



**Ministerio de Salud Pública**  
Dirección Nacional de Salud Intercultural

# **GUÍA NACIONAL DE NUTRICIÓN**

DE LAS NACIONALIDADES Y PUEBLOS  
INDÍGENAS, AFROECUATORIANO Y  
MONTUBIO



*Patria Va!*





**Autor:**  
Ministerio de Salud Pública  
Dirección Nacional de Salud Intercultural

**Diseño e ilustración:**  
Dirección Nacional de Comunicación, Imágen y Prensa-MSP

Quito-Ecuador  
2016

-  Región costa
-  Región sierra
-  Región amazonía





# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	9
TABLA 1: PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD POR GRUPO DE EDAD Y ETNIA	12
TABLA 2: PREVALENCIA DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN LA POBLACIÓN DE 10 A 59 AÑOS, POR ETNIA	12
TABLA 3: PREVALENCIA DE RETARDO EN TALLA (T/E < - 2 DE) EN POBLACIÓN DE 0 A 19 AÑOS, POR ETNIA	13
TABLA 4: PREVALENCIA DE EMACIACIÓN (P/T <- 2DE) Y DE BAJO PESO (P/E <- 2DE) EN POBLACIÓN 0 A 60 MESES DE EDAD, POR ETNIA	13
TABLA 5: PREVALENCIA DE ANEMIA EN POBLACIÓN 0 A 5 AÑOS Y EN MUJERES DE 12 A 49 AÑOS, POR ETNIA	13
TABLA 6: PREVALENCIA DE DEFICIENCIA DE ZINC EN POBLACIÓN 0 A 5 AÑOS Y EN MUJERES DE 12 A 49 AÑOS, POR ETNIA	14
<b>2. METODOLOGÍA</b>	16
TABLA 7: NACIONALIDADES Y PUEBLOS INDÍGENAS, AFROECUATORIANOS Y MONTUBIOS ESTUDIADOS	16
<b>3. RESUMEN DE RECETAS CON ALIMENTOS EMBLEMATICOS DE LAS NACIONALIDADES INDIGENAS Y PUEBLOS AFROECUATORIANO Y MONTUBIO</b>	18
<b>4. REGIÓN COSTA</b>	23
4.1 PUEBLO: AFROECUATORIANO	24
4.1.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:	24
4.1.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:	25
TABLA 8: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEL PUEBLO AFROECUATORIANO	26
TABLA 9: LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DEL PUEBLO AFROECUATORIANO	27
4.1.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DEL PUEBLO AFROECUATORIANO SEGÚN SU PREPARACIÓN:	28
RECETA 1: SANGO	29
RECETA 2: PANGA-ENCOCAO DE PESCADO	30
4.2 PUEBLO: MONTUBIO	32





4.2.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:	32
4.2.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:	33
TABLA 10: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEL PUEBLO MONTUBIO	34
TABLA 11: LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DEL PUEBLO MONTUBIO	34
4.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DE LOS PUEBLO MONTUBIO SEGÚN SU PREPARACIÓN:	35
RECETA 3: MORO	35
RECETA 4: CALDO DE GALLINA CRIOLLA	37
RECETA 5: MENESTRÓN DE QUESO	39
<b>5 REGIÓN SIERRA</b>	<b>41</b>
5.1 NACIONALIDAD: KICHWA	42
5.1.1 ASPECTOS SOCIALES Y CULTURALES:	42
5.1.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD	43
5.2 PUEBLO: KICHWA PANZALEO	43
5.2.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:	43
5.2.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:	44
TABLA 12: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEL PUEBLO KICHWA – PANZALEO	45
TABLA 13: LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DEL PUEBLO KICHWA - PANZALEO	47
5.2.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DEL PUEBLO KICHWA PANZALEO SEGÚN SU PREPARACIÓN:	49
RECETA 6: CARIUCHO CON HUEVO	49
RECETA 7: SOPA DE CAUCA DE MAÍZ CON GALLINA	51
RECETA 8: SOPA DE CAUCA DE CHOCLO CON CUY	53
RECETA 9: CHAWARMISHKI CON CEBADA	55
RECETA 10: COLADA DE MACHICA CON CUY	57
RECETA 11: CUY ASADO CON PAPAS	59
RECETA 12: HABAS Y MELLOCOS CON QUESO	61
RECETA 13: DULCE DE QUINUA	63
RECETA 14: COLADA DE CAUCA DE MAIZ CON LECHE	65
RECETA 15: CHAPO	67
RECETA 16: DULCE DE ARROZ DE CEBADA CON NARANJILLA	69





5.3 PUEBLO: KICHWA PURUWÁ	72
5.3.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:	72
5.3.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:	73
TABLA 14: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN CARACTERÍSTICAS DEL PUEBLO KICHWA - PURUWA	74
TABLA 15: CLASIFICACIÓN DE OTROS ALIMENTOS DEL PUEBLO KICHWA - PURUWA	75
TABLA 16: LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DEL PUEBLO KICHWA - PURUWA	76
5.3.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DEL PUEBLO KICHWA PURUWA SEGÚN SU PREPARACIÓN:	77
RECETA 17: COLADA DE ARVEJA CON CARNE DE BORREGO Y BERRO	77
RECETA 18: CARIUCHO CON QUESO	79
RECETA 19: ENSALADA DE MELLOCO	81
RECETA 20: COLADA DE ARROZ DE CEBADA CON LECHE	83
RECETA 21: JUGO DE QUINUA	83
RECETA 22: TORTILLAS DE QUINUA	87
5.4 PUEBLO: KICHWA KAÑARI	90
5.4.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:	90
5.4.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:	90
TABLA 17: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEL PUEBLO KICHWA - KAÑARI	92
TABLA 18: LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DEL PUEBLO KICHWA - KAÑARI	94
5.4.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DEL PUEBLO KICHWA KAÑARI SEGÚN SU PREPARACIÓN:	95
RECETA 23: SOPA DE HARINA DE HABA	95
RECETA 24: ARROZ DE CEBADA SECO CON LENTEJA	97
RECETA 25: MOROCHO	99
RECETA 26: COLADA DE ARROZ DE CEBADA CON MANZANA	101
RECETA 27: ENSALADA DE NABO CON PAPA Y SALSA DE ZAMBO	105
RECETA 28: MOTE CON HABAS	105
RECETA 29: TASHNO	107
RECETA 30: CHIVIL	109
RECETA 31: SOPA DE MELLOCO	111
RECETA 32: COLADA DE MASHUA	113
RECETA 33: SECO DE QUINUA	115
5.5 PUEBLO: KICHWA SARAGURO	118





5.5.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:	118
5.5.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:	118
TABLA 19: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEL PUEBLO KICHWA - SARAGURO	119
TABLA 20: LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DEL PUEBLO KICHWA - SARAGURO	120
5.5.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DEL PUEBLO KICHWA SARAGURO SEGÚN SU PREPARACIÓN:	122
RECETA 34: MENESTRA DE POROTO CHILENO CON GUINEO Y CAMOTE	123
RECETA 35: LOCRO DE PAPA	124
RECETA 36: TORTILLAS DE ACELGA CON TORTILLAS DE PAPA	126
RECETA 37: PAPAS CON CUERO	129
RECETA 38: TORTILLAS DE WALO (TORTILLAS DE MAÍZ)	131
RECETA 39: LOCRO DE ZAMBO	133
RECETA 40: SOPA DE MAIZ O MATA HAMBRE	135
RECETA 41: COLADA DE ZAPALLO	137
RECETA 42: TORTILLAS DULCES DE ZANAHORIA BLANCA	139
RECETA 43: CUY CON PAPAS	141
<b>6 REGIÓN AMAZÓNICA</b>	<b>143</b>
6.1 PUEBLO: KICHWA DE LA AMAZONÍA	144
6.1.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:	144
6.1.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:	145
TABLA 21: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LA NACIONALIDAD KICHWA DE LA AMAZONÍA	146
TABLA 22: LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DE LA NACIONALIDAD KICHWA DE LA AMAZONÍA	148
6.1.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DE LA NACIONALIDAD KICHWA AMAZÓNICO SEGÚN SU PREPARACIÓN:	149
RECETA 44: MAZAMORRA DE GUATUSA	149
RECETA 45: MAITO DE TILAPIA	151
RECETA 46: MAITO DE CARACHAMA	153
RECETA 47: MAITO DE CHONTAKURO CON PALMITO (CHONTAYUYO)	155
RECETA 48: CHUCULA	157
RECETA 49: CHICHA BLANCA	159
6.2 NACIONALIDAD: WAORANI	162





6.2.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:	162
6.2.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:	162
TABLA 23: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LA NACIONALIDAD WAORANI	163
6.2.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMATICOS DE LA NACIONALIDAD WAORANI SEGÚN SU PREPARACIÓN:	164
RECETA 50: MAZAMORRA CON CARNE DE VENADO	164
RECETA 51: CHUCULA	166
RECETA 52: CALDO DE GUANGANA CON YUCA Y VERDE	168
RECETA 53: CALDO DE PAVA DE MONTE CON YUCA Y VERDE	170
RECETA 54: AHUMADO DE PESCADO CON YUCA Y VERDE	172
RECETA 55: ARROZ CON PESCADO FRITO	174
RECETA 56: HUEVO COCIDO DE CHAPARA (TORTUGA)	176
6.3 NACIONALIDAD: ZAPARA	179
6.3.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:	179
6.3.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:	179
TABLA 24: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LA NACIONALIDAD ZAPARA	181
TABLA 25: LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DE LA NACIONALIDAD ZAPARA	182
6.4 NACIONALIDAD: ANDOA	184
6.4.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:	184
6.4.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:	184
TABLA 26: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LA NACIONALIDAD ANDOA	185
TABLA 27: LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DE LA NACIONALIDAD ANDOA	185
6.4.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DE LAS NACIONALIDADES ZAPARA Y ANDOA SEGÚN SU PREPARACIÓN:	186
RECETA 57: CHUCULA	186
RECETA 58: CHICHA DE YUCA CON CAMOTE	188
RECETA 59: MAZAMORA CON CARNE DE MONTE	190
RECETA 60: CALDO DE PESCADO (WARO)	192
RECETA 61: MAITO DE TILAPIA CON PALMITO (CHONTA)	194
RECETA 62: NAMAJ ENSALADA DE PALMITO (CHONTAYUYO) CON TOTAYUYO Y HOJA DE YUCA.	196
6.5 NACIONALIDAD: SHUAR	199
6.5.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:	199





6.5.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:	199
TABLA 28: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LA NACIONALIDAD SHUAR	201
TABLA 29: LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DE LA NACIONALIDAD SHUAR	202
6.6 NACIONALIDAD: ACHUAR	204
6.6.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:	204
6.6.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:	204
TABLA 30: CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LA NACIONALIDAD ACHUAR	205
TABLA 31: LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DE LA NACIONALIDAD ACHUAR	206
6.6.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DE LAS NACIONALIDADES SHUAR Y ACHUAR SEGÚN SU PREPARACIÓN:	207
RECETA 63: NAMAJ (HOJAS TIERNAS DE YUCA) CON POLLO	207
RECETA 64: NAMAJ (HOJAS TIERNAS DE YUCA) CON CUERO DE JABALI	209
RECETA 65: NAMAJ (HOJAS TIERNAS DE YUCA) CON MIIK (FRÉJOL)	211
RECETA 66: YUNKURAK O AYAMPACO DE PALMITO CON POLLO	213
RECETA 67: YUNKURAK O AYAMPACO DE TILAPIA	215
RECETA 68: YUNKURAK O AYAMPACO DE MUKINT (CHONTAKURO)	217
RECETA 69: AYAMPACO DE KUMPYA CON YUCA Y PLÁTANOS	219
RECETA 70: YUNKURAK O AYAMPACO DE PUACH (RANAS AMAZONICAS)	221
RECETA 71: TUIMP (SOPA)	223
RECETA 72: CHICHA DE INKFARAM PAANTAM O PLATANO MADURO	225
RECETA 73: CHICHA DE YUCA	227
RECETA 74: TORTILLAS DE SANKU O SANGO	229
RECETA 75: COLADA DE NAMUK O CALABAZA COLORADA Y TREPADORA	231
RECETA 76: BOLONES DE PLÁTANO Y POROTO	233
<b>7 ANEXO</b>	236
TABLA 32: REQUERIMIENTOS DE MACRO Y MICRONUTRIENTES POR GRUPO DE EDAD	236
<b>8 RECOMENDACIONES</b>	239
<b>9 GLOSARIO</b>	240
<b>10 TESTIMONIOS</b>	245
<b>11 BIBLIOGRAFÍA</b>	246





# 1. INTRODUCCIÓN

El Ecuador en las últimas décadas ha cursado por una transición epidemiológica y nutricional, debido a transformaciones importantes en su composición demográfica, social y económica, lo que ha producido cambios significativos en la salud de la población y en los entornos en los que habitan. (Freire et al. 2014).

El desarrollo y progreso empresarial que comenzó con el “boom petrolero” produjo una creciente urbanización a raíz de la migración de los trabajadores del campo a las ciudades (Carrión Mena, 1985). Los migrantes modificaron sus hábitos alimentarios, remplazándolos por alimentos de bajo costo, bajo valor nutricional, pero rico en calorías provenientes de carbohidratos y grasas (Aguirre, 2000). Conjuntamente con este acontecimiento, la acción de gobiernos y empresas y la creciente aplicación de avances tecnológicos para simplificar la vida, cambió los modos de alimentarse y los estilos de vida de la población en nuestro país: comidas rápidas, alimentos procesados con exceso de carbohidratos, sobre todo de azúcares simples, grasas saturadas y sal. El progreso industrial agrícola desestimó el cultivo de granos, tubérculos y otros productos de carácter autóctono,

remplazándolos por el monocultivo de productos muy lucrativos como palma africana para sacar su aceite, generando en la dieta ecuatoriana un mayor consumo de alimentos poco saludables (Yépez, Baldeón, & López, 2008).

La adopción del dólar en el 2000, y la globalización que supuso para el país, influyó para que el Ecuador se vuelva muy dependiente de la economía industrial y que reciba influencias culturales de varios países, llevando a perderse en muchos casos, los saberes, costumbres y tradiciones de nuestras nacionalidades y pueblos (Bernstein, 2008). Entre 1989 y 2003, el promedio de calorías consumidas por la población subió de 2490 a 2710 kcal (Bernstein, 2008). Moreno (2001) y Freire et al. (2013) reportaron que los alimentos más consumidos eran: arroz blanco, pan blanco, productos procesados con aceite de palma, fideos, azúcar, papas, además de pollo y carne de res. Esta dieta ha sido relacionada a la obesidad y sobrepeso en otros países en vías de desarrollo, debido a la poca variedad y desequilibrio nutricional que provoca (Willett, et al., 2006).





En América Latina, la prevalencia de sobrepeso y obesidad es alarmante especialmente en niños y adolescentes (20-25% de la población) (Rivera, et al., 2013). Se conoce, que la obesidad en la infancia tiene consecuencias inmediatas en la salud, siendo la hiperlipidemia, la hipertensión y la tolerancia anormal a la glucosa, algunos de los problemas generados por dicha condición (OMS, 2011).

En el Ecuador son alarmantes los datos sobre la prevalencia de exceso de peso. En los niños menores de 5 años, la prevalencia fue de 8,5% (Índice de masa corporal para la edad mayor a dos desviaciones estándar). En los de edad escolar la prevalencia de sobrepeso con obesidad fue de un 29,9 % (Índice de masa corporal para la edad por encima de una desviación estándar). En los adolescentes ecuatorianos, la prevalencia de exceso de peso tuvo un valor del 26% (Índice de masa corporal para la edad mayor a una desviación estándar). Estas cifras indican que uno de cada tres niños escolares o adolescentes presentan exceso de peso. En la población adulta ecuatoriana los valores de prevalencia de exceso de peso fueron más altos, frente a los otros grupos de edad: 62,8% (6 de 10 adultos) (Índice de masa corporal mayor a 25) (Freire et al., 2014).





# Tablas de prevalencia





Haciendo referencia por nacionalidades y pueblos indígenas, afroecuatorianos y montubios, la prevalencia de sobrepeso y obesidad es la siguiente:

**TABLA 1: PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD POR GRUPO DE EDAD Y ETNIA**

ETNIA	IMC/E >+2 DE	IMC/E >+1 DE	IMC/E >+1 DE	IMC/E >/ 25
	Preescolares	Escolares	Adolescentes	Adultos
Indígena	8.9%	24.6%	19.5%	52.1%
Afroecuatoriana	5.2%	26.5%	43.7%	64.4%
Montubia	10.7%	26.9%	17.8%	60.1%

Fuente: ENSANUT-EC 2012, MSP/INEC.

Se considera que el exceso de peso, es uno de los elementos fundamentales que suele estar presente en el desarrollo de las enfermedades crónicas no transmisibles (Yépez, Carrasco, & Baldeón, 2008). Por lo expuesto, no es extraño que actualmente en el Ecuador, la diabetes mellitus y las enfermedades hipertensivas, que son padecimientos relacionadas con el sobrepeso, sean las principales causas de mortalidad, pues constituyen el 7.4% y el 6.5% de las mismas, respectivamente (INEC, 2013).

En referencia a las nacionalidades y pueblos indígenas, afroecuatorianos y montubios, la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles por etnia, según datos del ENSANUT-ECU 2012, son las siguientes:

**TABLA 2: PREVALENCIA DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN LA POBLACIÓN DE 10 A 59 AÑOS, POR ETNIA**

Etnia	10 a 59 años					18 a 59 años
	Diabetes (glucemia <126 mg/dl)	Colesterol (≥ 200 mg/dl)	HDL-C (< 40 mg/dl)	LDL-C (≥ 130 mg/dl)	Triglicéridos (≥ 150 mg/dl)	Hipertensión (TAS ≥ 140 y/o TAD ≥ 90)
Indígena	0,9%	16,4%	40,1%	12,7%	21,8%	5,3%
Afroecuatoriana	3,1%	26,4%	30,6%	22,4%	19,6%	13,4%
Montubia	1,5%	21,1%	38,0%	16,3%	25,1%	13,6%

Fuente: ENSANUT-EC 2012, MSP/INEC

Por otro lado, a pesar de que el Ecuador es autosuficiente en alimentos y que produce una gran variedad de éstos, tales como: granos, cereales, cárnicos, frutas y verduras, existen algunas barreras macro y micro económicas que perjudican la soberanía alimentaria del país, debido a la falta de equidad en el acceso y distribución de alimentos, así como también a desigual calidad de éstos y a la inestabilidad en el consumo.



Una dieta pobre en energía, proteínas, hierro y zinc, se verá reflejada en el apareamiento de enfermedades crónicas vinculadas a la desnutrición. Esta situación estará presente toda la vida, desde la etapa de gestación hasta la vejez (Barker D, Osmond, 1986, citado en Freire et al., 2014).

La desnutrición actúa como un círculo vicioso, debido a que se desarrolla desde el período de gestación. Una madre malnutrida tendrá un bebé desnutrido. Si esta problemática no es corregida a tiempo, es decir, en el transcurso del embarazo o durante los dos primeros años de vida, repercutirá en el crecimiento y desarrollo psicomotor del infante, produciendo efectos negativos en su rendimiento intelectual durante todo el ciclo vital. (Freire et al., 2014).

Los indicadores del estado nutricional en las nacionalidades y pueblos indígenas, afroecuatorianos y montubios, evidencian una preocupante situación, como lo veremos a continuación:

**TABLA 3:** PREVALENCIA DE RETARDO EN TALLA (T/E < - 2 DE) EN POBLACIÓN DE 0 A 19 AÑOS, POR ETNIA

Etnia	0 a 60 meses	5 a 11 años	12 a 19 años
Indígena	42,3%	15,7%	17,8%
Afroecuatoriana	17,7%	27,3%	32,7%
Montubia	21,3%	10,7%	16,6%

Fuente: ENSANUT-ECU 2012, MSP/INEC.

**TABLA 4:** PREVALENCIA DE EMACIACIÓN (P/T <- 2DE) Y DE BAJO PESO (P/E <- 2DE) EN POBLACIÓN DE 0 A 60 MESES DE EDAD, POR ETNIA

Etnia	Emaciación	Bajo peso
Indígena	2,5%	9,7%
Afroecuatoriana	3,3%	8,0%
Montubia	0,9%	6,0%

Fuente: ENSANUT-ECU 2012, MSP/INEC.

También la deficiencia de hierro y de zinc se ve marcada en las nacionalidades y pueblos indígenas, afroecuatorianos y montubios:

**TABLA 5:** PREVALENCIA DE ANEMIA EN POBLACIÓN 0 A 5 AÑOS Y EN MUJERES DE 12 A 49 AÑOS, POR ETNIA

Etnia	Menores de 5 años (Hb <11g/dl)	Mujeres 12 a 19 años (Hb <12g/dl)	Mujeres 20 a 49 años (Hb <12g/dl)
Indígena	40,5%	9,3%	18,8%
Afroecuatoriana	30,8%	8,7%	21,3%
Montubia	20,4%	10,8%	17,6%

Fuente: ENSANUT-ECU 2012, MSP/INEC.



**TABLA 6:** PREVALENCIA DE DEFICIENCIA DE ZINC EN POBLACIÓN 0 A 5 AÑOS Y EN MUJERES DE 12 A 49 AÑOS, POR ETNIA

Etnia	(Zn <65µg/dl)			Zn <70µg/dl
	menores de 5 años	5 a 11 años	12 a 19 años	Mujeres en edad fértil 12 a 49 años
Indígena	30,4%	33,3%	48,4%	49,9%
Afroecuatoriana	29,0%	36,9%	56,8%	62,5%
Montubia	29,6%	33,2%	64,3%	59,1%

Fuente: ENSANUT-ECU 2012, MSP/INEC.

Bajo este contexto y teniendo en cuenta que las nacionalidades y pueblos indígenas, afroecuatorianos y montubios hacen esfuerzos por conservar su identidad cultural, el rescate, preservación y valoración positiva que se dé a la cultura culinaria de los mismos, se inscribirá en el marco de sus propias aspiraciones. De este modo, las acciones que contribuyan al mejoramiento de su estado nutricional, sustentándose en la propia cultura culinaria contribuirá al mismo tiempo, a fortalecer la identidad cultural.

No se puede negar que hay algunos factores que amenazan la soberanía alimentaria de muchos de los pueblos ancestrales. En la región amazónica, la pérdida o la reducción de los territorios ancestrales, la degradación y, en algunos casos, la destrucción de la selva, la presencia de agentes económicos portadores de una racionalidad económica ajena y, generalmente, nociva para los sistemas económicos ancestrales, tales como las empresas petroleras, mineras, madereras o agroindustriales, provocan la destrucción del hábitat, son factores que amenazan la reproducción física y cultural de los pueblos amazónicos. Es evidente que los pueblos que mejor conservan sus culturas son aquellos que están alejados de los enclaves de la economía de mercado, como es el caso de los zápara, de los achuar, en su conjunto, pero especialmente de las comunidades más apartadas (Moya, Tomo II, 2010).

Los ejemplos opuestos constituyen los sionas, los shuar y los kichwas amazónicos, dentro de los cuales, los primeros son el ejemplo más extremo, en cuanto al deterioro

de sus condiciones de vida, dado el grado de destrucción de su hábitat y la alarmante reducción de su territorio. Evidentemente es una de las nacionalidades más afectadas por las petroleras, las madereras y el frente de colonización. La pérdida de las fuentes de proteínas a las que accedían a través de la caza, la pesca y la recolección; el deterioro de los suelos, que se refleja en la escasa y degradada producción agrícola, les ha sumido en una condición alimentaria precaria. Actualmente, se ven obligados a comprar esporádicamente pescado y hasta yuca, puesto que sus recursos naturales están virtualmente agotados. Esto es más grave de lo que parece, si se toma en cuenta que son pueblos mínimamente monetizados (Moya, Tomo II, 2010).

En cuanto a los afroecuatorianos, vemos que la migración interna que protagonizan ha movilizó a esta población del campo a la ciudad, de allí que la población afroecuatoriana, a nivel nacional, es mayoritariamente urbana. Cabe resaltar que, los afroecuatorianos al migrar a las ciudades, se insertan en éstas de manera precaria, de allí que se ubique en los barrios más pobres de las ciudades donde migran. Al pasar a formar parte de una economía de mercado en forma absoluta, y dadas sus desventajosas condiciones de inserción económica y social, sus condiciones de vida, en general, y las alimentarias, en particular, empeoran.



Los montubios, por otra parte, a pesar de que constituyen un sector poblacional excluido económica y socialmente, mantienen su abastecimiento de alimentos ligado a sus actividades productivas, al haber fortalecido su identidad como pueblo campesino, gracias a las políticas estatales implementadas en los últimos años. Esto contribuye a que cuenten con mejores condiciones para conservar su cultura culinaria y, con ello, los que menos amenazados se encuentran por la introducción de alimentos de menor calidad nutricional, respecto a los tradicionalmente utilizados.

Ante el panorama descrito, es necesario producir instrumentos que propicien la preservación de las culturas culinarias ancestrales, puesto que aseguran una alimentación más saludable que el tipo de alimentación que tiende a sustituir aquellas. Estos instrumentos no sólo deben ser un catálogo de recetas, sino que deben apoyarse en conocimiento y comprensión de las culturas a las que corresponden y deben aportar datos sobre el valor nutritivo de los ingredientes utilizados. Esto facilitará la comprensión del tipo de alimentación que tienen las nacionalidades y pueblos del Ecuador, tanto desde el punto de vista nutricional como cultural.

Bajo este contexto, el Ministerio de Salud Pública, a través de la Dirección Nacional de Salud Intercultural, considera que uno de los mecanismos para propiciar un consumo de alimentos más saludables, es rescatando la cultura alimentaria tradicional.

El presente trabajo es una “Guía Nacional de Nutrición de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas, Afroecuatorianos y Montubios”. En ella se parte de una aproximación a la historia de cada una de las nacionalidades y pueblos abordados, puesto que el conocimiento de sus raíces y de los principales hitos de sus historias particulares nos permite entender su presente; luego se aborda la distribución geográfica de las nacionalidades y pueblos y se hace una breve caracterización de sus hábitats, para entender la vinculación que tienen con el mismo y su incidencia en el consumo de alimentos.

A continuación se abordan las principales características culturales, puesto que son los referentes, a través de los cuales, dichas nacionalidades y pueblos entienden el mundo y generan determinados modos de vida. Después de esta visión panorámica de cada nacionalidad y pueblo, se aborda el tema de la nutrición, enmarcándolo en las pautas

culturales específicamente relacionadas con el abastecimiento, producción y consumo de alimentos.

Finalmente se presenta los platos y sus respectivas recetas, los mismos que han pasado por un proceso de selección, por considerarlos emblemáticos, tanto por lo generalizado de su consumo, como por el valor nutricional de sus ingredientes.

Al presentar los platos emblemáticos de cada nacionalidad y pueblo ancestral, se pretende que esta Guía no se reduzca a la condición de un catálogo de recetas, sino que, al dar cuenta de la cosmovisión de quienes la han producido, así como también del valor nutricional que tienen sus ingredientes, se constituya en un instrumento que contribuya a una mejor comprensión de la cultura culinaria de los pueblos ancestrales del país, así como también a la reproducción física y cultural de los pueblos abordados.

Se espera que esta Guía sea una herramienta en la consejería nutricional de los profesionales de salud, promotores, nutricionistas y técnicos de atención primaria en salud al abordar poblaciones diversas del país.



## 2. METODOLOGÍA

Los contenidos de la Guía Nacional de Nutrición de nacionalidades y pueblos indígenas, afroecuatorianos y montubios, fueron elaborados con la recolección de información en 9 provincias del país priorizadas por el Programa BID. Para el efecto, se visitaron las

siguientes provincias de las tres regiones, para contemplar las nacionalidades y pueblos a continuación:

**TABLA 7:** NACIONALIDADES Y PUEBLOS INDÍGENAS, AFROECUATORIANOS Y MONTUBIOS ESTUDIADOS

Región	Provincia	Distrito	Nacionalidad	Pueblo
Costa	Guayas	Pascuales		Afroecuatoriano y montubio
Sierra	Cañar	Cañar y Azogues	Kichwa	Kañari Saraguro Panzaleos Puruwá
	Loja	Loja y Saraguro		
	Cotopaxi	Latacunga y Salcedo		
	Chimborazo	Colta y Guamote		
Amazonía	Orellana	Loreto	Waorani Kichwa Shuar Zápara, Achuar, Andoa	Kichwa Amazónico
	Napo	Tena		
	Zamora Chinchipe	Zamora Yantzaza El Pangui		
	Pastaza	Santa Clara		

Fuente: Dirección Nacional de Salud Intercultural – MSP.

Los alimentos emblemáticos se seleccionaron bajo tres criterios: en primer lugar, que sea un alimento propio del sector o distrito; segundo, que tenga calidad nutricional; y tercero, que contenga propiedades curativas o medicinales.

Para poder definir los alimentos emblemáticos, se utilizó la técnica de los grupos focales en donde se reunió entre 6 a 8 actores claves de los distritos identificados para el levantamiento de información. En el grupo participaron: parteras, curanderas y



curanderos, hierbateras y hierbateros, promotores, sabios y sabias mayores de 65 años, personas que están a cargo del rescate de alimentos patrimoniales, personal técnico que en su tiempo trabajaron en la Dirección Nacional de Salud Intercultural del Ministerio de Salud Pública, un moderador y un secretario. Los grupos focales tuvieron una duración de una hora a una hora y media.

Una vez determinados los alimentos emblemáticos por todo el grupo, se prosiguió a la preparación de las recetas, las mismas que fueron anotadas y grabadas con consentimiento de los integrantes, para no perder los detalles de las preparaciones. Así mismo, se prosiguió a fotografiar cada plato en su estado final.

En la presente Guía se exponen las recetas preparadas por cada nacionalidad y pueblo. Los nombres de cada receta se señalan tal como fueron nombrados o reconocidos por

los informantes por lo que mantienen su nombre nativo y/o en español. Bajo este contexto, en el presente documento se observará la repetición de nombres de algunas recetas, sin embargo, la forma de preparación y/o los ingredientes utilizados son distintos, dependiendo de la nacionalidad o pueblo.

Así mismo, se vio la importancia de incluir adicionalmente “recetas con otros alimentos emblemáticos”, investigadas de fuentes secundarias, debido a la importancia de su aporte nutricional, ya que estos alimentos no fueron considerados por los integrantes de los grupos focales o no se prepararon porque se encontraban fuera de temporada, otros no se pudieron conseguir localmente y en otras ocasiones, las preparaciones tenían cierto nivel de complejidad por lo que no hubo el compromiso de realizar la receta por parte de los participantes.



# 3. RESUMEN DE RECETAS CON ALIMENTOS EMBLEMATICOS DE LAS NACIONALIDADES INDIGENAS Y PUEBLOS AFROECUATORIANO Y MONTUBIO

REGIÓN	NACIO- NALIDAD	PUEBLO	PROVINCIA	DISTRITO / RECETAS CON OTROS ALIMENTOS EMBLEMÁTI COS	Nº RECETAS	NOMBRE RECETA	Nº TOTAL RECETAS
COSTA		Afroecuatoriano	Guayas	Pascuales	1	Sango	2
					2	Panga.- Encocado de pescado	
COSTA		Montubio	Guayas	Pascuales	3	Moro	3
					4	Caldo de gallina criollo	
					5	Menestrón de queso	



		Panzaleo	Cotopaxi	Latacunga	6	Cariucho con huevo	11
					7	Sopa de cauca de maíz con pollo	
					8	Sopa de cauca de choclo con cuy	
					9	Chawarmishki con cebada	
					10	Colada de máchica con cuy	
					11	Cuy asado con papas	
				Salcedo	12	Habas y mellocos con queso	
					13	Dulce de quinua	
					14	Colada de cauca de maíz con leche	
					15	Chapo	
					16	Dulce de arroz de cebada con naranjilla	
		Kichwa Puruwá	Chimborazo	Guamote	17	Colada de arveja con carne de borrego y berro	6
					18	Cariucho con queso	
					19	Ensalada de melloco	
					20	Colada de arroz de cebada con leche	
					21	Jugo de quinua	
					22	Tortillas de quinua	
		Kichwa Kañari	Cañar	Azogues	23	Sopa de harina de haba	11
					24	Arroz de cebada seco con lenteja	
					25	Morocho	
					26	Colada de arroz de cebada con manzana	
					27	Ensalada de nabo con papa y salsa de zambo	
					28	Mote con habas	
				Cañar	29	Tashno	
					30	Chivil	
					31	Sopa de melloco	
					32	Colada de mashua	
					33	Seco de quinua	





				Loja	34	Menestra de poroto chileno con guineo y camote						
					35	Locro de papa						
					36	Tortillas de acelga con tortillas de papa						
					37	Papas con cuero						
					38	Tortillas de walo (tortillas de maíz)						
				Saraguro	39	Locro de zambo						
					40	Sopa de maíz o mata hambre						
					41	Colada de zapallo						
					42	Tortillas dulces de zanahoria blanca						
					43	Cuy con papas						
					AMAZONÍA	Kichwa Amazónico		Napó	Tena	44	Mazamorra de guatusa	6
										45	Maito de tilapia	
										46	Maito de carachama	
47	Maito de chontakuro con palmito											
48	Chucula											
49	Chicha blanca											
WAORAN I O WAO	Orellana	Loreto	50	Mazamorra con carne de venado		7						
			51	Chúcula								
			52	Caldo de guangana con yuca y verde								
			53	Caldo de pava de monte con yuca y verde								
			54	Ahumado de pescado con yuca y verde								
			55	Arroz con pescado frito								
			56	Huevo cocido de chapara (tortuga)								



AMAZONÍA	ZAPARA ANDOA		Pastaza	Santa Clara	57	Chucula Inkfaram Paantam	6	
					58	Chicha de yuca		
					59	Mazamorra con costilla de res		
					60	Caldo de pescado – Waro		
					61	Maíto de Tilapia con palmito		
					62	Ensalada de palmito con totayuyo y hoja de yuca		
	SHUAR ACHUAR			Zamora	Zamora	63	Namaj con pollo	14
					Yantzaza El Panguí	64	Namaj con cuero de jabalí	
					Yantzaza El Panguí	65	Namaj con miik	
					Zamora	66	Yunkurak o ayampaco de palmito con pollo	
					Zamora	67	Yunkurak o ayampaco de tilapia	
					Zamora	68	Yunkurak o ayampaco de mukint (Chontakuro)	
					Yantzaza El Panguí	69	Yunkurak o ayampaco de kumpia con yuca y plátanos	
					Yantzaza El Panguí	70	Yunkurak o ayampaco de puach	
				Zamora	71	Tuimp		
				Zamora	72	Chicha de Inkfaram paantam o plátano maduro		
				Yantzaza El Panguí	73	Chicha de yuca		
				Yantzaza El Panguí	74	Tortillas de Sanku o sango		
				Yantzaza El Panguí	75	Colada de Namuk o calabaza colorada y trepador		
				Yantzaza El Panguí	76	Bolones de plátano y poroto		
<b>TOTAL REGIONES:3</b>	<b>TOTAL NACIONALIDADES:6</b>	<b>TOTAL PUEBLOS:7</b>	<b>TOTAL PROVINCIAS:9</b>	<b>TOTAL DISTRITOS:13</b>	<b>TOTAL RECETAS: 76</b>			

Fuente: Parteras, curanderas y curanderos, hierbateras y hierbateros, promotores y sabios mayores de 65 años de nacionalidades y pueblos indígenas, afroecuatorianos y montubios.



Para el análisis del contenido nutricional de las recetas se utilizó exclusivamente el peso neto previamente realizando la conversión respectiva de peso bruto a neto. Además, se utilizó la Tabla de composición de alimentos para Ecuador elaborada por el Equipo técnico de la ENSANUT-ECU 2012, con la cual se obtuvo el valor calórico total de la receta, de los macro y micronutrientes más representativos de cada una de ellas.

Así mismo, para el análisis del contenido nutricional de las preparaciones, se tomó en consideración, la ingesta recomendada de nutrientes (IR) o en sus siglas en inglés RDA. Las IR se encuentran expresadas según el sexo y la edad siendo modificadas para situaciones fisiológicas como el embarazo y la lactancia, están diseñadas para cubrir los requerimientos nutricionales de prácticamente todas las personas sanas.



4

Región costa



Recetas  
alimentarias



## 4.1 PUEBLO: AFROECUATORIANO

### 4.1.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:

Debido a que los afroecuatorianos procedían de diferentes etnias africanas, este grupo poblacional no puede ser considerado como una etnia pero sí como un pueblo, de acuerdo a los criterios utilizados en el Convenio 169 de la organización Internacional del Trabajo (OIT).

Durante la Colonia, los esclavos que llegaron a América tenían un origen ancestral diverso, el mismo que no es posible rastrearlo, apenas se puede identificar el área geográfica en la que fueron capturados. Tenemos los jolofos que eran de distintos reinos del Senegal; los mandingas, de la región de Gambia; los folupos y los bañol de las riberas del Casamance; los biafras, de las riberas del Río Grande; los bihojos, posiblemente del archipiélago de Bissagos; los zapés de lo que ahora es Liberia; los bran, posiblemente de lo que ahora es Costa de Marfil; los manicongos, de las orillas del Zaire; los anchico, de las orillas del Anzico; los lobales de las orillas del Lobale; los congos y angolas del Congo y Angola respectivamente (Moya, 2012).

Este tráfico de esclavos estuvo protagonizado por mercaderes de las principales potencias de ese entonces: Inglaterra, Francia, Holanda, España y Portugal. Una vez que llegaban a los mercados de esclavos, la diversidad de procedencia de éstos se multiplicaba. Finalmente, los compradores, que también tenían distintas procedencias y propósitos en sus compras, los destinaban a lugares de lo más diversos. A los esclavos se los vendía como piezas. Esta palabra era utilizada para referirse a ellos como individuos.

Por las razones expuestas, los esclavos no tenían condiciones para establecer vínculos comunicacionales y lingüísticos entre ellos. De hecho, estos vínculos ni siquiera podían darse entre padres e hijos, ya que sus dueños podían venderlos indistintamente. Bajo las circunstancias descritas los afroecuatorianos no pudieron reproducirse culturalmente como etnias con características culturales específicas.

A lo expuesto, hay que añadir que los valles de Chota y Mira y el área geográfica en la que estaban insertos, a más de tener las dificultades climáticas señaladas, estaban despoblados, como consecuencia de las matanzas que habían realizado los incas a los

nativos locales, por su resistencia a la conquista (Moya, 2012). Para superar el déficit de fuerza de trabajo en la zona, era necesario suplirlo llevando trabajadores de afuera. Fue así como los jesuitas, que eran los dueños de las haciendas ubicadas en los mencionados valles, se abastecieron de mano de obra esclava.

Otro enclave de población afroecuatoriana fue la provincia de Esmeraldas, pero aquí se establecieron libremente porque experimentaron un proceso distinto. El naufragio del barco de Alfonso Illescas, que llevaba esclavos, permitió que éstos quedaran libres. Se apoderaron de las armas que iban en el barco, lo cual les permitió evitar ser capturados. Más tarde, la espesa selva que, en ese entonces, cubría la provincia, así como la ausencia de caminos, les protegió de las incursiones de los colonizadores.

En la década de los 60 del siglo XIX, para pagar la deuda inglesa de la Independencia, se adjudicó 100.000 cuadras, ubicadas en Esmeraldas, a los tenedores de bonos, entre los que estaba una empresa inglesa. A más de los abusos que cometieron los ingleses con la población local, que era afroecuatoriana, ésta última pasó, por primera vez, a ser considerada como ilegal. No podían asentarse en cualquier lugar, ni explotar los bosques, ni comercializar con sus productos. Fue así como, a pesar de ser libres, se inscribieron en un nuevo contexto de exclusión económica y social (Moya, 2010).

Según el censo del 2010, la población Afroecuatoriana representaba en ese año al 7,2% del total de la población nacional, siendo la segunda minoría étnica (INEC, 2010). En el censo del 2010, se adoptó la denominación de afroecuatorianos en lugar de la de afrodescendientes que se usó en el censo anterior.

La población afroecuatoriana se concentran mayormente en barrios o comunas de las zonas urbanas. Las dinámicas sociales y económicas propias de las ciudades generan desigualdad en los accesos a bienes y servicios públicos y privados, creando discriminación por género, edad, etnia o nacionalidad. Las condiciones de vida del pueblo afroecuatoriano en zonas urbanas no han permitido una igualdad en el goce de derechos al trabajo, educación, vivienda y salud, mientras que en las zonas rurales sus territorios originarios son disputados con grandes intereses económicos externos que ponen en riesgo la biodiversidad de esas áreas y la vida colectiva de las y los afroecuatorianos.



La mayor incidencia de enfermedades presentadas se relaciona con el sistema respiratorio, digestivo y muscular, en tal sentido, esto se puede relacionar a las condiciones ambientales que se encuentran en las zonas de mayor presencia de población afroecuatoriana. La creciente contaminación ambiental tanto del aire como del agua, expone a este pueblo a condiciones que afectan su salud. Las condiciones ambientales conforman uno de los determinantes en salud, e inciden en la calidad de vida de la población, es por ello, que se requiere conocer de una forma más sistematizada las enfermedades que afectan a las y los afrodescendientes en Ecuador. Esta estadística puede permitir tomar acciones más contundentes dirigidas a este sector social.: (Ministerio de Salud Pública., 2016. Línea Base del Pueblo Afroecuatoriano,)

#### 4.1.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:

Los afroecuatorianos al tener raíces étnicas diversas, una vez que se han asentado en determinados lugares, asimilan las características culturales de su entorno, las mismas que son integradas a las concepciones de origen africano que, de alguna manera, han logrado reproducirse hasta el presente. Así, vemos que los afroecuatorianos que se asientan en los Valles de Chota y Mira tienen una franca influencia de los pueblos indígenas y mestizos cercanos, especialmente de Pimampiro, con los que mantienen relaciones de intercambio o trueque de productos alimenticios (Moya, 2012). Esta relación se refleja en sus concepciones, costumbres, actividades productivas en general, y en la cultura alimentaria, en particular.

Los ingredientes que utilizan y la forma de preparar los platos, reflejan el entorno físico y cultural de los afroecuatorianos. Así, podemos distinguir la cultura culinaria de los que están en la Costa de aquella de los que están en la Sierra.

##### 4.1.2.1 COMIDA COTIDIANA:

En los pueblos pesqueros de la Costa, el consumo cotidiano se basa en el arroz, el plátano verde, pescado de diferentes tipos y forma de preparación; mariscos, camarones, almejas, almejón y esporádicamente pollo y fideos. El arroz lo acompañan de pescado y éste último puede ser "encocao", frito o tapao. El pescado puede ser fresco o seco. También comen menestras de lenteja o fréjol, tamales de concha, caldo de gallina y verde.

Entre las bebidas: el champús que es una colada de dulce con mote y hierbas aromáticas, agua de coco y aguas aromáticas, particularmente de limoncillo o hierbaluisa. Fuera del tomate riñón y la cebolla colorada, no consumen legumbres ni hortalizas.

Sus alimentos preferidos son el pescado fresco, la jaiba, el queso y el pollo. No es habitual que consuman las carnes de cerdo, de iguana y de res ya que no están dentro de sus preferencias alimentarias. El coco es utilizado para varias preparaciones de pescado y mariscos. Los que están cerca a lo que queda del bosque, practican, esporádicamente, la caza de animales silvestres como guatín, danta, armadillos, perezosos, cocodrilos y venados.

Los afroecuatorianos del valle del Chota y Mira, consumen alimentos a la manera serrana, esto es: fréjol, arroz, lenteja, papas, fideos, plátano verde, zambo y yuca, siendo alimentos básicos en su tradición alimentaria. Estos productos son preparados con cebolla, leche, tomate, queso, pimienta o apio, según la preparación, que puede ser sopas, coladas y caldos. El fréjol es la fuente de proteína vegetal más utilizada. Casi no consumen carne, hace varias décadas criaban cabras, y era la carne que podían consumir. La guardaban ahumándola. Actualmente dichos animales han desaparecido, por lo que consumen poca carne. La chicha de arroz se hace para ocasiones festivas.



#### 4.1.2.2 CONCEPCIONES SOBRE LOS ALIMENTOS:

**TABLA 8:** CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEL PUEBLO AFROECUATORIANO

Concepción alimento	Alimentos
<b>Fríos</b>	Costa: Bagre. Valle del Chota y Mira: naranja, melón, sandía y mandarina; carne de borrego, de res, chivo y de conejo; sopas de espinaca y de quinua.
<b>Calientes</b>	Costa: Ají, pimienta, cangrejo barreó y la palmicha. Valle del Chota y Mira: Ají, haba, hierba luisa.
<b>Sanos</b>	Pescado fresco, seco o ahumado, gallina criolla y frutas.
<b>Dañinos</b>	Coco y agua coco: Si se consume demasiado, por su alto contenido en grasa, produce daño al hígado, además que es dañino si se tiene una herida. Pescado alguacil, el pateburro, almeja y camarón: Dañinos si se tiene una herida. Ají, aguacate, guayaba, limón y hubo: Malos si se tiene fiebre.
<b>Curativos</b>	Sopa de almeja, sopa de paico, pepa de papaya, purgantes como el tamarindo: Para desparasitar. Zanahoria: Bueno para la vista. Mariscos: Ricos en hierro.
<b>Infeciosos</b>	Pescados como: bagre, canchimala, gualajo y colorado

Fuente: Moya (2012) Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodscendiente del Ecuador. II costa.



**TABLA 9:** LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DEL PUEBLO AFROECUATORIANO

Ciclo vital	Alimentos	Creencia
Menstruación	Aguacate, cítricos, ovo con sal y mango.	Dañan la sangre, producen cólicos y suspenden el sangrado.
Embarazo	No hay restricciones.	
Parto	No hay restricciones ni prescripciones alimentarias.	
Posparto	Pescado sanguirino, lisa champusera, almeja, cangrejo azul y coco. Gallina criolla, pescado ahumado, bagre, pescado colorado, arañita ahumado, corvina, cangrejo rojo, concha hembra y frutas.	Dañinos. Esta dieta debe durar 40 días.
Período de Lactancia	Aguas aromáticas, agua de coco, colada de avena, agua de panela y papaya. Leche. Limón.	Tomar en abundancia. Enterrarla para aumentar su producción. Seca la leche

Fuente: Moya (2012) Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendiente del Ecuador. II costa.



#### 4.1.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DEL PUEBLO AFROECUATORIANO SEGÚN SU PREPARACIÓN:

##### RECETA 1: SANGO



##### Ingredientes:

- 1 diente de ajo
- ½ unidad de cebolla colorada
- ½ unidad de pimiento verde o ají dulce
- 1 ½ unidad de verde
- 3 ramitas de perejil
- ½ unidad de pescado dorado mediano
- ½ cucharada de sal
- ¼ de coco seco rallado
- ½ cucharada de achiote

##### Forma de preparación:

1. Para hacer el refrito: primero licuar la cebolla, pimiento, ajo y refreír con el achiote.
2. Licuar el verde con agua hasta que se quede en estado líquido.
3. Poner en la olla el verde licuado más el refrito.
4. Lavar el pescado con limón.
5. Poner a hervir el hueso, pescado y el perejil para que dé sabor con ½ cucharada de sal.
6. Licuar al coco rallado con su jugo.
7. Poner el agua del hueso en la olla con el verde licuado y mezclar para que no se pegue.
8. Agregar pescado previamente desmenuzado para que le proporcione sabor.
9. Poner a hervir el otro tanto de pescado cortado en trozos pequeños previamente lavado en limón y agregar a la preparación.
10. Mezclar al sango agregando el licuado de coco, el pescado en trozos y el perejil.
11. Dejar cocer y mecer para evitar que se pegue.
12. Servir.

##### N° de porciones: 3

Tiempo de preparación: 45 minutos  
Método de cocción: Cocido a gas

##### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Pescado dorado o albacora y plátano verde  
Origen de alimentos emblemáticos: Autóctonos  
Época de cosecha del producto emblemático: Todo el año

##### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Anemia, bajo peso  
Contraindicaciones: Sobrepeso/Obesidad  
Tamaño de la porción: 1 plato hondo / 300 ml

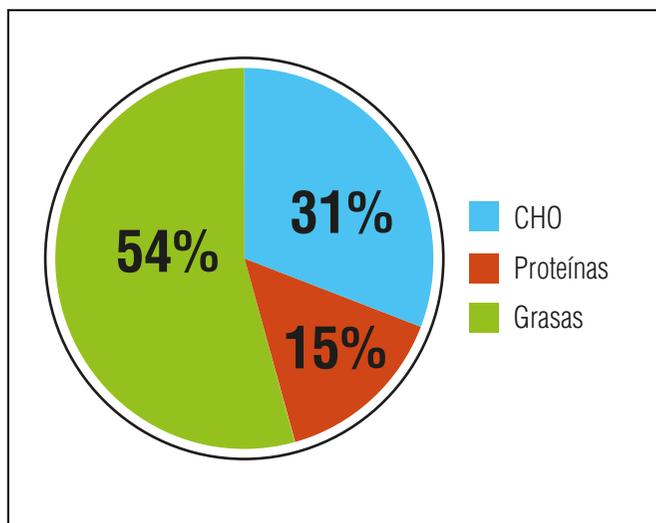


**Valor Nutricional de la preparación por porción individual:**

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
556.74	43.0	20.63	33.58	6.19	61.45	0.016	0.008	646	3.66	286	104	71.22	1.223

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 1:** PORCENTAJE DEL APOORTE CALORICO POR MACRONUTRIENTES DEL SANGO



**Comentario:** Esta preparación contiene un alto aporte de grasa, un moderado aporte de proteínas y un bajo aporte de carbohidratos. Además es fuente de hierro, calcio, sodio, fósforo, vitamina A y fibra.

**Beneficio para la salud:** El consumo de este plato por su alto contenido de grasas saturadas debido al coco, debe ser con moderación, para controlar los niveles de colesterol en la sangre, además debe limitarse en personas con sobrepeso u obesidad por su alto valor energético. Sin embargo para las personas que trabajan en la agricultura, ganadería y pesca esta preparación puede ser un excelente suministro de energía para las actividades moderadas e intensas que realizan en sus labores diarias, asimismo las grasas que contiene sirven de reserva para mantener las funciones vitales del cuerpo, soportan y protegen órganos vitales. Además producen saciedad con un pequeño volumen de alimento. Esta preparación igualmente contiene hidratos de carbono pero en menor cantidad lo que aporta energía al cuerpo, mejorando el rendimiento físico gracias al almidón y azúcares presentes en estos, gracias a la fibra que contiene ayuda al correcto funcionamiento del intestino. Las proteínas presentes en esta preparación contribuyen al desarrollo y crecimiento de niños, adolescentes, madres embarazadas y lactantes. En cuanto a micronutrientes esta preparación contiene hierro que contribuye en el correcto desarrollo y crecimiento, conjuntamente ayuda a prevenir y combatir la anemia. A la par, el calcio presente beneficia el crecimiento y desarrollo óseo. El fósforo por su participación en la formación de los huesos, ayuda igualmente al crecimiento, desarrollo y es un componente esencial para el funcionamiento de las neuronas del cerebro. La vitamina A presente favorece la vista, el desarrollo y funcionamiento normal del sistema inmunitario, y ayuda en el mantenimiento de la piel. El sodio ayuda en la regulación de la presión arterial y el volumen sanguíneo, además es primordial para el correcto funcionamiento de músculos, nervios y forma parte de los huesos.

Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.  
Fuente Receta: Hierbatera de la comunidad, Jacinta Burbano; Grupo focal Guayas, Distrito Pascuales, 2015.

**Ingredientes:****Panga:**

- ½ unidad de pescado albacora grande
- 2 unidades pequeñas de limón sutil
- 7 dientes de ajo
- 3 cucharadas de comino tostado
- 1 unidad de cebolla colorada
- 2 hojas de verde

**Encocao:**

- 1 coco rallado
- 2 cucharadas de achiote

**Arroz:**

- 1 ½ taza de arroz
- 3 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de sal
- 1 hoja de verde
- 12 ramas de perejil

**Refrito:**

- 2 unidades de cebolla colorada
- 3 dientes de ajo
- 1 pimienta verde

## RECETA 2: PANGA-ENCOCAO DE PESCADO

**Forma de preparación:****Arroz:**

1. Lavar el arroz con un cernidor u escurrir tres veces el agua.
2. Hervir al arroz con sal al gusto, y ya cuando empieza a evaporarse el agua, añadir 3 cucharadas de aceite.
3. Dejar cocer a fuego lento.
4. Para agilizar la cocción del arroz se necesita colocar una hoja de verde sobre el arroz y taparlo.

**Panga:**

1. Sacar espinas de la albacora, dividirla en trozos, lavar, curtir con limón y dejarla encurtir por 3 min.
2. Licuar sal, comino tostado, ajo, cebolla colorada y agua y agregar al encurtido (adobar al pescado)
3. Lavar la hoja del plátano, dividirla en dos y sacar un hilo para envolver después a la hoja.
4. Colocar al pescado en los dos pedazos de hoja, envolver y amarrar con el hilo.
5. Meter al horno por 30 min dando la vuelta cada 10 min.
6. Licuar el coco con ¾ de taza de agua por 20 segundos, cernir y sacar el zumo o primera leche.
7. Con el residuo sólido más 1 ½ taza de agua volver a licuar por 30 segundos, cernir y obtener la segunda leche; separar las dos leches y reservar.
8. Cuando la hoja esté seca y comience a quemarse, preparar el refrito.
9. Para preparar al refrito se necesita colocar en un sartén 2 cucharadas de achiote, el pimienta, ajo, y cebolla colorada previamente picado en cuadrados pequeños; mover constantemente por 5 min.
10. Agregar el pescado ya sin la hoja al refrito conjuntamente con la segunda leche y tallos de perejil, tapar y esperar 5 min, remover y volver a esperar 15 min más a fuego lento.
11. Añadir la primera leche, remover y colocar sal al gusto.  
Servir el arroz con el pescado, perejil picado y verde o maduro asado.

**N° de porciones: 5**

Tiempo de preparación: 1 hora  
Método de cocción: Cocido al horno

**INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO**

Alimentos emblemáticos de la receta: Dorado o albacora  
Origen de alimentos emblemáticos: Autóctonos  
Época de cosecha del producto emblemático: Siempre

**INFORMACIÓN DE LA RECETA**

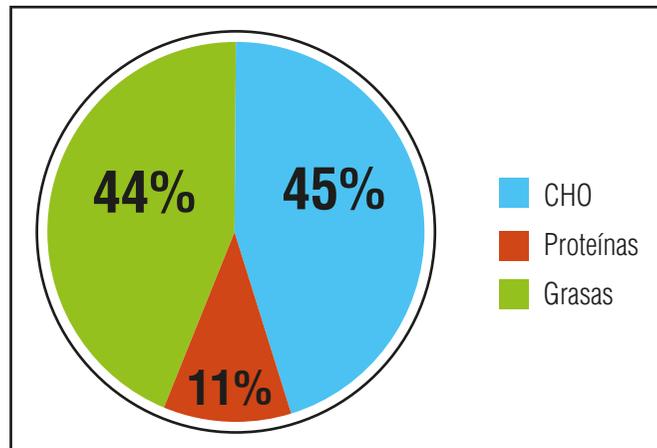
Forma de consumo: Caliente  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Bajo peso  
Contraindicaciones: Sobrepeso/Obesidad, dislipidemias  
Tamaño de la porción: 1 plato / 240 gr

**Valor Nutricional de la preparación por porción individual:**

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Acido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
632	71.56	17.14	30.8	3.85	60.54	0.00	0.03	330	172.57	253.12	0	64.84	1.02

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 2:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DEL PANGA - ENCOCAO DE PESCADO



**Comentario:** Esta preparación es hipercalórica, debido a que su contenido de grasa es alto, también contiene un moderado aporte de carbohidratos y un bajo aporte de proteínas. Además es fuente de calcio, sodio, fósforo, y potasio.

**Beneficio para la salud:** Para las personas que llevan diariamente una actividad física intensa esta preparación puede ser un excelente suministro de energía ya que contiene un alto valor calórico debido a las grasas y carbohidratos, sin embargo por su alto contenido de grasas saturadas debido al coco, debe ser consumida con moderación, para controlar los niveles de colesterol. Por otro lado debe limitarse en personas con sobrepeso u obesidad. Las proteínas presentes en esta preparación son bajas pero de alto valor biológico, estas contribuyen al desarrollo y crecimiento de niños, adolescentes, madres embarazadas y lactantes. En cuanto a micronutrientes el calcio presente beneficia el crecimiento y desarrollo óseo. Esta preparación contiene sodio que ayuda en la regulación del volumen sanguíneo. Igualmente es rica en potasio y fósforo que mejoran el rendimiento intelectual, la memoria y el rendimiento físico.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Promotora de salud de la comunidad, Dennis Mina; Grupo focal Guayas, Distrito Pascuales, 2015.*



## 4.1 PUEBLO: MONTUBIO

### 4.1.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:

Los mestizos que se han instalado en la zona rural de la Costa, dadas las condiciones ambientales y su relativo aislamiento, han podido generar y reproducir su cultura desde el período colonial hasta el presente. Ya en el siglo XVIII un viajero de Gran Bretaña, Stevenson, hablaba de los montubios del Ecuador. Sin embargo, hasta principios del siglo XXI eran considerados, más bien, como campesinos, destacándose así su actividad laboral y no su cultura (Roitman, 2013).

En el 2001, el Estado ecuatoriano reconoció a los montubios como grupo étnico y garantizó su apoyo (Decreto ejecutivo 1394), y se creó el Consejo Nacional de Desarrollo del Pueblo Montubio de la Costa Ecuatoriana (CODEPMOC), con el propósito de planificar, programar y ejecutar proyectos de desarrollo global a su favor (Roitman, 2013).

Los Montubios son entonces los campesinos del litoral, dedicados a las actividades agropecuarias. Son portadores de una identidad cultural que se manifiesta en su manera de ser, en su manera de vestir, en su música, poesía, danza y en su cultura culinaria. No se trata de una identidad étnica, porque, se reconoce que incluso pueden ser indios, blancos o afrodescendientes, sin embargo, si se les atribuye una identidad cultural tomando en cuenta sus características particulares. Lo más importante es que al definirse como pueblo, se convierten en un sector social al cual, de acuerdo con el Convenio 169 de la OIT, se les reconoce sus derechos colectivos. Este reconocimiento también está enmarcado en la Constitución del Ecuador del 2008, según la cual: “Las personas tienen derecho a construir y mantener su propia identidad cultural, a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a expresar dichas elecciones...” (Constitución del Ecuador, 2008, Título II, Capítulo Segundo, Art. 21).

La misma Constitución reconoce que “Son parte del patrimonio cultural tangible e intangible relevante para la memoria e identidad de las personas y colectivos y objetos de salvaguarda del Estado entre otros: 1. Los lugares, formas de expresión, tradición oral y diversas manifestaciones y creaciones culturales, incluyendo las de carácter ritual, festivo y productivo” (Constitución del Ecuador, 2008, Título VII, Sección Quinta, Art. 379).

Se sabe que son mestizos, pero se les diferencia de aquellos porque, mientras a los mestizos se los describe como aculturados, a los montubios se les atribuye rasgos culturales muy definidos y preservados (Roitman, 2013) ligados a una cultura eminentemente agraria y campesina.

Al definirse como Pueblos, se acogen a todos los términos que están contemplados en el Convenio 169 de la OIT, que trata sobre los derechos colectivos y el de garantizar su integridad. Entre estos cabe destacar el compromiso que adquiere el Estado de consultar a los pueblos sobre cualquier alteración que los afecte.

El Estado ecuatoriano, al haber ratificado el Convenio 169 de la OIT, está obligado a asegurar que existan instituciones y mecanismos que garanticen el desempeño de sus funciones, en lo que hace relación al reconocimiento y preservación de los derechos de los pueblos.

Según los datos del último censo de población (2010) la población montubia representa al 7,4% del total de la población lo cual representa a 1'070.728 personas.

Cabe señalar que, a pesar de la visibilización que han adquirido los pueblos montubios, todavía exhiben indicadores de exclusión; bajo nivel de ingresos económicos, falta de acceso a los servicios de salud, desnutrición crónica (5 de cada 10 niños), parasitosis (7 de cada 10 niños), enfermedades respiratorias agudas (3 de cada 10 niños), mala calidad de la educación (3 de cada 5 escuelas los unidocentes). El 100% de la gente consume agua de pozo y, de éstos, sólo el 20% la trata.

De acuerdo al último censo nacional del año 2010, 1'070.728 habitantes, que corresponden al 7.4% del total de país, se auto identificó como montubio. La provincia del Guayas tiene la mayor representatividad de la población montubia (38.4%), seguida de la de Los Ríos (25.5%) y Manabí (24.5%) (INEC, 2010).

Del total nacional del pueblo montubio, 636.721 personas habitan en áreas rurales (60%), mientras que 434.007 pobladores (40%) en zonas urbanas. La provincia con mayor población montubia rural es Guayas con 214.462 habitantes (47,8%). Le sigue Los Ríos y Manabí con un número de individuos de 184.276 y 176.623 respectivamente,



lo que representa porcentualmente el 65,2% entre las dos provincias. Por otro lado, las provincias de Santo Domingo de los Tsáchilas (6.535) y Pichincha (24.171) son las que tienen mayor población montubia en el área urbana, alcanzando un 72,2% y un 69,9% respectivamente, seguida de Guayas con un porcentaje del 47.8% (INEC, 2010).

**4.2.1 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:**

La población montubia es muy diversa, por lo tanto su cultura culinaria también varía de acuerdo a su ubicación, a su situación económica y sus especificidades productivas, sin embargo tienen algunos elementos en común. Algunos alimentos que son propios del medio, como el pescado, los mariscos y el plátano verde, son elementos que van a estar presentes en todas partes. Generalmente el pescado preferido es el de agua dulce. Luego hay alimentos que varían, por ejemplo, la leche y sus derivados, que son consumidos por las personas que tienen ganado.

**4.2.2.1 Comida cotidiana:**

Los platos más comunes de los montubios son las bolas de verde que pueden estar

rellenas de carne, queso o camarones; el verde (plátano tierno) lo comen de diferentes maneras, chifles, majado, patacones y/o tortillas. Es muy común el uso de aves, hasta hace algunos años todavía consumían aves silvestres que actualmente han desaparecido en muchos lugares. Como condimentos usan el orégano, el cilantro y el jengibre, aunque actualmente los están sustituyendo por saborizantes artificiales.

También es común el caldo de gallina criolla, los secos de gallina, el arroz con pescado, los bollos de pescado, particularmente de bocachico. En algunos lugares preparan tamales de verde con carne de choncho, la torta de camote y la torta de maqueño. En varios sitios cocinan el fruto de pan. Preparan la yuca con salsa, algunas menestras y mazamorras (La Prefectura Guayas, s.f.).

En cuanto a bebidas, la más común es la chucula que se hace con plátano maduro, también preparan bebidas con guayaba, maracuyá o limón. Actualmente se han introducido las bebidas gaseosas.

**TABLA 10:** CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEL PUEBLO MONTUBIO

Concepción alimento	Alimentos	Creencia
Sanos	Caldo de gallina criolla <sup>1</sup>	Para vómito, diarrea y operados.
	Menestrón de queso <sup>2</sup>	Para anemia y carencia de leche en madres
Curativos	Sopa de fideo <sup>3</sup>	Para niños y niñas enfermos.

Fuente: Varios testimonios.



**TABLA 11:** LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DEL PUEBLO MONTUBIO

Ciclo vital	Alimentos	Creencia
Menstruación	No hay restricciones ni prescripciones alimentarias.	
Embarazo	No hay restricciones ni prescripciones alimentarias.	
Parto	No hay restricciones ni prescripciones alimentarias.	
Posparto	No hay restricciones ni prescripciones alimentarias.	
Período de Lactancia	Menestrón de queso	Mejora la producción de leche

Fuente: Presidenta de adultos mayores del centro de salud, Santa Murillo Segura; Grupo focal Guayas, Distrito Pascuales, 2015.

<sup>1</sup>Curandera de la comunidad, Paulina Quinto; Grupo focal Guayas, Distrito Pascuales, 2015.

<sup>2</sup>Presidenta de adultos mayores del centro de salud, Santa Murillo Segura; Grupo focal Guayas, Distrito Pascuales, 2015.

<sup>3</sup>Codepmoc s.f.



**4.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DE LOS PUEBLO MONTUBIO SEGÚN SU PREPARACIÓN:**



**Ingredientes:**

- 1 taza de arroz
- ½ unidad de cebolla colorada
- 1/3 de unidad de pimiento verde
- 1½ taza de fréjol de palo o pinchucho
- ¼ de queso fresco
- ½ cucharada de achiote
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharada de sal

**Forma de preparación:**

1. Ablandar el grano en agua hasta que hierva.
2. Hacer el refrito; primero licuar la cebolla, pimiento y ajo; calentar el achiote y refreír.
3. Poner el refrito en el fréjol que se está ablandando y cuando ya estén blandos agregar el arroz ya lavado; dejar cocinar.
4. Una vez cocido, mezclar y agregar la primera mitad del queso previamente desmenuzado y volver a mezclar.
5. Añadir la otra mitad del queso desmenuzado encima del arroz y dejar que se derrita.
6. Servir.

**N° de porciones: 3**

Tiempo de preparación: 30 minutos  
 Método de cocción: Cocido a gas  
 Tamaño de la porción: 1 plato / 240 gr

**INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO**

Alimentos emblemáticos de la receta: Fréjol de palo o pinchucho  
 Origen de alimentos emblemáticos: Autóctono  
 Época de cosecha del producto emblemático: Siempre

**INFORMACIÓN DE LA RECETA**

Forma de consumo: Caliente  
 Época de consumo de la receta: Siempre  
 Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
 Tipo de receta: Consumo habitual  
 Recomendado para: Bajo peso, baja talla, deficiencia de vitamina A  
 Contraindicaciones: Sobrepeso/Obesidad  
 Tamaño de la porción: 1 plato / 240 gr

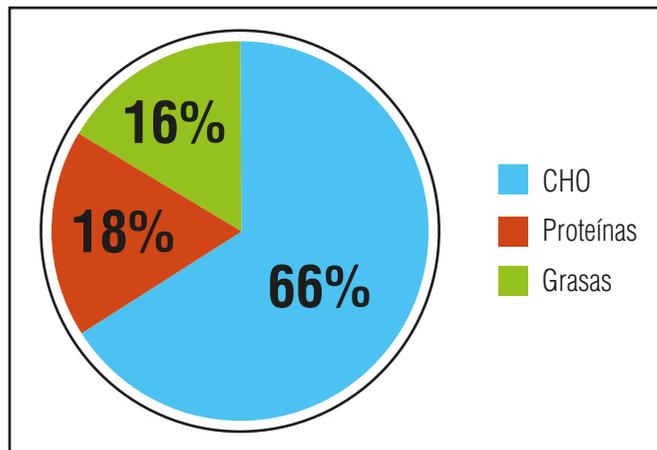


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Acido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
515.31	85	22.7	9.39	3.66	258.8	0.01	0	649	80.74	413	84	26.58	6.75

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 3:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DEL MORO



**Comentario:** Esta preparación contiene un alto aporte de carbohidratos y un moderado aporte de proteínas y grasas. Además es fuente de calcio, fósforo, vitamina A, y sodio.

**Beneficio para la salud:** Este plato por su alto contenido de carbohidratos es altamente calórico, lo que es muy recomendado para mejorar el rendimiento físico en personas que trabajan en el campo o realizan intensa actividad física. Además la fibra que contiene limpia el tracto gastrointestinal, mantiene los niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos en niveles saludables. La mezcla de cereal con leguminosa que contiene genera proteína vegetal de buena calidad contribuyendo al desarrollo y crecimiento de niños, adolescentes, madres embarazadas y lactantes. En cuanto a micronutrientes el calcio presente beneficia el crecimiento y desarrollo óseo, además previene la osteoporosis. El fósforo por su participación en la formación de los huesos, ayuda igualmente al crecimiento y desarrollo y es un componente esencial para el funcionamiento de las neuronas del cerebro. El sodio ayuda en la regulación de la presión arterial y el volumen sanguíneo, además es esencial para el correcto funcionamiento de músculos, nervios y forma parte de los huesos. Conjuntamente la vitamina A presente favorece la vista, el desarrollo y funcionamiento normal del sistema inmunitario.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Hierbatera de la comunidad, Jacinta Burbano; Grupo focal Guayas, Distrito Pascuales, 2015.*



## RECETA 4: CALDO DE GALLINA CRIOLLA



### Ingredientes:

- 3 dientes de ajo
- 1 rama de cebolla blanca
- ½ unidad de pimiento verde
- ½ unidad de gallina criolla
- 1 unidad pequeña de zanahoria amarilla
- ¼ cucharada de comino
- ½ unidad de yuca
- ½ de atado de perejil
- ½ unidad de cebolla perla
- 2 cucharadas de arroz

### Forma de preparación:

1. Remojar 2 cucharadas de arroz por 30 min.
2. Machacar el ajo para sacarle el jugo.
3. Picar cebolla blanca y añadir conjuntamente con el ajo en 1 litro de agua hirviendo.
4. Partir el pimiento en la mitad y agregar a la olla.
5. Cortar a la gallina en presas sacando la piel y la grasa y agregar a la olla.
6. Pelar la zanahoria, retirar la parte del centro ya que es dulce, picar el resto y añadir a la olla.
7. Añadir el comino y esperar a que hierva el agua.
8. Agregar al agua hirviendo las dos cucharadas de arroz.
9. Pelar la yuca y cortar en trozos pequeños retirando las partes oscuras y el palo del medio.
10. Agregar la yuca cuando ya esté cocida la zanahoria y el pollo.
11. Esperar hasta que se cocine la yuca.
12. Una vez que este blanda la yuca, agregar perejil previamente picado con la ½ unidad de cebolla blanca picada.
13. Retirar y botar el pimiento introducido en el caldo y esperar 5 min más.
14. Probar la sal y servir

### N° DE PORCIONES: 4

Tiempo de preparación: 40 minutos

Método de cocción: Cocido a gas

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Gallina criolla y yuca

Origen de alimentos emblemáticos: Autóctonos

Época de cosecha del producto emblemático: Siempre

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente

Época de consumo de la receta: Siempre

Edades de consumo de la receta: A partir de los 8 meses de edad

Tipo de receta: Consumo habitual

Recomendado para: Anemia, bajo peso

Contraindicaciones: Ninguna

Tamaño de la porción: 1 plato hondo / 300 ml

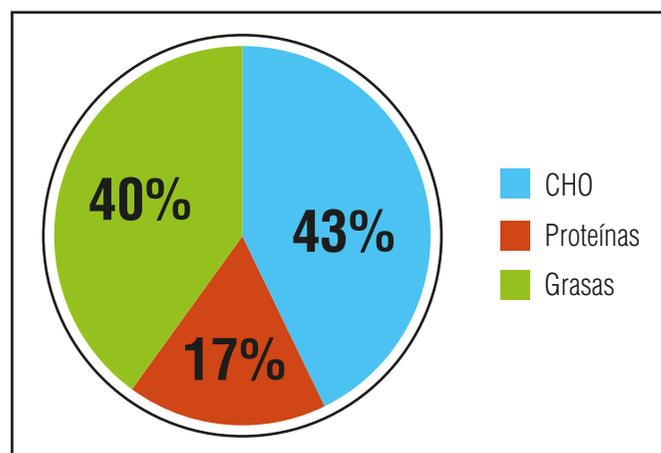


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Acido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
329.4	35.2	14.21	14.64	3.73	72.53	0	0.01	0.96	23.98	211.27	0.0037	75.39	1.732

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 4:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DEL CALDO DE GALLINA CRIOLLA



**Comentario:** Esta preparación contiene un alto aporte de grasa y carbohidratos, también contiene un moderado aporte de proteínas de alto valor biológico. Además es fuente de calcio y fósforo.

**Beneficios para la salud:** Este plato tiene un moderado aporte energético. La grasa que contiene es saturada y puede aumentar los niveles de colesterol por lo tanto se debe tener precaución en personas con sobrepeso, obesidad, hiperlipidemias ya que pueden desencadenar en problemas cardiovasculares. Esta preparación contiene además proteína de alto valor biológico lo que contribuye al desarrollo y crecimiento de niños, adolescentes, madres embarazadas y lactantes. En cuanto a micronutrientes el calcio y fósforo presente beneficia el crecimiento y desarrollo de las personas.

Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.

Fuente Receta: Curandera de la comunidad, Paulina Quinto Mora; Grupo focal Guayas, Distrito Pascuales, 2015.



## RECETA 5: MENESTRÓN DE QUESO



### Ingredientes:

- 1 taza de fréjol canario
- ½ unidad de pimiento verde
- ¼ de unidad de cebolla colorada
- 1 unidad pequeña de tomate riñón
- 3 diente de ajo
- ¼ de taza de fideo
- ½ unidad de zanahoria amarilla
- ½ unidad de papa
- 2 rebanadas de quesillo sin sal
- 1 taza de leche entera
- 1 cucharada de sal
- 8 hojas de albahaca

### Forma de preparación:

1. Poner a hervir el fréjol con el ajo picado hasta que esté suave.
2. Cortar el pimiento en trozos, pelar al tomate y licuarlos.
3. Agregar el licuado al fréjol una vez cocido.
4. Pelar la papa, cortarla en trozos medianos y añadir a la olla.
5. Agregar zanahoria picada en pedacitos pequeños y dejar hervir por 5 min.
6. Añadir leche y fideo y esperar 15 min a fuego normal para después poner la sal.
7. Cortar las hojas de albahaca y colocar en la olla.
8. Desmenuzar al queso y agregar al menestrón.
9. Esperar 2 min y servir.

Nº de porciones: 4  
 Tiempo de preparación: 3 horas  
 Método de cocción: Cocido a gas

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Fréjol canario  
 Origen de alimentos emblemáticos: Autóctonos  
 Época de cosecha del producto emblemático: Siempre

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente  
 Época de consumo de la receta: Siempre  
 Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
 Tipo de receta: Consumo habitual  
 Recomendado para: Anemia, bajo peso  
 Contraindicación: Ninguna  
 Tamaño de la porción: 1 plato hondo / 300 ml

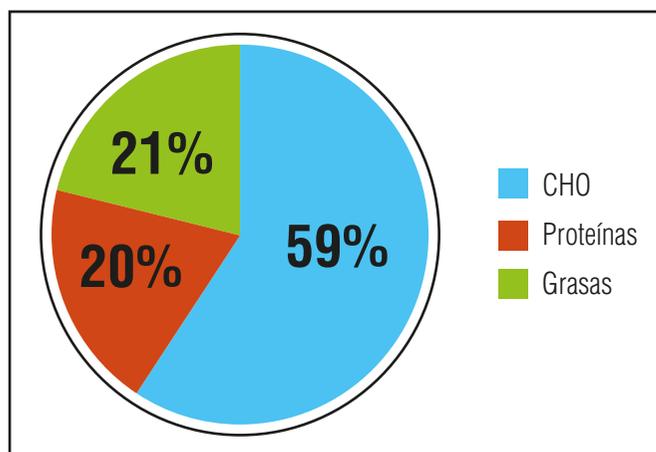


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
369.98	54.68	18.15	8.74	4.44	188	0.03	0.42	1373.2	25.00	265.19	32.93	46.78	2.79

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 5:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DEL MENESTRÓN DE QUESO



**Comentario:** Esta preparación contiene un alto aporte de carbohidratos, un moderado aporte de proteínas y de grasas. Además es fuente de calcio, sodio, potasio y fibra.

**Beneficio para la salud:** Este plato por su alto contenido de carbohidratos es calórico, lo que lo hace efectivo para optimizar el rendimiento físico en personas que tienen una intensa actividad física. Igualmente la fibra que posee ayuda al correcto funcionamiento del intestino, conserva los niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos en niveles saludables evitando hiperlipidemias.

También generalmente se lo acompaña con arroz y la mezcla de cereal con leguminosa que contiene genera proteína vegetal de buena calidad, además de la proteína que aporta el queso contribuyendo al desarrollo y crecimiento de niños, adolescentes, madres embarazadas y lactantes para la producción de leche. En cuanto a micronutrientes contiene hierro este produce proteínas como la hemoglobina y la mioglobina para prevenir anemia. El calcio presente beneficia el crecimiento y desarrollo óseo. Esta preparación es rica en sodio y potasio por lo que se debe tener precaución en personas con hipertensión arterial e insuficiencia renal, sin embargo el sodio ayuda en la regulación del volumen sanguíneo y el potasio es esencial para el correcto crecimiento del organismo.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Presidenta de adultos mayores del centro de salud, Santa Murillo Segura; Grupo focal Guayas, Distrito Pascuales, 2015.*



5

# Región sierra



# Recetas alimentarias



## 5.1 NACIONALIDAD: KICHWA

Los pueblos indígenas que habitan en la Sierra ecuatoriana y que actualmente los conocemos como Kichwas, históricamente proceden de diversas nacionalidades que progresivamente fueron adoptando la lengua kichwa, desde antes de la llegada de los incas, hasta perder sus lenguas originarias para volverse monolingües en kichwa (Moya, 2000) y actualmente bilingües kichwa – español. Durante el incario y, más tarde, en la colonia española, el kichwa se fue difundiendo en toda la población. Como, en uno y otro caso, los colonizadores no podían hablar tantas lenguas, utilizaban el quechua como instrumento de comunicación y de dominación. Este proceso continuó en el período republicano. Fue así como los pueblos indígenas de la Sierra se volvieron kichwa hablantes (Moya, A., 2000).

En el siglo XX varios factores convergieron para que los pueblos indígenas del Ecuador trataran de recuperar su identidad, dejando atrás el anonimato al que les había condenado la dominación, no sólo colonial sino de la sociedad dominante en el período republicano (Moya, R. 2004). Al principio se reconocieron como nacionalidad kichwa, pero, progresivamente fueron recuperando su memoria histórica y reconociendo a sus identidades étnicas pre incas (Moya, A., 2000) denominándose actualmente como pueblos inmersos en la matriz cultural kichwa.

### 5.1.1 ASPECTOS SOCIALES Y CULTURALES:

De acuerdo al último censo del año 2010, la nacionalidad kichwa está conformada por un total de 730.104 personas, lo cual representa a más del 71% de la población de las nacionalidades y pueblos indígenas del país (INEC, 2010).

En el contexto descrito se desarrolla un sistema económico conocido como micro vertical, que se caracteriza por el uso estratégico de los microclimas, la práctica de una diversidad de cultivos en un solo piso altitudinal y el control indirecto de varios pisos ecológicos, que se lleva a cabo, gracias a la configuración de una amplia y compleja red de intercambios, asegurados por una intrincada organización basada en el parentesco, las alianzas políticas, sociales y el comercio. La complementariedad y la reciprocidad sustentan estos intercambios y el sistema económico (Moya, A., 2000). El sistema económico de la microverticalidad<sup>4</sup>, sigue vigente. Ha resistido los procesos de colonización inca y española, así como los correspondientes a las distintas fases del capitalismo implementados en la etapa republicana. La vigencia de la microverticalidad ha permitido a los pueblos indígenas de la Sierra maximizar el aprovechamiento de los recursos de todo tipo de bienes, entre ellos los productos alimenticios, así como también de servicios, los mismos que, en las etapas históricas de exclusión económica por las que han atravesado, han estado fuera de su alcance.

El parentesco consanguíneo y de afinidad social, así como el establecimiento de diferentes tipos de alianzas, les ha dado acceso a productos que de otra manera no sería posible.

Los intercambios de alimentos han jugado, y los siguen haciendo, un papel fundamental en la subsistencia de estos pueblos. Estos se sustentan en una intrincada red de relaciones, culturalmente normadas.

---

<sup>4</sup>La microverticalidad se refiere a los habitantes de un pueblo que tienen campos situados en diferentes pisos ecológicos alcanzables en un mismo día con la posibilidad de regresar al lugar de residencia por la noche (Moreno, S., & Oberem, U., 1981).



### 5.1.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD

Dentro de la cosmovisión kichwa, el mundo natural está rodeado por espíritus que se encuentran en los montes, quebradas, lagos y cascadas. También tienen espíritus las plantas y animales. Poseen una visión binaria del universo, con dos concepciones opuestas y complementarias ligadas al mundo natural: el bien y el mal, arriba y abajo, femenino y masculino, frío y caliente, dualidad que se resume en el hanan y urin (Moya, 2000).

En el caso de la concepción frío y caliente, existe una relación con la medicina tradicional, en la que hay dos estados del cuerpo que son considerados como frescos y cálidos. Cuando existe una condición determinada, se debe consumir alimentos contrarios a la misma, mientras que los similares están prohibidos; es decir, si una persona tiene fiebre, debe consumir alimentos frescos para contrarrestar la temperatura del cuerpo, y al revés (Moya, 2010). Algunos kichwa de la Sierra, consideran también, que existen plantas hembras y machos. Las primeras son cálidas, más productivas, más suaves y más rápidas en dar frutos, mientras que las segundas, poseen características inversas.

### 5.2 PUEBLO: KICHWA - PANZALEO

Hay mucha discusión no resuelta sobre la existencia del pueblo panzaleo como tal, ya que para algunos, los datos de los cronistas no aclaran si fue un poblado o un Señorío Étnico<sup>5</sup>. Para unos se extendía desde la ciudad de Quito hasta las vertientes orientales del Chimborazo, para otros se restringía al valle de Machachi. Algunos argumentan que el cacique de Panzaleo nombrado por los españoles en 1564, era de alto rango, lo cual daría cuenta la importancia de sus dominios, para otros, ese rango lo habría obtenido gracias a su relación con el Sr. Étnico de Latacunga, Don Sancho Hacho (Moreno, 1988).

Por lo expuesto, resulta difícil tomar una posición definitiva frente a las raíces y la naturaleza de este pueblo y, consecuentemente, respecto a los límites de lo que fue su territorio. Sin entrar en el debate, generalmente se acepta que se asientan en las tres provincias de la Sierra Centro, aunque para algunos también se extenderían a las provincias de Chimborazo, Pichincha e incluso Imbabura. Esta ambigüedad se debe a la falta de datos sobre este pueblo en el período colonial temprano (Moya, A., 2010).

#### 5.2.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:

De acuerdo al último censo del año 2010, el pueblo kichwa Panzaleo está representado por un 8,3% del total de la nacionalidad kichwa (INEC, 2010).

La situación de las comunidades indígenas del pueblo Panzaleo no es homogénea. Hay algunas que han logrado una prosperidad económica única en el país, como son las que se encuentran ubicadas en la parroquia de Salinas, llamada así por tener minas de sal.

Desde tiempos inmemoriales, este recurso jugó un papel muy importante en la economía de la subregión, puesto que la sal era un bien estratégico con el que se podía realizar múltiples intercambios comerciales, mediante el mecanismo del trueque o de los intercambios recíprocos. En la actualidad, gracias a la intervención de los salesianos y de los voluntarios italianos de Mato Grosso (desde 1970), las comunidades indígenas han desarrollado la actividad ganadera en torno a la producción de lácteos. Sus quesos, elaborados con tecnología europea, no sólo abastecen el mercado nacional sino que son exportados. Toda esta actividad se sustenta en la capacidad organizativa de los indígenas y en la constitución de cooperativas. Progresivamente han aumentado las expectativas y actualmente están involucrados en la elaboración de otros productos, como chocolates, hongos secos, jugos de mortiño, entre otros, que son exportados, fundamentalmente a Italia. (Moya, 1999).

<sup>5</sup> Poder político regional que controlaba un escaso número de clanes cuyos miembros eran generalmente parientes, y el señor era el jefe en cada tribu.



Las comunidades más desventajadas son las que se encuentran en el páramo ya que progresivamente lo han convertido en zona agrícola. Esto tiene impactos ambientales catastróficos puesto que los páramos constituyen una de las principales fuentes generadoras de agua. A nivel local vemos que estas tierras en poco tiempo se vuelven improductivas, más aún cuando, debido a la fragmentación de la propiedad de la tierra, ligada al tema de la herencia, se aumenta la intensidad de los cultivos, lo cual acelera la degradación de los suelos. El nivel de fragmentación de la propiedad en esta zona, particularmente en la provincia de Tungurahua ha llegado a tal punto que se dice que no hay minifundios sino guachifundios (Guacho significa surco) (Moya, 2000).

La gran mayoría de indígenas panzaleos son agricultores. En las comunidades de altura los cultivos predominantes son: cebada, trigo, papas, habas, mellocos y ocas. En sus parcelas tienen ovejas, con cuya lana, en algunos casos, fabrican su propia vestimenta. En las comunidades de piso medio y bajo el cultivo predominante es el maíz, seguido de la papa y los árboles frutales (Moya, A, 2000). Son cultivos básicamente de auto subsistencia, pero una parte es sacada al mercado para monetizarse. También crían cerdos, que funcionan como una alcancía, puesto que son vendidos en casos de necesidad.

La vida comunitaria sigue los patrones tradicionales. La minga es una de las formas de trabajo comunitario bien arraigado en sus habitantes. El intercambio recíproco de alimentos es muy importante para complementar sus necesidades alimentarias, y se lo realiza a nivel intracomunitario y con comunidades que se ubican en otros pisos ecológicos. El modelo económico de la microverticalidad persiste en este pueblo con fuerza.

### 5.2.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:

La alimentación depende en gran parte de la ubicación de las comunidades en los diferentes pisos altitudinales. Muchas familias a pesar de tener su residencia en un piso determinado tienen terrenos en otros pisos. Por ejemplo, los que viven en el cerro, tienen terrenos pisos más bajos donde se da el maíz.

Los que se encuentran en los pisos altos tienen como principales cultivos a la cebada y a las papas, seguidos de ocas, mellocos, habas y arvejas. Las que están en el piso medio, 2000 a 2800 m, siembran maíz, amarillo y blanco, trigo, cebada, variedades de

papas que corresponden a este piso, que son distintas de las de altura: arveja, fréjol, quinua, ocas, mashua, mellocos y hortalizas. Los de los pisos bajos, de menos de 2000m de altura, siembran frutales como: naranja, mandarina, maracuyá, papaya, aguacate y plátano verde.

Casi todos tienen cuyes en sus propiedades y también crían pollos, cerdos, y, en algunas tienen cabezas de ganado. En las comunidades en las que se privilegia la crianza de ganado, que está orientado al mercado, la producción agrícola es solo para el autoconsumo. En las que son predominantemente agrícolas cultivan tanto para el consumo como para el mercado.

En todas las comunidades se consume ordinariamente cebada en forma de machica o de arroz; papas, harina de trigo o de haba, particularmente en forma de coladas. Las legumbres y hortalizas más consumidas son la col, luego la acelga y la zanahoria amarilla.



**5.2.2.1 Comida cotidiana:**

En las comunidades de altura, los platos más comunes son las sopas que llevan ocas, habas peladas y plátano verde, otras se preparan con maíz semi duro, papas y col (se denomina cauca). El hervido, que es una mezcla de habas, mellocos y mashua. En los pisos medios, comen sopas o caldos de verde, sea como bolas de verde, o como sancocho; sopas como arroz de cebada, de quinua, de maíz con plátano, de zambo con papas y maíz. En casi todas se utiliza la col, las papas y el mote. Como bebidas: morocho de dulce, coladas de dulce, desabrido de arroz o de avena, machica con leche. Como platos secos comen menestras de fréjol, lenteja y arveja tierna. Actualmente hacen sopas de fideo (Moya, 2010).

**5.2.2.2 Comida festiva:**

Para los días de fiestas familiares, se prepara cuy, gallina o conejo asado, hornado o fritada acompañado con papas cocinadas en salsa de maní o de cebolla. El aguado de gallina, también se prepara en estas celebraciones. En los funerales, además de los platos de sal, se prepara también agua de canela y pan, o miel con queso y canelazo (agua de canela con trago). En el Día de los Difuntos se prepara la colada morada y en Semana Santa la fanesca (Moya, 2010). Las bebidas de consumo ritual y festivo son: el champús, la colada morada y la chicha de jora (hecha a base de maíz).

**5.2.2.3 Concepciones sobre los alimentos:**

**TABLA 12:** CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEL PUEBLO KICHWA – PANZALEO

Concepción alimento	Alimentos
Fríos*	Zambo tierno, arroz de cebada, carne de borrego, col, ocas (en especial blancas), lechuga, melloco, habas tiernas, maíz tierno, mote, morocho (en especial morocho cauca semimaduro), arroz de castilla, azúcar, cebolla blanca, fideo, conejo, zapallo tierno, arvejas tiernas, papas (en especial chaucha), harina de trigo blanco, linaza, arveja, fréjol, ajo, apio, berro, culantro, nabo, papa nabo, quesillo, queso tierno, clara de huevo, gelatina, tomate, quinua, trigo, sandía, papaya, piña, manzana, plátano, tuna, pepino, zanahoria, acelga, coliflor, jícama; hierbas como taraxaco, llantén, caballo chupa, canela, anís grande (estrellado), toronjil y cedrón.
Calientes*	Carne de gallina, cuy, conejo, res, chanco y pescado; ají, zapallo, panela, toronjil, ajo, lechuga, anís, capulí, cebolla paiteña, chicha de jora, chocolate, leche de vaca, maní, canela, mote, granos secos, queso, cebada tostada, maíz cauca semimaduro y maduro, morocho seco, tostado, harinas de maíz, de cebada y de haba; chochos, fréjol rojo, trigo, zapallo maduro, apio, colada morada, hierbas como menta, cedrón y manzanilla; y bebidas gaseosas.
Sanos	Todos los cereales, en especial la cebada y la quinua; todo los granos como tales o en harina de arveja, de fréjol, de haba, de maíz y de morocho; zanahoria, hortalizas y chaguar mishki.
Dañinos	Todo alimento procesado, con conservantes, colorantes y químicos. Ej.: atún y sardina enlatados, fideo, arroz de castilla, condimentos, gaseosas, café y dulces procesados.



Curativos	<p>limpiar el cuerpo: Máchica, mashua y morocho.            Para evitar enfermedades: Mashua.            Para la próstata: Moras y Mashua.            Para la próstata y el cáncer: Mashua.            Para evitar el dolor de estómago: Culantro y perejil.            Para el dolor de estómago: Papaya.            Para la digestión: Flor de nabo, cebada en grano molido, en máchica o harina.            Para la infección: Alimentos frescos.            Para la hemorragia o para disminuir el flujo menstrual: Flor de alfalfa licuada con huevo de ganso.            Para el dolor de cabeza: alfalfa, zanahoria, nabo.            Para el dolor de cabeza y el mareo: Jugo de berro y zanahoria amarilla.            Para la anemia: Mezcla de naranja, panela y huevo; berro; jugo de remolacha; chaguar mishki.            Para el cansancio mental: Nabo picado con yema de huevo y aceite de almendra.            Para el cerebro: Alfalfa            Para la vista: Un vaso de jugo de zanahoria todos los días.            Para mejorar la memoria: Huevos en sopa o rompopo, retoño de alfalfa, colada de arveja con paico, jugo de alfalfa, habas, paico, berros.            Para la memoria y comprensión: Paico, locro de hojas verdes: ortiga, paico, hoja de quinua y acelga.            Para la inflamación del útero: Arroz de cebada con panela, capulí y cedrón.            Para pasar el frío: Chaguar mishki.            Para la fiebre y el colerín: Rábano.            Para los nervios: Lechuga.            Para el hígado: Paiteña.            Para calcificar los huesos: Choclo, leche de soya, espinaca, brócoli, col verde y quinua.            Para conciliar el sueño: Lechuga con leche.            Para cuando se está “pasado de frío”, para el posparto, para el útero, digestión y cólicos menstruales: Zanahoria blanca.</p>
Infecciosos	<p>Cuando se tiene una herida: Carne de cuy, carne y manteca de chanco, carne de res, pescado, arveja, ají, achiote, chochos, col, papa chaucha, habas, aguacate y ajo.            Cuando se tiene fiebre: Carne de cuy, gaseosas, leche, pollo y en general todos los alimentos cálidos.</p>
Irritantes	<p>Empeoran la enfermedad: Aguacate, carne, manteca de chanco, arroz de castilla, fritos, fideos y harinas.</p>

\* Existen diferentes puntos de vistas entre algunos alimentos, si son fríos o calientes. Estas posiblemente pueden darse debido a ciertas condiciones: Conejo asado (cálido), conejo cocinado (frío); lechuga con químicos como abonos o funguicidas (cálido); gallina de campo (cálidos), gallina de plantel avícola (fríos)  
 Fuente: Moya (2012) Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendiente del Ecuador. III sierra.



**TABLA 13:** LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DEL PUEBLO KICHWA - PANZALEO

Ciclo vital	Alimentos	Creencia
Menstruación	<p>Aguacate. Ají.</p> <p>Limón y naranja. Chochos, arroz de castilla y leche. Carne de cerdo, sardina enlatada y pescado.</p>	<p>Provoca cólicos y prolonga el período. Irritante.</p> <p>Corta el período. Aumenta la secreción vaginal. Produce infección.</p>
Embarazo	<p>Atún y sardina enlatados. Colorantes, comida muy condimentada.</p>	<p>Afecta la cabeza del niño. Afecta la formación del feto.</p>
Parto	<p>Agua de pepa de aguacate, agua de linaza sola, aceite de linaza mezclado con clara de huevo y agua de hojas de higo.</p>	<p>Ayuda al parto, el niño resbala con facilidad.</p>
Posparto	<p>Irritantes como: carne de chanco, de res, coladas de harina, de cualquier grano, arroz de cebada. Papas. Arroz de cebada. Carne de res, de cerdo, pescado, arroz de cebada, leche. Leche y huevos.</p> <p>Carne de gallina, de cuy, de conejo, de borrego en caldo; máchica, arvejas y huevos.</p> <p>Carne de cuy. Sopa de pollo, de cuy, de conejo. Papas y granos.</p> <p>Caldo de gallina con verduras y ortiga negra. Caldo de borrego o de gallina con quinua.</p>	<p>Irritan el útero.</p> <p>Pesadez y cólico. Inconoso. Hace daño. Consumir a partir del cuarto de haber dado a luz.</p> <p>Es buena.</p> <p>Es buena cuando el parto fue normal. Después de tres o cuatro día del parto. Para recuperar fuerza, el ánimo, quedar normal.</p> <p>En primer día, para mejorar la circulación sanguínea. En segundo día, para recuperar la fuerza perdida.</p>



Ciclo vital	Alimentos	Creencia
Posparto	<p>Jugo de alfalfa con zanahoria, caldo de cuy con berros y fideo. Papas.</p> <p>Alimentos demasiados frescos.</p>	<p>En quinto día, para tener fuerzas. Después de los quince días de haber dado a luz.</p> <p>Evitar, porque este período es concebido fresco.</p>
Período de Lactancia	<p>Comer de todo, en especial, avena, huevos y leche. Coladas de cereales, granos, trigo y cebada, de sal y de dulce, endulzado con panela. Chawarmishki (agua de penco) Mantener los senos calientes, hacerse vaporizaciones en los senos.</p> <p>Alimentos cálidos. Güitig y aspirina. Hoja de col negra. Quinua.</p>	<p>Favorece a la producción de leche materna, además para que madre y niño estén bien alimentados.</p> <p>Daño al niño. Para templar a la madre. Para que venga la leche. Es nutritiva.</p>

Fuente: Moya (2012) Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendiente del Ecuador. III sierra.



5.2.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DEL PUEBLO KICHWA PANZALEO SEGÚN SU PREPARACIÓN:

**RECETA 6: CARIUCHO  
CON HUEVO**



**Ingredientes:**

- 3 tazas de habas tiernas (2 lb)
- 1 ½ taza de mellocos (1lb)
- 3 tazas de papas pequeñas (2 lb)
- 5 huevos
- Sal al gusto

**Forma de preparación:**

1. Poner a hervir agua en una olla.
2. Desgranar las habas.
3. Lavar las habas, papas y mellocos.
4. Poner a cocinar.
5. Agregar la sal.
6. Agregar los huevos cuando el agua esté hirviendo.
7. Dejar cocinar por unos minutos y servir.

**N° de porciones: 3 personas**

Tiempo de preparación: 1 hora  
Método de cocción: Cocido a leña

**INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO**

Alimentos emblemáticos de la receta: Papas, habas y mellocos  
Origen de alimentos emblemáticos: La papa y el melloco son alimentos autóctonos, mientras que las habas son introducidas.  
Época de cosecha del producto emblemático: Cada 7-8 meses dependiendo el mes en que se cultive.

**INFORMACIÓN DE LA RECETA**

Forma de consumo: Caliente  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Bajo peso, baja talla, anemia, diabetes, dislipidemias  
Contraindicaciones: Ninguna  
Tamaño de la porción: 1 plato / 240 gr

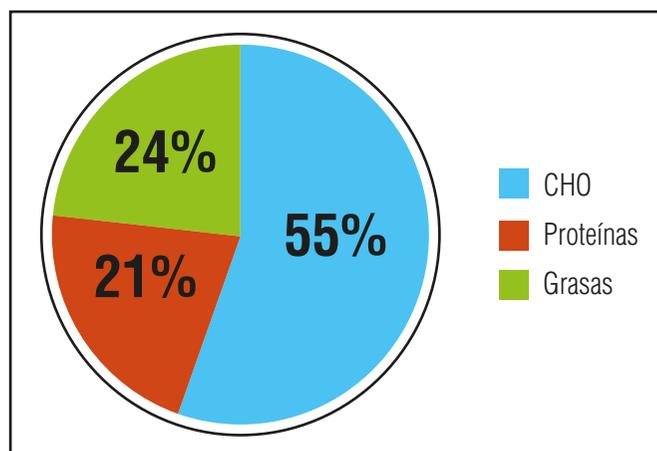


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Acido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
234,9	32,5	12,5	6,1	2,9	59,1	23,1	1,3	453,3	222,7	223,2	98,3	19,2	5,3

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 6:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DEL CARIUCHO CON HUEVO



**Comentario:** Este plato presenta un alto contenido de proteínas, moderado de carbohidratos y es bajo en grasas. Además es una fuente de potasio, fósforo, sodio y aporta una cantidad moderada de hierro y fibra.

**Beneficio para la salud:** Este plato es ideal para personas que realizan actividades moderadas e intensas como la agricultura, el pastoreo, entre otras, por su importante suministro especialmente de carbohidratos complejos. Es fuente de proteínas de alto valor biológico, lo que favorece el crecimiento y desarrollo de los niños, adolescentes y del feto en el embarazo, interviene en la producción de leche en el periodo de lactancia y el mantenimiento de masa muscular en los adultos mayores. Este plato provee una cantidad significativa de fibra, la cual mejora el tránsito intestinal, regula los niveles de colesterol y permite mantener una mayor sensación de saciedad, lo que es importante para las personas que debido a su trabajo están varias horas sin alimentarse. El potasio presente en este plato ayuda en la actividad muscular normal sobre todo la del corazón; el fósforo interviene en la formación de huesos y dientes y en la transferencia de energía para la actividad de músculos y tejidos; el sodio es indispensable para las transmisiones nerviosas y la contracción y relajamiento muscular; el hierro previene la anemia especialmente en los niños desde los 6 meses de edad, adolescentes (mujeres) y mujeres embarazadas.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Partera de la Comunidad, Laura Blancano; Grupo focal Cotopaxi, Distrito Latacunga, 2015.*



## SOPA DE CAUCA DE MAÍZ - VARIANTES



**RECETA 7: SOPA DE CAUCA DE MAÍZ CON GALLINA**

### Ingredientes:

- ½ gallina de campo
- 1 taza de cauca de maíz tostado
- ¾ taza de arveja tierna
- 1 libra de papas
- 1 zanahoria
- ½ pimiento verde
- 1 ½ rama de cebolla
- 2 ajos
- Cilantro, apio, perejil, comino natural y sal al gusto.

### Forma de preparación:

1. Picar las zanahorias, la cebolla blanca y el pimiento verde y colocar en una olla con agua para que hiervan.
2. Pelar el ajo y tritularlo en la piedra de moler y agregarlo en la preparación.
3. Agregar la arveja tierna.
4. Colocar las presas de la gallina en el preparado.
5. En una olla aparte poner a hervir las papas, previamente peladas y lavadas.
6. Diluir la cauca de maíz en agua y esperar hasta que las presas de gallina estén cocidas para agregar a la preparación.
7. Dejar hervir por 15 minutos y servir junto con un plato de papas.

### Cauca de Maíz

1. Deshojar el maíz amarillo o blanco.
2. Desgranar.
3. Tostar el maíz.
4. Moler hasta obtener una harina.

#### N° de porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Método de cocción: Cocido a gas

#### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Maíz, papas y gallina de campo

Origen de alimentos emblemáticos: La papa y el maíz son alimentos autóctonos, mientras que la gallina y gallo son animales introducidos.

Época de cosecha del producto emblemático: La papa se obtiene cada 3 meses en cualquier época del año dependiendo de la fecha de cultivo. El maíz se cultiva en noviembre y se cosecha en agosto. La gallina de campo se obtiene a cualquier época del año.

#### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente

Época de consumo de la receta: Siempre

Edades de consumo de la receta: A partir de los 8 meses de edad

Tipo de receta: Consumo habitual

Recomendado para: Bajo peso, baja talla, anemia, deficiencia de vitamina A

Contraindicaciones: Sobrepeso/obesidad

Tamaño de la porción: 1 plato soper / 300 ml

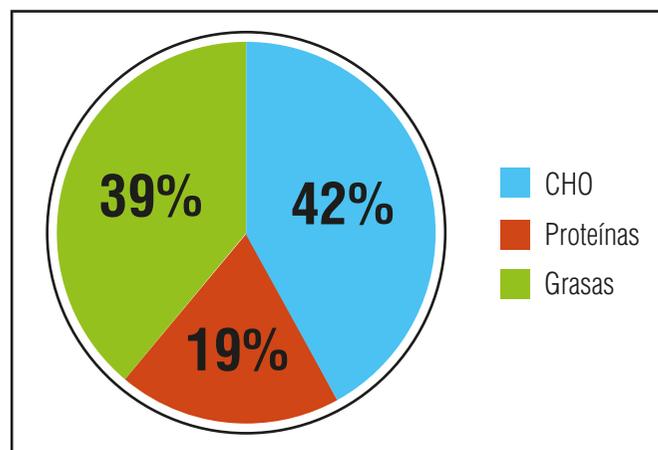


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
602	63,4	28,6	26,0	4,6	86,2	92,8	6,0	84,3	554,2	478,0	324,6	38,7	10,2

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 7:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DE LA CAUCA DE MAIZ CON POLLO



**Comentario:** Este plato presenta un alto contenido de proteínas y grasa y un moderado aporte de carbohidratos. Además es una fuente hierro, potasio, fósforo, zinc, vitamina A y fibra.

**Beneficio para la salud:** Es ideal para personas con desnutrición y para aquellas que realizan actividades moderadas e intensas. Sin embargo, la piel de la gallina es rica en grasa saturada y colesterol lo que puede incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, por cuanto es recomendable eliminar la piel y grasa de la gallina de campo antes de cocinarla. Esta receta es una fuente importante de proteínas de origen animal, indispensables sobre todo para el crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes. La fibra presente mejora la motilidad intestinal, aumenta la sensación de saciedad y mantiene los niveles de colesterol normales en la sangre. Esta preparación es ideal para combatir la anemia ferropénica, favorece la actividad muscular y la formación y desarrollo de huesos y dientes, mejora la visión y ayuda en el funcionamiento y fortalecimiento del sistema inmune por la cantidad de hierro, vitamina A, zinc, fósforo y potasio que podemos encontrar.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Yachak, Héctor Guillermo Remache; Parteras, Blanca Guamán y María Aurora Yupa Tamay; Grupo focal Cotopaxi, Distrito Latacunga, 2015.*



## RECETA 8: SOPA DE CAUCA DE CHOCLO CON CUY



### Ingredientes:

- 3 choclos
- ½ libra de papas
- 1 cuy pequeño
- 1 ½ taza de arveja tierna
- ½ zanahoria
- ½ cebolla blanca
- 1 taza de nabo de campo
- 1 cucharada colmadas de sal
- 1 cucharada de ajo, comino, zanahoria y pimiento licuado

### Forma de preparación:

#### Cauca de Choclo

1. Pelar y desgranar los choclos.
2. Moler en piedra
3. Pasar por el cedazo para eliminar los grumos.

#### Colada de Cauca de choclo con cuy

1. Poner a hervir una olla con agua.
2. Agregar la cauca de choclo a la olla con agua hirviendo y dejar cocinar.
3. Lavar y colocar la arveja en la preparación.
4. Lavar y picar la cebolla blanca y la zanahoria. Agregar a la preparación.
5. Colocar las papas previamente lavadas y peladas.
6. Agregar el cuy previamente cortado en presas.
7. Cortar el nabo de campo, lavar y agregar a la preparación.
8. Dejar cocinar por 30 minutos y servir.

### N° de porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Método de cocción: Cocido a leña

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Choclo (maíz tierno) y cuy  
Origen de alimentos emblemáticos: El choclo y el cuy son alimentos autóctonos.

Época de cosecha del producto emblemático: El choclo se obtiene especialmente en abril, pero se encuentra en cualquier época del año en las haciendas. El cuy se obtiene en cualquier época del año.

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente

Época de consumo de la receta: Siempre

Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad

Tipo de receta: Consumo habitual

Recomendado para: Bajo peso, baja talla, anemia, deficiencia de vitamina A, dislipidemias y diabetes

Contraindicaciones: Ninguna

Tamaño por porción: 1 plato soper / 300 ml

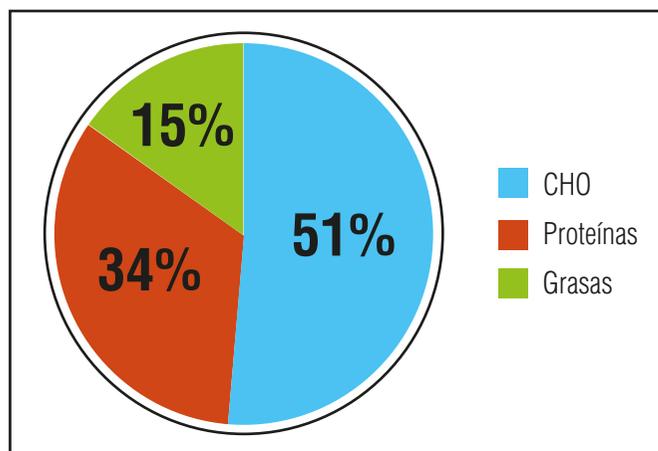


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
523,6	67,0	44,1	8,8	7,4	175,8	522,6	2,7	224,1	1364,0	600,1	167,1	38,0	18,9

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 8:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DE LA CAUCA DE CHOCLO CON CUY



**Comentario:** Este plato hipercalórico presenta un alto contenido de proteínas, moderado de carbohidratos y bajo aporte de grasa. Además es una fuente de calcio, hierro, potasio, fósforo, sodio, magnesio, vitamina A y fibra.

**Beneficio para la salud:** Es un plato ideal para personas que necesitan un aporte alto de calorías como aquellas que realizan labores agrícolas, de construcción o en patologías como la desnutrición. Favorece el crecimiento y desarrollo, la producción de leche materna, el mantenimiento y la reparación de tejidos, la formación de huesos y dientes, ayuda a prevenir anemias especialmente en niños y mujeres embarazadas, mejora la visión, el funcionamiento del sistema inmune, muscular y las transmisiones nerviosas debido a la cantidad importante de proteínas, vitaminas y minerales presentes en este plato (calcio, hierro, potasio, fósforo, sodio, magnesio, vitamina A). Además esta preparación provee una cantidad significativa de fibra que ayuda a mejorar el tránsito intestinal, regula los niveles de colesterol y permite mantener una mayor sensación de saciedad.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Yachaks de la comunidad, Cristóbal Caiza, Indalicio Naula, Segundo Chicaiza y Cesar Mashiquinga; Grupo focal Cotopaxi, Distrito Latacunga, 2015.*



## RECETA 9: CHAWARMISHKI CON CEBADA



### Ingredientes:

- ¾ litro de dulce de cabuya
- ½ taza de cebada en grano

### Forma de preparación:

1. Hacer hoyos la cabuya en luna llena y dejar reposar por 15 días.
2. Pasado los 15 días, raspar la cabuya por 2 días y sacar la miel de ésta.
3. Cernir el dulce de cabuya y poner a hervir junto con la cebada.
4. Sacar la espuma o pega que se forma en la superficie mientras la preparación sigue en cocción.
5. Después de cocinar por 1 hora, servir. Cortar el nabo de campo, lavar y agregar a la preparación.
6. Dejar cocinar por 30 minutos y servir.

### N° de porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora  
Método de cocción: Cocido a gas

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Dulce de cabuya y cebada  
Origen de alimentos emblemáticos: La cabuya es un alimento autóctono mientras que la cebada es introducido.  
Época de cosecha del producto emblemático: El dulce de cabuya se obtiene cada mes después de luna llena. La cebada se obtiene cada año.

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Frío o caliente  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Baja talla, Dislipidemias, diabetes  
Contraindicaciones: Ninguna  
Tamaño por porción: 1 vaso / 200 ml

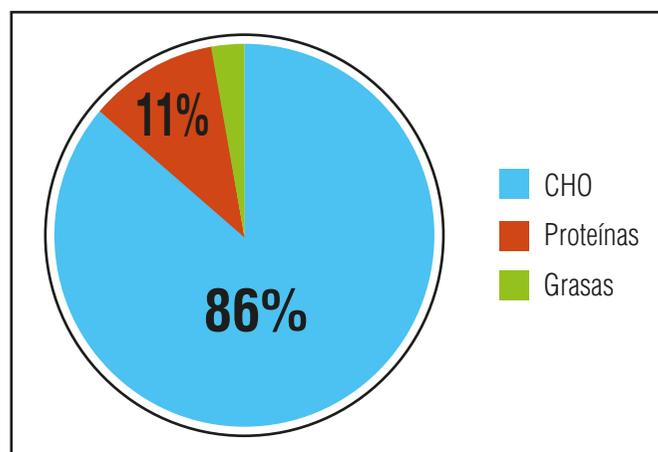


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual: 1 vaso

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
104,3	22,5	2,9	0,3	1,7	22,7	18,3	0,6	0,6	108,5	113,9	0,0	7,2	3,4

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 9:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DE LA CAUCA DEL CHAWARMISHKI CON CEBADA



**Comentario:** Esta bebida presenta un alto contenido de carbohidratos y un bajo aporte de proteínas y grasa. Además es una fuente de potasio y fósforo.

**Beneficio para la salud:** Esta bebida proporciona una cantidad pequeña de calorías, en su mayoría proporcionada por los carbohidratos complejos presentes en la cebada. La grasa que presenta es de tipo insaturada y su consumo reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Posee una cantidad significativa de proteína de origen vegetal, sin embargo debe complementarse (cereal más leguminosa) ya que tienen un aporte limitado de aminoácidos. En cuanto a micronutrientes presenta potasio y fósforo. El potasio ayuda en la actividad muscular normal sobre todo la del corazón y es un activador de enzimas, mientras que el fósforo interviene en la formación de huesos y dientes y en la transferencia de energía para la actividad de músculos y tejidos.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Yachak, Héctor Guillermo Remache; Partera Blanca Guamán y María Aurora Yupa Tamay; Grupo focal Cotopaxi, Distrito Latacunga, 2015.*



## RECETA 10: COLADA DE MACHICA CON CUY



### Ingredientes:

- 1 cuy pequeño
- 1 ½ rama de cebolla blanca
- 1 taza de habas
- 3 tazas de machica
- 1 ½ lb de papas
- 1 cucharada de manteca de borrego
- ¼ col grande
- ½ zanahoria

### Forma de preparación:

1. Matar al cuy y colocarlo en agua hirviendo para pelarlo.
2. Lavar el cuy y retirar el pelaje.
3. Sacar las vísceras del cuy haciendo un corte desde el ano hasta el vientre del animal.
4. Colocar el cuy en una olla con agua hirviendo y cocinar.
5. Agregar en la olla 1 ½ lb de habas.
6. Colocar 1 ½ lb de machica en la preparación.
7. Agregar la col.
8. Rallar 1 zanahoria.
9. Picar la cebolla blanca en pedazos pequeños y agregarlos en la preparación.
10. Colocar 3 lb de papas en la olla.
11. Esperar a que se cocine todo y servir.

### N° de porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora  
Método de cocción: Cocido a leña

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: cebada (máchica), cuy, papas y habas  
Origen de alimentos emblemáticos: La papa y el cuy son alimentos autóctonos mientras que las habas y la cebada son introducidos.  
Época de cosecha del producto emblemático: Las habas se obtienen cada 8 meses, cebada cada año, las papas cada tres meses y el cuy en cualquier época del año.

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Baja talla, anemia, deficiencia de vitamina A, dislipidemias  
Contraindicaciones: Sobrepeso/Obesidad  
Tamaño por porción: 1 vaso / 200 ml

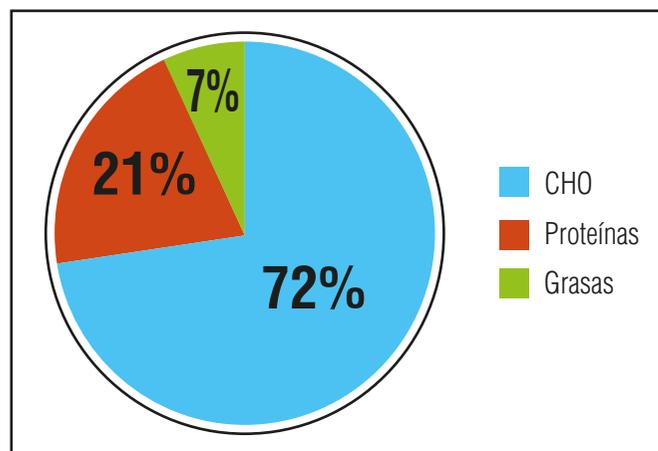


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
303,5	55,0	15,7	2,3	3,6	71,6	35,0	1,2	111,4	296,9	286,8	129,0	28,7	6,5

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 10:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DE LA COLADA DE MÁCHICA CON CUY



**Comentario:** Este plato presenta un alto contenido de carbohidratos y proteínas y un bajo aporte de grasa. Además es una fuente de potasio, fósforo, vitamina A, hierro, fibra y en menor cantidad de calcio.

**Beneficio para la salud:** Este plato es rico en carbohidratos complejos, siendo una fuente de energía ideal para niños, adolescentes y personas que realizan actividades diarias que implican un gran gasto energético como las realizadas en el campo. Posee una cantidad significativa de proteínas, lo que asegura la formación y reparación de tejidos, favorece el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes, el desarrollo del feto en el embarazo, la producción de leche en el periodo de lactancia y el mantenimiento de masa muscular en los adultos mayores. Este plato provee una cantidad significativa de fibra que ayuda a la digestión, evitando el estreñimiento y agrega volumen a la dieta, lo que permite sentir saciedad. Esta preparación contiene cantidades importantes de potasio, fósforo, calcio, hierro y vitamina A, lo que ayuda en la actividad muscular normal, favorece la formación y el desarrollo de huesos y dientes, el hierro de tipo hemínico garantiza una mayor absorción, previniendo la anemia especialmente en los niños desde los 6 meses de edad, adolescentes (mujeres) y mujeres embarazadas y la vitamina A favorece especialmente la visión, ayuda en el mantenimiento de la piel, tejidos y huesos y en el buen funcionamiento del sistema inmune.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Partera de la comunidad, María Andrea Changoluisa; Grupo focal Cotopaxi, Distrito Latacunga, 2015.*



## RECETA 11: CUY ASADO CON PAPAS



(En esta receta las papas son introducidas dentro del cuy y se cocinan al mismo tiempo que éste es asado)

### Ingredientes:

- 1 cuy grande
- 1 lb de papas
- 2cdas de manteca
- 1 cebolla blanca
- Sal

### Forma de preparación:

1. Matar al cuy y colocarlo en agua hirviendo.
2. Lavar el cuy y retirar el pelaje.
3. Sacar las vísceras del cuy haciendo un corte desde el ano hasta el vientre del animal.
4. Lavar las papas y pelar la cebolla blanca.
5. Agregar 1 cucharada de sal en las papas.
6. Colocar las papas y la cebolla dentro del cuy y amarrarlo.
7. Colocar al cuy para la cocción en leña.
8. Colocar manteca sobre la piel del cuy para lograr un efecto crocante.
9. Picar la piel del cuy para que se cocine más rápido.
10. Servir.

### N° de porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora  
Método de cocción: Asado a leña

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Cuy y papas  
Origen de alimentos emblemáticos: La papa y el cuy son alimentos autóctonos.  
Época de cosecha del producto emblemático: Las papas se obtienen cada 3 meses dependiendo el mes en que se cultive y el cuy en cualquier época del año.

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente  
Época de consumo de la receta: 1 vez al mes o en festividades.  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Festivo  
Recomendado para: Baja talla  
Contraindicaciones: Ninguna  
Tamaño de la porción: 1 plato mediano / 100 gr

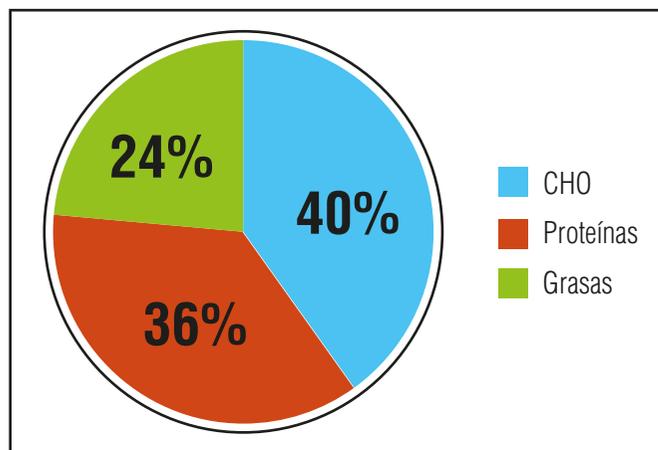


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
214,4	21,5	19,5	5,6	2,4	46,8	3,4	0,3	2,7	46,9	279,3	8,5	15,9	2,6

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 11:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DEL CUY ASADO CON PAPAS



**Comentario:** Este plato presenta un alto contenido de proteínas, un moderado aporte de grasa y bajo aporte de carbohidratos. Además es fuente de fósforo.

**Beneficio para la salud:** Este plato favorece el crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes, del feto en el embarazo, la producción de leche en el periodo de lactancia y el mantenimiento de la masa muscular en los adultos mayores, debido al porcentaje de proteínas que aporta. Además proporciona cantidades importantes de energía a partir de la grasa y carbohidratos complejos y el fósforo que posee interviene en la formación de huesos y dientes y en la transferencia de energía para la actividad de músculos y tejidos.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Promotor, Mario Trinidad Choloquina; Grupo focal Cotopaxi, Distrito Latacunga, 2015.*



## RECETA 12: HABAS Y MELLOCOS CON QUESO



### Ingredientes:

- 3 tazas de mellocos
- 4 tazas de habas tiernas
- ½ queso grande
- Sal

### Forma de preparación:

1. Seleccionar los alimentos, separando los que están en mal estado.
2. Lavar el melloco con abundante agua.
3. Cortar las partes del melloco que no se encuentren en buen estado.
4. Colocar los mellocos en una olla y llevar a cocción.
5. Agregar la sal.
6. Después de 25 minutos añadir las habas y dejar cocinar por 10 – 20 min.
7. Cortar el queso en tajás.
8. Escurrir el agua de cocción y servir.

### N° de porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora  
Método de cocción: Cocido a gas

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Habas y mellocos  
Origen de alimentos emblemáticos: El melloco es un alimento autóctono mientras que las habas son introducidas.  
Época de cosecha del producto emblemático: Cada 7-8 meses dependiendo el mes en que se cultive.

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Baja talla, anemia, dislipidemias, diabetes  
Contraindicaciones: Ninguna  
Tamaño de la porción: 1 plato / 240 gr

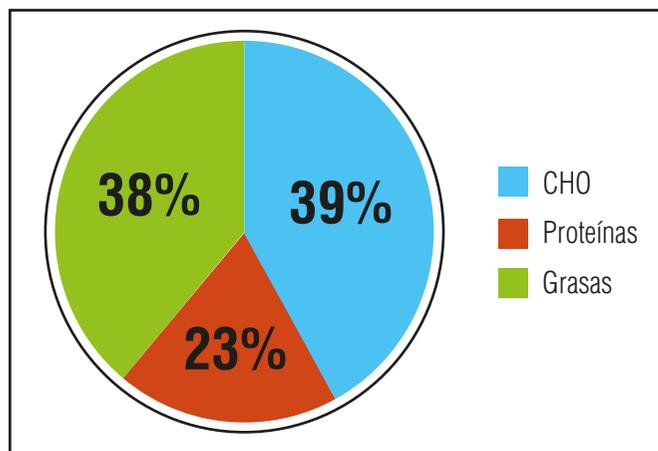


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
385,3	37,9	22,2	16,1	4,8	523,5	78,4	3,3	1454,5	642,1	552,9	158,7	17,6	11,7

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 12:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DE LAS HABAS Y MELLOCO CON QUESO



**Comentario:** Este plato presenta un alto contenido de proteínas y grasa y un bajo aporte de carbohidratos. Además es una fuente de potasio, fósforo, calcio, hierro, sodio, zinc, y fibra.

**Beneficio para la salud:** Esta preparación es ideal para niños y adolescentes, siendo una excelente opción de refrigerio, además se lo recomienda para personas que necesitan un aporte mayor de energía y proteínas, como aquellas dedicadas a las labores de campo y en patologías como la desnutrición. Favorece el crecimiento y desarrollo, la formación de huesos y dientes, el funcionamiento normal del sistema muscular y nervioso por el aporte de proteínas, calcio, fósforo, potasio y sodio. Este plato provee una cantidad significativa de fibra que ayuda a mejorar el tránsito intestinal evitando el estreñimiento y ayuda al control del peso debido a que aporta volumen a la dieta generando sensación de saciedad. Así también el hierro previene la anemia especialmente en los niños desde los 6 meses de edad, adolescentes (mujeres) y mujeres embarazadas.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Yachak de la comunidad, Pablo Cañar; Grupo focal Cotopaxi, Distrito Salcedo, 2015.*



### RECETA 13: DULCE DE QUINUA



#### Ingredientes:

- 1 litro de agua.
- 3 tazas de quinua.
- 1 rama de canela
- ¼ de panela
- ¼ litro de leche

#### Forma de preparación:

1. Lavar con abundante agua la quinua para que salga el amargo.
2. Poner a hervir el agua.
3. Colocar la quinua en la olla de agua hervida y dejar cocinar por 1 hora.
4. Después de 30 minutos agregar la quinua la panela y la canela
5. Agregar la leche lentamente
6. Esperar 1- 5 minutos y servir.

#### N° de porciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora  
Método de cocción: Cocido a gas

#### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Quinua  
Origen de alimentos emblemáticos: La quinua es un alimento autóctono.  
Época de cosecha del producto emblemático: Se cosecha cada año en septiembre u octubre

#### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Bajo peso, baja talla, anemia, deficiencia de vitamina A  
Contraindicación: Diabetes  
Tamaño de la porción: 1 taza / 240 ml

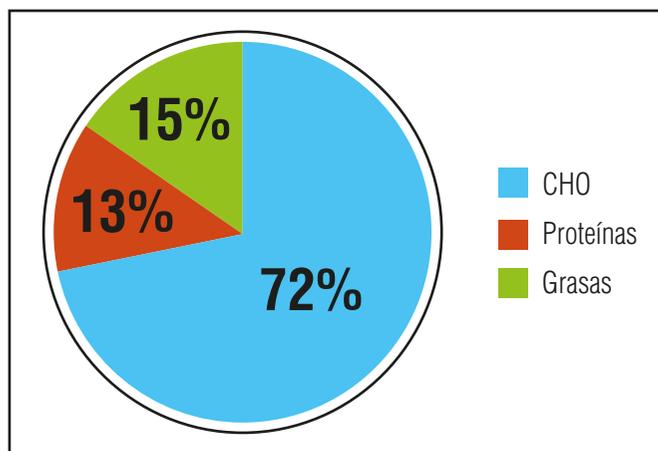


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
309,7	55,5	10,0	5,3	2,1	523,2	70,4	2,5	591,1	804,7	486,6	146,7	4,5	4,6

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 13:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DEL DULCE DE QUNUA



**Comentario:** Esta bebida presenta un alto contenido de carbohidratos, moderado de proteínas y bajo contenido de grasa. Además es una fuente de potasio, fósforo, calcio, sodio y en menor cantidad de vitamina A y fibra.

**Beneficio para la salud:** Esta bebida proporciona un alto aporte calórico, debido principalmente a los carbohidratos simples (panela) y complejos (quinua). Es ideal especialmente para niños y adolescentes, los cuales necesitan un mayor aporte de energía para satisfacer sus necesidades nutricionales y energéticas, así mismo se puede utilizar en enfermedades como la desnutrición. La fibra aporta volumen a la dieta generando sensación de saciedad y ayuda en problemas de estreñimiento. Posee una cantidad significativa de proteína, calcio, fósforo y potasio, lo que favorece el crecimiento y desarrollo, la formación de huesos y dientes y el buen funcionamiento muscular y nervioso. El contenido de hierro es importante para prevenir la anemia especialmente en los niños desde los 6 meses de edad y mujeres adolescentes o embarazadas. La vitamina A favorece especialmente la visión, ayuda en el mantenimiento de la piel, tejidos y huesos y en el buen funcionamiento del sistema inmune.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Yachak, Lorenzo Tercero; Grupo focal Cotopaxi, Distrito Salcedo, 2015.*



**RECETA 14: COLADA DE CAUCA DE MAÍZ CON LECHE**



**Ingredientes:**

- ½ litro de agua
- 1 taza de cauca de maíz
- ¼ litro de leche
- 2 onzas de panela negra.
- Canela al gusto

**Forma de preparación:**

1. Poner a hervir el agua
2. Diluir la cauca de maíz en 1 litro de agua
3. Colocar en una olla la leche y la panela.
4. Colocar la panela negra y mecer para que no queden residuos de la cauca de maíz.
5. Cuando espese el preparado colocar la leche y la canela para dar sabor.
6. Cocinar 5 – 10 minutos hasta que se cocine la harina
7. Servir.

**N° de porciones: 4**

Tiempo de preparación: 30 minutos  
Método de cocción: Cocido a gas

**INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO**

Alimentos emblemáticos de la receta: Maíz  
Origen de alimentos emblemáticos: El maíz es un alimento autóctono.  
Época de cosecha del producto emblemático: Se cosecha cada año

**INFORMACIÓN DE LA RECETA**

Forma de consumo: Caliente  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Deficiencia de vitamina A  
Contraindicación: Diabetes  
Tamaño de la porción: 1 taza / 240 ml

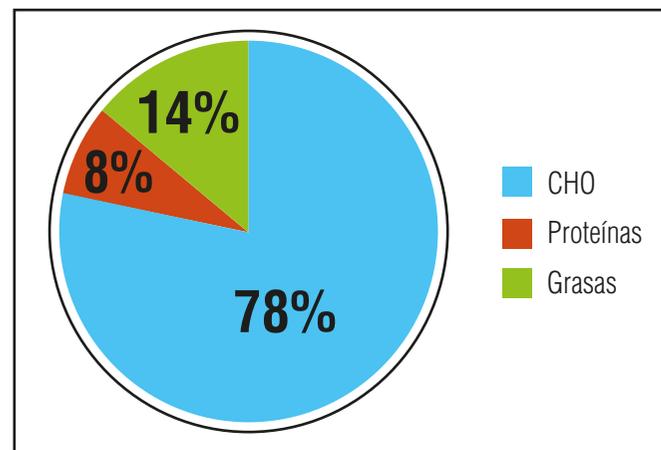


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
199,9	39,1	3,9	3,1	0,9	610,0	104,4	3,0	591,1	973,0	597,6	186,7	5,5	3,7

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 14:** PORCENTAJE DEL APOORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DE LA COLADA DE CAUCA DE MAÍZ CON LECHE



**Comentario:** Esta bebida presenta un alto contenido de carbohidratos y un bajo aporte de proteínas y grasa. Además es una fuente de potasio, fósforo, magnesio, calcio y vitamina A.

**Beneficio para la salud:** Es una bebida ideal para quienes necesitan un aporte mayor de energía como los niños y adolescentes, en situaciones de desnutrición o actividades físicas moderadas e intensas, debido a la presencia de carbohidratos simples (panela) y complejos (harina de maíz). En cuanto a micronutrientes presenta potasio, fósforo, calcio, magnesio y vitamina A. El potasio ayuda en la actividad muscular normal sobre todo la del corazón. El fósforo y el calcio intervienen en la formación de huesos y dientes y en la actividad muscular, el contenido de calcio ayuda a prevenir la osteoporosis. La vitamina A favorece la buena visión y mantiene la piel, tejidos, membranas mucosas y huesos sanos.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Yachak, María Collaguaso; Grupo focal Cotopaxi, Distrito Salcedo, 2015.*



## RECETA 15: CHAPO



### Ingredientes:

- ½ litro de agua
- ½ mano de hojas de cedrón
- ¼ barra pequeña de panela
- La cantidad de machica para cada persona variará de acuerdo al gusto, la sugerencia son 4 cucharadas por persona.

### Forma de preparación:

1. En una olla poner a hervir el agua.
2. Una vez hervida, agregar la panela y derretir.
3. Colocar las hojas de cedrón previamente lavadas en el agua con panela y dejar por 5 minutos y apagar la llama. (infusión)
4. Añadir en un plato hondo el agua de cedrón e ir mezclando con la máchica.
5. Se puede acompañar esta preparación con 1 huevo de campo cocido.

### Nº de porciones: 3

Tiempo de preparación: 30 minutos

Método de cocción: Cocido a gas

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Máchica (caliente)

Origen de alimentos emblemáticos: La cebada es un alimento introducido.

Época de cosecha del producto emblemático: Se cosecha cada año

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente

Época de consumo de la receta: Siempre

Edades de consumo de la receta: Todas

Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad

Tipo de receta: Consumo habitual

Recomendado para: Anemia

Contraindicación: Diabetes

Tamaño de la porción: 1 taza / 150 gr

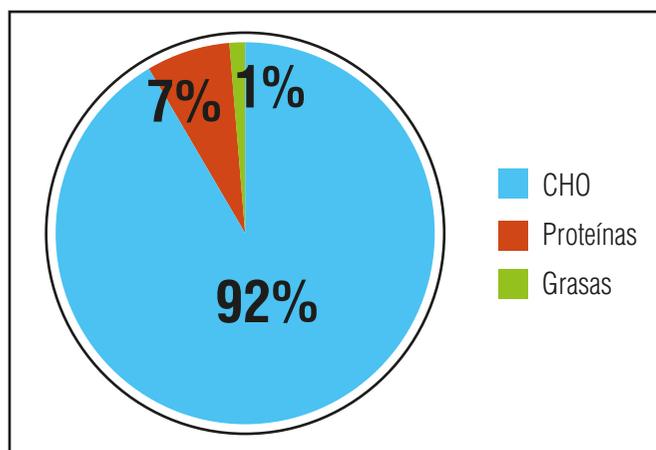


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
144,2	33,0	2,6	0,2	1,2	23,3	18,8	0,6	11,1	93,1	82,8	16,9	0,1	1,5

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 15:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DEL CHAPO



**Comentario:** Esta preparación presenta un alto contenido de carbohidratos y un bajo aporte de proteínas y grasa. Además es una fuente de potasio y aporta con cantidades significativas de hierro y fósforo.

**Beneficio para la salud:** Este plato es principalmente una fuente de energía, sus calorías en su mayoría provienen de la machica (carbohidrato complejo) y la panela (carbohidrato simple). Posee una cantidad pequeña de proteína de origen vegetal, sin embargo esta preparación habitualmente se acompaña con un huevo cocido, lo que incrementaría su aporte proteínico, de alto valor biológico. En cuanto a micronutrientes presenta hierro y fósforo. El fósforo interviene en la formación de huesos y dientes y en la transferencia de energía para la actividad de músculos y tejidos, mientras que el hierro es de tipo no hemínico por lo tanto es recomendable acompañar su consumo con algún alimento que aporte vitamina C para mejorar su absorción, el hierro es indispensable para prevenir la anemia especialmente en los niños desde los 6 meses de edad, adolescentes (mujeres) y mujeres embarazadas.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Yachak, Manuel Caiza; Grupo focal Cotopaxi, Distrito Salcedo, 2015.*



## RECETA 16: DULCE DE ARROZ DE CEBADA CON NARANJILLA



### Ingredientes:

- 2 ½ tazas de arroz de cebada
- 2 naranjillas pequeñas
- ½ taza de panela
- 1 litro de agua

### Forma de preparación:

1. Poner una olla con agua a hervir.
2. Una vez esté lista el agua colocar el arroz de cebada para cocinar.
3. Licuar, cernir las naranjillas y agregarlas a la preparación.
4. Colocar la panela.
5. Dejar cocinar por unos minutos y servir.

### N° de porciones: 5

Tiempo de preparación: 30 minutos

Método de cocción: Cocido a leña

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Arroz de cebada

Origen de alimentos emblemáticos: La cebada es un alimento introducido.

Época de cosecha del producto emblemático: Se cosecha cada año

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente

Época de consumo de la receta: Siempre

Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad

Tipo de receta: Consumo habitual

Recomendado para: Bajo peso

Contraindicación: Diabetes

Tamaño de la porción: 1 taza / 240 ml

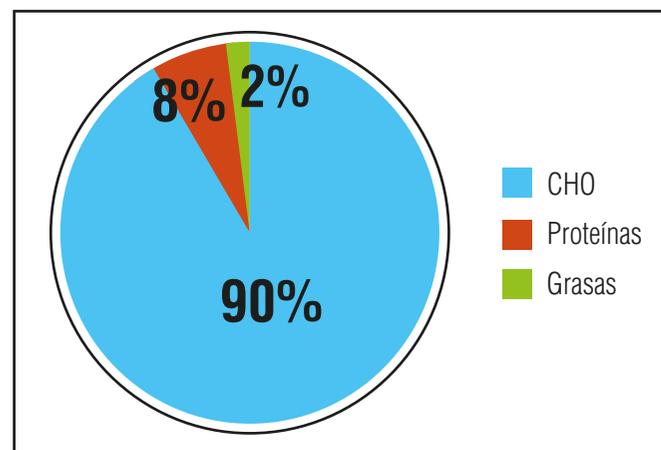


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)	Retinol (ug)
235,8	53,0	4,6	0,6	1,2	37,9	8,9	1,2	8,4	178,6	119,6	3,6	8,4	30,0

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 16:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DULCE DE ARROZ DE CEBADA CON NARANJILLA



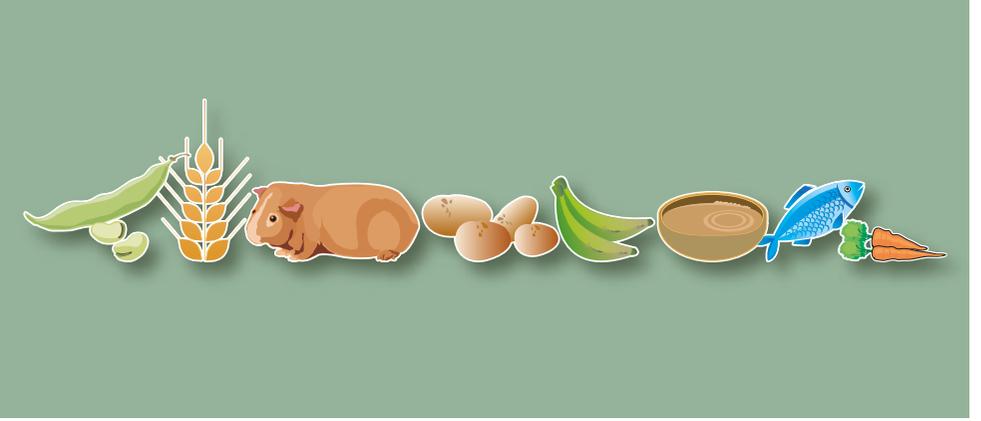
**Comentario:** Esta bebida presenta un alto contenido de carbohidratos y bajo aporte de proteínas y grasa. Además es una fuente de potasio, fósforo y fibra.

**Beneficio para la salud:** Esta preparación es ideal para niños, adolescentes, situaciones de desnutrición y para personas que realizan actividades de gran esfuerzo físico, debido a su alto aporte calórico, derivado de los carbohidratos simples (panela) y complejos (arroz de cebada). La fibra ayuda a mejorar el tránsito intestinal previniendo el estreñimiento y permite mantener una mayor sensación de saciedad. En cuanto a micronutrientes, el potasio interviene en el funcionamiento muscular y nervioso, mientras que el fósforo ayuda en la formación de los huesos y dientes.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Yachaks, Cristóbal Caiza, Indalicio Naula, Segundo Chicaiza y Cesar Mashiquinga; Grupo focal Cotopaxi, Distrito Salcedo, 2015.*





# Pueblo KICHWA PURUWÁ





### 5.3 PUEBLO: KICHWA PURUWÁ

De acuerdo al último censo del año 2010, el pueblo kichwa Puruwá tiene una población de 136.141 personas, lo que equivale al 18,5% del total de la nacionalidad kichwa (INEC, 2010). Los Puruwá se encuentran ubicados en la provincia de Chimborazo, en la Sierra Centro del Ecuador. Forman parte de este pueblo, las comunidades de cachas, coltas, lictos y guamotes, quienes a su vez tienen características específicas locales (Moya, 2012).

Lo que sí se sabe es que al momento de la conquista española ocupaban un territorio más extenso de lo que es hoy la provincia de Chimborazo. También, que este territorio estaba ocupado por varios grupos étnicos, ya que los incas habían hecho muchos “trasplantes” con mitimaes y kamayoks (colonos) procedentes de los Andes de Puna. Debido a que estuvieron dominados por los incas mucho más tiempo que los pueblos indígenas de la Sierra Norte, así como también al gran impacto que tuvieron los “trasplantes” poblacionales realizados por el Inca, los puruwá experimentaron un proceso de aculturación muy importante (Moreno, 1988).

A fines de 1871, agobiados por el pago de tributos exigidos por el gobierno de García Moreno, protagonizaron un levantamiento en el que participaron 10.000 indígenas, pero fue despiadadamente reprimido. El líder indígena Fernando Daquilema fue ejecutado en 1872 (Moya, 2012). La Asamblea Constituyente le declaró héroe nacional en el 2010 (Benjamín Carrión Núcleo de Chimborazo, s.f.).

En años recientes, los puruwá han experimentado transformaciones provocadas por el cambio de enfoque del catolicismo y su relación con los pueblos indígenas, por parte del obispo Leónidas Proaño, quien trabajó muchos años con los pueblos indígenas del

Chimborazo. Los cambios han ocurrido en las concepciones y comportamientos de los indígenas, entre los que se puede enunciar, el rechazo al alcoholismo y al endeudamiento por fiestas religiosas, así como también, la preocupación por el mejoramiento del nivel de vida familiar. Todo esto gracias al fortalecimiento de una conciencia crítica, protagonizada por el mencionado religioso.

La expansión de la religión cristiana evangélica también ha contribuido a un cambio en la orientación del gasto. Sin embargo, también se han producido cambios negativos, como la pérdida de muchas costumbres ancestrales valiosas, como las prácticas de reciprocidad, sustentadas en el parentesco y la ritualidad (Moya, 2012).

#### 5.3.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:

Por los antecedentes históricos ya expuestos, los puruwá tienen características que revelan la influencia que han tenido los pueblos que fueron traídos por los incas a su territorio. Dichos pueblos, por provenir de los Andes de Puna, tenían una lógica correspondiente al sistema económico vertical, así denominado por Murra, mientras que los puruwá por encontrarse en los Andes de páramo tenían una lógica correspondiente al sistema económico micro vertical, así llamado por F. Salomón (Moreno, 1988). La diferencia entre estos dos sistemas económicos radica en que mientras en los Andes de Puna se controla directamente los recursos de los distintos pisos ecológicos, es decir, estableciéndose en ellos, en los Andes de Páramo se hace en forma indirecta, esto es a través de intercambios, sean comerciales o recíprocos. Estos sistemas persisten pero han sido refuncionalizados de acuerdo a las nuevas condiciones.

<sup>6</sup>La microverticalidad se refiere a los habitantes de un pueblo que tienen campos situados en diferentes pisos ecológicos alcanzables en un mismo día con la posibilidad de regresar al lugar de residencia por la noche (Moreno, S., & Oberem, U., 1981).



Actualmente, los puruwá son la población indígena más grande de la Sierra del Ecuador y la más grande del país, si se toma en cuenta que los kichwas de la Amazonía son un pueblo multiétnico. Dado que la provincia de Chimborazo es la que tienen el porcentaje de indígenas más grande de la Sierra y considerando que la pobreza en el país está ligada a las características étnicas de la población, vemos que al ser Chimborazo la provincia con los porcentajes más altos de pobreza y de extrema pobreza, se puede deducir que este dato poblacional está proporcionado a expensas de su población indígena, en este caso, de los puruwá (Larrea, et. al, 2007).

### 5.3.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:

En general las comunidades indígenas de los puruwá son muy pobres, pero hay una diferenciación según la ubicación que tengan y según la orientación de su producción: agrícola o pecuaria, al mercado o a la auto subsistencia. Están acosadas por las sequías, la degradación de los suelos, las heladas, la falta de riego y, en algunos casos, las cenizas volcánicas provenientes del Tungurahua que se vienen produciendo por más de una década.

Hay algunas comunidades que son tan pequeñas que solo producen alimentos para el autoconsumo, otras que les permite vender, pero en este caso, seleccionan los mejores productos para el mercado; otras que están dedicadas a la cría de ganado para su venta. Algunos producen granos tiernos y otros los dejan secar para convertirlos en harina y así preparar las coladas. Para todos, el producto más importante es la papa, en segundo lugar la cebada, el trigo y las habas tiernas.

#### 5.3.2.1 Comida cotidiana:

La dieta se basa en arroz de cebada, harinas de haba, cebada, trigo o arveja, también consumen fideos y avena (adquiridos en el mercado). Casi no consumen carne, excepto cuando tienen un poco más de dinero, adquieren carne de res o de borrego para preparar caldos. En época de cosecha consumen granos tiernos, haba, maíz, arveja, también mellocos y mashua. Como condimentos usan sal, cebolla y ajo, rara vez utilizan achiote porque lo consideran dañino. Las verduras y hortalizas las usan como si fueran condimentos. Las más consumidas son: la col, la acelga, el nabo y la zanahoria. Casi todas las comidas llevan papas. Los platos más comunes son: arroz de cebada, mazamorra de harina de cebada o trigo, la sopa de fideo, el arroz, acompañado de acelga, espinaca

o atún, el loco o el caldo de papas; en las comunidades que cuentan con un poco más de recursos comen caldo de patas, ensaladas y menestras. Las papas, lo mismo que el maíz tierno, por si solos constituyen un plato, pueden ir acompañados de queso o mezclados con mellocos.

Las bebidas que consumen con mayor frecuencia son: colada de dulce, como la de máchica, la de harina de cebada, de avena, de arroz de castilla o de cebada, trigo y la horchata de arroz de cebada, chamo o desabrido de avena, arroz o morocho (coladas con leche sin endulzante) y máchica con leche (Moya, 2010).

#### 5.3.2.2 Comida festiva:

La comida festiva más importante es el cuy. De hecho, crían a estos animales para el autoconsumo. Se lo come con arroz y papas. En segundo lugar está la gallina, y luego la carne de chanco hornada, frita o en chicharrones (Moya, 2010).

En carnaval o domingo de ramos se consume cuy asado con arroz y papas, mote o caldo de gallina con papas y zanahoria. También se puede preparar estofado de carne de res o de borrego, o fritada con carne de chanco. En el huasipichay y huasitukuchi, que es la celebración de una casa nueva, la comida que preparan es la ordinaria, como pueden ser: la harina de haba o sopa de cebada con carne, papas, arroz seco con salsa de cebolla y tomate, acompañada de colada de avena. En los matrimonios, el plato tradicional es el chapo de sal, elaborado con gallina y máchica (Moya, 2010).

Dentro de las bebidas festivas, la tradicional era la chicha de jora de maíz blanco, en la actualidad es la colada de avena con naranjilla o piña, o las gaseosas. La chicha se la consumía en celebraciones familiares como comunitarias, en especial, en las prácticas de intercambio recíproco de alimentos (jucha y tumina). En el tiempo de ahora, ya no se la consume porque es considerada alcohol y trae las mismas consecuencias negativas tanto sociales como económicas como cualquier bebida alcohólica (Moya, 2010).



### 5.3.2.3 Concepciones sobre los alimentos:

La clasificación de los alimentos fríos y calientes es un poco atípica al resto de los pueblos indígenas de la Sierra, ya que consideran que un alimento frío puede convertirse en caliente o viceversa dependiendo de algunas circunstancias. Existe también, la concepción de templado, únicamente para el maíz. Así mismo, hay pocos alimentos que se clasifican en femenino y masculino (Moya, 2010).

**TABLA 14:** CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN CARACTERÍSTICAS DEL PUEBLO KICHWA - PURUWA

Concepción alimento	Alimentos	Circunstancias especiales
<b>Fríos</b>	Papa, melloco, oca, col, arveja tierna, cebolla blanca, zanahoria blanca, arroz de castilla, fideo y carne de gallina.	Papa recién cosechada. Cebada molida en piedra.
<b>Calientes</b>	Haba tierna y madura, fréjol tierno y maduro, arveja madura, trigo, quinua, ají, lenteja, ajo, mashua, nabo, chocho, cebolla roja, zanahoria amarilla, tomate riñón, remolacha, cebada, manzanilla, canela, hierbaluisa, avena, arroz de cebada, máchica, harinas de cebada, haba o arveja, cuy, carnes de res, chanco y borrego.	Papa guardada. Cebada molida en molino. Carne de res o de borrego fritas o asadas son más cálidas.
<b>Templado</b>	Maíz tierno o maduro.	Al mezclar un alimento frío con un caliente. Ej.: Cebolla (frío) con tomate (caliente), papa con sal. Al cocinarlos: verduras, hortalizas, carne de res y de borrego.
<b>Femenino (warmi)</b>	Papas Gabriela, puña, rosa, lourdes y chaucha, habas wakra habi (gruesa y gorda); cebada maría juana y dorada, ajo peruano (blanco y grande)	
<b>Masculino</b>	Ajo macho (pequeño y oscuro) es más bien redondo.	

Fuente: Moya (2012) Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendiente del Ecuador. III sierra.



**TABLA 15:** CLASIFICACIÓN DE OTROS ALIMENTOS DEL PUEBLO KICHWA - PURUWA

Concepción alimento	Alimentos
<b>Sanos</b>	<p>Cebada sea en máchica (harina) o como arroz (cebada molida), cuy, carne de gallina, de res, de borrego; acelga, maíz.                      Chapo de sal en máchica da fuerza y energía. Los hombres lo consumen mucho para trabajar en campo.                      La máchica de cebada, tostada en tiesto de barro y molida en piedra es más energética.                      Chapo de dulce preparado con aguas aromáticas de hierbaluisa, cedrón, manzanilla, o con café y endulzado con azúcar, es diurético y laxante para las mujeres en edad avanzada.                      Quinua en sopa, alfalfa, acelga, nabo, haba tierna, harina de haba, maíz tierno o choclo, mote.                      Carne de cuy en sopa fortalece el cuerpo. Carnes de gallina y de borrego son más sanas que las de res y de chanco.                      Huevo duro o batido en sopas o caldos robustece a la persona, en especial enfermos y convalecientes, además de combatir la anemia en niños.</p>
<b>Dañinos</b>	<p>El dulce en general porque hace mal a la sangre y al hígado.                      Las golosinas dañan la dentadura a los niños y les da empacho.                      El ají y carne de chanco a más de ser cálidos, son grasosos, siendo dañinos en especial para niños, ancianos y personas enfermas.                      Habas maduras tostadas, arvejas maduras cocinadas o harinas son pesadas, dañando el estómago y produciendo diarrea.</p>
<b>Curativos</b>	<p>Zanahoria blanca cocinada para dolores internos como el útero después del parto.                      Zanahoria amarilla es buena para la vista y problemas de ojo.                      La alfalfa tiene hierro y sirve para mejorar la memoria, especialmente en niños. En zumo o jugo y batido con un huevo de campo crudo, endurece los huesos y fortalece el cerebro.                      La nariz de res cocinada en caldo, con sal y col es nutritiva.                      La gallina en caldo es buena para las infecciones.                      La máchica limpia el organismo.                      El melloco y las ocas para afecciones del hígado y riñones.                      El limón, naranja, tomate y jugos de fruta para las heridas infectadas.</p>
<b>Inconosos</b>	<p>Ají, carne de chanco, arveja, habas, fréjol, cuy asado, maní, aguacate, chocho, col y pescado.</p>

Fuente: Moya (2012) Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendiente del Ecuador. III sierra.


**TABLA 16: LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DEL PUEBLO KICHWA - PURUWA**

Ciclo vital	Alimentos	Circunstancias especiales
<b>Menstruación*</b>	Frutas no ácidas como plátano, manzana, papaya. Jugo de alfalfa. Frutas ácidas como limón, naranja o piña. Aguacate. Leche y chochos. Ají.	Fortalecen el útero. Después de la menstruación, repone la sangre perdida. Cortan la sangre. Espesa la sangre y sale con una baba. Produce cólicos y corta la sangre. Produce ardor en el útero y da cólicos.
<b>Embarazo</b>	Fideo, colada de arveja y de haba, además de dulces.	Provocan náusea, vómito o estragos.
<b>Parto</b>	Preparación de agua de culantro con un poco de aceite, un vaso de café, huevo crudo, clara de huevo batida en agua tibia. Agua de ortiga y tañi (taraxaco) machacado.	Ayuda a que el parto sea rápido, no tengan dificultad ni mucho dolor. Facilita la salida del niño por el canal del parto.
<b>Posparto</b>	Máchica en polvo. Zanahoria blanca. Caldos o sopas con huevo, colada de avena o maicena con huevo. Alfalfa con huevo. Caldo de gallina, máchica, colada de avena o maicena, caldo de cuy, nabo, acelga, colada de máchica e sal con nabo, carne y cabeza de borrego, caldo de nariz de res con col blanca.	Endura el útero. Quita el dolor. Robustecen órganos involucrados en embarazo y parto, reponen sangre perdida y fortalecen a la mujer. Repone la sangre. Dieta después del parto que dura un mes.
<b>Período de Lactancia</b>	Nariz de res chamuscada, cocinada en agua y con col. Sopas y coladas de sal o de dulce, aguas aromáticas de manzanilla, toronjil, cedrón, hierbaluisa; arroz, frutas, huevo, leche. Coladas de dulce y aguas aromáticas. Caldo aguado de nariz de res con sal y col.	Cuando a la mujer no le brota la leche. Para tener suficiente leche y de buena calidad. Evitan esas bebidas cuando se les endurece los senos por mucha leche. Cuando a la mujer no le sale leche enseguida. Se lavan los senos con este caldo, además de vaporizaciones en los senos, así la leche brota enseguida.

\* Antes la menstruación era considerada una enfermedad: *Killa nanay* (enfermedad del mes), *yawar nanay* (enfermedad de la sangre). En la actualidad, es considerada un estado normal de la mujer.  
Fuente: Moya (2012) Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendiente del Ecuador. III sierra.



**5.3.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DEL PUEBLO KICHWA PURUWA SEGÚN SU PREPARACIÓN:**

**RECETA 17: COLADA DE ARVEJA CON CARNE DE BORREGO Y BERRO**



**Ingredientes:**

- 1 ½ taza de harina de arveja
- 1 libra de carne de borrego
- 2 tazas de berro
- 1 rama de apio

**Forma de preparación:**

1. Lavar y cortar las hojas del berro.
2. Lavar la carne de borrego y cortar en pedazos pequeños.
3. Poner a hervir una olla con agua y sal.
4. Picar la cebolla y la zanahoria.
5. Poner a diluir la harina de arveja en un poco de agua.
6. Colocar la carne junto con la cebolla y la zanahoria por 15 minutos en la olla con agua y sal.
7. Agregar la harina diluida junto con el apio, el berro y la manteca de chancho.
8. Dejar cocinar por 15 minutos y servir.

**N° de porciones: 5**

Tiempo de preparación: 1 hora  
Método de cocción: Cocido a leña

**INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO**

Alimentos emblemáticos de la receta: Arveja, berro y carne de borrego

Origen de alimentos emblemáticos: Autóctonos

Época de cosecha del producto emblemático: La arveja se cosecha cada 3 meses en cualquier época del año. La carne de borrego y el berro se obtienen en cualquier época del año.

**INFORMACIÓN DE LA RECETA**

Forma de consumo: Caliente

Época de consumo de la receta: Siempre

Edades de consumo de la receta: A partir de los 8 meses de edad

Tipo de receta: Consumo habitual

Recomendado para: Baja talla, anemia

Contraindicación: Ninguna

Tamaño de la porción: 1 plato soper / 300 ml

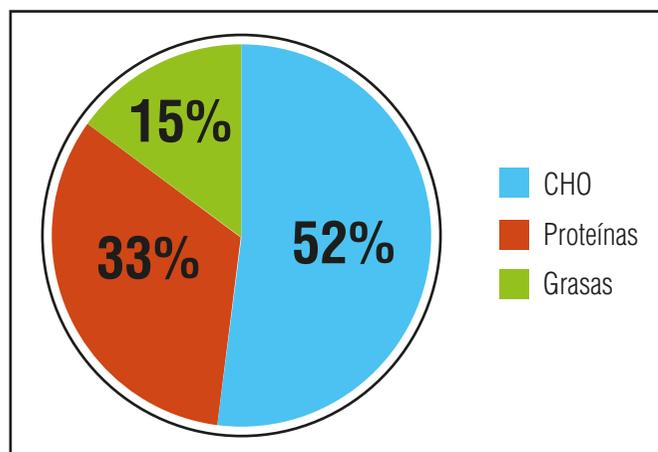


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
320,66	41,68	26,47	5,34	13,85	94,92	27,96	2,30	12,70	257,78	299,12	0,11	12,92	2,26

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 17:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DE LA COLADA DE ARVEJA CON CARNE DE BORREGO Y BERRO



**Comentario:** Este plato contiene un moderado aporte de carbohidratos; alto aporte proteínico y bajo aporte de grasa. Además es una fuente de hierro no hemínico.

**Beneficio para la salud:** Este plato proporciona un moderado aporte calórico. Posee una cantidad importante de proteína de origen animal, la cual interviene en la formación y reparación de tejidos, ayuda al crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes, el desarrollo del feto en el embarazo, la producción de leche en el periodo de lactancia y el mantenimiento de masa muscular en los adultos mayores. En cuanto a micronutrientes es fuente de hierro, especialmente no hemínico el cual lo encontramos en el berro, ayuda a prevenir la anemia especialmente en los niños desde los 6 meses de edad y mujeres adolescentes y embarazadas.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Jambik, Juan Lluco; Grupo focal Chimborazo, Distrito Guamote, 2015*



## RECETA 18: CARIUCHO CON QUESO



(En esta receta se cocinan todos los ingredientes juntos)

### Ingredientes:

- 1 ½ taza de mellocos (1/2 libra)
- 3 tazas de habas (2 libras)
- ½ queso grande (250 gramos)
- 1 ½ taza de papa amarilla (1 libra)

### Forma de preparación:

1. Lavar el melloco, las papas y las habas.
2. Poner a hervir las habas junto a los mellocos y las papas en agua por una hora a 1 hora y media.
3. Escurrir el agua y servir con 1 rodaja de queso.

### N° de porciones: 5

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Método de cocción: Cocido a leña

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Papas, mellocos y habas tiernas

Origen de alimentos emblemáticos: Las habas son un alimento introducido, las papas y el melloco son autóctonos.

Época de cosecha del producto emblemático: Los mellocos y habas se cosechan en agosto después de 10-11 meses de la siembra, las papas se obtienen 3 meses después de la siembra en cualquier época del año.

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente

Época de consumo de la receta: Siempre

Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad

Tipo de receta: Consumo habitual

Recomendado para: Talla baja, deficiencia de vitamina A y dislipidemias

Contraindicación: Ninguna

Tamaño de la porción: 1 plato mediano / 240 gr

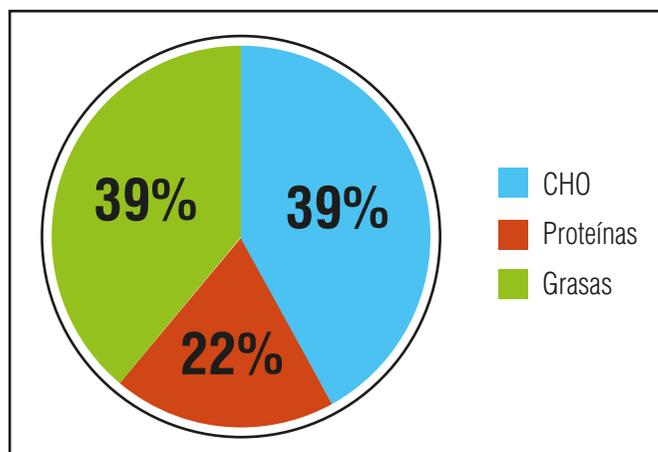


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
147,09	14,42	8,02	6,37	1,32	195,83	26,80	1,31	266,65	174,00	199,02	114,78	20,51	2,34

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 18:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DEL CARIUCHO CON QUESO



**Comentario:** Este plato contiene un bajo aporte de carbohidratos y alto en proteínas y grasas. Además es una fuente de calcio, magnesio, sodio, potasio, fósforo, Vitamina A y fibra.

**Beneficio para la salud:** Este plato provee un mediano aporte calórico por porción, además una cantidad apreciable de proteína de origen animal y vegetal, además de calcio y fósforo que intervienen en el crecimiento y desarrollo, la formación de huesos y dientes, la prevención de osteoporosis y el mantenimiento de masa muscular en los adultos mayores. Este plato proporciona una cantidad significativa de fibra que ayuda a mejorar el tránsito intestinal evitando el estreñimiento y ayuda al control del peso, al incrementar el volumen de la dieta y mantener la sensación de saciedad. El potasio ayuda en la actividad muscular normal sobre todo la del corazón. El magnesio y el sodio son indispensables para la contracción y relajamiento muscular. La vitamina A favorece la visión, ayuda al mantenimiento de la piel, tejidos y huesos y al buen funcionamiento del sistema inmune.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Jambik, Manuel Lema; Grupo focal Chimborazo, Distrito Guamote, 2015.*



## RECETA 19: ENSALADA DE MELLOCO



### Ingredientes:

- 5 tazas de mellocos (4 libras)
- 4 cebollas paiteña pequeñas
- 2 limones sutil
- 4 tomates riñones pequeños
- 1 cucharada de aceite

### Forma de preparación:

1. Lavar el melloco y poner a cocinar.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. En la cebolla picada agregar limón y sal y dejar reposar por unos minutos.
4. Después lavar la cebolla paiteña para quitarle el amargo y la tierra.
5. Colocar la cebolla en una fuente y cortarla, luego poner 1 limón.
6. Agregar el tomate riñón, aceite y sal.
7. Escurrir el melloco, dejarlo enfriar y cortar.
8. Colocar el melloco en la ensalada y mezclar.

### N° de porciones: 5

Tiempo de preparación: 1 hora  
Método de cocción: Cocido a gas

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Melloco  
Origen de alimentos emblemáticos: Es un alimento autóctono  
Época de cosecha del producto emblemático: Cada 10 a 11 meses después de la siembra en el mes de Agosto

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Frío  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Hipertensión  
Contraindicación: Ninguna  
Tamaño de la porción: 1 plato pequeño/ 90 gramos

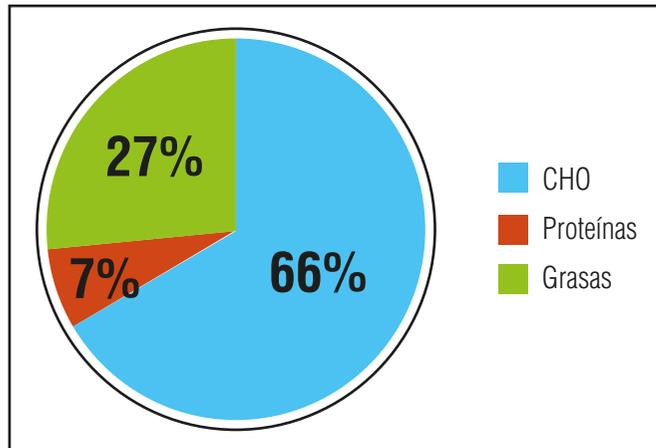


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
115,3	19,16	1,97	3,42	2,30	18,31	5,33	0,16	1,88	186,35	48,72	23,22	26,45	2,12

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 19:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DE LA ENSALADA DE MELLOCO



**Comentario:** Este plato se fundamenta principalmente por el aporte de carbohidratos y bajo aporte de proteínas y grasas. Además es una fuente de potasio, fósforo y vitamina C.

**Beneficio para la salud:** La ensalada de melloco aporta con un bajo contenido calórico. Se lo consume acompañado de otros alimentos en las comidas principales. En cuanto a micronutrientes es fuente de potasio, fósforo y vitamina C. El potasio ayuda en la actividad muscular normal sobre todo la del corazón y es un activador de enzimas. El fósforo interviene en la formación de huesos y dientes. La vitamina C es importante para la salud de los tejidos, interviene en la formación de colágeno, protege al organismo de enfermedades y ayuda a la absorción del hierro aportado por los alimentos de origen vegetal.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Jambik, María Alvarado; Grupo focal Chimborazo, Distrito Guamote, 2015. Guamote, 2015.*



## RECETA 20: COLADA DE ARROZ DE CEBADA CON LECHE



### Ingredientes:

- 1 ½ taza de arroz de cebada
- 1 ½ litro de agua
- ½ litro de leche
- ½ rama de canela
- ½ hoja de tipo

### Forma de preparación:

1. Poner a hervir el agua
2. Colocar el arroz de cebada cuando el agua este hirviendo y dejar cocinar 20- 30 min.
3. Agregar las especias tipo y arrayan para dar sabor
4. Colocar la leche por 15 min y servir.

### N° de porciones: 5

Tiempo de preparación: 1 hora  
Método de cocción: Cocido a gas

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Arroz de cebada  
Origen de alimentos emblemáticos: La cebada es un alimento introducido.  
Época de cosecha del producto emblemático: Se cosecha cada año por agosto o julio.

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Baja talla, hipertensión, diabetes  
Contraindicación: Ninguna  
Tamaño de la porción: 1 taza/ 240 ml

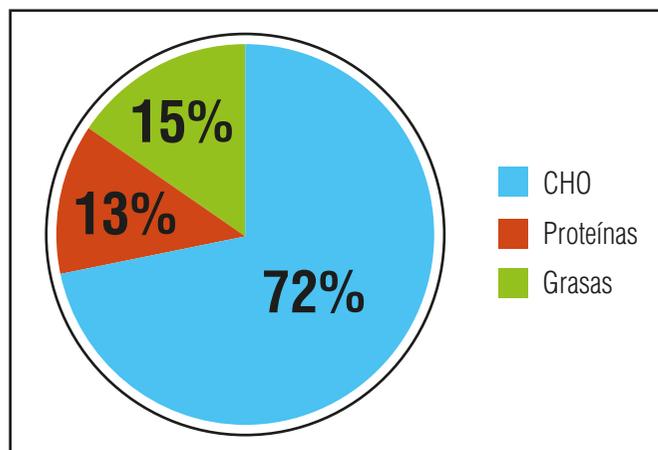


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
203,89	36,70	6,87	3,29	1,20	94,59	41,41	7,24	40,05	201,82	172,23	34,45	0,82	6,38

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 20:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DE LA COLADA DE ARROZ DE CEBADA CON LECHE



**Comentario:** Esta bebida contiene un alto aporte de carbohidratos; moderado aporte de proteínas y bajo en grasas. Además es una fuente de calcio, zinc, potasio y fósforo.

**Beneficio para la salud:** Es una bebida refrescante que proporciona un bajo aporte calórico, posee una cantidad moderada- bajo de proteína la cual es importante para el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes y en mujeres embarazadas. En cuanto a micronutrientes presenta fósforo, calcio, magnesio y zinc. El fósforo interviene en la formación de huesos y dientes y en la transferencia de energía para la actividad de músculos y tejidos. El calcio interviene en la formación de huesos y dientes, lo que conjuntamente con el fósforo favorecen en el crecimiento y desarrollo, además previene la osteoporosis. El potasio es importante para el buen funcionamiento muscular y nervioso. Finalmente el zinc participa en numerosas reacciones químicas vitales para el funcionamiento del organismo, ayuda a mantener la fortaleza de las células y del sistema inmunológico, es fundamental para el desarrollo y crecimiento especialmente en menores de 5 años, participa en la producción de vitamina A.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Jambik, María Alvarado; Grupo focal Chimborazo, Distrito Guamote, 2015. Guamote, 2015.*



**RECETA 21: JUGO DE QUINUA****Ingredientes:**

- 1 ½ cucharada sopera de quinua.
- 1 huevo
- 6 cucharadas colmadas de miel de abeja.
- 1 cucharada de machica
- 1 cucharada de cocoa
- ½ cucharada de harina de maíz
- ½ hoja de arrayan

**Forma de preparación:**

1. Colocar la quinua en el agua hirviendo y dejarla cocinar.
2. Después de 1 hora de cocinada la quinua se procede a cernir.
3. Colocar 1 huevo previamente revuelto y mecer.
4. Colocar la machica, la harina de maíz y la cocoa (se puede reemplazar por habas tostadas y molidas)
5. Agregar la miel y llevar nuevamente al fuego por 10 minutos para luego servir.

**N° de porciones: 5**

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Método de cocción: Cocido a gas

**INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO**

Alimentos emblemáticos de la receta: Quinua

Origen de alimentos emblemáticos: La quinua es un alimento autóctono.

Época de cosecha del producto emblemático: Se cosecha cada año en agosto.

**INFORMACIÓN DE LA RECETA**

Forma de consumo: Frío o caliente

Época de consumo de la receta: Siempre

Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad

Tipo de receta: Consumo habitual

Recomendado para: Baja talla

Contraindicación: Diabetes

Tamaño de la porción: 1 vaso pequeño/ 200 ml

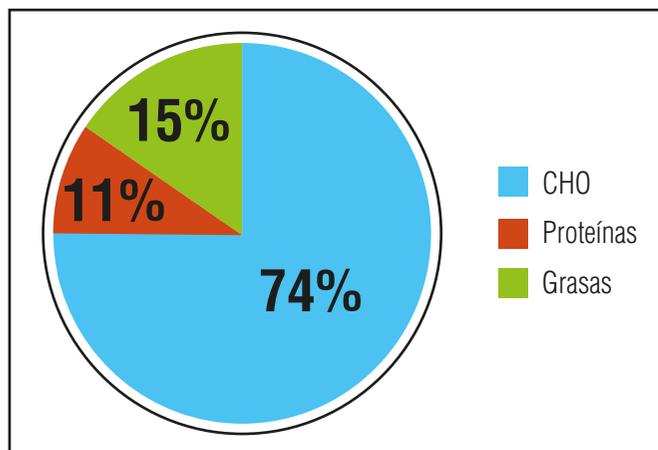


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
93,31	17,33	2,51	1,55	0,62	21,24	5,47	0,43	36,70	36,14	63,56	47,59	0,27	0,42

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 21:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DEL JUGO DE QUINUA



**Comentario:** Esta bebida contiene un alto aporte de carbohidratos y bajo aporte de grasas y proteínas. Fuente de fósforo.

**Beneficio para la salud:** Esta preparación proporciona un bajo aporte calórico, es una fuente de energía, derivada especialmente de carbohidratos complejos (harina de maíz y málchica) y simples (miel de abeja y cocoa) y por su agradable aspecto y sabor es ideal para el consumo especialmente de los niños. En cuanto a micronutrientes presenta en pequeña cantidad fósforo, el cual interviene en la formación de huesos y dientes y en la transferencia de energía para la actividad de músculos y tejidos.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Partera de la comunidad, María Lluilema; Grupo focal Chimborazo, Distrito Guamote, 2015.*



**RECETA 22: TORTILLAS DE QUINUA****Ingredientes:**

- 1 huevo
- ¼ zanahoria
- Apio al gusto
- ¼ taza de harina de trigo
- ½ taza de harina de maíz
- 2 tazas de quinua
- 20 ml de aceite

**Forma de preparación:**

1. Picar la zanahoria.
2. Cocinar la quinua.
3. Agregar en una olla la zanahoria y la quinua cocida.
4. Agregar el apio finamente picado.
5. Colocar el huevo previamente revuelto.
6. Agregar las harinas hasta espesar.
7. Formar bolitas de la masa y freír.
8. Servir.

**N° de porciones: 5**

Tiempo de preparación: 30 minutos

Método de cocción: Cocido a gas

**INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO**

Alimentos emblemáticos de la receta: Quinua

Origen de alimentos emblemáticos: La quinua es un alimento autóctono.

Época de cosecha del producto emblemático: Se cosecha cada año en Agosto.

**INFORMACIÓN DE LA RECETA**

Forma de consumo: Caliente

Época de consumo de la receta: Siempre

Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad

Tipo de receta: Consumo habitual

Recomendado para: Baja talla, anemia, deficiencia de vitamina A

Contraindicación: Ninguna

Tamaño de la porción: 2 unidades / 120 gr

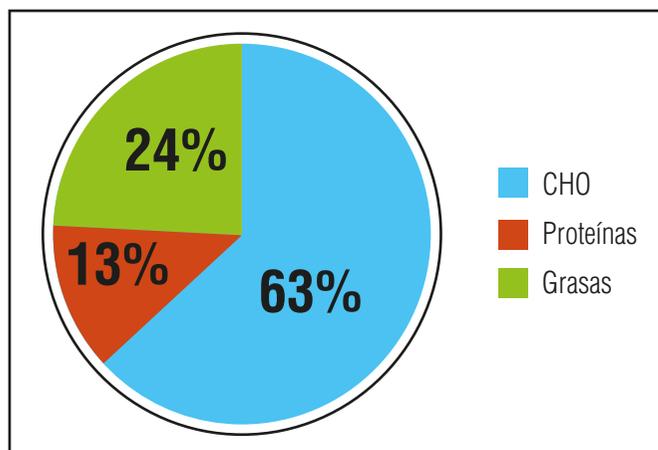


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
303,55	47,85	9,70	8,15	2,36	65,47	63,62	1,54	291,23	192,69	192,00	125,45	0,33	4,69

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 22:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES TORTILLAS DE QUINUA



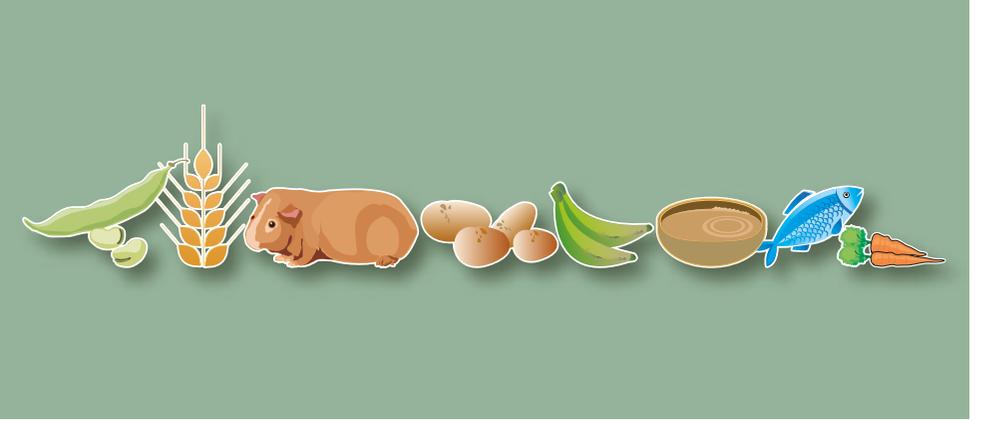
**Comentario:** Este plato contiene un alto aporte de carbohidratos y moderado aporte de grasas y proteínas. Además es una fuente de potasio, fósforo y Vitamina A.

**Beneficio para la salud:** Este plato proporciona un alto contenido calórico, derivado de los carbohidratos complejos y grasas, convirtiéndolo en un alimento idóneo para individuos cuyos requerimientos calóricos están aumentados como niños y adolescentes, personas que realizan actividades de gran esfuerzo físico como las labores agrícolas y situaciones de desnutrición. En cuanto a micronutrientes es fuente de potasio, fósforo, calcio, magnesio y vitamina A. El potasio ayuda en la actividad muscular y nerviosa, el fósforo favorece en la formación de huesos y dientes y la vitamina A favorece la visión, ayuda al mantenimiento de la piel, tejidos y huesos y al buen funcionamiento del sistema inmune.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente: Parteras de la comunidad, María Llulema y Manuela Caranqui, Grupo focal Chimborazo, Distrito Guamote, 2015.*





Pueblo  
**KICHWA**  
**KAÑARI**





## 5.4 PUEBLO: KICHWA KAÑARI

### 5.4.1 ASPECTOS SOCIOCULTURALES:

Se encuentran en las provincias de Azuay y Cañar. La población Kañari según el censo INEC del 2010 es de 28.645 personas. Actualmente, la mayor parte de la población netamente indígena se encuentra en la provincia del Cañar, mientras que en Azuay están los que han experimentado algún grado de mestizaje. De acuerdo al último censo del año 2010, el pueblo kichwa kañari está representado por un 3.9% del total de la nacionalidad kichwa (INEC, 2010).

Una de sus características es la vitalidad con la que funcionan sus redes de intercambio, no sólo entre los diferentes pisos altitudinales donde se proveen de una diversidad de alimentos, sino a nivel interregional, especialmente con la Costa.

La migración hacia el extranjero, particularmente a Estados Unidos ha cambiado la economía, la estructura social y hasta la morfología de las comunidades indígenas. En el Azuay, algunas comunidades han dejado de ser agrícolas para convertirse en agroganaderas.

Las viviendas que antes eran chozas han sido remplazadas por casas y hasta edificios de corte moderno. Pero uno de los efectos negativos ha sido la desestructuración familiar. Muchas de estas nuevas viviendas están deshabitadas y los niños viven con sus abuelos porque los padres han migrado. El flujo de remesas ha cambiado en muchos casos lo que se considera necesidades, así como también los valores, particularmente comunitarios, y los patrones alimenticios.

A pesar de los cambios mencionados, el pueblo kañari mantiene vigorosa su identidad étnica. Tiene un sistema organizativo muy fuerte, las cooperativas y diferentes tipos de organizaciones son muy activas.

En la parroquia de Cañar se encuentra la red organizativa indígena más grande de la provincia. Aglutina a 15 comunidades y a 5 cooperativas. Su pasado histórico se mantiene vivo en la memoria del pueblo kañari.

En su territorio se encuentran lugares de valor ritual simbólico e histórico muy importantes como el cerro Narrío, Killukaka, Aya loma, y Puka Loma, donde los indígenas realizan diversos rituales en la fiesta de Inti raymi (Moya, A. 2010).

En Quilloac se encontraba uno de los centros de educación intercultural más importantes del país. Actualmente, en la provincia de Cañar se encuentra la sede de la Universidad Pedagógica Intercultural, donde se desarrolla el proyecto de formación de docentes más importante del país.

En cuanto a su estructura social vemos que lo fundamental es el sistema de parentesco, donde no solo tiene importancia la familia consanguínea y de afinidad sino la familia ritual o el compadrazgo, puesto que es la que sustenta la economía de la población kañari.

### 5.4.2 NUTRICIÓN E INTERCULTURALIDAD:

Son grandes productores de papa y de maíz, los mismos que son la base de su alimentación. Los productos más importantes para la venta son: la arveja, la cebada, mellocos, ocas, fréjol, habas y hortalizas. Por lo regular cada familia tiene entre 15 y 20 cuyes, pero algunos tienen entre 30 y 40.

Los intercambios de alimentos son muy importantes. Los de los pisos bajos entregan zapallos, frutas de temporada, como: durazno, manzanas y capulíes; los de los pisos medios: maíz y papas; y los de los pisos altos: ocas, mellocos y mashua. También intercambian semillas. Los intercambios más activos ocurren en las épocas de siembra y cosecha.

#### 5.4.2.1 Comida cotidiana:

La alimentación diaria se basa en: cebada, papa y maíz. El tipo de maíz más consumido es el que se prepara como mote. En segundo lugar están el arroz, la col, las harinas de granos, la quinua, la yuca y el nabo.

Las formas más comunes de preparación son: el arroz acompañado de algún grano, fréjol, lenteja o arveja, o de ensaladas; también combinan maíz tostado con papas y



quesillo. Sopas de papa, de arroz de cebada o de trigo pelado, caldo de maíz con nabo. La machica es consumida a diario, ya sea en preparaciones de sal o de dulce. Otros productos de uso ordinario son: leche, huevos, pan, azúcar, col, brócoli y coliflor. Más esporádicamente: lechuga, tomate, carne de res, leche, fideos, frutas como naranja, limón y babaco.

Entre las bebidas tienen jugos, coladas de chamburo, capulí, manzana, de quinua con guayaba y morocho de dulce. Eventualmente preparan chicha de jora (maíz). Se han introducido cambios en el consumo de bebidas ya que también incluyen bebidas gaseosas y refrescos.

#### **5.1.2.2 Comida festiva:**

En carnaval (Pawkar Raymi), se prepara arroz con papas, cuy, caldo de gallina, carne de res, mote y buñuelos. En semana santa se consume fanesca, dulce de zapallo o de zambo. En el día de los difuntos se consume colada morada. En año nuevo se consume tashno conchudo, que es un plato con papas pequeñas con pepas de zambo y ají de pepa, acompañado de habas tostadas y maíz tostado. En celebraciones familiares, se consume carne de chancho, cuy, pollo, borrego, caldo de res, papas, ensalada, mote pelado y chicha. (Moya, 2010).



### 5.1.1.1 Concepciones sobre los alimentos:

**TABLA 17:** CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS DEL PUEBLO KICHWA - KAÑARI

Concepción alimento	Alimentos
<b>Fríos</b>	Carne de borrego, achogchas, mellocos, zambo, arroz de cebada, arveja, borraja, carne de gallina, cebada, chochos, harina de maíz, lechuga, mote con cáscara, nabos, ocas, papas, pelo de choclo, shullo, yucas, zapallo, manzanilla, coliflor, col, morocho, sopa de trigo pelado, melloco, mashua, quinua y plátano guineo.
<b>Calientes</b>	Carne de res, de chanco y cuy; fréjol, papa, mote pelado, arveja, habas, lenteja, pollo blanco de incubadora, sangurachi, toronjil, trigo, ají, zapallo, hierbaluisa, menta, panela, chicha con panela, capulí, maíz negro y comino.
<b>Templados</b>	Habas tiernas, trigo, zanahoria y carne de conejo.
<b>Femenino</b>	Maíz, quinua, papas, zanahoria, mashua, cebada, lenteja, papa china y toronjil
<b>Masculino</b>	Melloco, trigo, camote y un tipo de toronjil.
<b>Sanos</b>	Lo que se cría o cultiva en las propias tierras o localmente en la comunidad: Ocas, mellocos, habas, mashua, arvejas, tashno, chocho, cebada, fréjol, harina de arveja, harina de haba, hortalizas cultivadas localmente, trigo, arroz de cebada, chaguar mishki, col, cuyes criados en las mismas casas, harina de trigo, máchica, maíz, papa chíó, quinua, carne de perro recién nacido, nabo, achogcha, máchica y mote.
<b>Dañinos</b>	Todo alimento con colorante así como enlatados (atún y sardina). El fréjol, en especial el seco, produce cólicos en la noche.
<b>Curativos</b>	Carne de pinchón y de perro asado para la desnutrición. Sangorache para mejorar la sangre. Zanahoria blanca para purificar la sangre. Berro para la anemia. Paico con huevo para la memoria. Mashua para la próstata y reducir el colesterol. Ajo para limpiar el interior.



<p><b>Curativos</b></p>	<p>Nabo, acelga y brócoli para evitar problemas en útero y anticancerígenos.  Máchica para aportar calorías.  Chicha de maíz para los riñones.  Papa asada para la úlcera.  Hoja de amaranto para regular la menstruación.  Apio y espinaca para el sistema digestivo.  Aguas frescas como de manzanilla, ciruelas pasas, escancel, allku kima, chitita, guallpa tishpina, hakcha, killa sisa, pinilla y jugo de guayaba para la infección estomacal.  Fréjol para un buen estado nutricional.  Zumo de zanahoria, zumo de alfalfa, huevo no muy cocido, caldo de gallina, chawar mishki, leche, leche con borraja, limón, malta, zumo de manzana, mote. Zumo de naranja, nabo, ocas, jugo de papaya y zumo de uvas. Tienen mayores propiedades curativas.  Jugo de zanahoria con naranja para la gripe y la tos.  Zumo de zanahoria con romerillo molido y huevo tibio para mejorar la memoria.  Zanahoria con huevo para casos de mareo.  Manzana con romerillo y chawarmishki para el decaimiento del cuerpo, funcionamiento de los riñones y la memoria.  Leche con borraja para la tos.  Jugo de manzana con huevo y malta para la vista.  Jugo de uva con limón y zumo de alfalfa para la anemia.  Oca para disminuir la fiebre.  Caldo de gallina para dar fuerza, ánimo y energía.  Papaya y nabo para funcionamiento del estómago.  Zumo de alfalfa para recuperar la sangre.  Zumo de zanahoria para recuperar la vitalidad del cuerpo y mejorar la memoria.  Mote con cáscara para prevenir que las uñas se quiebren.</p>
<p><b>Inconosos</b></p>	<p>Cuy, chancho, conejo, harina de haba, arveja, ají, enlatados, chicha, fréjol y granos.</p>

Fuente: Moya (2012) Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendiente del Ecuador. III sierra.


**TABLA 18:** LOS ALIMENTOS Y EL CICLO VITAL DEL PUEBLO KICHWA - KAÑARI

Ciclo vital	Alimentos	Creencia
Menstruación	Aguacate y frutas ácidas. Leche.	Cortan la sangre. Produce secreción blanca.
Embarazo	Atún, fideos, fréjol, gaseosas y limón. Ají y limón. Fideo, arroz de cebada, zambo y bebidas gaseosas.	Hacen daño a la madre y al niño. Provocan aborto. Peligrosas porque son alimentos frescos.
Parto	Preparado de huevo crudo o tibio, huevo solo o con flor mil, agua de culantro y aceite.	Ayudan al parto, provocando vómito.
Posparto	Caldo de gallina, caldo de borrego, caldo de verduras, mote con cáscara, yuca y zanahoria. Caldos. Yuca, zanahoria amarilla y mote con cáscara.  Leche. Sangorachi.	Dieta de 40 días. Fortalecen el útero. Ayudan a recuperar la energía, para que se endura la madre y ayuda a la digestión. Para que la mujer tenga valor. Para purificar la sangre.
Período de Lactancia	Caldos, leche, jugos, aguas aromáticas, en especial, agua paraguay. Pollo de campo, granos, quinua, colada con naranjilla, jugos de fruta, agua de albahaca, tubérculos, hortalizas y avena. Col, naranja, choclo, máchica, chawarmishki. Gaseosas.	Para producir leche. Para que la leche sea suficiente y de buena calidad.  Secan la leche. Son frescas, enfrían la espalda y secan la leche.

Fuente: Moya (2012) Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendiente del Ecuador. III sierra.



5.4.3 DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS EMBLEMÁTICOS DEL PUEBLO KICHWA KAÑARI SEGÚN SU PREPARACIÓN:

**RECETA 23: SOPA DE HARINA DE HABA**



**Ingredientes:**

- ¼ de unidad de cebolla colorada pequeña picada finamente
- 1 cucharadita de manteca de chanco
- ½ cucharadita de ajo machacado
- ¼ de tajada de queso
- 1 cucharadita colmada de harina de haba
- 2 gotas de achiote
- 1 pizca de sal

**Forma de preparación:**

1. Hacer el refrito con la cebolla colorada, el ajo, el achiote y la manteca
2. Una vez hecho el refrito añadir 4 litros de agua y mezclar.
3. En un recipiente mezclar la harina con 2 tazas de agua fría, batir hasta que no queden grumos y añadir al refrito y mezclar constantemente.
4. Agregar la sal, dejar cocer por 1 hora y mezclar constantemente
5. Una vez cocida la harina, si está muy espesa la mezcla agregar ½ litro de agua
6. Dejar hervir y mezclar. Apagar la hornilla
7. Agregar queso
8. Mezclar y servir

**N° de porciones: 4**

Tiempo de preparación: 1 hora  
Método de cocción: Cocido a gas

**INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO**

Alimentos emblemáticos de la receta: Harina de haba, queso  
Origen de alimentos emblemáticos: El haba y el queso son alimentos introducidos  
Época de cosecha del producto emblemático: Todo el año

**INFORMACIÓN DE LA RECETA**

Forma de consumo: Caliente  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Baja talla, anemia  
Contraindicación: Ninguna  
Tamaño de la porción: 1 plato soper / 300 ml

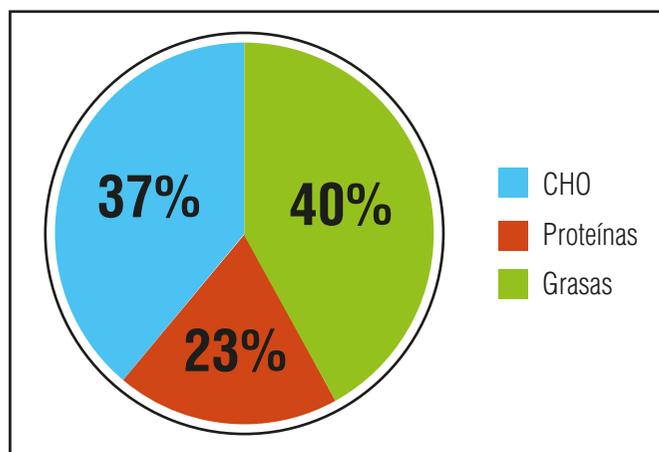


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
240,08	22,43	13,83	10,56	1	70,75	15,48	0,92	515,72	386,1	81	53,92	-----	0,79

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 23:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES SOPA DE HARINA DE HABA



**Comentario:** Este plato contiene un alto aporte proteínico y graso. Además es una fuente de hierro y potasio.

**Beneficio para la salud:** Consumir este plato beneficia al desarrollo y crecimiento de niños, adolescentes y bebés en embarazadas debido a su aporte de proteínas y de carbohidratos complejos; favorece a la generación de leche materna y el mantenimiento del estado nutricional en madres lactantes; además ayuda a la recuperación muscular de personas que realizan actividad física de alta intensidad como trabajos de agricultura en el campo. El fósforo por su participación en la formación de los huesos, ayuda igualmente al crecimiento y desarrollo y es un componente esencial para el funcionamiento de las neuronas de nuestro cerebro.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Partera de la comunidad, María Susana Vicuña y María Rosa Maurisaca; Grupo focal Cañar, Distrito Azogues, 2015.*



## RECETA 24: ARROZ DE CEBADA SECO CON LENTEJA



### Ingredientes:

- 2 tazas y media de arroz de cebada
- 1 cucharadita de ajo machacado
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 taza y media de lenteja
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de cebolla colorada picada
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharada de manteca de chanco

### Forma de preparación:

1. Remojar la lenteja por 3 horas previo a su consumo
2. Cocer el arroz de cebada previamente lavado y mezclar
3. Agregar la lenteja
4. Una vez cocido agregar la sal, el aceite, y el achiote
5. Mezclar y dejar cocer
6. Dejar secar y mezclar sin dejar que se queme
7. Añadir la manteca de chanco, mezclar y dejar cocer.
8. Añadir el perejil, mezclar y servir

### N° de porciones: 5

Tiempo de preparación: 1 hora  
Método de cocción: Cocido a gas

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Arroz de cebada y lenteja  
Origen de alimentos emblemáticos: El arroz de cebada y la lenteja son alimentos introducidos  
Época de cosecha del producto emblemático: Todo el año

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Baja talla, anemia, diabetes  
Contraindicación: Ninguna  
Tamaño de la porción: 1 plato mediano / 240 gr

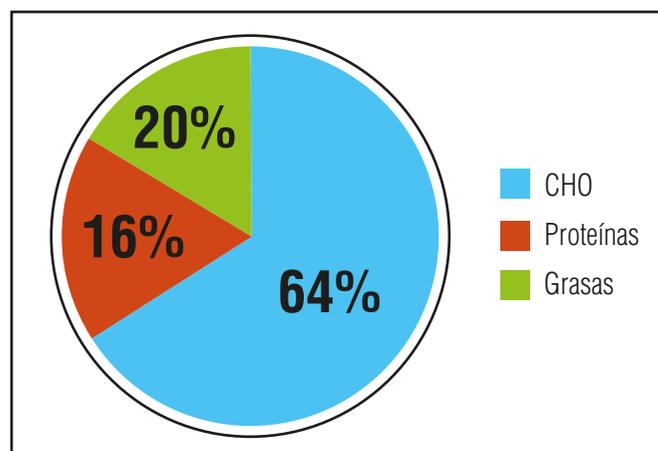


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
397,54	64,02	15,61	8,78	3,86	62,95	78,74	1,72	396,21	359,52	216,1	1,68	1,68	11,45

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 24:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES ARROZ DE CEBADA SECO CON LENTEJA



**Comentario:** Esta preparación tiene un alto contenido de carbohidratos complejos y moderado aporte de proteínas de alto valor biológico debido a la combinación de leguminosas con cereal encontrándose presentes todos los aminoácidos esenciales y grasa. Además es una fuente de hierro, magnesio, fósforo y fibra.

**Beneficio para la salud:** El consumo de este plato por su aporte proteínico beneficia al crecimiento y desarrollo de niños, adolescentes y bebés en embarazadas; favorece a la generación de leche materna y el mantenimiento del estado nutricional en madres lactantes; además ayuda a la recuperación muscular de personas que realizan actividad física de alta intensidad como trabajos de agricultura en el campo. Su alto contenido en hierro ayuda a prevenir y combatir la anemia, de igual manera, contribuye al desarrollo y crecimiento infantil. El fósforo por su participación en la formación de los huesos, favorece al crecimiento y es un componente esencial para el funcionamiento de las neuronas de nuestro cerebro. Su aporte en carbohidratos complejos y fibra provoca una respuesta glicémica moderada previniendo enfermedades de intolerancia a la glucosa, favoreciendo su consumo en personas con diabetes tipo 2 y generando saciedad; limpiando nuestro organismo de toxinas, colesterol malo además de barrer las impurezas a nuestros intestinos. El adecuado consumo de fibra alimentaria previene el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Promotora de salud, María Trinidad Lema y Amanda del Rocío Cabezas; Grupo focal Cañar, Distrito Azogues, 2015.*



## RECETA 25: MOROCHO



### Ingredientes:

- 1 taza de morocho seco
- 3 ramas de canela
- 2 unidades de anís estrellado
- 1 unidad de ishpingo
- 1/4 de cucharadita de clavo de olor
- 1 litro de leche entera
- 1/4 de bloque de panela

### Forma de preparación:

1. Remojar el morocho un día antes de su preparación
2. Poner a cocer por 4 horas removiendo constantemente
3. Agregar canela, anís estrellado e ishpingo
4. Esperar a que se cocine el morocho
5. Una vez cocido agregar la leche y remover constantemente
6. Añadir panela
7. Mezclar y servir

### N° de porciones: 5

Tiempo de preparación: 6 horas  
Método de cocción: Cocido a gas

### INFORMACIÓN DEL ALIMENTO EMBLEMÁTICO

Alimentos emblemáticos de la receta: Morocho  
Origen de alimentos emblemáticos: Morocho es un alimento autóctono  
Época de cosecha del producto emblemático: Todo el año

### INFORMACIÓN DE LA RECETA

Forma de consumo: Caliente  
Época de consumo de la receta: Siempre  
Edades de consumo de la receta: A partir del año de edad  
Tipo de receta: Consumo habitual  
Recomendado para: Baja talla  
Contraindicación: Diabetes  
Tamaño de la porción: 1 taza / 240 ml

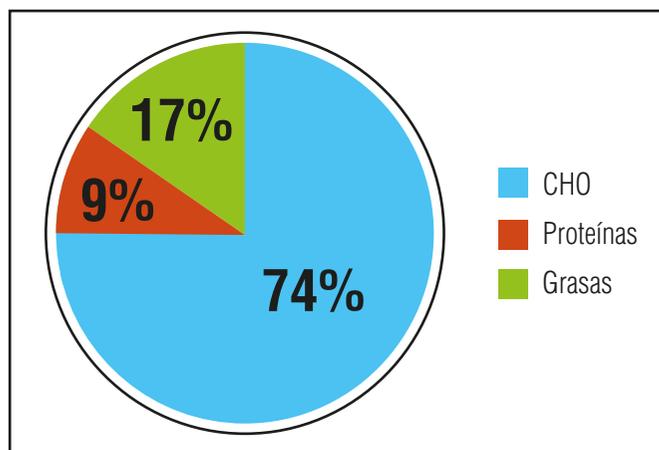


### Valor Nutricional de la preparación por porción individual:

Energía (Kcal)	CHO (g)	Proteína (g)	Grasa (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)	K (mg)	P (mg)	Retinol (ug)	Ácido Ascórbico (mg)	Fibra (g)
365,4	67,83	8,49	6,68	1,9	196,5	137,85	5,32	68,48	318,1	155,58	437,37	-----	2,15

Gráfico del valor calórico por macronutrientes:

**GRÁFICO 25:** PORCENTAJE DEL APORTE CALÓRICO POR MACRONUTRIENTES DEL MOROCHO



**Comentario:** Esta preparación contiene un alto aporte de hidratos de carbono tanto simples como complejos, también contiene una cantidad considerable de proteínas de alto valor biológico. Además es una fuente de calcio.

**Beneficio para la salud:** Esta preparación, por su aporte proteínico y calórico, contribuye al desarrollo y crecimiento de los niños; ayuda a la generación de leche materna y el mantenimiento del estado nutricional en madres lactantes. Por otro lado, favorece a personas que realizan actividad física de alta intensidad al recuperar al organismo y proveerlo de energía. Su aporte en calcio beneficia al crecimiento y desarrollo óseo, además previene la osteoporosis. Su alto contenido en vitamina A beneficia a la vista, al metabolismo, a la piel y a las defensas de nuestro organismo.

*Fuente Fotografía: Equipo consultor para la elaboración de la Guía Nacional de Nutrición.*

*Fuente Receta: Parteras, Rosa Llihuicota y Elvira Lema; Grupo focal Cañar, Distrito Azogues, 2015.*