



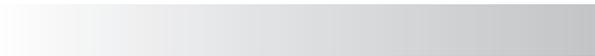
Invertir en la población rural



MODULO No 5



**RECUPERACIÓN DE SABERES ANCESTRALES  
EN SALUD Y NUTRICIÓN, CON EL USO DE  
PRODUCTOS PROVENIENTES DE LA AFC**



Programa de capacitación teórico, práctico e innovación tecnológica para implementar sistemas de riego presurizado en cantón Espíndola.

## **Módulo 5**

Diseño modular para formación de promotores en gestión del conocimiento

### **FEPP Reg. Loja**

Av. Nueva Loja 1378 entre Yaguachi y Catarama  
Teléf. (07) 2723781 / 2726989  
loja@fepp.org.ec

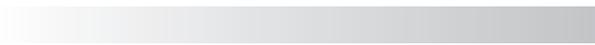
### **Compilación:**

FEPP REGIONAL LOJA – Atilio Prado  
Revisado por: Jorge Cuenca  
Loja, octubre 2020

### **Diseño e impresión:**

Imprenta Cosmos | 2572030 | 0986673375  
imprentacosmos@hotmail.com

Loja, octubre 2020



# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	4
<b>UNIDAD 1</b>	
<b>RECUPERACIÓN DE SABERES ANCESTRALES EN SALUD, CON BASE A LA PRODUCCIÓN AGROECOLÓGICA.</b>	
1. Prácticas de producción ancestral exentos de químicos en la AFC como Abonos orgánicos, descanso del suelo, rotación de cultivos, entre otros	5
1.1. Prácticas de cultivo.	5
1.2. Prácticas de procesamiento de alimentos	7
1.3. Prácticas de comercio	8
1.4. La minga como manifestación de apoyo en el trabajo	8
2. Conservación y selección de semillas nativas.	10
2.1 Prácticas de conservación de semillas nativas	10
2.2 Prácticas de selección de semillas	10
3. Influencia de la luna en los cultivos	11
3.1. Calendario agrícola lunar	11
3.2. La influencia de las fases de la luna en la agricultura y los cultivos	12
3.3. Cómo aprovechar la luna nueva en la agricultura	13
3.4. Cómo aprovechar el cuarto creciente de la luna en agricultura	13
3.5. Cómo aprovechar la luna llena para la agricultura	14
3.6. Cómo aprovechar el cuarto menguante de la luna para agricultura	14
<b>UNIDAD 2</b>	
<b>RECUPERACIÓN DE SABERES ANCESTRALES EN NUTRICIÓN</b>	
1. Platos típicos de la zona	16
1.1. Comidas tradicionales con productos ancestrales	16
1.2. Platos típicos	18
1.3. Platos típicos de Loja	19
2. Cultivos ancestrales utilizados en la alimentación	21
2.1. Cereales	21
2.2. Leguminosas	22
2.3. Tubérculos	22
2.4. Musáceas	22
2.5. Gramíneas	22
2.6. Calabazas	22
2.7. Hortalizas	22
2.8. Frutas	22
3. Valor nutricional de los alimentos de la finca	23
<b>GLOSARIO</b>	28
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	28

# INTRODUCCIÓN

La Agricultura Familiar Campesina (AFC) es una de las actividades económicas más importantes, produce el 60% de alimentos que se consume cada día; por lo tanto los pequeños y medianos agricultores producen la materia prima que favorece la seguridad y soberanía alimentaria de la población.

La mayoría de productores de la AFC está basada en acciones relacionadas a los saberes ancestrales que se han ido transmitiendo de generación en generación a lo largo de la historia. Estas vivencias transmitidas por los antepasados nos dejan una serie de aprendizajes, conocimientos y lecciones que es digno de recordar poniendo de manifiesto la historia donde el pasar de los años han ido dejando huellas imborrables, dignas de recordar porque ahí están las razones fundamentales de la existencia de nuestra cultura.

Las prácticas agrícolas realizadas por los antepasados a través de la historia nos dejan una vivencia muy digna de seguir practicando ya que están muy relacionadas a las políticas de la conservación y protección del medio ambiente y al mantenimiento de los recursos naturales como suelo agua y medio ambiente.

Las formas de transformación de granos y cereales aunque parezcan muy rudimentarias muchas prácticas aún siguen vigentes como los molinos de piedra hidráulicos en el Salado de Jimbura en el cantón Espíndola; batanes de piedra con su respectiva múchica manual en la parroquia Doce de Diciembre del cantón Pindal, igualmente el porrón de madera con su pisón utilizado para el pilado del café, arroz, trigo entre otros. Como estos ejemplos mostrados existen muchos con similar valor en diferentes cantones de nuestra provincia de Loja.

Entre los saberes ancestrales tenemos las prácticas de conservación de múltiples especies de semillas; tradiciones, formas de intercambios de fuerzas de trabajo como las mingas, el randi randi, intercambios comerciales y el respeto a las manifestaciones naturales y la influencia de la luna en la agricultura.

En los sectores indígenas existen las milenarias fiestas del Pawcar Raymi e Inti Raymi, celebradas en honor a la cosecha de productos donde se ofrecen ofrendas en agradecimiento a la Pacha Mama por los alimentos obtenidos para la seguridad y soberanía alimentaria de la familia.

Finalmente presentamos mediante cuadros demostrativos el valor nutricional de los alimentos que es la base principal de la salud y del buen vivir.

# UNIDAD 1

## RECUPERACIÓN DE SABERES ANCESTRALES EN SALUD, CON BASE A LA PRODUCCIÓN AGROECOLÓGICA

Se denominan conocimientos y saberes ancestrales a todos aquellos que poseen los habitantes de pueblos y comunidades que por muchísimos años fueron transmitiéndose a sus descendientes de generación en generación y que sobretodo han sido el pilar fundamental para la sobrevivencia humana y su desarrollo comunitario.

### 1. PRÁCTICAS DE PRODUCCIÓN ANCESTRAL EXENTOS DE QUÍMICOS EN LA AFC COMO ABONOS ORGÁNICOS, DESCANSO DEL SUELO, ROTACIÓN DE CULTIVOS, ENTRE OTROS

Los conocimientos ancestrales sobre la agricultura nos brindan información, experiencia e identidad, lo cual es algo importante y digno de valorar, ya que trasmite saberes y aprendizajes que se puede aplicar para no cometer los mismos errores que cometieron nuestros antepasados y es muy digno reconocer el valor de la sabiduría en la identificación de nombre autónomos y con propiedad de las diferentes variedades de especies y como han ido conservando las semillas para que no se extinguieran de la chacra.

#### 1.1. PRÁCTICAS DE CULTIVO.

**TERRAZAS O ANDENES AGRÍCOLAS.-** Esta técnica de cultivo se remonta a la época precolombina. Es aconsejada especialmente en los terrenos empinados de la serranía ecuatoriana porque evita el lavado de los nutrientes por las lluvias y la consiguiente pérdida de fertilidad del suelo.

**CAMELLONES:** También es una técnica de cultivo de origen precolombino. Consiste en excavar canales en el terreno y usar la tierra removida para formar camas de cultivo elevadas. Es útil especialmente en las llanuras inundables, donde no es posible el cultivo tradicional porque el suelo está saturado de agua.

**CHACRAS:** Este sistema agrícola está basado en la tumba de árboles roza y quema para cultivar durante un año, luego se deja descansar por uno o dos años y nuevamente se vuelve a rozar quemar y sembrar. Esta práctica no es muy recomendable por la quema ya que por siempre ha ocasionado incendios forestales y por consiguiente la pérdida de la cobertura vegetal y la escasez de las aguas en las vertientes.

**CULTIVOS AGROFORESTALES:** Integran en un mismo lugar árboles, guineo, café, frutales. Son beneficiosos porque mantienen protegido el suelo y diversifican la producción, pues de un mismo terreno se obtiene leña, madera, frutas, café, cacao, miel de abejas y por supuesto un mejor clima que favorece a los seres humanos, animales y a la humedad del suelo.

**CULTIVOS ASOCIADOS:** Son sembríos de más de dos especies diferentes, que se ayudan entre sí en la captación de nutrientes y en el control de plagas. Ejemplo: maíz, zarandaja y zapallo, yuca, fréjol y maíz, plátano, maíz, yuca habichuela.

**ROTACIÓN DE CULTIVOS Y PARCELAS:** Es la siembra alternada de distintas especies de plantas en un mismo lugar y en diferentes períodos de tiempo. Esto evita el agotamiento del suelo. Por ejemplo, primero se cultiva arveja, después maíz y luego papa. Zarandaja con maíz y luego yuca y plátano.

**SIEMBRA DIRECTA SOBRE RASTROJO:** Es la siembra de nuevos cultivos sobre el rastrojo del cultivo anterior, solamente abriendo el mulch para plantar la nueva semilla.

**CERCAS VIVAS DE CABUYA:** Para proteger los cultivos en zonas de mucho viento y proteger del ingreso de animales a los cultivos, se utilizó ancestralmente las cercas de cabuya y el penco cuyo nombre en quichua es chaguar; también se sembraban árboles a su alrededor.

**PIRCAS:** Las pircas de piedra como se observa en las partes altas en los cantones de Espíndola, Quilanga y Gonzanamá, su usaron como cercas.

**LABORES AGRÍCOLAS CULTURALES:** Por lo general las labores agrícolas siempre las realizaron a mano con hacha, machete, hoz, barreta, zapapico, azadón, lampa, escarda. La labranza de la tierra solamente se realiza en terrenos poco inclinados y bajo labranza mínima. Deshierbas y raleo de sombra para permitir el ingreso de la radiación solar hacia los cultivos sobre todo agroforestales.

**1.2. PRÁCTICAS DE PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS.**

**EL BATÁN:** para el procesamiento de alimentos, siempre se utilizó el batán para triturar y moler los granos. Algunas de estas piezas aún existe ej. Hoscar Robles en la parroquia 12 de Diciembre del cantón Pindal tiene en su casa.



Fotografías de Hoscar Robles.



Fotografías de Hoscar Robles.

**EL MOLINO DE PIEDRA:** en la comunidad el Salado, parroquia Jimbura, cantón Espíndola, aún existen dos molinos de piedra hidráulicos que prestan servicio para moler el trigo a las personas de la comunidad. Este molino es del Sr. Juan Troya.



Fotografías de Hoscar Robles.



Fotografías de Hoscar Robles.

**EL PORRÓN PARA PILAR CAFÉ, ARROZ, TRIGO:** en la comunidad Luz de América, parroquia Mercadillo, cantón Puyango, familia Saca. Aún existe un porrón de madera con dos pisones que se utilizaban para pilar arroz y café. En la parroquia Doce de Diciembre, del cantón Pindal, Hoscar Robles conserva esta joya de sus abuelos, utilizado por muchos años para pilar café y cereales como arroz y trigo.

**LA MOLIENDA DE CAÑA:** para moler la caña hace 100 años existían los trapiches de matera, rústicos y pesados cuya fuerza para la operación era la yunta de bueyes; luego fueron reemplazados por los trapiches de bronce de tres masas, un poco menos rústico pero igualmente pesados; posteriormente aparecieron las máquinas chata-nova más livianas y estas aún existen en la parroquia El Airo del cantón Espíndola como en otros cantones de la provincia de Loja, aunque en muchas zonas los trapiches ya funciona con motor.

**SISTEMAS DE RIEGO:** El agua es indispensable para el desarrollo de la agricultura. Por ello, nuestras culturas ancestrales desarrollaron ingeniosas técnicas de regadío que aún hoy, son muy útiles como las acequias, donde el agua era conducida desde la vertiente o quebrada hasta la finca, servían para bebedero de animales y para riego de los cultivos especialmente de caña, pasto para el manejo de la ganadería y el cultivo de maíz, fréjol en época de verano.

### 1.3. PRÁCTICAS DE COMERCIO.

**EL TRUEQUE:** En la provincia de Loja por la ubicación al encontrarse en la frontera con la vecina república del Perú, una práctica tradicional de nuestros antepasados fue el trueque o intercambio de productos con los vecinos; mientras de acá se llevaba manteca de cerdo y panela; de allá se traía jabón, fosforo, sal, y ropa. Pero también cuentan nuestros abuelos que siempre existió el intercambio de productos entre las familias de diferentes lugares; intercambio de semillas, de productos, de pies de cría de animales.

### 1.4. LA MINGA COMO MANIFESTACIÓN DE APOYO EN EL TRABAJO.

**LA MINGA:** La minga siempre fue una manifestación de trabajo compartido para las obras de tipo comunitario, así como de apoyo entre las familias para avanzar en el trabajo ya sea de construcción de viviendas para hacer la teja, los adobes y para cargar la madera desde los boques. La minga no era solamente trabajo también había comelona, y draque para celebrar.

**EL CAMBIO DE BRAZO:** Esta práctica es de singular importancia entre las familias del sector rural, es una práctica milenaria que permite el intercambio de la mano de obra para la realización de las actividades en la AFC. El conocimiento en el sector rural se transmite oralmente de persona a persona con el diálogo, en el trabajo compartido, en la experiencia compartida; por lo tanto el cambio de brazo también es

una estrategia de crecimiento personal del agricultor, de compartir aprendizajes y de ganar fuerza para el trabajo cuando se necesita del apoyo de los demás.

**EL RANDY RANDY:** Esta práctica milenaria tiene el objetivo de hacer intercambio de productos de igual valor, así como compartir saberes ancestrales para la producción de alimentos sanos en las comunidades y entre las familias.

**LAS FIESTAS:** son manifestaciones culturales de la gente, como expresiones de compartir, ya sea vivencias espirituales, manifestaciones de fe, juegos tradicionales, comida, bebida. En las comunidades indígenas tienen costumbre de celebrar la siembra, la cosecha; son verdaderas fiestas de manifestación cultural y conocimiento ancestral.

**PAWCAR RAYMI.-** Los indígenas ecuatorianos celebran el **Pawkar Raymi**, que es la primera fiesta del calendario andino. Esta celebración representa la época del florecimiento e inicio de las cosechas de los frutos. La celebración se realiza generalmente el 21 de marzo.



**EI INTY RAYMI.-** lo celebran el 22 de junio, es el símbolo de la gratitud de los pueblos andinos que ofrecen a la Paccha Mama (madre tierra), por la bondad de haber permitido una buena producción y cosecha de productos tradicionales, la gratitud se celebra con la presencia de música y danza, concentrándose más de un centenar de conjuntos autóctonos. Recoger esta vivencia milenaria, permite que nuestras raíces étnicas conserven todo su esplendor y colorido a través del canto y la alegría de los

vientos que nacen de los verdes campos y los dorados trigales de este suelo.



## **2. CONSERVACIÓN Y SELECCIÓN DE SEMILLAS NATIVAS.**

Nuestros antepasados tuvieron la habilidad para conservar y seleccionar las semillas de los cultivos que sembraban para seguir con la producción todos los años; es por ello que hasta la actualidad encontramos una diversidad de variedades de semillas de granos, cereales que pese a las adversidades de clima se ha podido conservar y no perder la soberanía alimentaria.

### **2.1 PRÁCTICAS DE CONSERVACIÓN DE SEMILLAS NATIVAS.**

La estrategia de conservar las semillas por nuestros antepasados es el intercambio de productos y semillas entre productores de la misma zona y entre productores de diferentes zonas; otra estrategia es la rotación de cultivos en la finca y de forma escalonada con la finalidad de tener siempre la semilla para volver a sembrar en cada temporada del año.

### **2.2 PRÁCTICAS DE SELECCIÓN DE SEMILLAS.**

Las prácticas de selección de semillas están relacionadas a la conservación de las diferentes variedades; por lo general se selecciona semillas que tengan una buena estirpe; pues era común ver a nuestros padres y abuelos en cada cosecha, escogiendo las mejores semillas para guardar para la nueva siembra y además en el momento

de la siembra también se compartían las semillas de una variedad con otra para diversificar la producción.

**La selección del maíz:** siempre se hacía escogiendo las mejores mazorcas y eliminando las puntas, estas semillas se guardaba en recipientes separados de los productos que se guardaba para el consumo.

**La selección del fréjol:** se hacía escogiendo las mejores vainas y eliminando los granos de las esquinas y el grano pequeño o mal formado.

**La selección de la zarandaja:** se hacía solamente viendo las mejores vainas y según el rendimiento de la variedad.

### 3. INFLUENCIA DE LA LUNA EN LOS CULTIVOS

La influencia de la luna como práctica cultural para la siembra, manejo del cultivo y la cosecha; no es una casualidad que las personas que respetan el ciclo lunar para la realización de las prácticas agrícolas tengan mejores cosechas de quienes no lo hacen; tampoco hay estadísticas que hayan aplicado con tan rigurosidad estudios que determinen científicamente tal afirmación de la influencia de la luna en los cultivos; es el respeto a la naturaleza es imaginar que nada de lo que está presente en ella fue dado por mera casualidad. Quiero señalar tres cosas que me parecen importantes sin pretender influir con esto a quienes no creen que la luna tiene influencia sobre la tierra para la producción agropecuaria.

**Primero.-** Depende ti, creer o no creer que la luna tiene influencia en la agricultura.

**Segundo.-** Si tomas en cuenta o no las fases lunares para cultivar igualmente vas a tener producción, si abonas y manejas adecuadamente tus cultivos.

**Tercero.-** Si crees que la luna tiene influencia en la agricultura y aprovechas adecuadamente las fases lunares para realizar tus actividades agrícolas y abonas adecuadamente tus cultivos, obviamente serás afortunado/a en el rendimiento de la productividad; recuerda que depende de ti, tu actitud manda.

#### 3.1. CALENDARIO AGRÍCOLA LUNAR.

Las diferentes fases de la luna tienen influencia sobre la agricultura. Desde hace mucho tiempo, los agricultores han visto cómo las fases lunares afectan a sus cultivos. Por esto, para el agricultor es muy recomendable conocer el calendario lunar y de esta manera, usarlo como una especie de “manual de instrucciones”

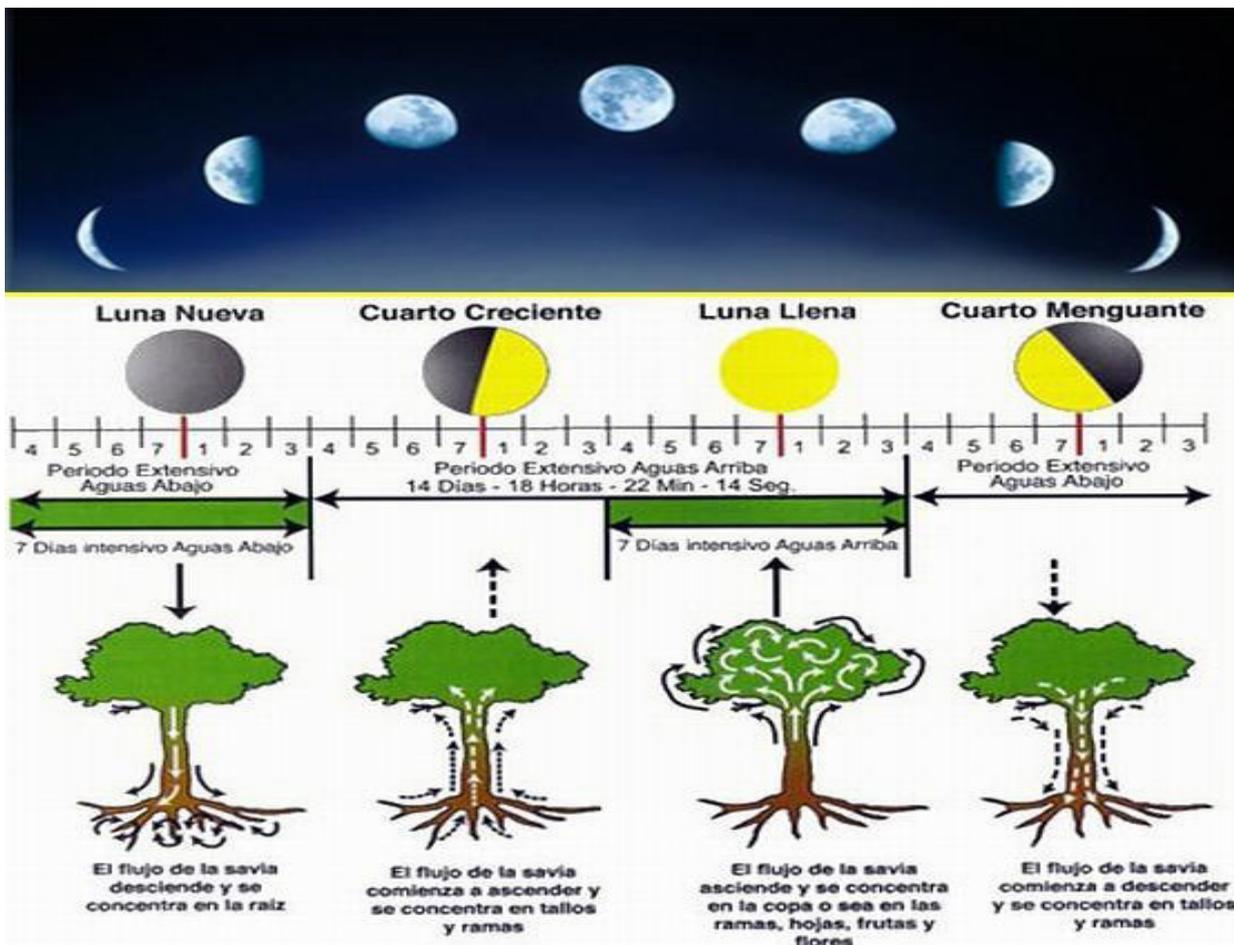
para los cultivos.

En este módulo se presenta un resumen de los distintos estudios sobre cuál es la influencia de las fases de la luna en la agricultura.

**3.2. LA INFLUENCIA DE LAS FASES DE LA LUNA EN LA AGRICULTURA Y LOS CULTIVOS.**

Frases como “tu cosecha crecerá mejor si la cultivas con luna creciente” no son invenciones populares, muchos son fenómenos confirmados. Se conoce que la luna contribuye al desarrollo, germinación o fructificación de los cultivos.

Por ejemplo, la savia de las plantas, el enraizamiento de semillas o la fotosíntesis están afectadas por la luna y sus distintas fases. Por esta razón, sembrar una planta un día u otro no es lo mismo, puesto que las fases lunares varían entre días, lo que va a significar que una planta prospere de un modo u otro.



**3.3. CÓMO APROVECHAR LA LUNA NUEVA EN LA AGRICULTURA**

La luna nueva o novilunio es la fase de la luna en la que esta no refleja la luz y se encuentra tras el resplandor solar, por lo que durante esta fase la luna no es visible

desde la Tierra y sus rayos disminuyen de forma drástica.

Dado estos pocos rayos lunares durante esta fase, las raíces o las hojas de las plantas crecen a un ritmo mucho menor. Esto se traduce en que en agricultura sea una fase de poco o nulo crecimiento de los cultivos. Es más bien, una etapa de reposo. Además, durante esta etapa la savia de las plantas se encuentra mucho más concentrada en sus raíces y en el suelo hay una gran disponibilidad de agua.

Al ser una etapa de reposo, las plantas sufren menos el estrés, por lo que es una época ideal para realizar aquellas tareas de mantenimiento de plantas que no podemos hacer en otra época. **Estas comprenden:**

- Control de plantas adventicias.
- Aporcar o cubrir con tierra ciertas plantas.
- Abonar.
- Eliminar malas hierbas y hojas marchitas.
- Realizar podas o tutorar ciertas plantas.
- Sembrar variedades concretas que precisan esta época.

#### **3.4. CÓMO APROVECHAR EL CUARTO CRECIENTE DE LA LUNA EN AGRICULTURA**

En esta fase la luna aumenta la superficie y su visibilidad. Además, durante esta fase la luna se va acercando a la Tierra y aumenta su presión en nuestro planeta. La luna adquiere la forma de un círculo partido por la mitad y su luz va en aumento.

La savia ahora comienza a subir hacia la parte superior de las plantas, que sufren un crecimiento balanceado, afectando más al follaje y a las raíces. El agua comienza a circular más por el suelo y a ser más absorbida por las raíces.

**Estas son algunas de las tareas a realizar en fase de cuarto creciente en la agricultura:**

- Podar árboles frutales y los que estén enfermos.
- Cultivar terrenos arenosos.
- Sembrar flores y hortalizas de hoja.
- Realizar injertos, ya que es más probable un enraizamiento exitoso.
- Evitar regar plantas con flor.

### **3.5. CÓMO APROVECHAR LA LUNA LLENA PARA LA AGRICULTURA**

La luna logra verse totalmente, como un círculo completo. Esta fase marca la mitad del mes lunar y sus rayos van en aumento. Durante esta fase los cultivos tienen mayor movimiento de agua y savia. La savia se concentra en el follaje, que crece más rápido, mientras que las raíces se desarrollan más lentamente. Sin embargo, en esta fase pueden aparecer las plagas.

**Algunas tareas a realizar para aprovechar esta fase son:**

- Realizar tareas de poda.
- Cultivar frutas y hortalizas de hoja, ya que se desarrollan bien.
- Plantar especies perennes.
- Realizar trasplantes.
- Realizar la propagación vegetativa, pero sin cortar las plantas.

### **3.6. CÓMO APROVECHAR EL CUARTO MENGUANTE DE LA LUNA PARA AGRICULTURA**

La luna adquiere forma de semicírculo decreciente y su visibilidad comienza a disminuir. Esta fase lunar conlleva poca actividad en los cultivos. La savia de las plantas vuelve a concentrarse en su raíz y, en consecuencia, el follaje crece menos, mientras que el desarrollo de la parte inferior de las plantas aumenta.

**Algunas tareas para aprovechar la fase cuarto menguante de la luna en la agricultura son:**

- Siembra de hortalizas de raíz, como zanahoria o nabo.
- Eliminación de hojas marchitas.
- Es la mejor época para realizar trasplantes.
- Abonar el suelo de la plantación.
- Sembrar árboles de hoja larga.

## AUTOEVALUACIÓN:

1) ¿A qué llamamos saberes ancestrales? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2) Describa dos prácticas de saberes ancestrales relacionados a la producción\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) Describa como se han conservado las semillas nativas de los cultivos en esta zona \_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4) Consulte a sus padres, abuelos como era la minga en su comunidad\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5) Investigue otras prácticas de saberes ancestrales que se aplican aun en la comunidad\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## UNIDAD 2

# RECUPERACIÓN DE SABERES ANCESTRALES EN NUTRICIÓN

### 1. PLATOS TÍPICOS DE LA ZONA.

Existe una diversidad de productos utilizadas ancestralmente para la alimentación de la familia, los cuales los ponemos a su conocimiento para evaluar al final cuanto aún se mantiene o cuanto a cambiado; ya que ello dará cuenta del nivel nutricional que tenemos actualmente.

#### 1.1. COMIDAS TRADICIONALES CON PRODUCTOS ANCESTRALES.

**Champús:** Bebida obtenida por la fermentación del grano de maíz blanco por un periodo de siete días más la adición de miel de panela y hojas de arrayán.

**Humitas:** Masa de maíz tierno molida, levemente aliñada con manteca de cerdo, ajo, cebolla y sal; se envuelve en hoja del mismo choclo y finalmente se cocina al vapor.

**Tamales:** Masa de maíz pre-cocido molido, del grano de maíz seco y envuelto en hojas de achira, plátano o de guineo. En una olla o paila se hace la pre-cocción del grano de maíz seco, con legía de ceniza, se descascara el grano, se lava, luego se muele en un molino, se prepara la masa con aliños, se prepara la carne de pollo o de cerdo se mezcla con arveja tierna y zanahoria y se agrega como condumio en el centro de tamal, finalmente se envuelve en hojas de achira, guineo o plátano y luego se cocina al vapor por una hora.

**Chulpi:** Grano de textura suave y color café sometido a un proceso de tostado con la adición de manteca de cerdo, su preparación es idéntica a la del tostado.

**Natilla de maíz:** Producto obtenido por la cocción de harina de maíz, presenta textura suave y gelatinosa. Es consumida el día de difuntos por ser un ritual que significa compartir los alimentos con los muertos.

**Torta de maíz:** Producto a base de maíz en grano tierno con la adición de leche, huevos y azúcar; licuado y posteriormente horneado hasta obtener una masa uniforme de color dorado.

**Chicha:** Bebida de harina de maíz cocida y fermentada en un recipiente de madera con la adición de naranjilla, maracuyá, piña, manzanilla, eneldo, panela; considerada bebida de los Dioses.

**Choclo asado:** Choclo o maíz suave sometido a un proceso de cocción al fuego con sus hojas; una vez que está cocido completamente se sirve acompañado con salsa de queso o concho de manteca de cerdo.

**Tostado de dulce:** Se procede a tostar el maíz a fuego lento, en un tiesto de cerámica; en una olla colocamos agua con panela raspada, añadimos el maíz tostado y mezclamos constantemente.

**Mazapanes de maíz:** se muele el maíz, se cierne para extraer la harina más fina y se prepara una maza remojada con agua y miel, se moldea la masa y de forma figuras un poco ovaladas, se pone en una lata se asan en el horno.

**Tortillas de maíz con zapallo:** Se prepara el maíz como para hacer tamales; se cocina el zapallo, luego se muela el zapallo y se mezcla con la masa del maíz hasta alcanzar una textura uniforme, se agrega sal manteca y ajo, posteriormente se hace bolitas como para hacer empanadas, se extiende con un rodillo o con la palma de la mano se ponen en una lata para hornear y se pasa al horno para asarlas.

**Mataburros:** Conocido como chigüil, originario de la sierra ecuatoriana, elaborado a base de maíz, envuelto en hojas vegetales. Se debe remojar el mote por una noche, para posteriormente molerlo, se mezcla agua de panela, canela harina de maíz, se homogeniza y coloca sobre las hojas, se hace dobleces y se coloca en una tamalera a vapor por 40 a 45 minutos.

**Morocho:** Previamente se deja en remojo para su lavado, su proceso de cocción se realiza a fuego lento, finalmente se agrega leche, presenta una consistencia agradable.

**Choclo cocinado:** Producto típico de la sierra, se acompaña de carnes o queso, su tiempo de cocción va de 30 a 40 minutos.

**Mote pelado:** se prepara la legía de ceniza y se hace hervir y se agrega el grano se cocina hasta que se va desprendiendo la corteza del grano, luego se lava con agua en una olla tipo cedazo para separar la corteza y la ceniza, luego se lleva a la cocción; el mote sirve para acompañar con queso, carne, huevos, o con otros platos típicos.

**Mote en cascara:** es el maíz que se cocina de forma natural sin sacarle la corteza del grano.

**Maíz tostado:** Se elabora sometiendo a cocción en manteca de cerdo con especia y sal.

**Máchica de maíz:** se tuesta el maíz y se muele en el molino, se agrega panela raspada, se mezcla y está lista para servirse.

**Sango:** se tuesta el maíz, se muele y se prepara en una olla; el agua de la olla debe estar hirviendo, se agrega aliños y se empareja con sal al gusto y luego se agrega la harina de maíz. Este preparado se puede mezclar con granos tiernos como arveja o zarandaja.

## 1.2. PLATOS TÍPICOS.



### Mote pillo.

El mote pillo es un plato típico de sierra ecuatoriana, y se elabora con mote huevo y aliños.

### Mote haba.

Esta plato se prepara entre una mezcla de maíz con habas cocidas en la misma olla; luego se aliña y se come con queso.

**Cuy asado.-** El cuy, también conocido como conejillo de indias o cobaya, es un producto alimenticio consumido en los países andinos. De hecho, platos como el cuy asado y el locro de cuy son parte del patrimonio gastronómico ecuatoriano. El cuy asado se acompaña con papas, lechuga, choclos, salsa y ají.



**Estofado de cuy.-** Se prepara en presas, pre-

cocción de 10 minutos luego se prepara los aliños, cebolla, ajo, sal, comino y refrito; se mezcla y se cocina por un tiempo de 60 a 80 minutos o hasta que la carne este blanda y está listo para servir.

### 1.3. PLATOS TÍPICOS DE LOJA:

**Arveja con guineo.-** Es una sopa elaborada con arveja seca, guineo verde, queso y cilantro finamente picado. Generalmente se acompaña con aguacate.

**Cecina.-** La famosa cecina, conocida también como el sello de identidad de los lojanos, es una tradición gastronómica. Se dice que se originó con las costumbres del campo y fue motivada por la falta de energía eléctrica en el sector rural, así se propagó la necesidad de conservar las carnes y no se le ocurrió nada mejor que alinearla, salarla y secarla en el sol. Esta carne, en la actualidad, es la cecina”. Sus ingredientes son los siguientes: El plato contiene lomo de cerdo en filetes, salsa y mayonesa, ají de pepa de zambo, ensalada de verduras y chicha.

**Gallina cuyada.-** La gallina asada o cuyada, llamada cuyada gracias a un mito que surgió en el salón Lolita, un cliente fue quien dijo que esta gallina tenía sabor a cuy diciendo que es preparada con los condimentos de este, pero doña Lolita aclara la duda diciéndonos que no es así, tanto la gallina como el cuy tienen sus propios condimentos, simplemente ambos son asados en la braza o en carbón. Este nuevo nombre que se le ha dado a la gallina se ha difundido haciendo que llegue hasta fuera de la ciudad lo que además llama la atención de los turistas.

**Repe.-** Es una sopa que se prepara con guineo verde, queso, leche y se decora con culantro.

**Menestras.-** La menestra se prepara de diferentes maneras y con diferentes granos como: fréjol, firiguero, arveja, zarandaja, habas, garbanzo, lenteja; los granos pueden ser secos o tiernos.

La menestra se acompaña siempre con arroz, en el sector rural se hace con majado de plátano; también pueden ser plátanos maduros cocidos o fritos, yuca o camote y ensalada; también se acompaña con pollo, carne de res, chanco, pescado, queso o huevo frito, tortilla o revuelto. La menestra no sería un plato completo sin estos acompañamientos, el arroz absorbe los jugos de la menestra, los plátanos maduros le dan ese contraste dulce, la ensalada con tomate, cebolla curtida y aguacate, le dan ese toque de acidez y frescura.

**Plátano.-** Esta fruta se utiliza en una variada gastronomía sobretodo en el sector rural, puede aprovecharse de diferentes maneras, tanto en verde como maduro.

En verde se prepara el molo (majado), que se puede acompañar con una menestra de granos, arroz, ensalada y carne, queso o huevo. Bolón de verde, se puede preparar con maní y chicharrón y acompañar con una ensalada de tomate con cebolla. Empanadas de verde se las puede hacer con relleno de zanahoria, arveja tierna y pollo y luego se puede freir o asar. El plátano verde sirve para preparar el repe, también se prepara con leche, panela y canela.

Con plátano semi-maduro se prepara los patacones y el molloco, este también lleva maní y chicharrón de cerdo; aunque también se prepara con queso. También se consume cocido, frito o asado.

**Ají de pepa.-** El delicioso y verde ají de Pepa. Preparado con pepa de zambo, tostada, molida y condimentada con ají, culantro y especias. Este ají acompaña a la mayoría de platos típicos del Cantón Loja.

**Miel con quesillo.-** La miel con quesillo, deliciosos postre para ser saboreado. Es la miel de panela (producto elaborado a base de caña de azúcar) que se sirve caliente acompañada con quesillo muy tierno y fresco.

**Quesadillas.-** Las quesadillas, elaboradas con agua y harina de trigo, se rellena con una mezcla de chuno (harina) que se extrae de la planta de achira, manteca de cerdo, azúcar, huevos y quesillo, luego se lleva al horno.

**Bizcochuelos.-** Tenemos también los bizcochuelos, los roscones, que son deliciosas razones para encantarse con Loja.

**Horchata.-** Como bebida favorita tenemos la deliciosa horchata, es una infusión hecha con cerca de 22 hierbas y flores medicinales, se sirve endulzada con un chorro de limón. Puede mejorarse sus propiedades medicinales si se le agrega extracto de sábila y linaza. Es una bebida tradicional que no puede faltar junto al plato fuerte.

**Café.-** Bebida de café tostado y molido que se acompaña en todo lugar con cualquier plato, ej. Humas con café, tamales con café, empanadas con café, pan con café. En el sector rural se acostumbra tomar en el desayuno, almuerzo y merienda.

## 2. CULTIVOS ANCESTRALES UTILIZADOS EN LA ALIMENTACIÓN.

El Ecuador es un país con diferentes pisos altitudinales y dividido en cuatro regiones: costa, sierra, oriente y región insular; esta característica muy particular conlleva a la existencia de una gran diversidad de etnias, pueblos y nacionalidades con diferentes culturas costumbres y tradiciones ancestrales que se manifiestan en la cotidianidad de su gente, como formas de expresión cultural en diferentes maneras: su forma de ser, de pensar, dialectos, formas de vestir, su relación con la naturaleza, formas de trabajo, de alimentarse; es así que la provincia de Loja también dispone de una gran variedad de manifestaciones culturales y tradiciones, cultivos ancestrales utilizados para la seguridad y soberanía alimentaria de la población; de los cuales mencionamos los siguientes.

En la parte alta los cultivos ancestrales son: papa, melloco, oca, mashua, trigo, quinua, maíz blanco, chulpi, fréjol; de frutas la granadilla, luma, taxo, pepinillo, uvilla, níspero, manzana, durazno, capulí, chamburo.

En la parte media está el café, plátano, guineo, yuca, el fréjol, maíz, zarandaja, tomate, caña; frutas guaba, maracuyá, naranja, lima, limón, mandarina, cidra, tuna, naranjilla, zapote, chirimoya, guanábana, mango.

En la parte baja es el cacao, maíz duro, arroz, maní, fréjol; frutas como mango, sandía, melón, naranja, limón, tuna.

Para una mejor presentación se los clasificaré de la siguiente manera:

### 2.1 CEREALES.

Maíz, milpa, perla, cubano, blanco, y amarillo, canguil, cara-pali mediano, blanco con puntos rojizos, chulpi, negro mediano, negro grande, tumbaque grueso, chato de color pardo, morocho pequeño y mediano; trigo, cebada, avena, maicena, quinua, centeno, arroz.



**2.2 LEGUMINOSAS.**

Fréjol negro, panamo blanco, amarillo y rojo, mantequilla, boca negra, canario, firiguero, bolón, chaya, percal, avichuela, fréjol de palo, mucuna negra, rayada, canavalia, crotalaria, haba, arveja, zarandaja blanca y parda, lenteja.

Maní: caramelo, Tarapoto y rojo.

**2.3 TUBÉRCULOS.**

Papas: papa-china, papa-nabo, papa negra, bolona, chola, maría, achira, melloco, yacón, jícama, camote rojo, morado y blanco; yuca negra, morropana, ambayacana, pata de paloma.

**2.4 MUSÁCEAS.**

Guineo común, negro, seda, jíbaro, morado, alcanfor, orito; plátano: dominico, barraganete, joto, maqueño.

**2.5. GRAMÍNEAS.**

Caña de azúcar negra, blanca y caña forrajera.

**2.6. CALABAZAS.**

Zapallo hueso, de uña, nucón, gigante; zambo, calabaza negra y roja y achojcha.

**2.7. HORTALIZAS.**

Col, cilantro, perejil, berro, nabo de chacra, lechuga, zanahoria blanca, yuyo, tomate cherry, ají, ajo y cebolla.

**2.8. FRUTAS.**

Mango, aguacate, papaya, naranja, lima, limón mandarina, sidra, zapote, luma, toronche, guayaba, granadilla, naranjilla, uvilla, taxo, guabo, ciruela, tuna, chirimoya, guanábana.

### 3. VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS DE LA FINCA

La salud de del ser humano depende básicamente de una buena nutrición; esto significa que debemos consumir una dieta muy equilibrada en nutrientes que nuestro cuerpo necesita como energía vital para el desarrollo físico e intelectual. Por eso es muy importante saber el valor nutricional que tienen los productos que se cultivan en la AFC, porque ello nos permite elegir con conocimiento de causa, cada elemento que vamos a utilizar diariamente en la alimentación de la familia.

De la siguiente lista de productos cada 100 g contiene los siguientes elementos.

Especie	Energía Kcal	Proteína G	Carbohidrato g	Fibra g	Sodio Mg	Calcio mg	Potasio mg	Fósforo Mg	Magnesio mg	Azúcar G
Maíz amarillo	365	9,42	74,3	7,3	35					
Blanco	85				24		300	90	50	
Negro	355	7	83	1,8	2,7	12				
Fréjol rojo	144	5	15,5	4,7	375	35	310	71	36	
Canguil	31	1,04	6,22	1,2	1		26			
Morocho	141	4,22	28,84	3,2	42		320			
Chulpi	368	7,8		2		11				
Frejol boca negra	110	8	20	6						
Frejol canario	85	5,54	15,53	5,3	67		316			
Fréjol de palo	352	22,3	64,4	15,4	17,5					
Habas	65	4,6	8,6	4,2			323	84		
Fréjol blanco	337	22,33	60,8	15,3		147		407	175	
Fréjol amarillo	345	22	60,7	25,1		166		488	222	
Maní caramelo	328	7,6	71,2	1,9		7		310		
Maní rojo	590	27,1	16,9	8						
Guineo verde	89	1,14	22,63	2,5	2		362			
Guineo orito	80	1	20	1						13
Plátano dominico	30	0,37	7,67	0,9			120			4,11
Plátano barraganete	220	2	57	4			890			10
Yuca blanca	159	1,4	38			16	271		21	
Camote	114	1,94	19,97	3,2	60		457			
Caña de azúcar	70	0,1				4				
Zapallo	30	1	5,5	2,5	4	46	324	28		
Zambo	19	0,3		0,5		24				
Papa	87	1,87	20,13	1,8		5	379	44		
Achira	98	1,4				17				
Meloco	62	1,27	14,42	2,9	12		274			3,35

**VITAMINAS**

Espece	A (IU)	B (mg)	C (mg)	E	B2	B3	B9 (Ug)	B12	K
Maíz amarillo	214					3,6	12		
Maíz blanco						3,6			
Maíz negro	100	1,7	2,1		2,7	12		1,5	
Fréjol rojo				1,4			5		
Maíz canguil	23,33								
Maíz morocho	3.33		2						
Fréjol de palo			4,80						
Habas	0,01	0,2	24		0,1	4,1			
Fréjol blanco						2,2	364		2,5
Fréjol amarillo	6					2,4	389		
Maní rojo				8,1					
Guineo verde			15						
Guineo orito			15						
Plátano dominico	20								
Plátano barraganete	40		50	6					
Yuca blanca			22						
Camote	19218		19,6			1,5	6		2,3
Caña de azúcar			3						
Zapallo	0,74	0,08	9,66		0,12	0,8			

**HORTALIZAS**

Especies	Energía Kcal	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (mg)	Sodio (mg)	Calcio (mg)	Potasio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Azúcar (g)
Col	24	1,44	5,58	2,3	18		246			3,58
Cilantro	23	2,13	3,7	2,8		67	521	48		
Perejil	59,1	4,43	7,4	4,25	37	179	811	87		
Berro	22	3	0,4	1,5	49	170	230	52	15	0,4
Nabo	31,6	1	4,66	3,49	58	45	269	41		
Lechuga	19,6	1,37	1,4	1,5	3	34,7	220	28		
Zanahoria blanca	100	1	23	6,5						6.38
Yuyo	82	11,26	8,67	47,5	3.460	1.160	1.250	142,2	1.010	
Yacon	50	0,84	11,59	4,8	5		247			1,61
Jicama	38	1		5	4	1				2
Tomate	18	1	3,50	1,40						
Ajo	139	4,7	30,5	1,2	63	35	510	156		
Cebolla	31,85	1,19	5,3	1,8	3	25,4	162	33		

**VITAMINAS**

Especies	A	B	C	D	E	B2	B3	B9	B12	K
Perejil	0,87	0,14	161			0,3	2,48			
Berro	420		62		1,46					250
Nabo		0,04	20			0,05	0,68			
Lechuga	0,19	0,06	13			0,07	0,8			
Zanahoria blanca			6,48							
Jícama			34							
Tomate	642		23,4					9		10,1
Ajo	5	0,22	13		0,01	0,12	0,5			
Cebolla		0,03	6,9			0,03	0,72			

**FRUTAS**

Especies	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Sodio (mg)	Calcio (mg)	Potasio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Azúcar (g)
Mango	61,13	0,63	12,80	1,70	5	12	170		18	12,50
Aguacate		2	9	7	7	12	485	52	29	0,7
Papaya	39	0,61	9,81	1,8	3	24	257	5	10	5,9
Naranja	42	0,8	8,6	2	3	36	200	28	12	
Lima	20	0,47	7,06	1,9			68			1,13
Mandarina	37		9	1,9		36	185		11	
Sidra	117	0,15	28,97	0,2	7		295			27,03
Zapote	83		20	5,3	12	21	193	12	12	
Luma	99	1,50	25	1,30		16		26		
Toronche		0,7	3,9	1,2		10		11		
Guayaba	57	0,82	11,9	5,4			290			
Granadilla	97	2,20	23,4	10,4	28	12	348	68	29	11,20
Naranja	25	0,44	5,9	1,1	4					3,74
Uvilla	54	1,5	11	0,4		9		2,1		
Taxo	25		6	3		4				
Guabo	56	0,60		0,70		14				

**VITAMINAS**

Especies	A (ui)	B (mg)	C (mg)	E (mg)	B2	B3	B9 (ug)	K (mcg)
Mango	207,17	0,05	37	1	0,05	0,66	36	0,70
Aguacate	146		10	2,07				21
Papaya	1094		61,8					
Naranja	40		50					
Lima		0,03	42		0,02	0,2		
Mandarina	35						21	
Sidra		0,01			0,01	0,01		
Zapote	60		14,7				14	
Guayaba	12		17					
Granadilla	1272 ui		30,0			1,5	14 ug	
Naranja	568 ui		3,2				3	

### En 100 gramos de producto se obtiene los siguientes elementos

Especie	Energía Kcal	Proteína G	Grasa g	Glúcidos g	Fibra Mg	Calcio mg	Hierro mg	Vitamina C mg
Miel de abeja líquida (Ecuador)	233	0,20	0	63,20	0,20	4	2,70	2
Miel de abeja sólida	249	0,30	0,10	67,50	0,10	7	2,60	10
Acelga cocida	19	1,80	0,80	2	1,10	66	3,60	4
Coliflor cocida	22	1,19	0,50	3,70	0,70	30	1,60	22
Choclo cocido	137	3,70	1	39,30	0,80	7	0,60	4
Choclo mote	117	2,30	1,10	25,20	1	8	0,70	2
Arveja cocida	150	8,70	0,60	28,10	3,60	49	1,49	0
Arvejon cocido	141	8,90	0,60	25,80	3,90	39	2,80	8
Fréjol cocido	138	8,30	0,60	25,60	1,70	66	3,80	7
Fréjol tierno cocido	147	9,60	0,70	26,50	2,20	49	2,70	0
Fréjol bayo cocido	142	9,60	0,50	25,70	2,20	45	2,30	0
Fréjol de árbol cocido	85	4,50	0,10	16,90	0,80	12	1,10	3,50
Haba tierna cocida	116	9,20	0,50	19,70	0,60	35	1,80	20
Lenteja cocida	131	8,30	0,50	24,10	2,20	39	2,20	3,33 V.A
Maíz tostado con grasa	436	6,50	14,80	73	1,80	14	3,60	0
Mote con cáscara	120	2,10	1	26,40	0,60	9	1,30	0
Mote pelado cocido	103	2,10	0,6	26	0,50	11	1,40	0
Mote pelado con ceniza	123	3,40	1,40	25,20	0,50	17	1	0
Papa chola cocida	104	2	0,10	24,30	0,30	9	1,20	17
Remolacha cocida	53	1,70	1,20	10,40	0,90	19	1,70	2
Trigo cocido	175	4,20	0,70	37	0,90	83	2,80	0
Vainita cocida	33	1,70	1,10	4,50	1,30	48	1,30	7
Zanahoria amarilla cocida	44	0,60	0,60	9,80	1,20	33	1,40	3
Tapioca	78	0,90	0,20	17,60	1,10	11	0,50	4
Arroz de cebada sopa	35	0,90	0,10	7,70	0,20	5	0,50	0
Humitas de sal	198	4	7,90	27,70	0,80	104	2,10	0
Masa de morocho	149	2,90	0,20	30,60	0,30	6	1,40	0
Tamales	250	6	12,10	31,80	0,50	17	2,90	0
Tortillas de maíz	270	5,60	1,60	58,30	1,40	16	0,70	0
Tortillas de harina de trigo	265	7,20	0,20	56,80	0,50	41	4	0
Tortillas de maní	403	10,30	10,60	68,40	0,80	92	8	0
Chocolate corriente	362	11,70	33,50	45,30	2,40	7	7,50	0

**AUTOEVALUACIÓN**

1) Consulte con los adultos/as mayores ¿Cómo era antes la alimentación en su comunidad? \_\_\_\_\_

---

---

---

2) Compare con la forma de alimentarse actualmente y analice ¿En qué ha cambiado? \_\_\_\_\_

---

---

---

3) Describa la elaboración de un plato típico en su comunidad o de la zona. \_\_\_\_\_

---

---

---

4) Para que nos sirve conocer el valor nutricional de los productos de la AFC. \_\_\_\_\_

---

---

5) Que cultivos se debe intensificar el los huertos para mejorar la calidad alimentaria de la familia \_\_\_\_\_

---

---

**GLOSARIO:**

**AFC:** Agricultura Familiar Campesina.

**Terraza o andenes agrícolas:** son bancales escalonadas construidas en las laderas de las montañas andinas y rellenas con tierra de cultivo.

**Camellones:** antigua técnica agrícola de manejo del suelo y del agua.

**Chacra:** es un modelo de producción ancestral de cultivos asociados.

**Rastrojo:** es el material biodegradable que queda de los cultivos cosechados.

**Mulch:** es el rastrojo que no se quema y sirve para cubrir el suelo.

**Batán:** Piedra que nuestras abuelas utilizaban para moler granos y cereales.

**Múchica:** Piedra redondeada y ovalada para triturar granos y cereales.

**Porrón:** Estructura de madera para pilar café y cereales.

**Pisón:** es un mazo de madera que sirve para majar los granos en el porrón.

**Trueque:** intercambio de productos de similar valor comercial.

**Acequia:** son infraestructuras ancestrales para conducir al agua para riego.

**Minga:** forma ancestral de colaborar en el trabajo familiar o comunitario.

**Randi randi:** forma de compartir trabajo entre vecinos.

**Pawcar Raymi:** Antigua ceremonia religiosa andina; 21 de marzo.

**Inti Raymi:** Ceremonia andina celebrada en honor al Dios Sol el 22 de junio.

**Pacha Mama:** en lengua quichua Madre Tierra.

**Plantas adventicias:** son aquellas que crecen sin haber sido sembradas.

**Arrayán:** arbusto utilizado ancestralmente en la medicina debido a sus múltiples propiedades medicinales.

**Choclo:** mazorca de maíz en estado tierno.

**Chiguil:** es un alimento originario de la sierra ecuatoriana preparado con harina de maíz y queso y envuelto en hojas vegetales.

**Draque:** licor para celebrar en las fiestas

**Penco:** es una planta muy parecida a la sábila pero bastante más grande, su nombre científico es Agave Americano.

**Especia:** también llamada condimento, nombre dado a ciertos aromas de origen vegetal, que se usan para preservar o dar sabor a los alimentos.

**Bibliografía:**

Mg. Marcelo Gutiérrez: Universidad politécnica estatal del Carchi

<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/09/librotexto/CCNN>

INFOAGRO: la Influencia de la luna en la agricultura

FUNIBER: Base de datos Internacional de Composición de Alimentos.



