extensiones se hacen mingas de trabajo se selecciona la semilla y se realiza el mismo procedimiento mencionado ya anteriormente y es así como se realizan las labores culturales cuando la luna es buena.

7. ¿Qué mitos o leyendas conoce usted sobre alimentación en la comunidad?

- ❖ Siembra del maíz se debe hacer desde el 4 de octubre hasta el 15 de noviembre, porque se da mayor cosecha, no desherbar el poroto y las habas en luna tierna porque se cae la flor.
- ❖ Cuando no se preparan los productos tiernos en la supalata toda la producción se llena de shiran y será un mal año de producción.
- ❖ Cuando el mote o el frejol cocinado se daña o da mal sabor es porque alguien va morir.
- ❖ Cuando una mujer esta con la menstruación no debe coger ninguna planta frutal porque se seca.
- ❖ El zambo y el zapallo cuando está en botón no se debe señalar ni contar porque se pudre.
- ❖ Para la siembra del zambo y zapallo debe hacerlo una mujer embarazada para que de buena producción.



- ❖ El zapallo y el zambo se siembra en verano para que no se pudra la semilla.
- ❖ Cuando una gallina criolla canta se le debe matar enseguida y botar su cuerpo. No se debe vender el animal para que no ocurra ninguna desgracia y si se vende la gallina ese dinero no sirve.
- ❖ Para sembrar el maíz, frejol y haba debe hacerlo una mujer cargada un bebé, para que el próximo año haya más producción.
- ❖ Cuando sale el sol y llueve al mismo tiempo con seguridad le pega la lancha a los cultivos.
- ❖ Para hacer colada de harina de maíz con leche no debe hacerlo una mujer que esta con el periodo menstrual, porque se corta la leche.
- ❖ Las flores se debe sembrar en luna tierna para que florescan más.
- ❖ Deshierbar el maíz en luna buena para que de buena cosecha.
- ❖ Las papas para el entierro se deben hacer en luna buena no en luna tierna, porque se hace solo raíces.
- ❖ La siembra de papa se debe hacer en luna buena para que de buena cosecha.
- ❖ La lampiada del maíz se debe hacer en luna buena para que no crezca mucho la tusa.
- ❖ En luna tierna no se debe sembrar el maíz por qué se hace solo la planta y no carga hace la atupac.
- ❖ No se debe coger cuy tierno porque las manos se hacer frágiles (salen ampollas cuando trabajamos con herramientas).
- ❖ Para la siembra de hortalizas como la col, nabo, brócoli, acelga, coliflor, no se debe hacerlo en luna tierna por que florecen.
- ❖ Las comidas realizadas en ollas de barro son más deliciosas que preparadas en ollas de aluminio.

8. ¿Cómo eran la forma de preparación de los alimentos ancestralmente?

La forma de preparar los alimentos ancestralmente se daba siempre en cocina de leña, utensilios de barro, madera y piedra (tullpa).



A las comidas se les ponía condimentos naturales: ajo, cebolla de hoja, ají, comino, perejil, cilantro, orégano, apio, quesillo y grasas naturales (oveja, res, chanco). Se preparaba el pan en hornos de leña. Se preparaba la pachamanka, es decir poner a calentar las piedras en el fuego hasta que se pongan bien rojas, luego se colocaba al rededor del hueco los alimentos que se les envolvía en hojas de achira para ser colocados encima de las piedras y luego se tapaba con la misma tierra que se saca del hueco.

ANÁLISIS

Relatan que sí la cocción de los alimentos se realizaba en cocina de leña, igual las ollas eran de barro y se servían los alimentos en utensilios de barro y cucharas de madera, además a los alimentos se agregaba grasa natural de animales (ganado y ovejas), perejil, culantro, cebolla y sal en grano.

9. ¿Qué tipo de platos se consume en las diferentes festividades más célebres de la comunidad?

CARNAVAL:

- ✓ Caldo de gallina criolla, mote pelado con ají, trigo con queso y cuy.
- ✓ Caldo de res y oveja

FIESTAS DE CRUCES:

- ✓ Caldo de res, col con yuca y carne de res, colada de maíz (champús), chicha.

CORPUS CRISTI:

- ✓ Caldo de res, yuca con col, chicha, mote pelado pinzhi (trigo, papa, zanahoria blanca, arroz, pepa de zambo, cuy, pan, queso, mote pelado).

2 DE NOVIEMBRE:

- ✓ Guaguas de pan, colada morada, colada de maíz.



- ✓ Supalata: colada de Zambo, tamales, tortillas, humitas, locro de zambo.

SEMANA SANTA:

- ✓ Sopa de arroz con papa, sopa de frejol con verde, sopa de haba con papa, caldo de res con trigo pelado, col con yuca y carne de res, fanesca, colada de maíz con leche, colada de maíz (champús), miel, chicha, pinzhi.

NAVIDAD:

- ✓ Sopa de arroz con papa, sopa de frejol con verde, sopa de haba con papa, caldo de res con trigo pelado, col con yuca y carne de res, colada de maíz con leche, miel, chicha, pinzhi.

ANÁLISIS



Las costumbres y tradiciones festivas en la comunidad son tradicionales del pueblo Saraguro, cuya importancia radica en la absoluta naturalidad con que se cumplen y en su extraordinario colorido y solemnidad, todos giran alrededor del tema religioso, siendo las principales: Semana Santa, Navidad, Tres Reyes, Corpus Christi, 24 de mayo y el 10 de marzo.


Es por ello que en estas festividades lo que se consume con mayor frecuencia en las mismas es: caldo de res con trigo y carne, yuca con col runa y carne, colada de maíz con leche, sopa de arveja con verde, sopa de haba con papa, sopa de arroz con papa y queso, sopa de guineo verde con alverja seca o frejol seco y la bebida tradicional que es la chicha de jora.

De nuestro trabajo se desprende que Saraguro posee una enorme variedad gastronómica, producto de la diversidad ecológica de la que igualmente es dueña y, que solo está en nuestras manos, potencializarla para nuestro propio beneficio y el de la colectividad ecuatoriana en general.




6.2 PLATOS TÍPICOS DE LA COMUNIDAD Y SU VALOR NUTRICIONAL.


PLATOS TÍPICOS Y SU VALOR NUTRICIONAL		ANÁLISIS	
<p>TRIGO CON QUESO.</p>  <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ libra de trigo pelado. • Sal, cebolla de hoja y ajo. • Queso. <p><u>Preparación:</u> Primeramente se deja en remojo el trigo por 2 horas, luego a este se lo lava varias veces y se lo pone a cocer, cuando ya está hirviendo se añade los aliños naturales y sal al gusto. Servir caliente.</p>	<p>Trigo</p> <p>Energía: 331kcal, Proteínas: 10,4g, Fosforo: 493mg, Magnesio: 126mg. Hierro: 3,21mg, Potasio: 397mg, Zinc:2,63mg, Grasa total:156g, Grasa saturada: 0,289g Sodio: 2mg</p>	<p>Queso</p> <p>Calorías175 Proteínas: 16 g HC: 5 g Grasas: 12g Vit: ácido fólico (14,3 mcg.)B2 0,18 mg, B3 1,2 mg, B6 0,09 mg, Minerales: sodio (1.200 mg.) Calcio (185 mg.), Selenio (15 mcg.) Fósforo (600 mg.).</p>	<p>El trigo y el queso son alimentos que poseen utilidades y beneficios para la salud ya que el trigo por su alto contenido de fibra ayuda a la regeneración de células y el queso aporta minerales como el calcio muy importante en la fisiología de nuestro cuerpo.</p>
<p>CUY CON PAPAS</p>  <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Cuy. 	<p>Cuy</p> <p>Proteínas 20.30 % Grasas 7.83 % Minerales 0.80%</p>	<p>Papa</p> <p>Energía: 278 Calorías 14 % Carbohidratos: 21% Grasas:1% Proteínas: 15%</p>	<p>El consumo de cuy al contener un alto porcentaje de proteínas y bajo en grasas saturadas ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares,</p>


<ul style="list-style-type: none"> • 2 libras de papas peladas y cocinadas. • 2 ajos machacados. • Sal, pimienta y comino. <p><u>Preparación:</u> Lavar el cuy sacándole las vísceras, aliñelo con sal, pimienta, comino y ajo machacado. Para asarlo colocar un palo a través del cuy desde la cabeza hasta las patas. Áselo sobre carbón haciéndolo girar hasta que éste se cocine por dentro y por fuera. Servir con las papas cocidas.</p>		<p>Vitamina C: 48% Tiamina: 13% Riboflavina: 8% Niacina: 21% Fosforo: 21% Potasio: 4% Hierro: 18% Calcio: 4% Fibra: 26%</p>	<p>diabetes, y otros problemas de salud, en cambio las papas son importantes en la alimentación diaria ya que ayudan a mantener un intestino saludable, mejoran las funciones cerebrales y aportan vitamina B6, ideal para aliviar el estrés.</p>
<p>MOTE PELADO CON QUESO</p>  <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mote sin cascara. • Queso. <p><u>Preparación:</u> Cocinar el maíz sin cascara hasta que este blando, una vez cocinado servir caliente con una porción de queso.</p>	<p>Mote pelado Calorías: 265 Hidratos de carbono: 66 gr. Proteínas: 10 gr. Grasas: 25 gr. Fibras: 10 gr. Vitaminas: B1 (25%), B3 (9%) y A (12%). Minerales: Fósforo, potasio, magnesio, hierro, zinc y</p>	<p>Queso Calorías del queso : 175 cal Proteínas: 16g HC: 5 g Grasas: 12 g Vitaminas: B2, B3, B6 y ácido fólico. Minerales: sodio, calcio, selenio y fosforo.</p>	<p>El queso tiene un valor nutricional muy importante por su alto contenido de proteína y calcio, fundamental para la salud de huesos y dientes, es por ello que el mote importante en la alimentación ya que aporta con antioxidantes, hidratos de carbono y vitaminas que ayudan en el tratamiento de várices,</p>




	manganeso.		anemia, enfermedades cardiovasculares, colesterol y prevención de cáncer, por su alto contenido en fibra.
PAPA CON PEPA DE ZAMBO  <u>Ingredientes:</u> <ul style="list-style-type: none"> • 1 libra de papa cocinada. • ½ libra de pepa de zambo pelada y tostada. <u>Preparación:</u> Licuar la pepa de zambo con ½ taza de agua, añadir cebolla de hoja, comino, ajo y sal al gusto, finalmente mezclamos la pepa de zambo con las papas cocidas.	Papa Energía 278 cal 14% Carbohidratos: 21% Grasas: 1% Proteínas: 15% Vitamina C: 48% Tiamina: 13% Riboflavina: 8% Niacina: 21% Fosforo: 21% Potasio: 4% Hierro: 18% Calcio: 4% Fibra: 26%	Pepa de zambo Agua (ml) 2.3 Energía (Kcal) 600 Proteína (g) 28.6 Grasas (g) 56.4 HC (g) 7.1 Fibra(g) 2.1 Calcio(mg) 92 Hierro(mg) 11.6 Fósforo(mg) 1.4 Tiamina(mg) 0.07 Riboflavina(mg) 0.09 Niacina(mg) 2.05	La pepa de zambo contiene una elevada cantidad de nutrientes esenciales como vitaminas proteínas y grasas insaturadas que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares, anemia y otras enfermedades. Igualmente la papa nos brinda calorías necesarias en la alimentación diaria.
ZANAHORIA BLANCA CON QUESO	Zanahoria blanca. Calorías 97.00 Agua (g) 75.10 Proteína (g) 0.70 Grasa (g) 0.30	Queso calorías175, Proteínas: 16 g HC: 5 g Grasas: 12 g	La zanahoria blanca posee un alto contenido de vitaminas y energía las mismas que ayuda a retrasar el envejecimiento,


	<p>Carbohidratos (g) 22.90 Fibra (g) 1.10 Ceniza (g) 1.00 Calcio (mg) 27.00 Fósforo (mg) 50.00 Hierro (mg) 1.10 Retinol (mcg) 0.00 Vit B2, B1 y B3. Ácido ascórbico (mg)</p>	<p>Vitaminas: B2, B3 y B6. Minerales: Sodio (1.200 mg.) Calcio (185 mg.), Selenio (15mcg.) Fósforo (600 mg.).</p>	<p>gracias a que posee antioxidantes, beta carotenos, mejora la vista evitando la ceguera, previene el cáncer, anemia y el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares. Por su parte el queso debido a su alto contenido de calcio, fósforo y vitaminas es muy importante para la salud ya que ayuda a la prevención y tratamiento dietético de la osteoporosis.</p>
<p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 libra de zanahoria blanca pelada y cocinada. • ½ libra de queso. • Sal. <p><u>Preparación:</u></p> <p>Lavar las zanahorias blancas, pelarlas y cocinarlas con sal hasta que estén blandas; después escúrralas, y servir calientes con queso.</p>	<p>Yuca</p> <p>Hidratos de carbono: 26,9 g. Proteínas: 3,2g. Grasas: 0,4 g. Vit C y Vit B6. Minerales: potasio (764 mg) y magnesio (67 mg).</p>	<p>Col</p> <p>Proteína 91.9% Grasa 0,8 % Fibra 1.0% Vitaminas C y A. Minerales calcio, fosforo, hierro,</p> <p>Carne de res</p> <p>Proteína: 50% Tiamina: 7%</p>	<p>Este es un plato típico con nutrientes esencial para nuestro organismo debido a que la carne de res es un alimento con una fuente magnífica de proteínas para el mantenimiento de las funciones vitales del organismo. En cambio la yuca aporta grandes cantidades de carbohidratos y energía útil</p>

<ul style="list-style-type: none"> • 3 hojas de col. • Sal, comino y ajo. <p><u>Preparación:</u> En una cacerola con agua cocinar la carne, mientras en otra olla cocemos la yuca hasta que este blanda. Una vez que la carne este blanda agregar la yuca y la col por unos 15 minutos, finalmente agregamos el comino, ajo y sal al gusto. Servir caliente.</p>		<p>Fósforo: 21%.</p> <p>Riboflavina: 14%</p> <p>Zinc: 37%</p>	<p>para la actividad cotidiana, la col, al contener vitamina C, fibra, potasio, ofrecen menor número de calorías y menor contenido de grasas; es un aliado del organismo contra el cáncer.</p>
<p>COLADA DE MAÍZ CON LECHE</p>  <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 litro de leche. • 4 cucharadas de harina de maíz. • 1 trocito de canela. • Panela. <p><u>Preparación:</u> Colocar la leche en una olla y dejar a fuego lento, mientras en un vaso con</p>	<p>Harina de maíz Yodo, sodio, hierro, proteínas, calcio, zinc, potasio y magnesio. Vitaminas A, B1, B3, B5, B6, B7, E, D y K. Fibra. Calorías. Fosforo.</p>	<p>Leche Agua, g 88,0 Energía, kcal 61,0 Proteína, gr. 3,2 Grasa, gr. 3,4 Lactosa, gr. 4,7 Minerales, gr. 0,72</p>	<p>El consumo de este alimento es importante en nuestra dieta ya que el maíz es la principal fuente de alimento que contiene gran cantidad de vitaminas proteínas, fibra los mismos que brindan múltiples beneficios para mantener una buena salud, mientras que la leche aporta en gran cantidad minerales y grasa, que ayuda al crecimiento y desarrollo de los huesos y dientes de los niños y, en los adultos, a prevenir la osteoporosis.</p>

<p>agua disolvemos la harina de maíz. Cuando la leche este hirviendo, mezclar y dejar hervir por unos 10 minutos, luego agregar la canela y panela hasta que espese y esperar a que se enfrié para servir.</p>			
<p>COLADA DE ZAMBO CON LECHE.</p>  <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 litro de leche. • 1 libra de zambo cortado en trocitos. • 1 trocito de canela. • panela <p><u>Preparación:</u></p> <p>Colocar la leche en una olla y dejar a fuego lento. Cuando está ya hierva agregar el zambo troceado y esperar hasta que empiece a espesar, luego añadir la canela y panela hasta que esté bien cocido y</p>	<p>Zambo</p> <p>Agua (ml)91.4 Energía (Kcal) 31 Proteína (g) 0.2 Grasas (g)0,5 Hidratos de carbono (g)7,5 Fibra(g) 0,61 Calcio(mg) 21 Hierro(mg) 0,5 Fósforo(mg) 6 Tiamina(mg) 0.01 Riboflavina(mg) 0,02 Niacina(mg) 0,22</p>	<p>Leche</p> <p>Agua, g 88,0 Energía, kcal 61,0 Proteína, gr. 3,2 Grasa, gr. 3,4 Lactosa, gr. 4,7 Minerales, gr. 0,72</p>	<p>Importante para nuestra salud ya que beneficia la función cardiaca, la próstata, y a las mujeres post menopáusicas. Ayuda al sistema inmunológico ya que contiene un alto porcentaje de agua, energía e hidratos de carbono. La leche es importante para nuestra salud ya que aporta una alta cantidad de calcio para la formación y el mantenimiento de unos huesos fuertes y sanos ayudando a prevenir la aparición de la osteoporosis.</p>


<p>esperar a que se enfríe para servir.</p>			
<p>SOPA DE FREJOL CON VERDE</p>  <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 libra de frejol cocinado. • 2 guineos verdes picados en cuadritos. • 1 cebolla de papa. • 1 ramita de cebolla de hoja. • Comino, ajo, y sal. <p><u>Preparación:</u></p> <p>Colocar en una olla el frejol cocinado y dejar hervir, luego agregar el guineo verde y dejar a que se cocine por unos 15 minutos, cuando ya esté blando, finalmente agregar la cebolla de papa, cebolla de hoja, comino y sal al gusto. Servir caliente.</p>	<p>Guineo verde</p> <p>Energía 372 k.</p> <p>Proteína 1,14 g</p> <p>Grasa 0,34 g</p> <p>Grasa Saturada 0,109 g.</p> <p>Grasa Poliinsaturada 0,071 g</p> <p>Grasa Monoinsaturada 0,031 g</p> <p>Carbohidrato 22,63 g</p> <p>Fibra 2,5 g</p>	<p>Fréjol</p> <p>Calorías 322kcal.</p> <p>Proteínas 21.8 g.</p> <p>Grasas 2.5 g.</p> <p>Carbohidratos 55.4g.</p> <p>Tiamina, riboflavina, niacina y calcio.</p> <p>Hierro 4.7 mg.</p>	<p>El guineo verde, al contener gran cantidad de potasio y fibra, posee propiedades beneficiosas para la salud ya que ayuda a reducir la glucosa en la sangre; en cambio el frejol aporta gran cantidad de nutrientes y ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer y problemas cardiovasculares.</p>

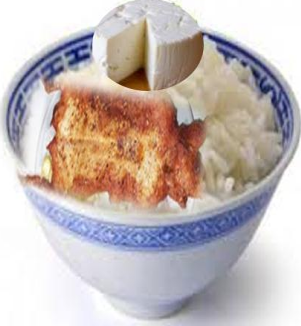



<p>SOPA DE HABA CON VERDE</p>  <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 libra de haba cocinada.• 2 guineos verdes picados en cuadritos.• 1 ramita de cebolla de hoja.• Comino, ajo, y sal. <p><u>Preparación:</u></p> <p>Colocar en una olla el haba cocinada y dejar hervir, luego agregar el guineo verde y dejar que se cocine por unos 15 minutos, cuando ya esté blando. Finalmente agregar la cebolla de hoja, comino y sal al gusto. Servir caliente.</p>	<p>Habas</p> <p>Calorías 310 kcal Proteínas 24 g. Hidratos de carbono 48,5 g. Grasas totales 2 g Fibra 22 g Vitamina B1, B2, B3 y C. Calcio 115 mg. Magnesio 150 mg. Hierro 8,5 mg. Zinc 3,5 mg.</p>	<p>Guineo verde</p> <p>Energía 372 k. Proteína 1,14 g Grasa 0,34 g Grasa Saturada 0,109 g. Grasa Poliinsaturada 0,071 g Grasa Monoinsaturada 0,031 g Carbohidrato 22,63 g Fibra 2,5 g</p>	<p>Las habas al contener un alto porcentaje de hierro, fibra, calorías, vitaminas, hidratos de carbono posee también un alto valor energético, favorece la digestión y a prevenir la flatulencia. El guineo verde, es una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales y contiene un almidón que pueden ayudar a controlar la glucemia, bajar de peso y disminuir los niveles de colesterol de la sangre.</p>
<p>SOPA DE ARVEJA CON PAPA</p>	<p>Arveja</p> <p>Agua 76.1g.</p>	<p>Papa</p> <p>Calorías 14 %</p>	<p>Este plato aporta igual cantidad de nutrientes. Las</p>





	<p>Proteínas 7.0g. Lípidos 0.2g. Hidratos de carbono 12.4g. Fibra dietética 5.2g. Energía 76kcal. Sodio 1mg. Potasio 202mg. Hierro 1,8mg. Fósforo 101mg. Niacina 1.01mg. Vitamina C: 28 mg.</p>	<p>Carbohidratos: 21% Grasas:1% Proteínas: 15% Vitamina C: 48% Tiamina: 13% Riboflavina: 8% Niacina: 21% Fosforo: 21% Potasio: 4% Hierro: 18% Calcio: 4% Fibra: 26%</p>	<p>papas son una fuente esencial de energía, Tienen un alto contenido de carbohidratos, por lo que ayudan a que el cuerpo funcione correctamente y realice todas sus funciones diarias. La arveja tiene una gran cantidad de carbohidratos y, al igual que los cereales, es fuente de Vitaminas del complejo B. Es rica en minerales como fósforo y hierro, contiene una alta concentración en fibras y son bajas en grasas. Por ello, la arveja es muy útil en los procesos de coagulación de la sangre y en el fortalecimiento de los huesos.</p>
<p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 libra de arveja cocinada. • ½ libra de papa. • 1 ramita de cebolla de hoja. • 1 ramita de cilantro. • Comino, ajo, y sal. <p><u>Preparación:</u></p> <p>Colocar en una olla la arveja cocinada y dejar hervir, luego agregar la papa y dejar a que se cocine por unos 20 minutos, hasta cuando ya esté blanda. Finalmente agregar la cebolla de hoja, comino y sal al gusto.</p>	<p>Zambo Agua (ml)91.4 Energía (Kcal) 31 Proteína (g) 0.2 Grasas (g)0,5 Hidratos de carbono</p>	<p>Papa Energía 278 Calorías 14 % Carbohidratos: 21% Grasas:1%</p>	<p>El zambo al contener vitaminas, minerales y agua ayuda a regular la presión y fortalecer los huesos, en cambio el haba posee más cantidad de</p>


	<p>(g)7,5 Fibra(g) 0,61 Calcio(mg) 21 Hierro(mg) 0,5 Fósforo(mg) 6 Tiamina(mg) 0.01 Riboflavina(mg) 0,02 Niacina(mg) 0,22 Habas Calorías 310 kcal Proteínas 24 g. Hidratos de carbono 48,5 g. Grasas totales 2 g Fibra 22 g Vitamina B1, B2, B3, C. Calcio, Magnesio, Hierro y Zinc.</p>	<p>Proteínas: 15% Vitamina C: 48% Tiamina: 13% Riboflavina: 8% Niacina: 21% Fosforo: 21% Potasio: 4% Hierro: 18% Calcio: 4% Fibra: 26%</p>	<p>nutrientes los cuales protegen contra ciertos tipos de enfermedades ayuda al crecimiento y desarrollo de los niños. La papa aporta nutrientes importantes para la salud y ayuda a prevenir diferentes enfermedades.</p>	
<p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 libra de zambo picado en trocitos. • ½ libra de papa. • ½ libra de habas tiernas • ½ libra de quesillo. • 1 ramita de cilantro. • Comino, ajo, y sal. <p><u>Preparación:</u></p> <p>Colocar en una olla el zambo picado en trocitos y dejar hervir, luego añadir las papas cortadas en trocitos y las habas tiernas. Cuando estén blandas agregar el quesillo, hierbitas, ajo, comino y sal al gusto.</p>	<p>ARROZ CON CUY Y QUESO</p>	<p>Arroz Agua 68.44g Calorias130kcal Proteínas 2.69g Grasa 0.4mg Carbohidratos 28.17g</p>	<p>Queso calorías175, Proteínas: 16 g HC: 5 g Grasas: 12 g Vitaminas: B2, B3 y B6.</p>	<p>El arroz al tener un alto contenido de calorías, proteínas, carbohidratos, aporta energía, el queso es muy importante para la salud ya que ayuda a la prevención y tratamiento</p>

 <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 libra de arroz blanco • 1 tajito de queso. • 1 cuy. • Comino, ajo, y sal. <p><u>Preparación:</u></p> <p>Pelar, lavar y aliñar el cuy luego asarlo al carbón hasta que esté bien dorado y cocido, mientras en una olla se coloca el arroz hasta cocerlo; servir caliente con el queso y el cuy.</p>	<p>Fibra 0.4g Potasio 35mg Sodio 1mg Calcio 10mg. Fósforo 43mg Hierro 0.8mg Vitamina B1, B2, B3, B5, B6 y B9.</p>	<p>Minerales: Sodio (1.200 mg.) Calcio (185 mg.), Selenio (15mcg.) Fósforo (600 mg.).</p> <p>Cuy Proteínas 20.30 % Grasas 7.83 % Minerales 0.80%</p>	<p>dietético de la osteoporosis debido a su importante contenido de calcio, fósforo y vitaminas. El cuy con su valor nutricional de proteínas y al ser bajo en grasas ayuda a prevenir diversas enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud.</p>
<p>CALDO DE OVEJA CON TRIGO</p>  <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 libra de carne de oveja. • ½ libra de trigo pelado 	<p>Carne de oveja Calorías 348 kcal Proteínas 14,9 g Grasas totales 30 g Colesterol 70 mg Vitamina B1, B2, B3, B6, y vitamina E. Hierro 2,2 mg Fósforo 138 mg</p>	<p>Trigo Energía: 331kcal. Proteínas: 10,4g, Fósforo: 493mg. Magnesio: 126mg. Hierro: 3,21mg. Potasio: 397mg. Zinc: 2,63mg. Grasa total: 156g Grasa saturada:</p>	<p>La carne de oveja aporta con un importante porcentaje de energía y vitaminas las mismas que actúan como transporte para las vitaminas necesarias para la formación de glóbulos rojos y el buen funcionamiento del</p>



<p>cocinado.</p> <ul style="list-style-type: none">• Comino, ajo, y sal. <p><u>Preparación:</u></p> <p>En una olla cocinar a fuego lento la carne de oveja hasta que esté blanda, luego agregamos el trigo pelado y cocinado por unos 15 minutos, añadir comino, ajo y sal al gusto. Servir caliente.</p>	<p>Potasio 345 mg Magnesio 14 mg Zinc 2,3 mg Calcio 9 mg</p>	<p>0,289g.</p>	<p>sistema nervioso. El trigo por su alto contenido en proteínas e hidratos de carbono nos aporta una significativa cantidad de energía, a la vez que sirve de alimento para nuestros músculos.</p>
<p>CALDO DE GALLINA CRIOLLA CON PAPA</p>  <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 libra de carne de gallina criolla.• ½ libra de papas picada en trocitos.• Comino, ajo, y sal.• Hierbitas. <p><u>Preparación:</u></p> <p>En una olla colocar la carne de gallina criolla hasta que este blanda, luego agregar</p>	<p>Carne de gallina criolla.</p> <p>Hierro 1mg. Proteínas 17.30g. Fibra 10mg. Potasio 196mg. Yodo 6.90mg. Carbohidratos 1mg. Magnesio, sodio. Vitamina A, B1, B2, B3, B5, B7, B9, B1 y C.</p>	<p>Papa</p> <p>Energía 278. Calorías 14 %. Carbohidratos: 21% Grasas:1% Proteínas: 15% Vitamina C, B1, B2, B3, B6, B9. Fosforo: 21% Potasio: 4% Hierro: 18% Calcio: 4% Fibra: 26%</p>	<p>La carne de gallina criolla contiene más cantidad de nutrientes que la papa ya que posee múltiples propiedades curativas beneficiosas para la salud. Por su alto porcentaje de hierro es consumida por las mujeres en el post parto y sirve para prevenir la anemia.</p>

<p>las papas hasta que estén suaves, añadir finalmente el comino, ajo, sal y hierbitas al gusto.</p>			
<p>CALDO DE RES CON TRIGO PELADO</p>  <p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 librad e carne de RES. • ½ libra de trigo pelado cocinado. • Comino, ajo, y sal. <p><u>Preparación:</u></p> <p>En una olla cocinar a fuego lento la carne de res hasta que esté blanda, luego agregamos el trigo pelado y lo cocinamos por unos 15 minutos, añadir comino, ajo y sal al gusto. Servir caliente.</p>	<p>Trigo</p> <p>Energía: 331kcal. Proteínas: 10,4g. Fósforo: 493mg. Magnesio: 126mg. Hierro: 3,21mg. Potasio: 397mg. Zinc: 2,63mg. Grasa total: 156g. Grasa saturada: 0,289g. Sodio: 2mg</p>	<p>Carne de res</p> <p>Proteína: 50% Fósforo: 21%. Vitaminas B1, B2, B3, B6, y B12. Hierro: 16%</p>	<p>El caldo de res con trigo es muy importante en la dieta ya que el trigo aporta un alto contenido de energía, hierro, fosforo, previniendo el estreñimiento. La carne de res al poseer proteínas y vitaminas ayuda en el crecimiento y en el buen funcionamiento del sistema inmune.</p>
<p>MIEL CON QUESILLO</p>	<p>Miel de caña de azúcar.</p> <p>Proteína: 0.30</p>	<p>Quesillo</p> <p>Proteínas 19,10 g. Grasas 21g.</p>	<p>La miel de caña de azúcar ayuda a producir energía por su alto contenido de</p>

	<p>Grasa Total (g): 0.20. Glúcidos: 72, Fibra (g): 0.40, Calcio(mg):69, Hierro(mg):1, Vitamina C (mg): 5.10</p>	<p>Glúcidos 0,60g. Calcio 314 mg. Hierro 2 mg. Vitamina A 24 g Vitamina E 0,65 mg</p>	<p>calcio, magnesio y hierro, importantes para los huesos. El quesillo contiene gran cantidad de proteínas y calcio, los cuales son indispensables para nuestros huesos.</p>
<p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 libra de panela, entera o partido en trozos • 2 tazas de agua • 2-3 ramas de canela y clavos de olor opcional, si lo quiere especiado. 			
<p><u>Preparación:</u></p> <p>Ponga la panela, el bloque entero o en trozos, en una olla con el agua más las especias. Deje cocer a fuego lento hasta que la panela este completamente disuelta, aumente la temperatura y hágala hervir, a fuego bajo, revolviendo con frecuencia hasta que se espese lo suficiente como para dejar la cuchara cubierta con una ligera capa, aproximadamente</p>			



<p>unos 10-15 minutos. Ponga atención mientras se cocina ya que la miel de panela se puede desbordar rápidamente.</p> <p>Dejar enfriar para servirlo con quesillo o queso fresco.</p>			
---	--	--	--



CAPÍTULO VII

7.1 CONCLUSIONES.

Mediante el proceso de la tesis se lograron cumplir los objetivos específicos, estableciendo los lineamientos necesarios para que surjan correctamente.

OBJETIVOS	CONCLUSIONES
<p>➤ Determinar que Alimentos (de origen animal y vegetal) se usan en la comunidad como parte de su tradición.</p>	<p>EL Consumo de alimentos observados en los miembros de la comunidad de Ilincho básicamente se apega a una cultura milenaria del pueblo Saraguro de acuerdo al tipo de geografía, en donde la ubicación, el clima, tipo de suelo y la facilidad de comercialización de los productos nos permiten determinar el tipo de comida de la región, y los principales productos de mayor consumo son granos (maíz, frejol, habas, arvejas) tubérculos(papa, oca, mellocos), los mismos que son utilizados día tras día como base de su alimentación y por ende es parte de su tradición.</p>
<p>➤ Describir el valor nutricional de los principales productos ancestrales de la alimentación en la comunidad</p>	<p>Los Valores nutricionales del pueblo Saraguro implica la consideración de un conjunto de creencias, actitudes y costumbres que rigen en una sociedad, por lo tanto podemos decir que el tipo de alimento consumido por los miembros de la comunidad envuelve una mística desde su concepción preparación y consumo que varía de acuerdo a factores cronológicos de la vida del hombre a su cosmovisión en donde las costumbres religiosas juegan un papel determinante para el uso y consumo de los productos ancestrales los mismos que poseen un alto contenido de vitaminas, fibra, proteínas y</p>



	minerales que es la base fundamental para mantener saludable nuestro organismo.
➤ Describir las causas de la pérdida de la alimentación tradicional	Los hábitos alimenticios están condicionados por las costumbres familiares y culturales de un pueblo. Hoy en día el impacto de las modas, los medios televisivos, en donde a cada instante se promociona el consumo de productos pocos sanos, permitiendo que las nuevas generaciones se descuiden completamente del campo e inclusive ya no producen debido a la falta de recursos y a sus tierras que cada día están muy degradadas debido a los grandes cambios climáticos.



7.2 RECOMENDACIONES.

1. Para garantizar el éxito de una alimentación buena y saludable en los miembros de la comunidad, se debe conservar las tradiciones ancestrales las mismas que han sido heredadas de generación en generación, estos saberes que nos permiten obtener cultivos limpios libres de químicos. Hoy en día es notorio que se han dado muchos cambios por el modernismo factores causantes de que se generen nuevas costumbres y tradiciones las mismas que son incluso perjudiciales para la salud.
2. Es necesario considerar y potenciar el uso de alimentos propios del lugar como son los granos y tubérculos fuentes ricas de aminoácidos y energía, a veces la falta de conocimiento permiten consumir alimentos procesados que afectan cada vez más a la salud de los niños y jóvenes.
3. Asegurar que en los centros educativos de la comunidad se implemente como guía de los estudiantes las practicas ancestrales como es el uso y conservación del suelo, las prácticas agrícolas y por ende el uso y consumo de los alimentos, cultivados con sus propias manos mediante una agricultura orgánica de gran beneficio para la salud y el medio ambiente.



7.3 DISCUSIÓN

En Bolivia en los últimos diez años, a pesar de las crisis económicas internacionales, políticas y financieras se ha mantenido relativamente en un nivel regular a bueno en áreas urbanas, mientras que regular a malo en áreas rurales. Las prácticas alimentarias van modificándose debido a las condiciones socioeconómicas y culturales, normalmente más a prisa en las áreas urbanas por factores que influyen el estilo de vida, ingresos familiares. Así también como las poblaciones en contacto más cercano con zonas urbanas suelen adoptar estilos de alimentación, rica en alimentos energéticamente densos y pobre en micronutrientes como ser las comidas rápidas, en desmedro de las dietas tradicionales, generalmente constituidas en base a productos locales (quinua, tubérculos, verduras), esos cambios de hábitos en la dieta eleva la demanda de productos no tradicionales (cereales, fideos, azúcares).

El sector productivo agropecuario ha venido garantizando la seguridad alimentaria, pues la dependencia de importaciones aun es grande. Esta disponibilidad se mide a través de los indicadores directos utilizados por la FAO.

Se observa que el consumo de provenientes de cereales es mayor en Bolivia en relación a la media de Latinoamérica, por el mencionado cambio de consumo de alimentos básicos tradicionales por reemplazo a una menor cantidad y calidad de productos refinados.

En el año 2014, en la comunidad de Maconta de Portoviejo Manabí, se realizó una investigación sobre, “ Identificación de saberes alimentarios ancestrales y sus aportes nutricionales”, donde se pudieron observar los grandes cambios que se han producido en la comunidad en cuanto a la alimentación ancestral antes era equilibrada y variada, a pesar del poco conocimiento en nutrición que poseía la gente, antes su dieta era saludable, completa y suficiente, ahora con la pérdida de estas tradiciones alimentarias también se ha perdido el gusto a algunos alimentos típicos de la zona. La alimentación ancestral que expresaron tener las entrevistadas era una alimentación basada en alimentos energéticos, seguido de los alimentos formadores, y en menor cantidad los alimentos protectores como son



las frutas y las verduras se consumían aun en menor cantidad. Más específicamente en calorías según las recomendaciones diarias están en un nivel muy adecuado, ya que cubre totalmente los requerimientos de energía con 102% de adecuación, a nivel de macronutrientes encontramos una dieta alta en carbohidratos y proteína lo que se justifica por el alto gasto energético que tenían al trabajar en el campo. El problema serio es que a la vez se están reemplazando alimentos con alto valor nutricional como eran los alimentos tradicionales, por alimentos con poco valor nutricional y altamente calóricos.

Según un estudio publicado el 19 de setiembre la Organización Panamericana de Salud “OPS” señalo que en la ciudad colombiana de Medellín que “volver a las practicas ancestrales de alimentación y nutrición puede ayudar a frenar la “epidemia de obesidad” que desato el incremento en el consumo de alimentos procesados, Aseguró que la OPS tiene "evidencia" de que países como Perú y Bolivia, donde hay menos industria de alimentos procesados y aún prevalecen las prácticas ancestrales.

Estas reseñas también se obtienen en nuestra investigación observándose la calidad de alimentación y nutrición en los usuarios, al igual que ocurre en casi todo el país y el mundo, se han desvalorizado, la alimentación ancestral dando mayor importancia al consumo de productos que provienen de las fábricas, casi siempre llenos de químicos y conservantes o porque los productos de la tierra están contaminados por los denominados agroquímicos. Frente a esto, en muchos de los hogares de la comunidad de Llincho, aún subsisten todo una serie de consumo de granos, tubérculos, hortalizas, frutas, y en menor cantidad la carne de animales domésticos o pescado, proveedores de nutrientes proteínicos.

Sin embargo esta situación ha cambiado en los últimos años debido a la creciente pérdida de la agricultura tradicional a y al abandono de esta actividad por parte de los jóvenes generaciones; igualmente por imposición de nuevos productos fabricados a través del nuevo mercado capitalista; también por la migración de nuestra gente ala exterior y, desde luego, por la presencia de todo un proceso de aculturación que viven especialmente los adolescentes y los niños de las comunidades.



CAPÍTULO VIII

8.1 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Werner J. Los Alimentos que América dio al mundo. [Online].; 2000 [cited 2015 02 15]. Disponible en: www.sochinut.cl/pdf/HistNut_Sland.pdf.
2. Diaz A. Alimentación, Nutrición y dietética. Nutrición. Según la O.M.S. [Online].; 2013 [cited 2015 01 29]. Disponible en: <http://es.slideshare.net/angelesdiaz711/alimentacin-nutricin-y-dietetica>.
3. Minga P. En la lucha por la identidad alimentaria de nuestros pueblos. Saraguro. Editado por Fundación kawsay. [Online].; 2008 [cited 2015 02 04]. Disponible en: www.gammaecuador.org/media/uploads/documents/libro_completo.pdf.
4. Fenocin. “Soberanía Alimentaria”. En revista, Derechos, Identidad, el trabajo y la comunidad. [Online].; 2003 [cited 2015 03 02]. Disponible en: www.fenocin.org/alianzas-estrategicas.
5. Moya, A. Tapia, R. Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afro descendientes. Turismo comunitario. Loja Ecuador. [Online].; 2010 [cited 2015 Febrero 16]. Disponible en: <http://www.conaie.org/nacionalidadespueblos/pueblos/sierra/saraguro>.
6. Ramon, V.Rojas, S.Vivanco, R.Delgado, K. Recuperación histórica del patrimonio cultural de salud en la región sur del Ecuador y norte del Perú. [Online].; 2009 [cited 2015 02 17]. Disponible en: <http://www.pdspace.unl.edu.ec/jspui/handle/.8/browse?type=title>.
7. Hogan D. Comida rapida. [Online].; 209 [cited 2015 02 16]. Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Comida_r%C3%91ida.
8. Molina V. Ministerio de Salud del Ecuador. Folletos informativos: Alimentación del niño y del adolescente. [Online].; 2014 [cited 2015 02 17]. Disponible en: <http://www.salud.gob.ec/tag/ministerio-de-salud-publica>.
9. Guarderas A. Grupos básicos de la alimentación. [Online].; 2012 [cited 2015 02 18]. Disponible en: <http://desastres.usac.edu.gt/documentos/pdf/spa/doc12542/doc12542-2.pdf>.
10. Estrella,E. El Pan de América: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el



-
- Ecuador, Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Centro de Estudios históricos. [Online].; 1986 [cited 2015 02 23. Disponible en: <http://revistadeindias.revistas.csic.es/index.php/revistadeindias/article/viewFile>.
11. Ávila, J. Beltrán, B. Rodríguez, M. Ruiz, E. El pan, alimento básico de nuestra dieta (EUFIC). [Online].; 2007 [cited 2015 05 27. Disponible en: www.eufic.org/article/es/rid/pan-alimento-basico-de-nuestra-dieta.
 12. Perez C. Coco: propiedades y beneficios nutricionales del coco. [Online].; 2009 [cited 2015 06 02. Disponible en: <http://www.zonadiet.com/comida/coco-nutrientes.htm>.
 13. Torres D. El durazno: valor nutricional. [Online].; 2012 [cited 2015 05 26. Disponible en: <http://duraznoupsjb.blogspot.com/2013/05/valor-nutricional.html>.
 14. Stover RH. El guineo, fruta de alto valor nutricional. [Online].; 2012 [cited 2015 05 26. Disponible en: <http://www.mundonatural.tv/blog/el-guineo-fruta-de-alto-valor-nutricional/>.
 15. Hokche O. Higo. [Online].; 2008 [cited 2015 06 02. Disponible en: <http://alimentos.org.es/higo>.
 16. Gulsen O. Valor nutricional de la lima - Botanical Online. [Online].; 2012 [cited 2015 05 28. Disponible en: <http://www.botanical-online.com/lima.htm>.
 17. Perez C. Zapote. [Online].; 2009 [cited 2015 06 02. Disponible en: <http://www.natursan.net/zapote-beneficios-y-propiedades/>.
 18. Perez C. Manzanas: beneficios, propiedades y valores. - Natursan. [Online].; 2008 [cited 2015 05 29. Disponible en: www.natursan.net › Nutrición › Frutas.
 19. Nicolosi E. Valor nutricional de las naranjas - Naranjas con Sabor. [Online].; 2013 [cited 2015 05 26. Disponible en: <http://www.naranjasconsabor.com/blog/valor-nutricional-de-las-naranjas/>.
 20. Zuloaga F. Ciruela Reina Claudia. [Online].; 2008 [cited 2015 06 02. Disponible en: <http://frutasfranciscosalado.com/?p=56>.
 21. Gandhi K. Composición Nutricional de CAPULÍ. [Online].; 2009 [cited 2015 06 02. Disponible en: <http://composicionnutricional.com/alimentos/CAPULI-5>.



-
22. Ocampo J. Passiflora ligularis. [Online].; 2007 [cited 2015 05 27. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Passiflora_ligularis.
 23. Clifford W. Curuba. [Online].; 2011 [cited 2015 06 01. Disponible en: www.ammanu.edu.jo/wiki1/es/articles/c/u/r/Curuba.html.
 24. Liogier H. Pachyrhizus erosus. [Online].; 2009 [cited 2015 06 02. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Pachyrhizus_erosus.
 25. Margaret A. Lucuma o lucma, fruta exquisita para postres - Inkanatura. [Online].; 2007 [cited 2015 05 28. Disponible en: <http://www.inkanat.com/es/arti.asp?ref=lucuma-lucma>.
 26. Moreu M. Beneficios de las moras - Puleva Salud. [Online].; 2010 [cited 2015 05 26. Disponible en: www.pulevasalud.com ›. › Nutrición › Alimentos › Frutas › Las moras.
 27. Obando Z. Uvilla. [Online].; 2013 [cited 2015 06 01. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Uvilla>.
 28. Knaapila A. Propiedades del cilantro - Buena Salud. [Online].; 2010 [cited 2015 05 28. Disponible en: <http://www.buenasalud.net/2010/11/22/propiedades-del-cilantro.html#>.
 29. Nasir E. Propiedades del orégano. La Guía De Las Vitaminas. [Online].; 2011 [cited 2015 05 28. Disponible en: <http://laguiadelasvitaminas.com/propiedades-del-oregano/>.
 30. Arber A. Perejil - Propiedades del perejil - Los Alimentos. [Online].; 2012 [cited 2015 05 28. Disponible en: <http://alimentos.org.es/perejil>.
 31. Berrin K. cyclanthera pedata. [Online].; 2011 [cited 2015 06 01. Disponible en: [http://www.prota4u.org/protav8.asp?g=pe&p=Cyclanthera+pedata+\(L.\)+Schra](http://www.prota4u.org/protav8.asp?g=pe&p=Cyclanthera+pedata+(L.)+Schra).
 32. Serrano Z. El aji: valor nutricional. [Online].; 2009 [cited 2015 05 27. Disponible en: <http://www.todosobreelaji.blogspot.com/2013/05/valor-nutricional.html>.
 33. Monteiro M. Col - Propiedades de la col - Los Alimentos. [Online].; 2009 [cited 2015 06 02. Disponible en: <http://alimentos.org.es/col>.
 34. Perez C. Nabo: beneficios y propiedades nutricionales. [Online].; 2009 [cited 2015 06 02. Disponible en: <http://www.natursan.net/nabo-beneficios-y->



propiedades/.

35. Vinueza R. Fanescas de Fanescas y otros platos de cuaresmas. Pangea. [Online].; 2009 [cited 2015 05 27. Disponible en: www.udla.edu.ec/wp-content/uploads/2014/./Libro-Digital-Fanescas.pdf.
36. Watson L. Achira. [Online].; 2009 [cited 2015 05 28. Disponible en: www.peruecologico.com.pe/raiz_achira.
37. Larco H. Propiedades nutricionales del camote. [Online].; 2008 [cited 2015 06 02. Disponible en: <http://www.conocimientosweb.net/portal/article2344.html>.
38. Mixha Z. Cultivos de los Incas - Tubérculos: mashua. [Online].; 2008 [cited 2015 06 01. Disponible en: www.peruecologico.com.pe/tub_mashua.htmv.
39. Vinueza R. Fanescas de Fanescas y otros platos de cuaresmas. Pangea. [Online].; 2009 [cited 2015 05 27. Disponible en: www.udla.edu.ec/wp-content/uploads/2014/./Libro-Digital-Fanescas.pdf.
40. Scott G. El mundo de la papa: Producción y consumo. [Online].; 2008 [cited 2015 06 02. Disponible en: www.fao.org/potato-2008/es/la.
41. Armas F. papachina. [Online].; 2009 [cited 2015 06 02. Disponible en: pancoger.blogspot.com/2009/11/papa_china.
42. Irish G. La yuca y sus propiedades para la salud. [Online].; 2008 [cited 2015 06 03. Disponible en: mejorconsalud.com/la-yuca-y-sus-propiedades-para-la-salud.
43. Rose F. La zanahoria. [Online].; 2012 [cited 2015 05 27. Disponible en: <https://isidrovillavicencio93.wordpress.com/./la-zanahoria-blanca->.
44. Ruiz R. Hordeum vulgare. [Online].; 2000 [cited 2015 06 02. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Hordeum_vulgare.
45. Ronco A. La Nutritiva y Saludable Avena. [Online].; 2010 [cited 2015 06 02. Disponible en: www.naturasi.es/fichas/ficha_avena.pdf.
46. Ruiz R. Mundo Mujer. El Trigo y Su Valor Nutricional. [Online].; 2009 [cited 2015 06 02. Disponible en: <http://mundodemujer.com/el-trigo-y-su-valor-nutricional.html>.
47. Ruiz G. Proteínas de la harina de trigo: clasificación y propiedades funcionales. [Online].; 2009 [cited 2015 05 28. Disponible en:



-
- <https://es.wikipedia.org/wiki/Harina>.
48. Vinueza R. Fanescas de Fanescas y otros platos de cuaresmas. Pangea. [Online].; 2009 [cited 2015 05 28. Disponible en: www.udla.edu.ec/wp-content/uploads/2014/.Libro-Digital-Fanescas.pd.
 49. Diaz M. Instituto Nacional de Investigaciones Forestales A grícolas y Pecuarias. [Online].; 2008 [cited 2015 06 03. Disponible en: www.inifap.gob.mx/circe/Documents/.GUIA%20PARA%20cebada.
 50. Valencia N. Gallina. [Online].; 2010 [cited 2015 06 03. Disponible en: www.magrama.gob.es/es/ministerio/servicios/.gallina_tcm7-315414.pd.
 51. Carvajal G. valor nutricional de la carne de : res, cerdo y pollo. [Online].; 2001 [cited 2015 06 02. Dispñible en: corfoga.org/.pdf/valor_nutricional_de_la_carne_de_res_cerdo_y_pollo.
 52. Ortega R. Importancia de las grasas en la alimentacion. [Online].; 2001 [cited 2015 06 03. Disponible en: www.nutricion.org/.pdf/prejuicios_y_verdades_sobre_grasas.pdf.
 53. Barroeta A. El huevo y sus componentes como alimento. [Online].; 2007 [cited 2015 06 03. Disponible en: www.institutohuevo.com/.ana_barroeta._el_huevo_alimento_funcional.
 54. Gomez,A.Bedoya,O. Composicion nutricional de la leche de ganado vacuno. [Online].; 2005 [cited 2015 06 03. Disponible en: www.redalyc.org/pdf/695/69520107.pdf.
 55. Ramírez C. Quesos frescos: propiedades, métodos de determinacion y factores que afectan su calidad. [Online].; 2012 [cited 2015 06 03. Disponible en: web.udlap.mx/tsia/files/2013/12/TSIA-62Ramirez-Lopez-et-al-2012.pdf.
 56. Uribe C. Quesillo. [Online].; 2010 [cited 2015 06 03. Disponibl en: www.colun.cl/productos/detalleProducto/174/quesillo-colun-160g.
 57. Vergara V. Programa de investigación y proyecto social en alimentos. [Online].; 2008 [cited 2015 06 02. Disponible en: www.lamolina.edu.pe/.cuyes/Nutricion%20y%20alimentacion%20cu.
 58. Villalta W. Beneficios de la panela producidas organicamente frente al azucar



-
- blanca. [Online].; 2012 [cited 2015 06 03. Disponible en:
dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/3346/1/tesis.pdf.
59. Acosta W. caracterización reológica y térmica de miel de dos variedades de caña. [Online].; 2008 [cited 2015 06 03. Disponible en:
epositorio.educacionsuperior.gob.ec/bitstream/./P_cenescyt-0009.
60. Bacacela M. La cultura espiritual: Una resistencia de los Saraguros en la actualidad. Las ofrendas florales. Primera edición ed. Maria , editor. Cuenca-Ecuador: 2010; 2009.
61. Bacacela M. La cultura espiritual: Una resistencia de los Saraguros en la actualidad. Las ofrendas florales. Primera Edición ed. Maria , editor. Cuenca-Ecuador: 2010; 2009.
62. Saca, S.Quishzhe, L.Tene, F. Elementos Culturales que Identifican a los Indígenas Saraguros. Primera edición ed. segundo L, editor. Saraguro: 2001; 1999.
63. Lozano L. Memoria Oral del pueblo Saraguro. Segunda Edición ed. Luis , editor. Saraguro- Loja- Ecuador: 2012; 2003.
64. Saca, S.Quishzhe, L.Tene, F. Elementos Culturales que Identifican a los Indígenas Saraguros. Primera Edición ed. segundo LF, editor. Saraguro: 2001; 1999.
65. Calderon A. SaraguroHuasi (casa de la tierra del maíz).. Segunda Edición ed. Alfonso , editor. Loja: 1996; 1985.
66. Vicente, Sara, Rojas, Vivanco, Vallejo. Recuperación histórica del patrimonio cultural de salud en la región sur del Ecuador y norte del Perú. [Online].; 2009 [cited 2015 02 17. Disponible en:
<http://www.pdspace.unl.edu.ec/jspui/handle/./8/browse?type=title>.
67. Fundación Wikipedia. Canna indica. [Online]. [cited 2015 05 25. Disponible en:
http://es.wikipedia.org/wiki/Canna_indica.
68. Ministerio de Salud Pública. Dirección Provincial de Salud de Zamora Chinchipe. Medicina Intercultural.Cultura alimentaria de la nacionalidad Shuar y pueblo Kichwa Saraguro de Zamora Chinchipe. [Online].; 2008 [cited 2015 05 29. Disponible en: instituciones.msp.gob.ec/dps/zamora_chinchipe/index./salud-intercultural.
69. Mundo Mujer. El Trigo y Su Valor Nutricional. [Online]. [cited 2015 05 27.
-



Disponible en: <http://mundodemujer.com/el-trigo-y-su-valor-nutricional.html>.
70. Cebada. [Online]. [cited 2015 05 28. Disponible en:
https://es.wikipedia.org/wiki/Hordeum_vulgare.

71. Perez C. Mango. [Online].; 2009 [cited 2015 06 02. Disponible en:
<http://www.natursan.net/mango-beneficios-y-propiedades/>



CAPÍTULO IX

ANEXO: 1 Consentimiento Informado.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA DE ENFERMERIA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Saraguro, ___ de _____ del 2015.

Señor/a.

Nosotras Zoila Chalán, Carmen Chalán y Diana Japón estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca. Estamos realizando una investigación con el objetivo de determinar las costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y su valor nutricional en la comunidad Ilincho, Cantón Saraguro. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder una entrevista o completar una encuesta rápida, para el formulario de recolección de datos el mismo que tomara aproximadamente un tiempo de 10 minutos. La participación en este trabajo de investigación es estrictamente voluntaria no representara daño alguno así mismo no tendrá ningún costo para el entrevistado. La información que nos proporcione será estrictamente confidencial y solamente será utilizada para fines del presente estudio. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista se realizarán de manera personalizada. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación a alguna de las estudiantes responsables. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso le perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Agradecemos su participación y colaboración que irá en beneficio de las autoras.



Yo, _____ acepto participar voluntariamente en este estudio. He sido informado/a de que el objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar las costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y su valor nutricional en la comunidad Ilincho, Cantón Saraguro. Me han indicado que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomara aproximadamente 10 minutos. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando yo lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona, asimismo que no tendrá ningún costo alguno. ACEPTACION: su firma o huella digital indica que usted ha decidido participar voluntariamente en este estudio habiendo leído o escuchado la información anterior:

Nombre del participante

Firma

Nº Cedula

Atentamente: Zoila Chalán, Carmen Chalán y Diana Japón.



ANEXO 2: Formulario de recolección de información sobre las costumbres y tradiciones ancestrales en la alimentación y su valor nutricional en la comunidad Ilincho, cantón Saraguro.

PREGUNTAS:

1. Nombre:
2. Edad en años:
3. Instrucción:
4. Sexo:
5. Estado civil
6. ¿Cómo son las costumbres alimentarias dentro de la comunidad?

7. Describa ¿Cuáles son los productos alimenticios consumidos principalmente por la comunidad, ancestralmente?

8. ¿Cuáles son los productos considerados tradicionales y su importancia de esta alimentación?

9. ¿Conoce algunas recetas alimentarias que son aplicadas en la comunidad como costumbre?

10. ¿Según su criterio a que se debe que actualmente no se practiquen los hábitos alimenticios ancestrales?

11. ¿Cree usted que se están perdiéndose las costumbres alimenticias?
SI () NO ()
¿Porqué? _____

12. ¿Qué recomienda para recuperarlas?



13. ¿Cuáles son las prácticas de producción que tienen las familias de la comunidad?

14. ¿conoce usted el valor nutricional que contienen los alimentos de la comunidad?

SI () NO ()

ALIMENTO	VALOR NUTRITIVO

15. ¿Qué mitos o leyendas conoce usted sobre alimentación en la comunidad?

16. ¿Cómo eran la forma de preparación de los alimentos ancestralmente?

17. ¿Qué tipo de platos se consume en las diferentes festividades más célebres de la comunidad?



ANEXO 3:

Recursos Humanos.

Autoras: Zoila Mercedes Chalán Lozano, Carmen Viviana Chalán Saca y Diana Yolanda Japón Lapo.

Director de tesis: Doctor. Jaime Idrovo.

Asesora: Mgt: Aydée Angulo.

Grupo focal: de adultos mayores.

Materiales.

- Papel, esfero y cuaderno.
- Transporte.
- Internet.
- Cámara fotográfica.
- Grabadora.
- Computadora.

RECURSOS MATERIALES Y FINANCIEROS

Rubro	Valor Unitario	Valor total
Transporte	\$ 2.50	\$ 800
Impresiones	\$ 0.20	\$ 200.00
CD	\$10.00	\$ 50.00
Internet	\$ 1.00	\$ 150.00
Papel	\$ 0.10	\$ 100.00
Esferográficos	\$ 0.45	\$ 30.00
Otros	\$ 150.00	\$ 150
TOTAL	\$ 164.25	\$ 1480.00



ANEXO 4: Cronograma de Actividades.

ACTIVIDADES	TIEMPO EN MESES						Responsables
	1	2	3	4	5	6	
Recolección de los datos	X	X					Zoila Chalán. Carmen Chalán. Diana Japón.
Análisis e interpretación de los datos			X				
Estudio de los contenidos de la información				X	X		
Conclusiones y recomendaciones					X		
Elaboración del informe						X	

ANEXO 5: Croquis del Cantón Saraguro.



Fuente: Tomado por las autoras

ANEXO 6: Fotografía de la Comunidad Ilincho



Fuente: Tomado por las autoras

ANEXO 7: Fotografías de la intervención con los adultos mayores en la realización de las entrevistas.



Fuente: Tomado por las autoras



ANEXO 8: Nombres de las personas entrevistadas.

1.	María Luz Angélica Sarango.
2.	María Alegría Gualan Ortega.
3.	María Zoila Contento Japón.
4.	Lila Amada González Calderón.
5.	María Natividad Gualan Gualán.
6.	Ángel María Japón Ortega.
7.	Julio Francisco Lozano Lozano.
8.	María Asunciona Lozano Ortega.
9.	Juan Bautista Medina Saca.
10.	Antonio de Jesús Malla.
11.	María Chalan Saca.
12.	Dolores Chalan Sigcho.
13.	Alegría Macas Quizhpe.
14.	Rosa Macas Quizhpe.
15.	Rosa Zhingre Cango.
16.	María Macas Quizhpe.
17.	Rosa Cango Medina.
18.	Angelina Japón Gualan.
19.	María Lozano Chalan.
20.	Alegría Gualan Gualán.
21.	Juana Quizhpe Chalan.
22.	Luis Cango Lozano.
23.	María Saca Zhigue.
24.	Asunción Zhunaula Sarango.
25.	Mariana Quizhpe Cango.
26.	Zoila Chalan Lozano.
27.	María Chalan Chalan.
28.	María Saca Zhingre.
29.	María Ortega Quizhpe.
30.	Francisco Sarango Guamán.