



# HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN



eBook



# HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

Janet Del Rocio Gordillo Cortaza  
Sócrates David Pozo Verdesoto  
Yuliana Yessy Gomez Rutti  
Efigenia Monserrate Gonzabay Bravo  
Gisella Katherine Sanclemente Laínez  
América Nancy Vásquez Rodríguez  
Yanina Teresa Ochoa Montoya  
Walter Adalberto González García  
Nelly de las Mercedes Zambrano Manzur  
Liseth Pierina Pinto López  
Shirley Geomar Poveda Navarrete  
Emily Gabriela Burgos García

EDICIONES **MAWIL**

# HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS


---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

## *Autores Investigadores*


### **Janet Del Rocío Gordillo Cortaza**

Diploma Superior en Diseño Curricular por Competencias;  
Máster Internacional en Nutrición y Dietética;  
Especialista en Nutrición Hospitalaria;  
Doctora en Ciencias de la Salud;  
Doctora en Medicina y Cirugía;  
Universidad de Guayaquil;  
Guayaquil, Ecuador;  
janeth.gordilloc@ug.edu.ec


 <https://orcid.org/0000-0001-8334-3321>

### **Sócrates David Pozo Verdesoto**

Doctorante a Ph.D. en Ciencias Médicas;  
Especialista en Cirugía General;  
Magíster en Salud Pública con énfasis en Gestión;  
Magíster en Nutrición;  
Doctor en Medicina y Cirugía;  
Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador;  
socrates.pozov@ug.edu.ec

 <https://orcid.org/0000-0002-6417-4451>


**Yuliana Yessy Gomez Rutti**

Doctoranda en Educación;  
Egresada de la Segunda Especialidad en Estadística Aplicada;  
Magíster Scientiae en Nutrición Pública;  
Licenciada en Bromatología y Nutrición;  
Docente de la Facultad de Agropecuaria y Nutrición,  
Programa Nutrición Humana de la  
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle;  
Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud,  
Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Privada del Norte;  
Lima, Perú;  
ygomez@une.edu.pe; yuliana.gomez@upn.pe  
 <https://orcid.org/0000-0002-7113-8483>


**Efigenia Monserrate Gonzabay Bravo**

Diploma superior en Multirradiculares de la Universidad de Guayaquil;  
Magíster en Docencia Universitaria e Investigación Educativa;  
Doctora en Odontología; Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador;  
efigenia.gonzabayb@ug.edu.ec  
 <https://orcid.org/0000-0001-5753-7747>


**Gisella Katherine Sanclemente Laínez**

Especialista en Nutrición Clínica;  
Doctora en Medicina y Cirugía;  
Egresada de la Maestría en Administración y Gerencia de Salud de la  
Universidad de Guayaquil;  
Responsable del Servicio de Nutrición del  
Hospital del Día Mariana de Jesús; Guayaquil, Ecuador;  
drasanclemente@hotmail.com  
 <https://orcid.org/0000-0002-1455-3656>


**América Nancy Vásquez Rodríguez**

Magíster en Salud Pública;  
Doctora en Medicina y Cirugía; Especialista en Medicina Interna;  
Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador  
america.vasquezr@ug.edu.ec;  
 <https://orcid.org/0000-0003-2565-1187>


**Yanina Teresa Ochoa Montoya**

Licenciada en Dietética y Nutrición;  
Maestrante en la Universidad Estatal de Milagro de la Maestría en Nutrición y Dietética con mención en Nutrición Comunitaria;  
Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador;  
yanina.ochoam@ug.edu.ec; yochoam@edu.unemi.ec;  
 <https://orcid.org/0000-0001-7920-875X>


**Walter Adalberto González García**

Magíster en Nutrición Clínica; Doctor en Nutrición y Dietética;  
Licenciado en Dietética y Nutrición;  
Universidad Técnica de Babahoyo; Guayaquil, Ecuador;  
wgonzalez@utb.edu.ec  
 <https://orcid.org/0000-0002-5907-8473>


**Nelly de las Mercedes Zambrano Manzur**

Magíster en Nutrición; Magíster en Dirección y Gestión Sanitaria;  
Doctora en Medicina y Cirugía;  
Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador;  
nelly.zambranom@ug.edu.ec  
 <https://orcid.org/0000-0003-2209-8099>


**Liseth Pierina Pinto López**

Magíster en Nutrición Clínica; Licenciada en Dietética y Nutrición;  
Investigadora Independiente; Guayaquil, Ecuador;  
liseth.pintolo@ug.edu.ec  
 <https://orcid.org/0000-0003-4467-7673>

**Shirley Geomar Poveda Navarrete**

Máster en Gestión de la Seguridad Clínica del Paciente  
y Calidad de la Atención Sanitaria;  
Universidad de Guayaquil; Guayaquil, Ecuador;  
shirleypoveda92@gmail.com  
 <https://orcid.org/0000-0002-9285-3865>

**Emily Gabriela Burgos García**

Magíster en Nutrición Clínica;  
Licenciada en Nutrición, Dietética y Estética;  
Universidad Estatal de Milagro; Milagro, Ecuador;  
eburgosg2@unemi.edu.ec  
 <https://orcid.org/0000-0002-5338-826X>

# **HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS**

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

## *Revisores Académicos*

### **Ángel Luis Zamora Cevallos**

PhD. en Ciencias Médicas;  
Magister en Gerencia de Salud para el Desarrollo Local  
Especialista en Atención Primaria de la Salud;  
Diploma Superior en Atención Primaria de Salud;  
Doctor en Medicina y Cirugía;  
Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la  
Universidad Técnica de Manabí; Portoviejo, Ecuador;  
angelluisz2007@hotmail.com

### **Jacqueline Beatriz Delgado Molina**

Magister en Gerencia y Salud para el Desarrollo Local  
Licenciada en Enfermería; Universidad Estatal del Sur de Manabí;  
Jipijapa, Ecuador;  
jacqueline.delgado@unesum.edu.ec

# Catálogo Bibliográfico

## AUTORES:

Janet Del Rocio Gordillo Cortaza  
Sócrates David Pozo Verdesoto  
Yuliana Yessy Gomez Rutti  
Efigenia Monserrate Gonzabay Bravo  
Gisella Katherine Sanclemente Laínez  
América Nancy Vásquez Rodríguez  
Yanina Teresa Ochoa Montoya  
Walter Adalberto González García  
Nelly de las Mercedes Zambrano Manzur  
Liseth Pierina Pinto López  
Shirley Geomar Poveda Navarrete  
Emily Gabriela Burgos García

**Título:** Hábitos alimentarios de las comunidades indígenas de la región Andina rural ecuatoriana y sus implicaciones en el binomio salud-nutrición

**Descriptores:** Ciencias de la Salud; Nutrición; Programas de Nutrición; Salud y bienestar.

**Código UNESCO:** 3206 Ciencias de la Nutrición

**Clasificación Decimal Dewey/Cutter:** 613.2/ G652

**Área:** Ciencias Médicas

**Edición:** 1<sup>era</sup>

**ISBN:** 978-9942-602-69-5

**Editorial:** Mawil Publicaciones de Ecuador, 2022

**Ciudad, País:** Quito, Ecuador

**Formato:** 148 x 210 mm.

**Páginas:** 131

**DOI:** <https://doi.org/10.26820/978-9942-602-69-5>



Texto para docentes y estudiantes universitarios

El proyecto didáctico **Hábitos alimentarios de las comunidades indígenas de la región Andina rural ecuatoriana y sus implicaciones en el binomio salud-nutrición**, es una obra colectiva escrita por varios autores y publicada por MAWIL; publicación revisada por el equipo profesional y editorial siguiendo los lineamientos y estructuras establecidos por el departamento de publicaciones de MAWIL de New Jersey.

© Reservados todos los derechos. La reproducción parcial o total queda estrictamente prohibida, sin la autorización expresa de los autores, bajo sanciones establecidas en las leyes, por cualquier medio o procedimiento.

**Director Académico:** PhD. Jose María Lalama Aguirre

**Dirección Central MAWIL:** Office 18 Center Avenue Caldwell; New Jersey # 07006

**Gerencia Editorial MAWIL-Ecuador:** Mg. Vanessa Pamela Quishpe Morocho

**Editor de Arte y Diseño:** Lic. Eduardo Flores, Arq. Alfredo Díaz

**Corrector de estilo:** Lic. Marcelo Acuña Cifuentes



# HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

índice  
índice



AGRADECIMIENTO..... 17

PRÓLOGO..... 19

**CAPÍTULO I.**  
Introducción ..... 22

**CAPÍTULO II.**  
Análisis bromatológico nutricional de los platos andinos ..... 48

**CAPÍTULO III.**  
Estudio comparativo de macro-micronutrientes ..... 88

**CAPÍTULO IV.**  
Implicancias alimentarias en el binomio salud-nutrición ..... 100

**CAPÍTULO V.**  
Soberanía alimentaria..... 114

**BIBLIOGRAFÍA..... 125**

# HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

ÍNDICE  
ÍNDICE

IMÁGENES



.....

<b>Imagen 1.</b> Mapa de la región Andina ecuatoriana.....	24
<b>Imagen 2.</b> Ubicación geográfica de los pueblos indígenas andinos .....	26
<b>Imagen 3.</b> Los Awá .....	27
<b>Imagen 4.</b> Camino al Valle de Otavalo.....	31
<b>Imagen 5.</b> Indígenas Natabuela .....	32
<b>Imagen 6.</b> Pueblo Panzaleo .....	35
<b>Imagen 7.</b> Indígenas del pueblo Chibuleo .....	36
<b>Imagen 8.</b> Indígenas Kisapincha .....	37
<b>Imagen 9.</b> Población Salasaka .....	38
<b>Imagen 10.</b> Pueblo Puruwá .....	40
<b>Imagen 11.</b> Niños de la etnia Puruwá.....	41
<b>Imagen 12.</b> Mapa de ubicación del Pueblo Kitu-kara .....	47
<b>Imagen 13.</b> Distribución de un plato saludable .....	108
<b>Imagen 14.</b> Distribución de los niveles de la pirámide con alimentos autóctonos .....	109

# HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

ÍNDICE  
ÍNDICE

ILUSTRACIONES



<b>Ilustración 1.</b> Platos por porción.....	86
<b>Ilustración 2.</b> Distribución de macronutrients por plato.....	86
<b>Ilustración 3.</b> Porcentaje de adecuación calórica según region ...	91
<b>Ilustración 4.</b> Energía ingerida por regiones.....	91
<b>Ilustración 5.</b> Grupo de alimentos según calorías por cada 100 g de alimento .....	92
<b>Ilustración 6.</b> Composición de ácidos grasos .....	95
<b>Ilustración 7.</b> Contenido de colesterol en carnes.....	96
<b>Ilustración 8.</b> Prevalencia de Sobrepeso/Obesidad población ecuatoriana.....	102
<b>Ilustración 9.</b> Alimentos más consumidos por las poblaciones indígenas .....	103
<b>Ilustración 10.</b> Coparación de Índice glicémico/ carga glucémica en 50 grs de alimento.....	104
<b>Ilustración 11.</b> Composición de la manteca de cerdo .....	105
<b>Ilustración 12.</b> Distribución de los platos regionales según cantidad de fibra .....	107
<b>Ilustración 13.</b> Niveles de grupo de alimentos .....	112

# HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

ÍNDICE  
ÍNDICE

TABLAS



<b>Tabla 1.</b> Distribución de pueblos indígenas de la región interAndina .....	29
<b>Tabla 2.</b> Producción agropecuaria de canton Saraguro.....	44
<b>Tabla 3.</b> Composición de cereales .....	50
<b>Tabla 4.</b> Composición de Tubérculos .....	51
<b>Tabla 5.</b> Composición de legumbres .....	51
<b>Tabla 6.</b> Composición de Hortalizas .....	52
<b>Tabla 7.</b> Composición de Frutas.....	53
<b>Tabla 8.</b> Composición de Carnes .....	54
<b>Tabla 9.</b> Composición de tortilla de trigo en tiesto .....	55
<b>Tabla 10.</b> Composición de sopa de arroz de cebada .....	56
<b>Tabla 11.</b> Composición de Sopa de chuchuca .....	57
<b>Tabla 12.</b> Composición de papas con berro .....	58
<b>Tabla 13.</b> Composición de Uchu jacu.....	59
<b>Tabla 14.</b> Composición de polla ronca .....	61
<b>Tabla 15.</b> Composición de Panzaleo .....	62
<b>Tabla 16.</b> Composición de cariucho de papa.....	63
<b>Tabla 17.</b> Composición de Saraguro .....	64
<b>Tabla 18.</b> Composición de tortilla de gualo .....	65
<b>Tabla 19.</b> Composición de mazamorra .....	66
<b>Tabla 20.</b> Composición de Mote casado .....	67
<b>Tabla 21.</b> Composición de boda o madre olla .....	68
<b>Tabla 22.</b> Composición de Molo de plátano .....	70
<b>Tabla 23.</b> Composición de caviucho.....	71
<b>Tabla 24.</b> Composición de Sopa de plátano con pollo.....	72
<b>Tabla 25.</b> Composición de Yahuarlocro .....	73
<b>Tabla 26.</b> Composición de Papas con cuy .....	74
<b>Tabla 27.</b> Composición de caldo de 31.....	75
<b>Tabla 28.</b> Composición de Runaicho.....	76
<b>Tabla 29.</b> Composición de chigüiles.....	77
<b>Tabla 30.</b> Composición de Locro de oca.....	78
<b>Tabla 31.</b> Composición de Caldo de gallina criolla.....	79
<b>Tabla 32.</b> Composición de Cauca .....	80
<b>Tabla 33.</b> Composición de mote de pata .....	81



.....

<b>Tabla 34.</b> Composición de Yanushca .....	82
<b>Tabla 35.</b> Composición de carne colorada.....	84
<b>Tabla 36.</b> Composición de menestras de guandul.....	85
<b>Tabla 37.</b> Macronutrientes de los platos de la región Andina .....	89
<b>Tabla 38.</b> Distribución por porcentajes de macronutrientes recomendada en adultos .....	90
<b>Tabla 39.</b> Contenido de nutrientes de las leguminosas secas por cada 100 g.....	93
<b>Tabla 40.</b> Contenido de ácido grasos de crianza de animales menores .....	94
<b>Tabla 41.</b> Micronutrientes de los platos de la región Andina .....	97
<b>Tabla 42.</b> Ingesta recomendada de minerales y vitaminas .....	98
<b>Tabla 43.</b> Contenido de calcio, fósforo, hierro y ácido ascórbico en frutas.....	98
<b>Tabla 44.</b> Cantidad de fibra de los alimentos consumidos, expresada en gramos.....	106
<b>Tabla 45.</b> Contribución de los grupos de alimentos a la ingesta calórica .....	110

# **HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS**

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

AGRADECIMIENTO





A Dios, el motor de nuestras vidas; a nuestros seres queridos, por su apoyo incondicional; a las instituciones de las que formamos parte, por ser una fuente de bendición para la superación profesional, y a todo el equipo por el esfuerzo brindado para hacer realidad esta publicación.

**Los autores**

# HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

## PRÓLOGO



Se entiende por hábitos, las acciones comunes que se realizan de manera casi inconsciente. Desde el nacimiento, las costumbres hacen parte de las maneras en que realizamos ciertas actividades.

Cuando se trata de hábitos alimenticios existen características que influyen en su concepción que van desde la cultura, la economía y la geografía, es por ellos que se hace necesario el estudio del contexto para poder definirla. Se trata de la raíz histórica de cada civilización.

En Ecuador, el reconocimiento de todas las nacionalidades ancestrales ha requerido de una lucha política y social por lo cual los esfuerzos sociales y políticos rinden hoy sus frutos.

En el caso de las culturas milenarias, la investigación se enfrenta a una dificultad latente. En un mundo globalizado, donde las barreras geográficas se han visto superadas por la era digital, mantener las costumbres originarias se vuelve cada vez más difícil pues el consumo informativo sobrepasa la capacidad de control respecto a como se digiere la oferta de conocimiento.

También, la influencia de la evolución de la sociedad se hace presente en los procesos productivos ancestrales, cada día las comunidades indígenas se ven afectadas por los problemas de la civilización como son la contaminación y la producción en masa de bienes que buscan un rendimiento económico por encima de la identidad cultural.

Como parte de estos inconvenientes, la sociedad científica se ocupa de los problemas del nuevo milenio, entre ellos las distintas enfermedades que se van produciendo debido a los hábitos que se han instaurado en la sociedad, entre los que se encuentran deficiencia en las actividades físicas, trastornos de sueño, trastornos emocionales, que finalmente derivan en enfermedades metabólicas, que influyen desde edades tempranas de la población.

Los gobiernos y las organizaciones mundiales son conscientes de las dificultades a las que se enfrenta la población mundial en el campo de la medicina, es por ello que son mayores los esfuerzos en el tiempo para tratar de solventarlos.

Las comunidades indígenas, sobretodo, las que luchan por sobrevivir en el tiempo, han desarrollado mecanismos de defensa respecto a su historia, precisamente en un esfuerzo de mantener su identidad.

La comida puede ser valorada como una extensión cultural de intercambio que aporta una identidad única a determinada comunidad, que la hace distintiva y consolida identidades; esto da un sentido de pertenencia a un grupo y fortalece las relaciones sociales, los ritos o el reconocimiento del pasado. La gastronomía tradicional es una expresión de filiación que permite exteriorizar el significado histórico y cultural de los pueblos, facultando la unión del conocimiento, sensaciones y emociones reunidos a lo largo del tiempo<sup>1</sup>.

La investigación expuesta busca enlazar el conocimiento y las costumbres indígenas ecuatorianas describiendo las características alimentarias de las poblaciones indígenas vista desde los platos típicos y cotidianos, y a su vez definiendo el contenido calórico nutricional de cada uno, en un intento de proporcionar información de valor científico, para abordar la salud integral de la población.

# **HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS**

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

## **CAPÍTULO I** **INTRODUCCIÓN**

Sócrates David Pozo Verdesoto, Efigenia Monserrate Gonzabay Bravo,  
Shirley Geomar Poveda Navarrete



## **1. Generalidades**

El Ecuador se encuentra en América del Sur, debe su nombre a la línea ecuatorial (paralelo 0°0'0"), que lo atraviesa, por lo que el país se halla tanto en el hemisferio norte como en el hemisferio sur. Está limitado al norte por Colombia, al sur y este por Perú y al oeste por el océano Pacífico. Tiene una extensión territorial de 283.560 km<sup>2</sup>. Cuenta con cuatro regiones naturales: la Costa pacífica, la Sierra, la Amazonía y las Islas Galápagos. Estas regiones naturales del Ecuador ofrecen diversos escenarios naturales, climas y microclimas, que lo ubican dentro del grupo de los 17 países que representan hasta el 70 % de la biodiversidad del planeta, los denominados por Russel Mittermeier como megadiversos, y de los que el Ecuador, a pesar de ser el país más pequeño, ocupa el quinto lugar. Esta diversidad de flora y fauna, determina el modo de alimentarse de sus pueblos, sus prácticas y cultura alimentaria, de forma particular y, al mismo tiempo, diversa<sup>2</sup>.

La región Andina, llamada también región InterAndina o Sierra ecuatoriana, corresponde a la región del país que está atravesada en sentido longitudinal de norte a sur por la cadena montañosa de los Andes. Su altura va desde los 1800 m, llegando a superar los 6000 m, con elevaciones como el volcán Chimborazo. Está conformada por 10 provincias: Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Bolívar, Tungurahua, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja<sup>2</sup>.

Las diferencias altitudinales que existen en la región Andina, permiten el cultivo de varias especies de plantas: tuberosas, leguminosas, frutales, etc. Existen cientos de variedades de papas, mellocos, entre otros, y es posible la crianza de diferentes tipos de animales. La producción es para el consumo propio de quienes habitan esa región, y constituye una de sus principales fuentes de ingreso económico, al venderlos en mercados locales y de todo el territorio nacional.





**Imagen 1.** Mapa de la región Andina ecuatoriana.

**Fuente:** Elaboración propia

En la actualidad, problemas como la deforestación, el incremento del monocultivo con fines comerciales, el desconocimiento de los alimentos tradicionales, el marketing de consumo, están cambiando los hábitos alimentarios de estas poblaciones, donde ya se puede observar que los alimentos procesados, envasados, muchos de ellos importados, son consumidos, sobre todo por los niños y jóvenes.

De acuerdo con su Constitución, el Ecuador se organiza en forma de república y se gobierna de manera descentralizada. Constituye una unidad geográfica e histórica de dimensiones naturales, sociales y culturales, legado de antepasados y pueblos ancestrales. Las comunida-

des, pueblos, y nacionalidades indígenas, el pueblo afroecuatoriano, el pueblo montubio y las comunas forman parte del Estado ecuatoriano, único e indivisible. El Estado se organiza territorialmente en regiones, provincias, cantones y parroquias rurales<sup>4</sup>.

La población indígena en las últimas décadas, a través de sus organizaciones, ha integrado conceptos de pueblos y nacionalidades con la finalidad de defender y hacer prevalecer su identidad y cultura. Así, el Consejo de Desarrollo de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas del Ecuador (CODENPE) define una nacionalidad como el conjunto de pueblos milenarios anteriores y constitutivos del Estado ecuatoriano, que tienen una común identidad histórica, idioma, cultura, que viven en un territorio determinado, mediante sus instituciones y formas tradicionales de organización social, económica, jurídica, política y ejercicio de autoridad propia<sup>3</sup>.

El reconocimiento de una nacionalidad indígena no significa que constituya un territorio aparte del Ecuador, pues no se trata de una nueva o nuevas naciones; son pueblos que comparten aspectos principalmente culturales e históricos y, en este sentido, su entorno puede ir más allá de las divisiones territoriales ecuatorianas e incluso pueden extenderse a otros países, como es el caso de la nacionalidad Awá que se encuentra en Colombia y Ecuador.

Según el CODENPE, existen en Ecuador 14 nacionalidades y 18 pueblos indígenas.

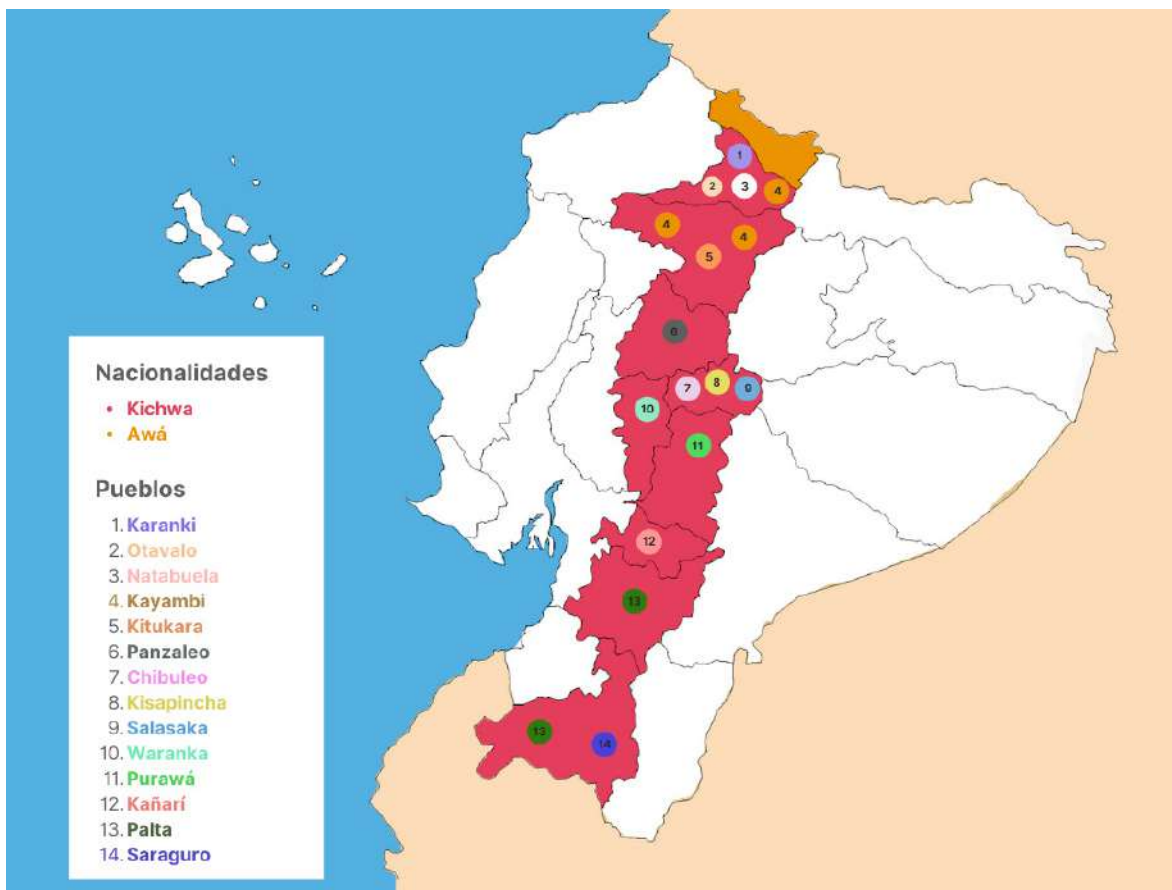
**Nacionalidades:** Awá, Kichwa, Siona, Chachi, Secoya, Epera, Achuar, Záparo, Tsa'chila, Huaorani, Cofán, Shuar, Manta, Shiwiar.

**Pueblos:** Karanki, Otavalo, Natabuela, Kayambi, Kitukara, Panzaleo, Chibuleo, Kisapincha, Salasaca, Waranka, Puruwá, Kañari, Saraguro, Palta, Huancavilca, Manta, Secoya, Siona, Cofán<sup>3</sup>.

## **2. Breve descripción de los pueblos indígenas de la región Andina**

Se realiza una descripción muy resumida, atendiendo la ubicación y la producción agrícola y pecuaria que, en relación con la alimentación de los pueblos, éstos desarrollan.

En la región Andina ecuatoriana, existe una gran población indígena, la cual se encuentra distribuida en dos nacionalidades: la Kichwa, que representa a casi todos los pueblos de esta región, y la nacionalidad Awá.



**Imagen 2.** Ubicación geográfica de los pueblos indígenas andinos.

**Fuente:** Elaboración propia

### **Nacionalidad Awá**

Son también conocidos como Kwaiker, tiene una presencia binacional, y se encuentran en las regiones montañosas de la selva tropical en Colombia y Ecuador. Para el año de 1974 en el Ecuador la nacionalidad Awá no estaba todavía “descubierta” de manera oficial, a pesar de que sus asentamientos en este territorio se extendían de manera rápida, fue a principios del siglo XX que los investigadores consideraron como una etapa habitual, el énfasis propuesto. En el Ecuador se ubica en la provincia de Esmeraldas, que corresponde a la Costa ecuatoriana, y en la región InterAndina, sólo en la provincia del Carchi. Existen unas 18 comunidades<sup>5</sup>.

En la provincia del Carchi habitan en las parroquias: San Marcos, Tarabita, Ishpi, Gualpi Alto, Gualpi Bajo, Sabalero, Gare, Pailón, Aguaña, Río Tigre, El Noboso, Río Verde, Palmira del Toctoni y San Vicente<sup>5</sup>.



**Imagen 3.** Los Awá.

**Fuente:** Etnias del Mundo<sup>5</sup>

Por lo general los awá suelen cazar animales como las zarigüeyas o diversos roedores, estos aborígenes también suelen practicar la pesca, se dedican a capturar a los cangrejos y a provechar al máximo los recursos naturales recolectando los frutos silvestres, para ellos es muy común la cría de ciertas especies como pavos y gallinas<sup>5</sup>.

Los Awá, cultivan: plátano, fréjol, maíz, caña de azúcar, chontaduro, practican el cultivo intercalado y siembran muchas variedades diferentes de mandioca y plátano, también cultivan maíz, colocasia, frijoles, caña de azúcar, pimientos picantes, chirimoya, tomate, tamarindo, mango, achiote, borrojó, naranjilla, papaya, inga, aguacate, melocotonero. Se dedican también a la caza, pesca y crianza de animales domésticos, como: cerdos, gallinas, vacas y conejos. Se alimentan de todos los productos que cultivan, pescan o cazan en sus territorios; sin embargo, su dieta diaria se basa en el plátano y la yuca; en las fiestas tradicionales propias de sus comunidades, los alimentos que consumen son la carne de choncho, gallina, vaca, guatuso y conejo; además de beber el guarapo y la chicha<sup>5</sup>.

Debido a sus hábitos alimenticios los awá gozan de una buena salud, es común que para el desayuno consuman una porción de chontaduro tostado y que a su vez este acompañado de café, estos alimentos ayudan a que obtengan la energía necesaria para realizar trabajo en la tierra.

### **Nacionalidad Kichwa**

Habitán en algunas provincias de la Amazonía ecuatoriana, como Napo y Sucumbíos (*Kichwas del Oriente*) y la región InterAndina, extendiéndose desde la provincia del Carchi, donde se asentaron los pueblos conocidos como Pastos. Agrupa la mayoría de pueblos indígenas, teniendo en común la lengua kichwa. Sin embargo, a pesar de ser de la misma nacionalidad, mantienen características culturales, vestimenta, cosmovisión, hábitos y prácticas alimentarias propias. Por lo general se alimentan de los productos que cultivan y de los animales que cazan, pescan o crían en su territorio<sup>6</sup>.

La nacionalidad Kichwa en la región InterAndina cuenta con 14 pueblos. Estos pueblos son: Karanki, Otavalo, Natabuela, Kayambi, Kitukara, Panzaleo, Chibuleo, Kisapincha, Salasaca, Waranka, Puruwá, Kañari, Saraguro, Palta.

**Tabla 1.** Distribución de pueblos indígenas de la región interAndina.

Provincia	Nacionalidad	Pueblo
Carchi	Awá y Kichwa	
Imbabura	Kichwa	Karanki, Otavalo, Natabuela, Kayambi
Pichincha	Kichwa	Kitukara, Kayambi
Cotopaxi	Kichwa	Panzaleo
Tungurahua	Kichwa	Panzaleo, Chibuleo, Kisapincha, Salasaca
Bolívar	Kichwa	Waranka
Chimborazo	Kichwa	Puruwá
Cañar	Kichwa	Kañari
Azuay	Kichwa	Kañari
Loja	Kichwa	Saraguro, Palta

**Fuente:** Elaboración propia

Esta nacionalidad tiene como eje de producción la actividad agrícola, la pesca, crianza de Ganado, además siembra, yuca, plátano, café, cacao, maíz, frijoles; planificada con base en las fases lunares y días específicos para obtener buenos resultados en la cosecha, producción que es dirigida en su mayoría al consumo propio. Tiene en su dieta la presencia de carne de monte, preparaban un locro con yuca plátano y carne, este tipo de comida es muy degustada en este pueblo, en especial en las bodas, pedidas o en fiestas de la comunidad. No debemos olvidar que la yuca representa el producto fundamental en su dieta, con ella inclusive elaboran, chicha, vinillo, etc. Otro producto fundamental en su alimentación es el plátano, que también lo usan para elaborar, guarapo y chucula una colada propia del pueblo<sup>6</sup>.

### **Pueblo Karanki**

Está ubicado en la provincia de Imbabura, en los siguientes cantones:

- Cantón Ibarra, parroquias: La Esperanza, Angochahua, Caranqui y San Antonio.
- Cantón Antonio Ante, parroquia Andrade Marín.
- Cantón Otavalo, parroquia San Juan de Ilumán.
- Cantón Pimampiro, parroquias: Mariano Acosta y San Francisco de Sigsipamba.

El pueblo Karanki está organizado por comunidades (comunidades); la máxima autoridad dentro de cada comunidad es el Concejo del Cabildo. Existen también asambleas comunitarias, directivas de asociaciones y cooperativas de diversa índole. La actividad de la que vive el pueblo Karanki es la agrícola; cultivan productos como el trigo, cebada, papas, ocas, quinua, maíz<sup>8</sup>.

La producción se la destina al autoconsumo y a la venta en los mercados. Desde las comunidades en los últimos años se han desarrollado varias iniciativas novedosas dirigidas al mercado, tales como microempresas agroproductoras (miel, quesos, yogur, caracoles)<sup>8</sup>.

### **Pueblo Otavalo**

Se localiza en la provincia de Imbabura, en el cantón Otavalo, sus miembros viven agrupados en la parroquia urbana de Otavalo y en las parroquias rurales: El Jordán, Eugenio Espejo, San Juan de Ilumán, San Luis, San Rafael, Miguel Egas Cabezas, González Suárez, San José de Quichinche y San Pablo<sup>9</sup>.

En el cantón Cotacachi, existen otavalos en las parroquias:

- El Sagrario, Imantag, Quiroga, San Francisco.
- En el cantón Ibarra, parroquias: Ibarra, El Sagrario y Ambuquí.
- En el cantón Antonio Ante, parroquias: Andrade Marín, San Francisco de Natabuela y San Roque.



**Imagen 4.** Camino al Valle de Otavalo.

**Fuente:** Tomado del libro “Valle del Amanecer” autores Aníbal Buitrón y John Collier, Jr. Biblioteca Cincuentenario Instituto Otavaleño de Antropología (IOA)<sup>10</sup>.

Dentro de las actividades agrícolas se encuentra el cultivo de frutilla, maíz, fréjol, papas, habas, lenteja, zanahoria, col, lechuga, remolacha, sambo, cebolla, camote, trigo, capulíes, uvillas, moras, tomate de árbol, taxo, limón y manzana. Crían cerdos, cuyes, gallinas, reses, ovejas. Cuando alguien cosecha, convida los primeros productos a sus familiares, vecinos y amigos de la misma comunidad. También





.....

Cultivan una gran variedad de productos entre los que están los aguacates, guabas, tomate de árbol, uvillas, ají, granadilla, taxo, mora, pepino, maíz, fréjol, arveja, trigo, cebada, habas y calabazas para el consumo familiar, y los excedentes los comercializan en los principales mercados de la ciudad. En algunas partes también cultivan tubérculos andinos como el camote junto a una interesante variedad de verduras y hortalizas como la lechuga, cebolla, remolacha, col, nabo, rábano, etc., que constituye la dieta alimenticia del pueblo Natabuela.

### **Pueblo Kayambi**

La población está organizada, aproximadamente en 131 comunas. Ocupando un tramo de la cordillera central de los Andes, en las provincias de Pichincha e Imbabura. En la provincia de Pichincha habitan en los siguientes cantones:

- Cantón Quito, parroquia Checa.
- Cantón Cayambe, parroquias: Ayora, Juan Montalvo, Ascázubi, Cangahua, Olmedo, Otón, Santa Rosa de Cusubamba.
- Cantón Pedro Moncayo, parroquias: Tabacundo, La Esperanza, Tocachi, Malchinguí, Tupigachi.

En la provincia de Imbabura: cantón Otavalo, parroquias: González Suárez y San Pablo, y en el cantón Pimampiro, parroquias: Pimampiro, Chugá, Mariano Acosta y San Francisco de Sigsipamba.

Una población agrícola, sus principales actividades productivas se relacionan con la agricultura, la ganadería, la producción de derivados de leche y a la elaboración de productos artesanales cuya cosecha alterna entre consumo y artesanía para comercializar en el mercado. Se puede decir que su producción es diversa debido a las características de sus distintas ubicaciones geográficas cuyas bondades productivas son distintas por lo que conoce pisos ecológicos. La producción en los pajonales esta direccionada a la crianza de ovejas y ganado vacuno, crianza que se lo hace de manera extensiva, en las faldas de

las montañas; en zonas más bajas que los pajonales se dedican a la agricultura artesanal e intensiva<sup>13</sup>.

En la agricultura son productores de maíz, trigo, cebada, papa, quinua, fréjol, oca, melloco, zapallo, sambo, zanahoria, cebolla, capulí, arveja, cebada, zanahoria blanca. Crían aves, cerdos y ganado.

### **Pueblo Panzaleo**

Se encuentra asentado en la parte sur de la provincia de Cotopaxi en 850 comunidades, en los siguientes cantones:

- Cantón Latacunga, en las parroquias: Eloy Alfaro, Ignacio Flores, Juan Montalvo, Buena Ventura, Alaquez, Belisario Quevedo, Guaytacama, José Guango Bajo, Mulaló, 11 de Septiembre, Poaló, San Juan de Pastocalle, Tanicuchí, Toacazo.
- Cantón La Maná, en las parroquias: La Maná, Huasanga, Pucayacu.
- Cantón Pangua, parroquias: El Corazón, Moraspungo, Pinllopata y Ramón Campaña.
- Cantón Pujilí, en las parroquias: Pujilí, Angamarca, Guangaje, La Victoria, Pilaló, Tingo y Zumbagua.
- Cantón Salcedo, parroquias: San Miguel, A. José Holguín, Cusubamba, Mulalillo, Mulliquindil, Panzaleo.
- Cantón Saquisilí, en las parroquias: Saquilisí, Canchahua, Chantilín, Cochapamba.
- Cantón Sigchos, parroquias: Sigchos, Chugchilán, Isinliví, Las Pampas y Palo Quemado.



**Imagen 6.** Pueblo Panzaleo.

**Fuente:** CONAIE, 2014<sup>14</sup>

La producción agrícola y pecuaria es para el autoconsumo y también para el mercado provincial y nacional. En la agricultura, los productos más importantes son el maíz, cebada, trigo, papas, cebolla, mellocos y ajo. En la producción pecuaria, se dedican a la crianza de ganado ovino, porcino y bovino, de los cuales extraen, carne, leche, derivados de la leche<sup>11</sup>.

### **Pueblo Chibuleo**

El pueblo Chibuleo se encuentra ubicado en la Sierra central, al sur-oeste de la provincia de Tungurahua, en el cantón Ambato, parroquia Juan Benigno Vela. Están organizados en 7 comunidades: San Francisco, San Luis, San Alfonso, San Pedro, Chacapungo, San Miguel y Pataló Alto.



**Imagen 7.** Indígenas del pueblo Chibuleo.

**Fuente:** CONAIE, 2014<sup>15</sup>

Con respecto a la agricultura, siembran en pequeñas parcelas llamadas cuadras: papas, mellocos, cebada, hortalizas y maíz, producción que es destinada en su mayoría al consumo propio. Con relación a la ganadería, se dedican a la crianza de ganado vacuno y caballar y en menor proporción a la crianza de animales domésticos como borregos, chanchos, gallinas, cuyes, conejos; actividad ganadera orientada al consumo propio y al mercado provincial<sup>15</sup>.

### **Pueblo Kisapincha**

Se ubica en la provincia de Tungurahua, en los cantones:

- Cantón Ambato, en las parroquias: Quisapincha, Huachi, Loreto, Ambatillo, Augusto Martínez, Constantino Fernández, Juan Benigno Vela, Pasa, Picaihua, Pilahuín, San Bartolomé, San Fernando y Santa Rosa.

- Cantón Mocha, parroquias: Mocha y Pinguilí
- Cantón Patate, parroquias Patate, El Triunfo, Los Andes y Sucre.
- Cantón Quero, parroquias: Rumipamba y Yanayacu.
- Cantón San Pedro de Pelileo, parroquias: Chiquicha, Rosario y García Moreno.
- Cantón Santiago de Pelileo, parroquias: San Andrés, San José de Poaló y San Miguelito.
- Cantón Tisaleo, parroquia Tisaleo<sup>16</sup>.



**Imagen 8.** Indígenas Kisapincha.

**Fuente:** CONAIE, 2014<sup>16</sup>

Desde hace poco tiempo los terrenos de estas comunidades estaban cubiertos de bosques de eucaliptos y existen pocas áreas de cultivos, en los pocos espacios de siembra. Se cultivan papas, ocas, mellocos, cebada, maíz, cebollas, ajo, habas, frutas, éstos últimos como resultado del aceleramiento de los procesos productivos debido al crecimiento de la población; ganado ovino, bovino para el consumo interno sobre todo en las fiestas propias de la comunidad y para la venta en el mercado regional. Aparte utilizan los páramos en proporciones peque-

ñas, para la obtención de leña y pastoreo de ganado ovino, caballar y mular<sup>16</sup>.

Esta población no solo sea enfrentando a la pobreza, también a consecuencia del parcelamiento de los paramos se ven destruidos evidente en el descenso de la producción hídrica y la erosión de los suelos, lo que por ende disminuye la producción<sup>16</sup>.

### **Pueblo Salasaca**

Se encuentra en la provincia de Tungurahua en el centro de Ecuador. Organizados en alrededor de 24 comunidades. Cantón San Pedro de Pelileo, parroquias: García Moreno y Salasaca. Su principal poblado es Salasaca Centro, es un pueblo originario cuyo origen se remonta a la venida de los Incas, se menciona que son Kamayujkuna traídos de Bolivia, con el objetivo de impartir enseñanzas del idioma, las costumbres, las celebraciones, los tejidos, la agricultura, la astronomía<sup>17</sup>.



**Imagen 9.** Población Salasaca.

**Fuente:** AME, 2021<sup>18</sup>

El maíz es el principal cultivo en las 18 comunidades de Salasaka; las papas es otro producto de producción significativo, en menor escala se tiene cultivos de habas, chochos, y arveja, como también alfalfa para alimentación de animales menores, también cosechan papa, maíz, trigo, cebada, fréjol, col, lechuga, remolacha, coliflor, manzana, peras, duraznos y capulí. La mayor parte de la producción es de subsistencia, no existe la mecanización, por lo tanto, el cultivo es manual, los rendimientos de producción son bajos<sup>17</sup>.

El pastoreo de ovejas es la base de la economía familiar, principalmente las mujeres y los/as niños/as son quienes se dedican a esta tarea, pero no es un complemento de las actividades económicas de la parroquia. Las principales especies domésticas existentes en orden de importancia en Salasaka son: Aves de campo, Ganado Vacuno, Cobayos y Otros como asnos, caballos, porcinos<sup>17</sup>.

### **Pueblo Waranka**

Se encuentra organizado en alrededor de 216 comunidades que ocupan 1.118.92 Km<sup>2</sup> del territorio<sup>19</sup>, asentadas en la parte central de la provincia de Bolívar, en los siguientes cantones:

- Cantón Guaranda, en las parroquias: Gabriel Ignacio Veintimilla, Facundo Vela, Guanujo, Salinas, San Simón (Yacoto), Simiatug y San Luis de Pambil.
- Cantón Chillanes, parroquia Chillanes.
- Cantón Chambo, en las parroquias: Asunción (Ansacoto).
- Cantón Echandía, parroquia Echandía.
- Cantón San Miguel, en la parroquia San Pablo de Atenas.
- Cantón Caluma, en la parroquia Caluma.





**Imagen 10.** Pueblo Puruwá.

**Fuente:** Coloma V, 2019<sup>20</sup>

Sus principales actividades económicas son la agricultura, ganadería y artesanía. Además de aprovechar de el comercio que le permite el turismo<sup>20</sup>.

**Cultivan:** papas, mellocos, ocas, mashwa y otros en las tierras altas, mientras que, en las tierras bajas, tenemos: maíz, cebada, trigo, habas, arveja, lenteja. Crían aves, cerdos, cuyes y ganado<sup>11</sup>.

### **Pueblo Puruwá**

Este pueblo está asentado en la provincia de Chimborazo, en alrededor de 780 comunidades en ocho cantones:

- Cantón Riobamba, en las parroquias: Riobamba, Yaruquíes, Cacha, Calpi, Flores, Licto, Pungalá, Punín, Quimiag, San Juan y San Luis.
- Cantón Alausí, parroquias: Alausí, Achupallas, Guasuntos, Multitud, Pumallacta, Sibambe, Tixán.
- Cantón Colta, en las parroquias: Cajabamba, Santiago de Quito, Sicalpa, Cañi, Columbe, Juan de Velasco.

- Cantón Chambo, en la parroquia Chambo.
- Cantón Guamote, en las parroquias: Guamote, Cebadas y Palmira.
- Cantón Guano, en las parroquias: La Matriz, El Rosario, Ilapo, San Andrés, San Isidro de Patulu y Valparaíso.
- Cantón Pallatanga, en la parroquia, Pallatanga.
- Cantón Penipe, en las parroquias: Penipe, El Altar, Matus, Puela, San Antonio de Bayushig y Bilbao.
- Cantón Cumandá en la parroquia Cumandá.



**Imagen 11.** Niños de la etnia Puruwá.

**Fuente:** CONAIE, 2014<sup>21</sup>

Esta nacionalidad se dedica a la agricultura utilizando abono orgánico y técnicas artesanales: arado, yunta; cultivan hortalizas y cereales que direccionan una parte al consumo propio y otra al mercado local y provincial<sup>21</sup>.

La papa, las habas, la cebada, el trigo se siembran dos veces al año; el maíz blanco, el melloco, la mashua, el chocho, la arveja, la lenteja se lo hace cada año. Debido a los inconvenientes a los que se enfrentan para el cultivo de alimentos recurren a alimentos comprados como el arroz y el fideo, que se han convertido en indispensables en su dieta diaria<sup>11</sup>.

### **Pueblo Kañari**

Está asentado en la Sierra sur, en las provincias de Azuay y Cañar, organizado en alrededor de 387 comunidades. En la provincia del Azuay, en los siguientes cantones:

- Cantón Cuenca, en las parroquias: Baños, Molleturo, Octavio Cordero, Quingeo, Sta. Ana, Sidcay, Tarqui, Turi y El Valle.
- Cantón Gualaceo, parroquias: Gualaceo, Jadán, San Juan, Zhidmad.
- Cantón Nabón, parroquias: Nabón y El Progreso.
- Cantón Santa Isabel, parroquia Santa Isabel.
- Cantón Zigzig, parroquias Gima y Ludo.
- Cantón Oña, parroquia Susudel<sup>22</sup>.

En la provincia del Cañar en los siguientes cantones:

- Cantón Azogues en las parroquias: Pindilig, Rivera, Taday.
- Cantón Biblián, en las parroquias: Biblián, Nazón, San Francisco de Sageo y Turupamba.
- Cantón Cañar, en las parroquias: Cañar, Chontamarca, Chorocopte, General Morales, Gualleturo, Honorato Vásquez, Ingapirca, Juncal, San Antonio y Zhud.
- Cantón Tambo, en la parroquia El Tambo.
- Cantón Déleg, en la parroquia Déleg.
- Cantón Suscal, en la parroquia Suscal<sup>22</sup>.

.....

**Cultivan:** maíz, cebada, hortalizas, cereales, tomate riñón, tomate árbol, hortalizas, babaco, pimiento; además de las actividades agrícolas, crían ganado vacuno para proveerse de leche y carne, producción que está dirigida para el consumo propio y para el mercado local, también se dedican en menor cantidad a la crianza de ganado porcino y ovino; en la misma medida se realiza la crianza de animales menores, como cuyes y conejos, animales que están destinados a cubrir la demanda de los mercados locales más cercanos a las comunidades de este pueblo<sup>22</sup>.

Las tierras de Cañar son especialmente aptas para la crianza de ganado bovino, de modo particular las zonas de Guairapungu, Vendeleche, Silante, Cajón Tambo, San Pedro y Puruvin. En todas ellas se establecieron, más tarde, importantes haciendas ganaderas que abastecían y abastecen aún de carne, leche y queso a toda la región, e incluso a la ciudad de Guayaquil. Lo que decimos del ganado bovino también podemos decir del ovino. La oveja es el animal doméstico que más abunda en toda la zona, con la circunstancia de que, por su menor costo, su posesión está al alcance de la gente más pobre. No hay indígena que no tenga su manada de ovejas, cuya crianza le resulta barata, porque las ovejas se alimentan con cualquier cosa<sup>23</sup>.

### **Pueblo Saraguro**

El pueblo Saraguro se encuentra asentado en un vasto territorio que, en sentido horizontal, se extiende desde la provincia de Loja, que es interAndina, hasta la provincia de Zamora Chinchipe en la región Amazónica. Organizados en alrededor de 183 comunidades. En la provincia de Loja su territorio se ubica en los siguientes cantones<sup>24</sup>:

- Cantón Saraguro, en las parroquias: Saraguro, Tenta, Paraíso de Celén, San Antonio de Cumbe, El Tablón, Lluzhapata, San Pablo de Tenta, Selva Alegre y Urdaneta.
- Cantón Loja, en la parroquia San Lucas<sup>24</sup>.

**Cultivan:** maíz, fréjol, habas, que rotan con la arveja, las papas, el trigo y la cebada; cultivan también oca, melloco, quinua, achogcha, sambo, zapallo, productos destinados en gran parte al consumo propio; el ajo, la cebolla y cereales se los produce en atención de los mercados locales y provinciales. Mantienen algunos invernaderos de cultivos de tomate riñón, babaco y vainita destinados al mercado local. Cultivan además algunas variedades de frutas como: duraznos, manzanas, peras, claudias, etc. Es muy común en casi todas las comunidades, el cultivo de hortalizas y plantas medicinales como: borraja, ataco, jícama, etc<sup>25</sup>.

**Tabla 2.** Producción agropecuaria de canton Saraguro.

	<b>Cultivo</b>	<b>Nº. has</b>	<b>Producción/ quintales</b>	<b>Promedio por Hectárea</b>
1	Maiz	73,777	931,765	1,263
2	Fréjol	55,004	304,215	553
3	Arveja	6,218	61,010	9,8 1
4	Trigo	17,877	225,450	1,261
5	Papas	20,159	51,295	2,545
6	Cebolla	73,565	1639	22,281
7	Yuca	28	935	3,339
8	Melón	013	20	15,385
9	Avena	6.35	16,425	2,587
10	Tomate de árbol (unidades)	1,370	138600	101 16,79
11	Oca	493	1,787	363
12	Mellocos	446	1,945	437
13	Cebada	7,014	8,895	1,268
14	Caña	2	80	40
15	Tomate riñón en caias	1,625	7910	48,677
16	Pimiento en caias	2,798	17729	48,677
17	PcoiniUo en saco	185	400	2 16,22
18	Aji	7	1520	2 17,14
	<b>TOTAL</b>	<b>2648,77 ha.</b>		

**Fuente:** Sigcho Poma, 2015<sup>26</sup>

La ganadería es otra actividad económica de este pueblo, se cría ganado bovino, porcino y ovino y en menor cantidad el caballar, para abastecer a los mercados locales y provinciales. En el ámbito familiar se crían animales domésticos como: aves de corral, borregos, cerdos y cuyes, destinados para el autoconsumo o para las fiestas propias de la comunidad. En la actualidad este tipo de economía ha cambiado, el sistema de producción agrícola no es igual que antes, existen cambios de hábitos alimenticios, pero la principal fuente de ingreso se mantiene en la agricultura y la ganadería<sup>26</sup>.

### **Pueblo Palta**

Ubicados en la provincia de Loja, en los siguientes cantones:

- Cantón Paltas, parroquias: Catacocha, Lourdes, Cangonamá, Casanga, Guachanamá, Lauro Guerrero, Orianga, San Antonio y Yamana.
- Cantón Olmedo, parroquias Olmedo y La Tingue.
- Cantón Caldas, parroquia Cariamanga.
- Cantón Sozoranga, parroquia Nueva Fátima.
- Cantón Celica, parroquia Pozul.
- Cantón Pindal, parroquia 12 de diciembre.
- Cantón Zapotillo, parroquias: Casaderos, Paletillas.
- Cantón Espíndola, parroquia Santa Teresita.
- Cantón Quilanga, parroquia Quilanga.
- Cantón Gonzanamá, parroquia Purunuma.

El territorio lojano se define por una marcada dualidad climática y ecológica; en el Oeste de la provincia se caracteriza por la escasa humedad y la prolongada sequía; son predominantes las especies vegetales xerofíticas y los cultivos de caña de azúcar, arroz, café, maní y en las partes más húmedas, los frutos de régimen tropical. En el Este de la provincia es más húmedo y frío y se caracteriza por la frecuencia constante de lluvias. Predominan los cultivos de maíz, trigo y hortalizas, además de la ganadería lechera<sup>27</sup>.

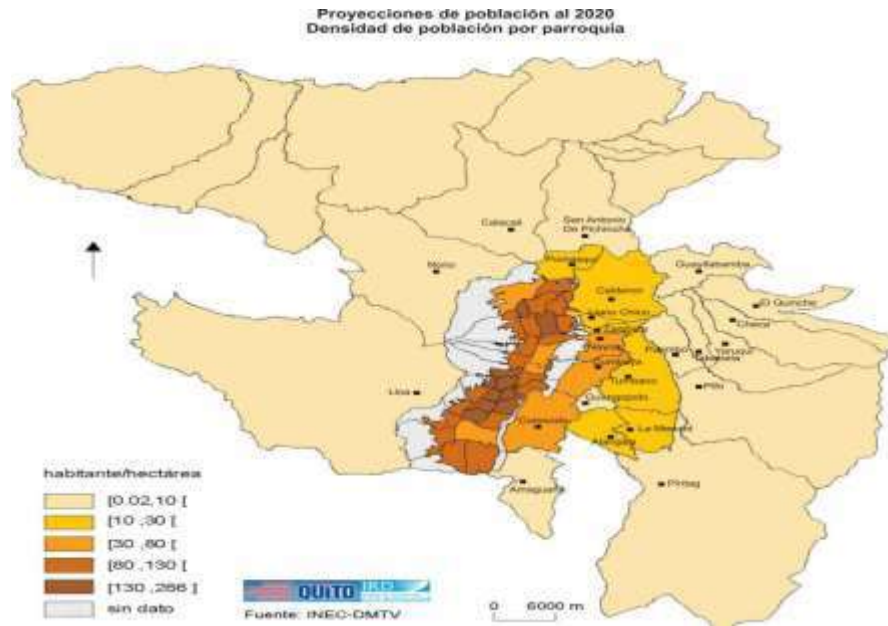
Cultivan, maíz, banano, plátano, guineo, café, fréjol, trigo, cebada, maracuya, cidra, ciruelas, toronjas, piñas, producción que está dirigida para el consumo propio y para los mercados locales y provinciales; actividad que es completada con la crianza de animales como cuyes, conejos, aves, borregos<sup>27</sup>.

### **Pueblo Kitukara**

El pueblo habita en la sierra norte de los andes ecuatorianos, en las zonas urbanas, rurales y periféricas de la Provincia de Pichincha, en los cantones Quito, Mejía y Rumiñahui. En Quito se auto-identifican como comunas Santa Clara de San Millán, algunos barrios de Cotocollao, Chilibulo y Marcopamba en La Magdalena, en la parte rural en los valles de Tumbaco, Guayllabamba, Machachi, Chillós, la altiplanicie de Quito y sus alrededores: Calderón, Carapungo, y las zonas de yungas o Yumbos, Calacali, Nono, Nanegal, Pacto y Gualea<sup>28</sup>.

Está integrado por aproximadamente noventa comunas y comunidades. En los cantones:

- Cantón Quito, parroquias: Nono, Pifo, Píntag, Tumbaco, Pomasqui, Calderón y Zámbara.
- Cantón Mejía, parroquias: Machachi, Aloag, Aloasí, Cutuglahua, El Chaupi, Tambillo, Manuel Cornejo y Uyumbicho, Cotocollao, Pomasqui, Tanlagua.
- Cantón Rumiñahui, parroquias: Sangolquí, Cotogchoa y Rumipamba<sup>29</sup>.



**Imagen 12.** Mapa de ubicación del Pueblo Kitu-kara.

**Fuente:** Chiriboga Valarezo JL, Anagumbra Lascano ME.<sup>28</sup>

**Cultivan:** maíz, papas, zambo, zapallos, calabazas, verduras, fréjol, quínoa, avena, habas, trigo, aguacates, frutas, y la crianza de animales menores, especialmente ganado porcino, aves de corral, cuyes, para el autoconsumo, mercado local y provincial<sup>29</sup>.



# **HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS**

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

## **CAPÍTULO II** ANÁLISIS BROMATOLÓGICO NUTRICIONAL DE LOS PLATOS ANDINOS

Yuliana Yessy Gomez Rutti, Janet Del Rocio Gordillo Cortaza,  
Yanina Teresa Ochoa Montoya



Las comunidades Andinas del Ecuador se caracterizan por su biodiversidad, cada planta que se cultiva tiene un saber culinario ancestral; lo que permite una alimentación variada. Los cereales predominantes son maíz, choclo, mote, trigo, tubérculos (oca, papa, melloco), leguminosas (fréjol, arveja, habas), hortalizas (zanahoria, col, lechuga, remolacha), frutas (uvilla, capulí, mora, taxo) y variedad de carnes (cerdo, cuy, gallinas)<sup>11</sup>.

Un análisis bromatológico-nutricional, nos permite establecer si sus necesidades alimentarias presentan un equilibrio nutricional.

Las comunidades locales presentan la capacidad de identificar los alimentos tradicionales en su rol biológico de entrega de nutrientes, pero también en su función sociocultural, por lo que les asignan significados o valoración propia para alcanzar la seguridad alimentaria local. También los hacen parte de su cultura y, por lo mismo, parte de su patrimonio gastronómico. El conocimiento de la comida tradicional permite reconocer la singularidad de la vida social de las comunidades, además de sus particularidades económicas y productivas, que aportan su propia identificación<sup>1</sup>.

El término tradicional para un alimento se direcciona al hecho de que su consumo es transmitido de generación en generación, aunque esta de finición desde un análisis semántico es más bien compleja, ya que la tradición se orienta a los usos, hábitos o formas de vida que se mantienen en el tiempo y que, por lo general, se transmiten en forma oral. Por otra parte, una precisión científica de alimento tradicional traspasa a la nutrición y a la salud, incorporando al medio ambiente, a la ecología y a la cultura de los pueblos<sup>1</sup>.

Se ha escogido dos de los platos más representativos de cada comunidad y nos damos cuenta que tienen un consumo similar entre las diferentes comunidades de los productos que les da la tierra; su forma de alimentarse guarda estrecha relación con el entorno de sus cultivos. Una vez que se identificó sus platos, se obtuvo información de los

ingredientes que conforman cada uno de ellos, a fin de determinar la molécula calórica predominante.

## 2.1. Composición de alimentos principales de la región Andina

**Tabla 3.** Composición de cereales.

Composición en 100 g de alimento						
Cereales	Humedad g	Calorías Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	Fibra g
Maíz	17.90	335.00	7.90	4.50	68.50	1.60
Choclo	67.60	131.00	3.30	1.80	26.60	0.80
Mote	14.80	350.00	5.50	4.40	74.00	1.00
Harina de maíz	12.50	369.00	6.70	5.20	74.30	1.10
Cebada cruda	10.70	350.00	10.00	2.10	75.30	3.30
Quínoa	13.23	356.53	14.34	4.14	66.86	3.94
Trigo pelado	12.60	330.00	8.40	1.40	76.10	0.00
Trigo, harina tostada (machica)	9.00	330.00	7.90	1.20	79.90	2.70
Trigo	14.20	354.00	13.00	1.70	69.60	2.90

**Fuente:** Elaboración propia

Cereales	Ceniza g	Calcio Mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Maíz	1.20	6.00	256.00	2.00	0.05	0.35	0.05	2.00	0.00
Choclo	0.70	7.00	113.00	0.90	0.01	0.16	0.09	1.85	10.00
Mote	1.30	31.00	259.00	1.40	0.02	0.29	0.04	2.73	0.00
Harina de maíz	1.30	13.00	255.00	3.70	0.09	0.31	0.07	2.17	0.00
Cebada cruda	1.90	37.00	318.00	5.60	0.00	0.35	0.12	13.96	0.00
Quínoa	2.42	68.68	434.30	6.67	0.03	0.35	0.25	1.56	0.00
Trigo pelado	1.50	51.00	293.00	4.60	0.00	0.22	0.15	3.85	0.00
Trigo, harina tostada (machica)	2.00	67.00	300.00	0.90	0.00	0.10	0.48	2.11	2.70
Trigo	1.50	54.00	340.00	3.70	0.01	0.56	0.05	4.96	0.00

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 4.** Composición de tubérculos.

Composición en 100 g de alimento						
Tubérculos	Humedad g	Calorías Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	Fibra g
Oca	82.40	67.00	0.70	0.00	16.10	0.50
Papa blanca	80.10	72.00	3.40	0.10	15.40	0.50
Mellocos	86.30	50.00	1.10	0.20	11.80	0.30

**Fuente:** Elaboración propia

Tubérculos	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Oca	0.80	5.00	39.00	0.90	0.02	0.07	0.03	0.42	37.00
Papa blanca	1.00	8.00	99.00	2.60	0.01	0.15	0.02	2.35	11.00
Mellocos	0.60	5.00	38.00	0.70	0.01	0.06	0.03	0.53	24.00

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 5.** Composición de legumbres.

Composición en 100 g de alimento						
Legumbres	Humedad g	Calorías Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	Fibra g
Fréjol seco	9.30	347.00	21.00	1.30	64.60	4.40
Arveja seca	13.20	334.00	23.30	1.00	60.10	5.70
Habas secas	12.30	337.00	25.10	1.40	58.50	1.90

**Fuente:** Elaboración propia

Legumbres	Ceniza g	Calcio Mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Fréjol seco	3.80	105.00	396.00	6.30	0.00	0.43	0.13	1.54	0.00
Arveja seca	2.40	70.00	375.00	5.60	0.03	0.68	0.17	2.55	0.00
Habas secas	2.70	48.00	447.00	54.00	0.00	62.00	35.00	3.46	0.00

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 6.** Composición de hortalizas.

Composición en 100 g de alimento						
Hortalizas	Humedad g	Calorías Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	Fibra g
Zanahoria amarilla	88.40	42.00	0.70	0.20	10.00	0.90
Col	92.40	25.00	1.60	0.30	5.20	0.80
Lechuga seda	95.90	12.00	1.30	0.10	2.30	0.60
Remolacha	88.40	41.00	1.30	0.10	9.50	0.90
Sambo tierno grande	94.50	19.00	0.30	0.10	4.90	0.50
Sambo tierno pequeño	92.70	24.00	0.80	0.10	6.00	0.20
Sambo maduro	91.40	31.00	0.20	0.50	7.50	0.60
Cebolla blanca	86.90	44.00	1.30	0.20	11.10	1.00

**Fuente:** Elaboración propia

Hortalizas	Ceniza g	Calcio Mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Zanahoria amarilla cruda	0.70	30.00	30.00	0.80	11.28	0.05	0.03	0.53	6.00
Col	0.50	32.00	30.00	2.40	0.08	0.04	0.03	0.34	38.00
Lechuga seda	0.40	39.00	40.00	1.30	0.57	0.09	0.07	0.31	10.00
Remolacha	0.70	14.00	36.00	0.90	0.01	0.01	0.03	0.22	5.00
Sambo tierno grande	0.20	24.00	13.00	0.30	0.04	0.02	0.01	0.26	18.00
Sambo tierno pequeño	0.40	12.00	41.00	0.20	0.00	0.06	0.04	0.68	46.00
Sambo maduro	0.40	21.00	6.00	0.50	0.00	0.01	0.02	0.22	4.00
Cebolla blanca	0.50	26.00	44.00	0.70	0.05	0.05	0.04	0.40	17.00

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 7.** Composición de frutas.

Composición en 100 g de alimento						
Frutas	Humedad g	Calorías Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	Fibra g
Uvilla	79.40	72.00	1.30	0.30	18.10	5.10
Capulí	76.00	84.00	1.30	0.20	21.70	1.00
Mora zarzamora	79.40	73.00	2.10	0.50	17.10	1.60
Mora silvestre	87.60	50.00	1.20	1.50	9.20	4.50
Mora de castilla	84.20	58.00	1.40	0.70	13.20	5.30
Taxo	89.70	36.00	0.80	0.30	8.70	0.10
Manzana azotada	84.80	54.00	0.30	0.00	14.70	1.00
Tomate de árbol	86.70	48.00	2.00	0.60	10.10	2.00

**Fuente:** Elaboración propia

Frutas	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Uvilla	0.90	10.00	50.00	1.70	2.00	0.10	0.03	2.15	43.00
Capulí	0.80	28.00	35.00	1.20	0.32	0.03	0.04	1.37	26.00
Mora zarzamora	0.90	85.00	62.00	4.70	0.07	0.04	0.06	1.08	1.00
Mora silvestre	0.50	39.00	32.00	2.10	0.03	0.02	0.05	0.45	30.00
Mora de castilla	0.50	38.00	40.00	2.20	0.03	0.01	0.03	0.58	17.00
Taxo	0.50	6.00	21.00	0.80	2.07	0.00	0.06	2.99	52.00
Manzana azotada	0.20	2.00	11.00	0.40	0.00	0.01	0.01	0.18	23.00
Tomate de árbol	0.60	9.00	41.00	9.00	67.00	0.10	0.03	1.07	29.00

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 8.** Composición de carnes.

Composición en 100 g de alimento						
Carnes	Humedad g	Calorías Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	Fibra g
Cerdo	66.00	207.00	18.80	13.80	0.50	0.00
Cuy	76.30	118.00	21.40	3.00	0.00	0.00
Gallina	61.30	258.00	17.60	20.30	0.00	0.00
Borrego	75.00	113.00	20.90	2.40	0.60	0.00
Res	75.60	107.00	21.20	1.60	0.50	0.00
Conejo	75.50	110.00	21.80	1.90	0.00	0.00

**Fuente:** Elaboración propia

Carnes	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Cerdo	0.90	16.00	182.00	2.30	0.01	0.55	0.17	4.76	0.00
Cuy	0.90	27.00	177.00	3.80	0.00	0.07	0.16	7.26	0.00
Gallina	0.80	15.00	204.00	1.80	0.00	0.09	0.10	4.98	0.00
Borrego	1.10	18.00	215.00	4.50	0.02	0.13	0.17	7.03	0.00
Res	1.10	13.00	198.00	3.20	0.04	0.06	0.11	6.61	0.00
Conejo	1.00	19.00	156.00	2.00	0.00	0.07	0.01	9.38	0.00

**Fuente:** Elaboración propia

## 2.2. Composición de los platos principales de la región Andina

### Karanki

**Tabla 9.** Composición de tortilla de trigo en tiesto.

1 porción: 416.83 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
59%	15%	26%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Harina de trigo	80	10.88	282.40	8.40	1.04	59.28	0.08
Huevos de gallina	60	44.22	94.80	7.20	6.42	1.44	0.00
Manteca de cerdo	4	0.00	36.04	0.00	4.00	0.00	0.00
Levadura seca	1	0.07	3.59	0.42	0.42	0.01	0.46
Total	145	55.18	416.83	16.02	11.87	60.73	0.54

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Harina de trigo	0.40	16.80	99.20	1.12	0.02	0.12	0.04	1.06	0.00
Huevos de gallina entero	0.72	31.80	118.80	1.80	0.08	0.05	0.18	0.06	0.00
Manteca de cerdo	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Levadura seca**	0.05	0.47	7.63	0.10	0.00	0.01	0.10	0.03	0.00
Total	1.17	49.07	225.63	3.02	0.11	0.18	0.32	1.16	0.00

**Fuente:** Elaboración propia



**Tabla 10.** Composición de sopa de arroz de cebada.

1 porción: 372.14 Kcal	
Carbohidratos	Proteínas
82%	12%

*Autores Investigadores*  
 Madeline Zolange Cañizares Plúas  
 Wilson Fidel Cañizares Villamar  
 Wilson Andrés Cañizares Plúas  
 Juan Diego Cañizares Plúas  
 Carlos Andrés Vargas Macías  
 Cesar Vladimir Haro Baque

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Harina de cebada	50	3.05	184.00	4.50	1.35	39.70	2.75
Arveja tierna	40	27.92	46.40	3.00	0.16	8.56	1.20
Col verde	50	45.95	13.00	0.60	0.50	3.15	0.40
Manteca de res	1	0.00	8.74	0.05	0.95	0.00	0.00
Papa blanca	130	104.13	93.60	4.42	0.13	20.02	0.65
Cebolla blanca	60	52.14	26.40	0.78	0.12	6.66	0.60
Total	331	233.19	372.14	13.35	3.21	78.09	5.60

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Ceniza g	Minerales				Vitaminas			
		Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Harina de cebada	1.40	28.00	145.50	6.25	0.01	0.05	0.06	4.30	0.00
Arveja tierna	0.36	11.60	49.60	0.92	0.19	0.17	0.04	0.94	11.20
Col verde	0.25	14.00	16.50	0.45	0.05	0.04	0.02	0.12	17.50
Manteca de res	0.00	0.18	0.24	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Papa blanca	1.30	10.40	128.70	3.38	0.01	0.20	0.03	3.06	14.30
Cebolla blanca	0.30	15.60	26.40	0.42	0.03	0.03	0.02	0.24	10.20
Total	3.61	79.78	366.94	11.45	0.29	0.48	0.17	8.65	53.20

**Fuente:** Elaboración propia

Otavaló

**Tabla 11.** Composición de sopa de chuchuca.

1 porción: 182 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
45%	20%	35%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Maíz choclo (cau)	113.25	54.25	237.83	6.12	2.83	48.92	1.36
Pata de cerdo	110	62.70	312.40	22.00	24.20	0.00	0.00
Col	10	9.24	2.50	0.16	0.03	0.52	0.08
Fréjol tierno	50	29.10	79.50	5.20	0.20	14.65	1.00
Papa blanca	100	80.10	72.00	3.40	0.10	15.40	0.50
Ajo	0.25	0.17	0.30	0.01	0.00	0.07	0.00
Cebolla paiteña	10	8.57	5.20	0.12	0.01	1.26	0.06
Total	310.25	201.16	550.20	31.01	25.92	49.03	1.76

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Ceniza g	Minerales				Vitaminas			
		Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Maíz choclo (cau)	1.13	9.06	226.50	1.13	0.07	0.25	0.09	1.35	4.53
Pata de cerdo	1.10	17.60	264.00	3.30	0.00	1.08	0.31	5.72	0.00
Col	0.05	3.20	3.00	0.24	0.01	0.00	0.00	0.03	3.80
Fréjol tierno	0.85	22.00	106.50	1.50	0.04	0.18	0.05	0.75	8.00
Papa blanca	1.00	8.00	99.00	2.60	0.01	0.15	0.02	2.35	11.00
Ajo	0.00	0.07	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04
Cebolla paiteña	0.04	2.00	2.90	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	0.60
Total	3.13	44.47	531.69	7.39	0.07	1.44	0.40	9.14	21.04

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 12.** Composición de papas con berro.

1 porción: 718 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
81%	9%	10%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Maíz	200	35.80	670.00	15.80	9.00	137.00	3.20
Berro	60	53.82	18.00	2.64	0.36	2.40	0.48
Cebolla blanca	60	52.14	26.40	0.78	0.12	6.66	0.60
Papa blanca	5	4.01	3.60	0.17	0.01	0.77	0.03
Total	325	145.77	718.00	19.39	9.49	146.83	4.31

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Ceniza g	Minerales			Vitaminas				
		Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Maíz	2.40	12.00	512.00	4.00	0.10	0.70	0.10	4.00	0.00
Berro	0.78	117.00	50.40	1.62	3.23	0.11	0.16	0.70	84.60
Cebolla blanca	0.30	15.60	26.40	0.42	0.03	0.03	0.02	0.24	10.20
Papa blanca	0.05	0.40	4.95	0.13	0.00	0.01	0.00	0.12	0.55
Total	3.53	145.00	593.75	6.17	3.36	0.85	0.28	5.06	95.35

**Fuente:** Elaboración propia

**Kayambi**

**Tabla 13.** Composición de uchu jacu.

1 porción: 468.45 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
41%	34%	25%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Maíz	10	1.79	33.50	0.79	0.45	6.85	0.16
Morocho	10	1.22	35.70	0.89	0.47	7.29	0.14
Haba común seca	10	1.23	33.70	2.51	0.14	5.85	0.19
Lenteja	10	1.29	33.60	2.29	0.08	6.14	0.47
Fréjol seco	10	0.93	34.70	2.10	0.13	6.46	0.44
Trigo	10	1.42	35.40	1.30	0.17	6.96	0.29
Arveja seca	10	1.32	33.40	2.33	0.10	6.01	0.57
Achiote	3	0.30	11.19	0.34	0.23	2.00	0.89
Comino	0.5	0.06	1.85	0.09	0.06	0.26	0.11
Ajo	1	0.67	1.21	0.03	0.00	0.29	0.01
Zanahoria amarilla	5	4.42	2.10	0.04	0.01	0.50	0.05
Cerdo	70	46.20	144.90	13.16	9.66	0.35	0.00
Cuy	70	53.41	82.60	14.98	2.10	0.00	0.00
Total	219.5	115.52	468.45	39.17	12.62	49.03	3.32

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Ceniza g	Minerales				Vitaminas			
		Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Maíz	0.12	0.60	25.60	0.20	0.01	0.04	0.01	0.20	0.00
Morocho	0.13	1.10	29.50	0.29	0.00	0.04	0.01	0.16	0.00
Haba común seca	0.27	4.80	44.70	0.54	0.00	6.20	0.04	0.35	0.00
Lenteja	0.20	9.10	27.80	0.66	0.00	0.06	0.02	0.21	0.00
Fréjol seco	0.38	10.50	39.60	0.63	0.00	0.04	0.01	0.15	0.00

*Hábitos alimentarios de las comunidades indígenas de la región andina rural ecuatoriana*

|||||

Trigo	0.15	5.40	34.00	0.37	0.00	0.06	0.01	0.50	0.00
Arveja seca	0.24	7.00	37.50	0.56	0.00	0.07	0.02	0.26	0.00
Achiote	0.13	6.39	10.14	0.21	0.01	0.00	0.00	0.07	0.00
Comino	0.04	0.01	2.53	0.29	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00
Ajo	0.01	0.28	0.76	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.17
Zanahoria amarilla	0.04	1.50	1.50	0.04	0.56	0.00	0.00	0.03	0.30
Cerdo	0.63	11.20	127.40	1.61	0.01	0.39	0.12	3.33	0.00
Cuy	0.63	18.90	123.90	2.66	0.00	0.05	0.11	5.08	0.00
Total	3.17	78.18	561.63	8.07	0.60	6.94	0.32	9.82	0.47

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 14.** Composición de pollo ronca.

1 porción: 514.51 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
48%	31%	21%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Macronutrientes				Fibra g
			Calorías Kcal	Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Pollo	150	111.75	178.50	32.10	4.65	0.00	0.00
Trigo, harina tostada	50	4.50	165.00	3.95	0.60	39.95	1.35
Aceite	5	0.00	44.15	0.00	5.00	0.01	0.00
Orégano	0.5	0.05	1.47	0.05	0.02	0.33	0.05
Col	200	184.80	50.00	3.20	0.60	10.40	1.60
Leche	50	43.90	30.50	1.55	1.55	2.70	0.00
Cebolla blanca	5	4.35	2.20	0.07	0.01	0.56	0.05
Comino	0.5	0.06	1.85	0.09	0.06	0.26	0.11
Ajo	4	2.68	4.84	0.12	0.00	1.17	0.04
Papa blanca	50	40.05	36.00	1.70	0.05	7.70	0.25
Total	515	392.14	514.51	42.82	12.54	63.06	3.44

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Ceniza g	Minerales			Vitaminas				
		Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Pollo	1.50	18.00	259.50	2.25	0.00	0.11	0.21	12.36	3.45
Trigo, harina tostada	1.00	33.50	150.00	0.45	0.00	0.05	0.24	1.06	1.35
Aceite	0.00	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Orégano	0.05	0.01	1.31	0.10	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00
Col	1.00	64.00	60.00	4.80	0.16	0.08	0.06	0.68	76.00
Leche	0.30	45.50	45.00	0.10	0.01	0.01	0.09	2.50	0.00
Cebolla blanca	0.03	1.30	2.20	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	0.85
Comino	0.04	0.01	2.53	0.29	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00
Ajo	0.03	1.12	3.04	0.03	0.00	0.01	0.00	0.02	0.68
Papa blanca	0.50	4.00	49.50	1.30	0.01	0.08	0.01	1.18	5.50
Total	4.44	167.43	573.13	9.37	0.18	0.33	0.61	17.86	87.83

**Fuente:** Elaboración propia

## Panzaleo

**Tabla 15.** Composición de caldo de mondongo de borrego.

1 porción: 437.33 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
41%	41%	18%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Cordero cabeza	100	79.20	111.00	14.20	5.60	0.00	0.00
Cordero pata	100	76.50	108.00	20.90	2.10	0.00	0.00
Ajo	2.5	1.68	3.03	0.07	0.00	0.73	0.02
Papa blanca	50	40.05	36.00	1.70	0.05	7.70	0.25
Cebolla blanca	5	4.35	2.20	0.07	0.01	0.56	0.05
Trigo	50	7.10	177.00	6.50	0.85	34.80	1.45
Culantro	0.25	0.22	0.10	0.01	0.00	0.02	0.00
Total	307.75	209.09	437.33	43.45	8.61	43.80	1.78

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Ceniza g	Minerales			Vitaminas				
		Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Cordero cabeza	1.00	17.00	130.00	2.10	0.00	0.02	0.24	1.80	0.00
Cordero pata	0.40	50.00	26.00	1.00	0.00	0.03	0.13	0.40	0.00
Ajo	0.02	0.70	1.90	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.43
Papa blanca	0.50	4.00	49.50	1.30	0.01	0.08	0.01	1.18	5.50
Cebolla blanca	0.03	1.30	2.20	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	0.85
Trigo	0.75	27.00	170.00	1.85	0.01	0.28	0.03	2.48	0.00
Culantro	0.00	0.42	0.21	0.01	0.02	0.00	0.00	0.01	0.26
Total	2.70	100.42	379.81	6.31	0.03	0.41	0.41	5.89	7.04

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 16.** Composición de cariucho de papa.

1 porción: 638.92 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
38%	19%	43%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Gallina	120	73.56	309.60	21.12	24.36	0.00	0.00
Trigo, harina tostada	50	4.50	165.00	3.95	0.60	39.95	1.35
Aceite	5	0.00	44.15	0.00	5.00	0.01	0.00
Orégano	0.5	0.05	1.47	0.05	0.02	0.33	0.05
Col	200	184.80	50.00	3.20	0.60	10.40	1.60
Leche	50	43.90	30.50	1.55	1.55	2.70	0.00
Cebolla blanca	5	4.35	2.20	0.07	0.01	0.56	0.05
Papa blanca	50	40.05	36.00	1.70	0.05	7.70	0.25
Total	480.5	351.20	638.92	31.64	32.19	61.64	3.30

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Ceniza g	Minerales				Vitaminas			
		Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Gallina	0.96	18.00	244.80	2.16	0.00	0.11	0.12	5.98	0.00
Trigo, harina tostada	1.00	33.50	150.00	0.45	0.00	0.05	0.24	1.06	1.35
Aceite	0.00	0.00	0.05	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Orégano	0.05	0.01	1.31	0.10	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00
Col	1.00	64.00	60.00	4.80	0.16	0.08	0.06	0.68	76.00
Leche	0.30	45.50	45.00	0.10	0.01	0.01	0.09	2.50	0.00
Cebolla blanca	0.03	1.30	2.20	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	0.85
Papa blanca	0.50	4.00	49.50	1.30	0.01	0.08	0.01	1.18	5.50
Total	3.84	166.31	552.86	8.96	0.18	0.33	0.52	11.43	83.70

**Fuente:** Elaboración propia



Saraguro

**Tabla 17.** Composición de trigo con queso.

1 porción: 341.19 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
88%	10%	2%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Trigo pelado	100	12.60	330.00	8.40	1.40	76.10	0.00
Cebolla hojas	30	27.48	9.00	0.48	0.15	1.68	0.39
Queso comida	1	0.62	2.19	0.19	0.15	0.03	0.00
Total	131	40.70	341.19	9.07	1.70	77.81	0.39

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Trigo pelado	1.50	51.00	293.00	4.60	0.00	0.22	0.15	3.85	0.00
Cebolla hojas	0.21	15.30	14.10	1.05	0.64	0.02	0.03	0.18	10.50
Queso comida	0.02	4.79	3.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Total	1.73	71.09	310.62	5.68	0.64	0.24	0.18	4.03	10.50

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 18.** Composición de tortilla de gualo.

1 porción: 230.15 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
37%	9%	54%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Maíz	15	2.69	50.25	1.19	0.68	10.28	0.24
Quesillo	10	5.80	26.80	1.91	2.10	0.06	0.00
Mantequilla	5	0.68	37.85	0.03	4.30	0.00	0.00
Azúcar	10	0.00	38.60	0.00	0.02	9.97	0.00
Manteca de cerdo	5	0.01	45.05	0.00	5.00	0.00	0.00
Huevos de gallina	20	14.74	31.60	2.40	2.14	0.48	0.00
Total	65	23.91	230.15	5.52	14.23	20.79	0.24

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Maíz	0.18	0.90	38.40	0.30	0.01	0.05	0.01	0.30	0.00
Quesillo	0.13	31.40	13.90	0.20	0.01	0.00	0.04	0.01	0.00
Mantequilla	0.01	1.05	1.55	0.02	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00
Azúcar	0.01	1.10	0.10	0.02	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00
Manteca de cerdo	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
Huevos de gallina	0.24	10.60	39.60	0.60	0.03	0.02	0.06	0.02	0.00
Total	0.57	45.05	93.55	1.14	0.06	0.07	0.12	0.37	0.00

**Fuente:** Elaboración propia

Salasaca

**Tabla 19.** Composición de mazamorra.

1 porción: 206.11 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
55%	22%	23%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Cuy vísceras	80	65.28	87.20	9.52	5.12	0.00	0.00
Papa blanca	80	64.08	57.60	2.72	0.08	12.32	0.40
Harina de maíz tostado	30	3.78	110.10	1.98	1.47	22.38	0.42
Cebolla blanca	15	13.04	6.60	0.20	0.03	1.67	0.15
Ajo	5	3.36	6.05	0.15	0.01	1.46	0.05
Total	210	149.53	267.55	14.56	6.71	37.83	1.02

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Cuy vísceras	0.56	11.20	129.60	8.08	0.00	0.11	0.50	3.78	0.00
Papa blanca	0.80	6.40	79.20	2.08	0.01	0.12	0.02	1.88	8.80
Harina de maíz tostado	0.39	2.70	80.40	1.11	0.01	0.07	0.02	0.71	0.00
Cebolla blanca	0.08	3.90	6.60	0.11	0.01	0.01	0.01	0.06	2.55
Ajo	0.04	1.40	3.80	0.04	0.00	0.01	0.00	0.03	0.85
Total	1.86	25.60	299.60	11.41	0.02	0.31	0.54	6.46	12.20

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 20.** Composición de mote casado.

1 porción: 528.40 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
82%	10%	8%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Mote	120	17.76	420.00	6.60	5.28	88.80	1.20
Habas tiernas	30	18.72	43.20	3.39	0.15	7.41	2.40
Fréjol tierno	30	17.46	47.70	3.12	0.12	8.79	0.60
Mellocos	35	30.21	17.50	0.39	0.07	4.13	0.11
Total	215	84.15	528.40	13.50	5.62	109.13	4.31

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Mote	1.56	37.20	310.80	1.68	0.02	0.35	0.05	3.28	0.00
Habas tiernas	0.33	9.60	58.20	0.81	7.80	0.11	6.60	0.58	9.30
Fréjol tierno	0.51	13.20	63.90	0.90	0.02	0.11	0.03	0.45	4.80
Mellocos	0.21	1.75	13.30	0.25	0.00	0.02	0.01	0.19	8.40
Total	2.61	61.75	446.20	3.64	7.85	0.58	6.69	4.49	22.50

**Fuente:** Elaboración propia

**Palta**

**Tabla 21.** Composición de boda o madre olla.

1 porción: 783.38 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
63%	25%	12%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Pescado toyo	170	129.54	190.40	44.03	0.34	0.00	0.00
Camote amarillo	20	15.06	18.60	0.16	0.08	4.56	0.16
Plátano verde	40	22.44	62.80	0.40	0.08	16.84	0.16
Plátano maduro	40	24.08	56.80	0.32	0.16	15.16	0.16
Col	15	13.86	3.75	0.24	0.05	0.78	0.12
Yuca amarilla	100	64.00	141.00	0.90	0.10	34.10	1.00
Choclo	80	54.08	104.80	2.64	1.44	21.28	0.64
Arroz canilla	30	3.69	108.90	2.07	0.21	23.85	0.09
Cebolla blanca	10	8.69	4.40	0.13	0.02	1.11	0.10
Manteca de cerdo	8	0.01	72.08	0.00	7.99	0.00	0.00
Perejil	15	12.08	9.45	0.50	0.15	1.97	0.27
Cebolla paiteña	20	17.14	10.40	0.24	0.02	2.52	0.12
Total	548	364.66	783.38	51.63	10.64	122.17	2.82

**Fuente:** Elaboración propia

## Y SUS IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Pescado toyo	2.21	27.20	431.80	4.25	0.02	0.12	0.12	12.41	0.00
Camote Amarillo	0.14	4.00	9.80	0.16	0.00	0.02	0.00	0.12	7.20
Plátano verde	0.24	1.60	11.60	0.40	0.72	0.02	0.02	0.17	10.40
Plátano maduro	0.28	5.20	10.40	0.28	0.47	0.02	0.02	0.32	8.00
Col	0.08	4.80	4.50	0.36	0.01	0.01	0.00	0.05	5.70
Yuca amarilla	0.90	30.00	75.00	0.50	0.34	0.06	0.02	0.76	56.00
Choclo	0.56	5.60	90.40	0.72	0.01	0.13	0.07	1.48	8.00
Arroz canilla	0.18	4.50	46.20	0.45	0.00	0.02	0.01	0.70	0.00
Cebolla blanca	0.05	2.60	4.40	0.07	0.01	0.01	0.00	0.04	1.70
Manteca de cerdo	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00
Perejil	0.32	38.40	15.75	1.17	1.18	0.02	0.07	0.25	39.45
Cebolla paitaña	0.08	4.00	5.80	0.10	0.00	0.01	0.01	0.04	1.20
Total	5.03	127.90	705.65	8.46	2.76	0.43	0.35	16.36	137.65

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 22.** Composición de molo de plátano.

1 porción: 674.40 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
47%	1%	52%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Plátano verde	200	112.20	314.00	2.00	0.40	84.20	0.80
Manteca de cerdo	40	0.04	360.40	0.00	39.96	0.00	0.00
Total	240	112.24	674.40	2.00	40.36	84.20	0.80

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Plátano verde	1.20	8.00	58.00	2.00	3.62	0.12	0.12	0.86	52.00
Manteca de cerdo	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00
Total	1.20	8.00	58.00	2.00	3.62	0.12	0.12	0.91	52.00

**Fuente:** Elaboración propia

**Awá**

**Tabla 23.** Composición de caviucho.

1 porción: 249.83 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
67%	22%	11%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Haba común seca	50	6.15	168.50	12.55	0.70	29.25	0.95
Papa blanca	60	48.06	43.20	2.04	0.06	9.24	0.30
Cebolla paiteña	30	25.71	15.60	0.36	0.03	3.78	0.18
Manteca de cerdo	2.5	0.00	22.53	0.00	2.50	0.00	0.00
Total	142.5	79.92	249.83	14.95	3.29	42.27	1.43

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Haba común seca	1.35	24.00	223.50	2.70	0.00	31.00	0.18	1.73	0.00
Papa blanca	0.60	4.80	59.40	1.56	0.01	0.09	0.01	1.41	6.60
Cebolla paiteña	0.12	6.00	8.70	0.15	0.00	0.01	0.01	0.07	1.80
Manteca de cerdo	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Total	2.07	34.80	291.60	4.41	0.01	31.10	0.20	3.21	8.40

**Fuente:** Elaboración propia



**Tabla 24.** Composición de Sopa de plátano con pollo.

1 porción: 152.87 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
40%	45%	15%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Pollo	80	59.60	95.20	17.12	2.48	0.00	0.00
Plátano maduro	40	24.08	56.80	0.32	0.16	15.16	0.16
Chillangua	0.7	0.00	0.27	0.01	0.00	0.06	0.01
Ajo	0.5	0.34	0.61	0.01	0.00	0.15	0.00
Total	121.2	84.02	152.87	17.47	2.64	15.36	0.18

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Pollo	0.80	9.60	138.40	1.20	0.00	0.06	0.11	6.59	1.84
Plátano maduro	0.28	5.20	10.40	0.28	0.47	0.02	0.02	0.32	8.00
Chillangua	0.00	1.37	0.48	0.03	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00
Ajo	0.00	0.14	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09
Total	1.08	16.31	149.66	1.52	0.48	0.08	0.14	6.91	9.93

**Fuente:** Elaboración propia

**Chibuleo**

**Tabla 25.** Composición de Yahuarlocro.

1 porción: 500.76 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
28%	32%	40%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Borrego (menudo)	115	81.19	165.60	26.11	5.64	0.81	0.00
Aceite	2	0.00	17.66	0.00	2.00	0.00	0.00
Maní tostado	30	0.54	173.70	9.27	14.55	4.89	0.69
Tomate riñón	10	9.28	2.70	0.10	0.06	0.51	0.10
Cebolla blanca	10	8.69	4.40	0.13	0.02	1.11	0.10
Cebolla paiteña	10	8.57	5.20	0.12	0.01	1.26	0.06
Ajo	0.25	0.17	0.30	0.01	0.00	0.07	0.00
Leche	40	35.12	24.40	1.24	1.24	2.16	0.00
Papa chola	120	91.44	106.80	2.88	0.00	24.48	0.48
Total	337.25	235.00	500.76	39.85	23.51	35.29	1.43

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Borrego (menudo)	1.27	8.05	194.35	30.94	0.00	0.08	0.55	5.00	0.00
Aceite	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Maní tostado	0.75	20.10	135.90	0.75	0.00	0.05	0.04	4.25	0.00
Tomate riñón	0.05	1.00	2.80	0.07	0.09	0.01	0.00	0.07	3.20
Cebolla blanca	0.05	2.60	4.40	0.07	0.01	0.01	0.00	0.04	1.70

*Hábitos alimentarios de las comunidades indígenas de la región andina rural ecuatoriana*

Cebolla paiteña	0.04	2.00	2.90	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	0.60
Ajo	0.00	0.07	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04
Leche	0.24	36.40	36.00	0.08	0.00	0.01	0.07	2.00	0.00
Papa chola	1.20	7.20	48.00	1.20	0.05	0.12	0.02	4.63	21.60
Total	3.60	77.42	424.56	33.16	0.15	0.28	0.70	16.02	27.14

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 26.** Composición de papas con cuy.

1 porción: 280.63 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
45%	39%	16%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Cuy	100	76.30	118.00	21.40	3.00	0.00	0.00
Manteca de cerdo	5	0.00	18.02	0.00	2.00	0.00	0.00
Ajo	0.5	0.34	0.61	0.01	0.00	0.15	0.00
Papa blanca	200	160.20	144.00	6.80	0.20	30.80	1.00
Total	302.5	236.84	280.63	28.21	5.20	30.95	1.00

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Cuy	0.90	27.00	177.00	3.80	0.00	0.07	0.16	7.26	0.00
Manteca de cerdo	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Ajo	0.00	0.14	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09
Papa blanca	2.00	16.00	198.00	5.20	0.02	0.30	0.04	4.70	22.00
Total	2.90	43.14	375.38	9.00	0.02	0.37	0.20	11.97	22.09

**Fuente:** Elaboración propia

## Quisapincha

**Tabla 27.** Composición de caldo de 31.

1 porción: 171.89 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
17%	56%	27%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Res panza	60	54.24	25.80	5.16	0.42	0.00	0.00
Res tripa	61	49.23	59.17	7.99	2.44	0.79	0.00
Res corazón	60	46.20	61.80	9.96	2.10	0.06	0.00
Cebolla roja	20	17.06	10.80	0.40	0.08	2.34	0.16
Cebolla blanca	30	26.07	13.20	0.39	0.06	3.33	0.30
Culantro	0.5	0.43	0.20	0.02	0.00	0.03	0.01
Perejil	0.5	0.40	0.32	0.02	0.01	0.07	0.01
Ajo	0.5	0.34	0.61	0.01	0.00	0.15	0.00
Total	232.5	193.97	171.89	23.95	5.11	6.77	0.48

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Res panza	0.18	3.60	27.00	0.90	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00
Res tripa	0.55	6.10	113.46	2.50	0.00	0.07	0.14	1.79	0.00
Res corazón	0.00	0.00	1.20	2.16	0.00	0.25	0.96	0.00	0.00
Cebolla roja	0.12	5.80	9.60	0.12	0.00	0.01	0.00	0.08	1.60
Cebolla blanca	0.15	7.80	13.20	0.21	0.02	0.02	0.01	0.12	5.10
Culantro	0.01	0.84	0.42	0.02	0.03	0.00	0.00	0.01	0.52
Perejil	0.01	1.28	0.53	0.04	0.04	0.00	0.00	0.01	1.32
Ajo	0.00	0.14	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09
Total	1.02	25.56	165.78	5.95	0.09	0.36	1.13	2.01	8.62

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 28.** Composición de Runauchu.

1 porción: 455.61 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
33%	42%	25%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Cuy	150	114.45	177.00	32.10	4.50	0.00	0.00
Harina de arverja	20	1.96	70.60	3.80	0.38	13.32	0.70
Cebolla blanca	35	30.42	15.40	0.46	0.07	3.89	0.35
Ajo	0.5	0.34	0.61	0.01	0.00	0.15	0.00
Papa blanca	110	88.11	79.20	3.74	0.11	16.94	0.55
Lechuga seda	4	3.84	0.48	0.05	0.00	0.09	0.02
Queso comida	8	4.95	17.52	1.51	1.17	0.20	0.00
Huevos de gallina	60	44.22	94.80	7.20	6.42	1.44	0.00
Total	387.5	288.28	455.61	48.87	12.65	36.02	1.63

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Cuy	1.35	40.50	265.50	5.70	0.00	0.11	0.24	10.89	0.00
Harina de arverja	0.54	15.00	65.80	3.48	0.00	0.06	0.03	0.40	0.00
Cebolla blanca	0.18	9.10	15.40	0.25	0.02	0.02	0.01	0.14	5.95
Ajo	0.00	0.14	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09
Papa blanca	1.10	8.80	108.90	2.86	0.01	0.17	0.02	2.59	12.10
Lechuga seda	0.02	1.56	1.60	0.05	0.02	0.00	0.00	0.01	0.40
Queso comida	0.17	38.32	28.16	0.21	0.00	0.00	0.03	0.01	0.00
Huevos de gallina	0.72	31.80	118.80	1.80	0.08	0.05	0.18	0.06	0.00
Total	4.07	145.22	604.54	14.35	0.14	0.40	0.53	14.10	18.54

**Fuente:** Elaboración propia

**Waranka**

**Tabla 29.** Composición de chigüiles.

1 porción: 456.09 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
37%	10%	53%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Harina de maíz	50	6.25	184.50	3.35	2.60	37.15	0.55
Manteca de cerdo	20	0.02	180.20	0.00	19.98	0.00	0.00
Achiote	0.02	0.00	0.07	0.00	0.00	0.01	0.01
Queso comida	30	18.57	65.70	5.67	4.38	0.75	0.00
Cebolla blanca	30	26.07	13.20	0.39	0.06	3.33	0.30
Culantro	0.5	0.43	0.20	0.02	0.00	0.03	0.01
Perejil	0.5	0.40	0.32	0.02	0.01	0.07	0.01
Pollo	10	7.45	11.90	2.14	0.31	0.00	0.00
Total	141.02	59.20	456.09	11.59	27.34	41.34	0.87

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Harina de maíz	0.65	6.50	127.50	1.85	0.05	0.16	0.04	1.09	0.00
Manteca de cerdo	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00
Achiote	0.00	0.04	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Queso comida	0.63	143.70	105.60	0.78	0.02	0.01	0.12	0.04	0.00
Cebolla blanca	0.15	7.80	13.20	0.21	0.02	0.02	0.01	0.12	5.10
Culantro	0.01	0.84	0.42	0.02	0.03	0.00	0.00	0.01	0.52
Perejil	0.01	1.28	0.53	0.04	0.04	0.00	0.00	0.01	1.32
Pollo	0.10	1.20	17.30	0.15	0.00	0.01	0.01	0.82	0.23
Total	1.55	161.36	264.61	3.05	0.15	0.19	0.19	2.11	7.17

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 30.** Composición de locro de oca.

1 porción: 139.87 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
92%	7%	1%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Oca	150	123.60	100.50	1.05	0.00	24.15	0.75
Papa blanca	50	40.05	36.00	1.70	0.05	7.70	0.25
Cebolla blanca	0.5	0.43	0.22	0.01	0.00	0.06	0.01
Culantro	0.25	0.22	0.10	0.01	0.00	0.02	0.00
Leche	5	4.39	3.05	0.16	0.16	0.27	0.00
Total	205.75	168.69	139.87	2.92	0.21	32.19	1.01

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Oca	1.20	7.50	58.50	1.35	0.03	0.11	0.05	0.63	55.50
Papa blanca	0.50	4.00	49.50	1.30	0.01	0.08	0.01	1.18	5.50
Cebolla blanca	0.00	0.13	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09
Culantro	0.00	0.42	0.21	0.01	0.02	0.00	0.00	0.01	0.26
Leche	0.03	4.55	4.50	0.01	0.00	0.00	0.01	0.25	0.00
Total	1.74	16.60	112.93	2.67	0.05	0.18	0.06	2.06	61.35

**Fuente:** Elaboración propia

**Puruwá**

**Tabla 31.** Composición de Caldo de gallina criolla.

1 porción: 568.55 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
9%	26%	65%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Gallina	200	122.60	516.00	35.20	40.60	0.00	0.00
Choclo	30	20.28	39.30	0.99	0.54	7.98	0.24
Zanahoria amarilla	6	5.30	2.52	0.04	0.01	0.60	0.05
Arveja tierna	8	5.58	9.28	0.60	0.03	1.71	0.24
Cebolla blanca	1.00	0.87	0.44	0.01	0.00	0.11	0.01
Culantro	1	0.87	0.40	0.05	0.01	0.07	0.01
Ajo	0.5	0.34	0.61	0.01	0.00	0.15	0.00
Total	246.5	155.84	568.55	36.90	41.19	10.62	0.56

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Gallina	1.60	30.00	408.00	3.60	0.00	0.18	0.20	9.96	0.00
Choclo	0.21	2.10	33.90	0.27	0.00	0.05	0.03	0.56	3.00
Zanahoria amarilla	0.04	1.80	1.80	0.05	0.68	0.00	0.00	0.03	0.36
Arveja tierna	0.07	2.32	9.92	0.18	0.04	0.03	0.01	0.19	2.24
Cebolla blanca	0.01	0.26	0.44	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17
Culantro	0.02	1.67	0.83	0.04	0.07	0.00	0.00	0.02	1.04
Ajo	0.00	0.14	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.09
Total	1.95	38.29	455.27	4.15	0.79	0.27	0.24	10.76	6.90

**Fuente:** Elaboración propia



**Tabla 32.** Composición de Cauca.

1 porción: 199.95 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
81%	6%	13%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Harina de maíz	25	3.13	92.25	1.68	1.30	18.58	0.28
Azúcar	20	0.00	77.20	0.00	0.04	19.94	0.00
Leche	50	43.90	30.50	1.55	1.55	2.70	0.00
Total	95	47.03	199.95	3.23	2.89	41.22	0.28

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Harina de maíz	0.33	3.25	63.75	0.93	0.02	0.08	0.02	0.54	0.00
Azúcar	0.02	2.20	0.20	0.04	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00
Leche	0.30	45.50	45.00	0.10	0.01	0.01	0.09	2.50	0.00
Total	0.65	50.95	108.95	1.07	0.03	0.09	0.10	3.10	0.00

**Fuente:** Elaboración propia

**Kañari**

**Tabla 33.** Composición de mote de pata.

<b>1 porción: 380.02 Kcal</b>		
<b>Carbohidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasa</b>
47%	16%	37%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Maíz mote	50	7.40	175.00	2.75	2.20	37.00	0.50
Pata de cerdo	50	28.50	142.00	10.00	11.00	0.00	0.00
Ajo	5	3.36	6.05	0.15	0.01	1.46	0.05
Arveja tierna	25	17.45	29.00	1.88	0.10	5.35	0.75
Leche	1	0.88	0.61	0.03	0.03	0.05	0.00
Cebolla blanca	2.5	2.17	1.10	0.03	0.01	0.28	0.03
Achiote	1	0.10	3.73	0.11	0.08	0.67	0.30
Manteca de cerdo	2.5	0.00	22.53	0.00	2.50	0.00	0.00
Total	137	59.86	380.02	14.95	15.91	44.81	1.62

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Maíz mote	0.65	15.50	129.50	0.70	0.01	0.15	0.02	1.37	0.00
Pata de cerdo	0.50	8.00	120.00	1.50	0.00	0.49	0.14	2.60	0.00
Ajo	0.04	1.40	3.80	0.04	0.00	0.01	0.00	0.03	0.85
Arveja tierna	0.23	7.25	31.00	0.58	0.12	0.11	0.03	0.59	7.00
Leche	0.01	0.91	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00
Cebolla blanca	0.01	0.65	1.10	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.43
Achiote	0.04	2.13	3.38	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00
Manteca de cerdo	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Total	1.47	35.84	289.68	2.90	0.13	0.75	0.19	4.66	8.28

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 34.** Composición de Yanushca.

1 porción: 488.55 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
40%	41%	19%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Choclo	50	33.80	65.50	1.65	0.90	13.30	0.40
Papa blanca	80	64.08	57.60	2.72	0.08	12.32	0.40
Fréjol seco	10	0.93	34.70	2.10	0.13	6.46	0.44
Habas tiernas	10	6.24	14.40	1.13	0.05	2.47	0.80
Mellocos	10	8.63	5.00	0.11	0.02	1.18	0.03
Camote amarillo	10	7.53	9.30	0.08	0.04	2.28	0.08
Arveja tierna	10	6.98	11.60	0.75	0.04	2.14	0.30
Maíz mote	10	1.48	35.00	0.55	0.44	7.40	0.10
Queso comida	30	18.57	65.70	5.67	4.38	0.75	0.00
Cuy	120	91.56	141.60	25.68	3.60	0.00	0.00
Res	45	34.02	48.15	9.54	0.72	0.23	0.00
Total	385	273.82	488.55	49.98	10.40	48.53	2.55

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Choclo	0.35	3.50	56.50	0.45	0.01	0.08	0.05	0.93	5.00
Papa blanca	0.80	6.40	79.20	2.08	0.01	0.12	0.02	1.88	8.80
Fréjol seco	0.38	10.50	39.60	0.63	0.00	0.04	0.01	0.15	0.00

## Y SUS IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN



Habas tiernas	0.11	3.20	19.40	0.27	2.60	0.04	2.20	0.19	3.10
Mellocos	0.06	0.50	3.80	0.07	0.00	0.01	0.00	0.05	2.40
Camote amarillo	0.07	2.00	4.90	0.08	0.00	0.01	0.00	0.06	3.60
Arveja tierna	0.09	2.90	12.40	0.23	0.05	0.04	0.01	0.23	2.80
Maíz mote	0.13	3.10	25.90	0.14	0.00	0.03	0.00	0.27	0.00
Queso comida	0.63	143.70	105.60	0.78	0.02	0.01	0.12	0.04	0.00
Cuy	1.08	32.40	212.40	4.56	0.00	0.08	0.19	8.71	0.00
Res	0.50	5.85	89.10	1.44	0.02	0.03	0.05	2.97	0.00
Total	4.20	214.05	648.80	10.73	2.70	0.49	2.66	15.50	25.70

**Fuente:** Elaboración propia

**Natabuela**

**Tabla 35.** Composición de carne colorada.

1 porción: 1158.79 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
28%	18%	54%

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Achiote	5	0.51	18.65	0.57	0.38	3.33	1.49
Ajo	5	3.36	6.05	0.15	0.01	1.46	0.05
Cerdo	200	132.00	414.00	37.60	27.60	1.00	0.00
Manteca de cerdo	30	0.03	270.30	0.00	29.97	0.00	0.00
Queso comida	30	18.57	65.70	5.67	4.38	0.75	0.00
Maíz mote	60	8.88	210.00	3.30	2.64	44.40	0.60
Queso comida	1	0.62	2.19	0.19	0.15	0.03	0.00
Aguacate (Sierra)	30	22.26	51.90	0.42	5.25	1.83	0.48
Papa chaucha	150	118.05	120.00	3.00	0.15	27.60	0.90
Total	511	304.27	1158.79	50.89	70.52	80.40	3.51

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Achiote	0.22	10.65	16.90	0.35	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00
Ajo	0.04	1.40	3.80	0.04	0.00	0.01	0.00	0.03	0.85
Cerdo	1.80	32.00	364.00	4.60	0.02	1.10	0.34	9.52	0.00
Manteca de cerdo	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00

Y SUS IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

Queso comida	0.63	143.70	105.60	0.78	0.02	0.01	0.12	0.04	0.00
Maíz mote	0.78	18.60	155.40	0.84	0.01	0.17	0.02	1.64	0.00
Queso comida	0.02	4.79	3.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Aguacate (Sierra)	0.24	3.90	14.10	0.21	0.05	0.02	0.03	0.42	2.40
Papa chaucha	1.20	16.50	90.00	3.00	0.02	0.17	0.05	3.53	48.00
Total	4.93	231.54	753.32	9.84	0.13	1.48	0.57	15.31	51.25

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 36.** Composición de menestras de guandul.

1 porción: 223.55 Kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
68%	21%	11%

**Fuente:** Elaboración propia

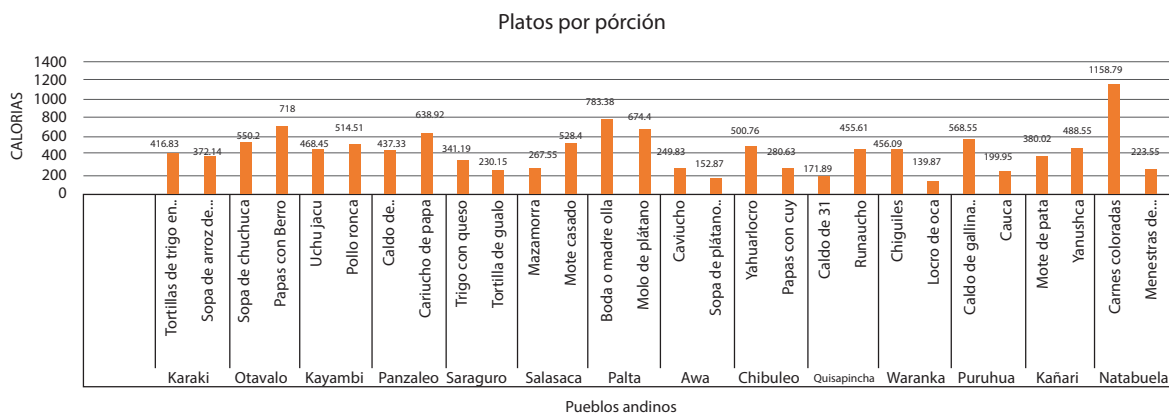
Alimento	Cantidad g	Humedad g	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
				Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales G	
Guandul	60	7.50	205.80	12.24	1.08	38.16	4.86
Mapahuira	2	0.03	16.54	0.16	1.76	0.00	0.03
Ajo	1	0.67	1.21	0.03	0.00	0.29	0.01
Total	63	8.20	223.55	12.43	2.85	38.45	4.90

**Fuente:** Elaboración propia

Alimento	Minerales				Vitaminas				
	Ceniza g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Guandul	2.52	64.20	180.00	1.98	0.02	0.39	0.09	1.27	0.00
Mapahuira	0.06	2.12	2.82	0.27	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00
Ajo	0.01	0.28	0.76	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.17
Total	2.58	66.60	183.58	2.26	0.02	0.39	0.09	1.29	0.17

**Fuente:** Elaboración propia

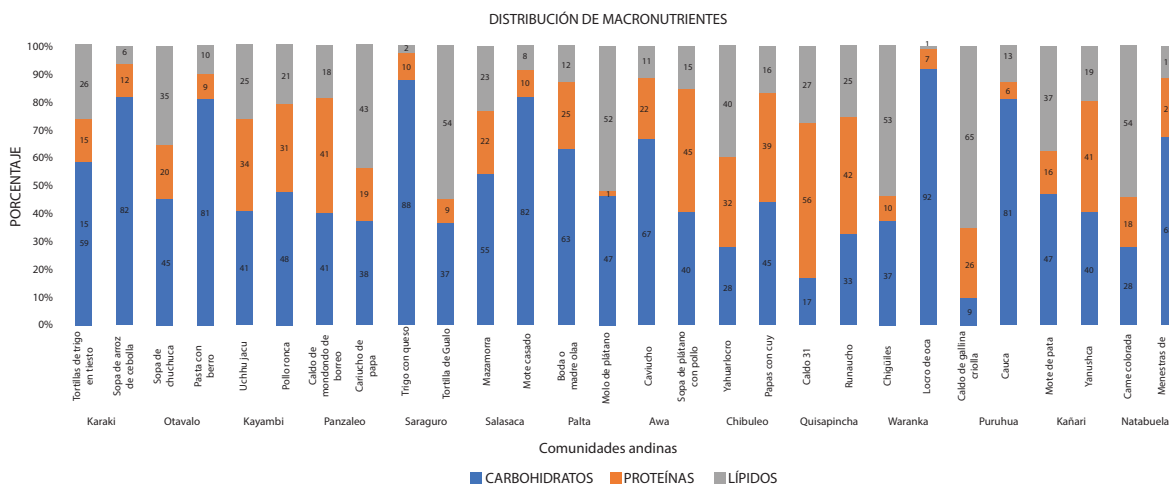
# Hábitos alimentarios de las comunidades indígenas de la región andina rural ecuatoriana



**Ilustración 1.** Platos por porción.

**Fuente:** Elaboración propia

Los platos tradicionales tienen alto nivel calórico, para un individuo de peso promedio de 70 kilos, algunos de ellos representan más del 50% del valor calórico ingerido en una sola comida; los cereales de mayor predominio son el maíz, choclo y mote, vienen a ser lo mismo, pero en un diferente estado. Sus platos son elaborados de forma natural sin agregar ningún aditivo tradicional<sup>11</sup>.



**Ilustración 2.** Distribución de macronutrientes por plato.

**Fuente:** Elaboración propia

La energía nutrimental debe distribuirse de la manera siguiente: **Carbohidratos**: entre 55-65% (los azúcares refinados deben representar menos del 10%); Proteínas: entre 10-15%; Grasas: entre 15-30% del contenido energético total (las grasas saturadas deben aportar menos del 10% de la energía total), respectivamente. Como se observa en la figura la tortilla de trigo en tiesto y la mazamorra guardan las recomendaciones de nutrientes<sup>32</sup>.



# **HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS**

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

## **CAPÍTULO III**

### ESTUDIO COMPARATIVO DE MACRO-MICRONUTRIENTES

Walter Adalberto González García, Liseth Pierina Pinto López,  
Emily Gabriela Burgos García



**Tabla 37.** Macronutrientes de los platos de la región Andina

Región Andina	Platos	Calorías Kcal	Macronutrientes			Fibra g
			Proteínas g	Grasa g	Carbohidratos totales g	
Karanki	Tortilla de trigo en tiesto	416.83	16.02	11.87	60.73	0.54
	Sopa de arroz de cebada	372.14	13.35	3.21	78.09	5.60
Otavalo	Sopa de chuchuca	550.20	31.01	25.92	49.03	1.76
	Papas con berro	718.00	19.39	9.49	146.83	4.31
Kayambi	Uchu jacu	468.45	39.17	12.62	49.03	3.32
	Pollo ronca	514.51	42.82	12.54	63.06	3.44
Panzaleo	Caldo de mondongo de borrego	437.33	43.45	8.61	43.80	1.78
	Cariucho de papa	638.92	31.64	32.19	61.64	3.30
Saraguro	Trigo con queso	341.19	9.07	1.70	77.81	0.39
	Tortilla de Gualo	230.15	5.52	14.23	20.79	0.24
Salasaca	Mazamorra	267.55	14.56	6.71	37.83	1.02
	Mote casado	528.40	13.50	5.62	109.13	4.31
Palta	Boda o madre olla	783.38	51.63	10.64	122.17	2.82
	Molo de plátano	674.40	2.00	40.36	84.20	0.80
Awa	Caviucho	249.83	14.95	3.29	42.27	1.43
	Sopa de plátano con pollo	152.87	17.47	2.64	15.36	0.18
Chibuleo	Yahuarlocro	500.76	39.85	23.51	35.29	1.43
	Papas con cuy	280.63	28.21	5.20	30.95	1.00
Quisapincha	Caldo de 31	171.89	23.95	5.11	6.77	0.48
	Runaicho	455.61	48.87	12.65	36.02	1.63
Waranka	Chigüiles	456.09	11.59	27.34	41.34	0.87
	Locro de oca	139.87	2.92	0.21	32.19	1.01
Puruhua	Caldo de gallina criolla	568.55	36.90	41.19	10.62	0.56
	Cauca	199.95	3.23	2.89	41.22	0.28
Kañari	Mote de pata	380.02	14.95	15.91	44.81	1.62
	Yanushca	488.55	49.98	10.40	48.53	2.55
Natabuela	Carne colorada	1158.79	50.89	70.52	80.40	3.51
	Menestras de guandul	223.55	12.43	2.85	38.45	4.90

**Fuente:** Elaboración propia

En una ingesta recomendada de energía de 2200 calorías, para una edad adulta, donde los carbohidratos representan 55-60% de la dieta de la población; y un almuerzo principal corresponde al 30% del valor calórico, la distribución por porcentajes de sus macronutrientes es la siguiente:

**Tabla 38.** Distribución por porcentajes de macronutrientes recomendada en adultos.

660 kcal		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
55%	25%	20%

**Fuente:** Elaboración propia<sup>32</sup>

Se puede observar que hay un desbalance en la distribución nutrimental; el mínimo de energía ingerida es 402.7 y el máximo 1457.8; teniendo como una media de 853.5 calorías.

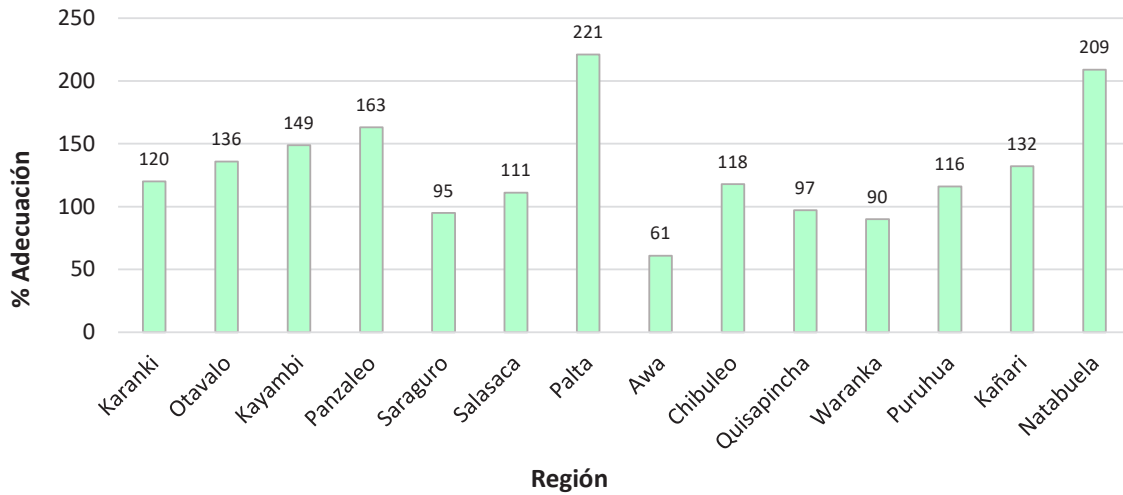
### **Se obtiene el porcentaje de adecuación de la comida principal**

$$\text{Porcentaje de adecuación} = \frac{\text{Energía ingerida}}{\text{Energía requerida}} \times 100$$

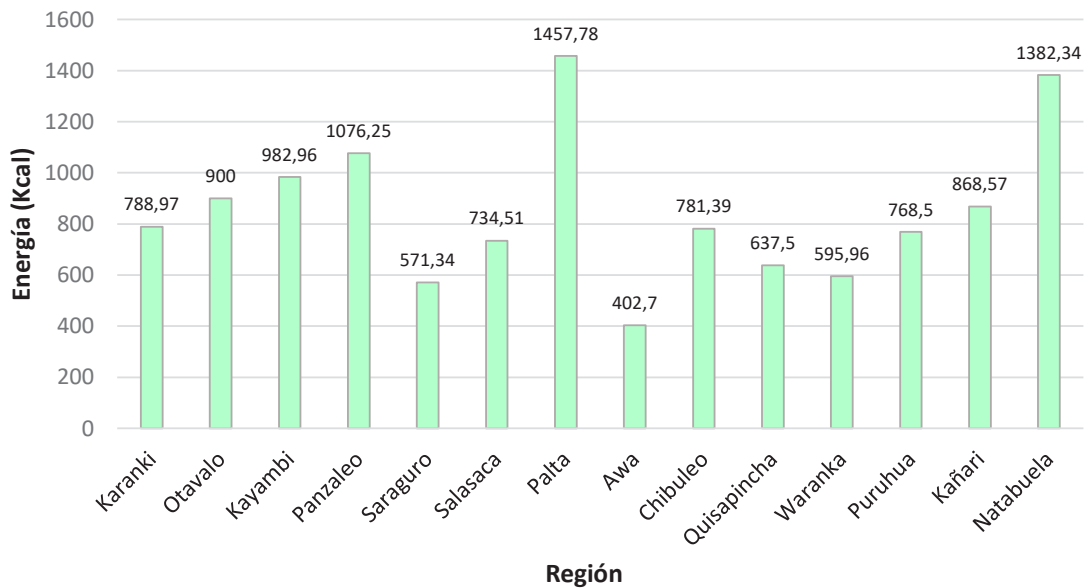
Valor normal = 90 – 110%  
Déficit = < 90%  
Exceso = > 110%

**Fuente:** Elaboración propia

## Y SUS IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN



**Ilustración 3.** Porcentaje de adecuación calórica según región.  
**Fuente:** Elaboración propia

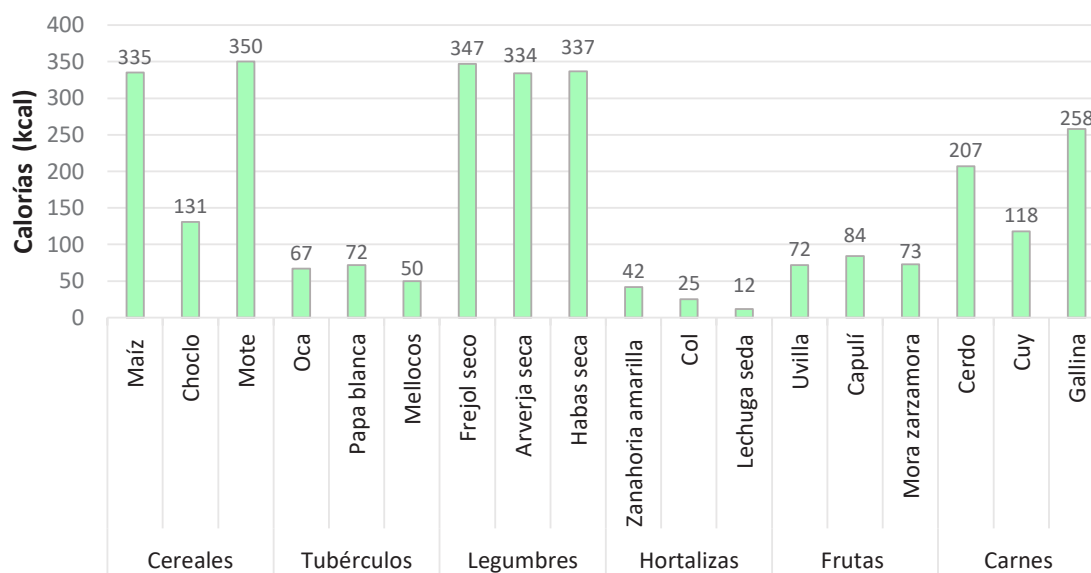


**Ilustración 4.** Energía ingerida por regiones.  
**Fuente:** Elaboración propia

## Hábitos alimentarios de las comunidades indígenas de la región andina rural ecuatoriana

Se puede observar en la gráfica que la región Awá presenta déficit energético, con referencia a las otras regiones con contenido alimentario muy denso.

Los cereales de mayor predominio son el maíz, choclo y mote, que vienen a ser los mismo, pero en un diferente estado. El maíz, como otros cereales, tiene variedades llamadas “cereas” que están constituidas casi únicamente por amilopectina que representa el 69-74% y de amilosa 26-31%, esto influye, de alguna manera, en la capacidad reológica de los alimentos y en la capacidad de hidratación y gelatinización. Este tipo de almidón representa del 73% de peso del grano, gran parte contenidos en el endospermo, también se encuentran otros azúcares simples como glucosa, sacarosa y fructosa.



**Ilustración 5.** Grupo de alimentos según calorías por cada 100 g de alimento.

**Fuente:** Elaboración propia

Las leguminosas más utilizadas en sus preparaciones son el fréjol, arveja seca y habas secas; estos pueden contribuir con algunos de los beneficios para la salud asociados con las dietas basadas en plantas. Los frijoles secos comúnmente son ricos en fibra total y soluble, así como en almidón resistente, todos los cuales contribuyen al bajo índice glucémico de estos alimentos. También proporcionan grandes cantidades de polifenoles, muchos de los cuales son potentes antioxidantes.

**Tabla 39.** Contenido de nutrientes de las leguminosas secas por cada 100 g.

Fréjol (peso en g por 0.5 taza de frejoles cocidos)	Proteína	Hierro	Zinc	Calcio	Potasio	Magnesio	Folato
Arveja seca	7.5	2.4	1.2	40	239	39	141
Habas secas	7.7	2.0	0.9	31	358	37	115

**Fuente:** Elaboración propia

Los frejoles son ricos en proteínas, con un alto contenido de carbohidratos y bajo contenido de grasa. Aproximadamente el 3% de las kilocalorías provienen de la grasa, la mayoría de la cual es insaturada. Sobre una base calórica, el contenido de proteínas es generalmente entre el 20% y el 30%. Una porción de frejoles (~ 90 g o 0.5 taza de frejoles cocidos) proporciona 7-8 g de proteína.

Los frejoles son especialmente altos en almidón resistente (RS), generalmente definido como almidón y productos de degradación del almidón no digeridos en el intestino delgado. El contenido de RS de los frejoles es mucho más alto que en los granos comúnmente consumidos, muy probablemente debido a su alta proporción de amilosa y amilopectina.

Los frejoles también son ricos en fibra, incluso en comparación con otros alimentos vegetales sin refinar. Media taza de frejoles proporciona entre 5.2 y 7.8 g de fibra total en comparación con ~ 1.7-4 g de fibra

por una porción de 0.5 tazas de granos enteros. También se encuentran entre las mejores fuentes de fibra soluble. De acuerdo con el Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol, 5-10 g de fibra soluble / d reduce el colesterol LDL en ~ 5%. Media taza de frejoles proporciona entre 0,6 y 2,4 g de fibra soluble.

Al mencionar la proteína animal, las comunidades la obtienen de sus criaderos de algunas especies diferentes (pollos, gallinas cuy, vacas, ovejas, cabras y cerdos), de los cuales obtienen la carne animal, los órganos internos, los huevos y los productos lácteos.

El consumo de cuy, de los nativos de la región Andina, tiene una larga historia, con registros arqueológicos que demuestran que los animales fueron posiblemente domesticados ya en el año 5000 a. C., y ampliamente distribuido antes de la conquista española. La carne de cuy es magra, tiene un contenido bajo de grasa, alto en proteína y bajo en colesterol y sodio, que la hacen ideal para incluirla en una alimentación apta para todos los grupos poblacionales, desde niños hasta ancianos, tiene un contenido de grasa inferior al 15% y de proteína superior a 14%<sup>11</sup>.

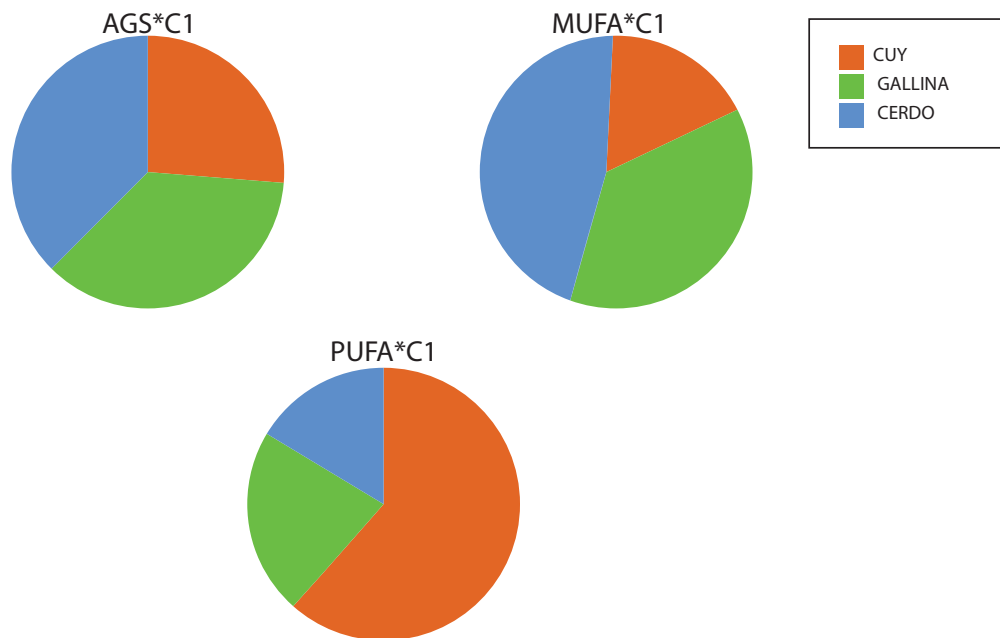
**Tabla 40.** Contenido de ácido grasos de crianza de animales menores.

Alimento por cada 100g	Macronutrientes		
	Calorías kcal	Proteínas g	Grasas %
Cuy	118	21.4	AGS 20 –25%
			MUFA 15 – 20%
			PUFA 50 – 55 %
Gallina	145	17.6	AGS 25 –35%
			MUFA 30 – 40%
			PUFA 15 – 20 %
Cerdo	207	19	AGS 30 – 35%
			MUFA 45 – 50%
			PUFA 10 – 15%

**Fuente:** Elaboración propia

Como se observa en la tabla, el contenido de ácidos grasos insaturados es alto en el cuy, su alto consumo sería una forma posible de reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, dentro de los ácidos grasos poliinsaturados que posee, se encuentran la omega 3 y omega 6, los cuales son elementos que favorecen la destrucción de los ateromas en las personas que padecen enfermedades cardiovasculares, lo que confirma su alto valor nutricional.

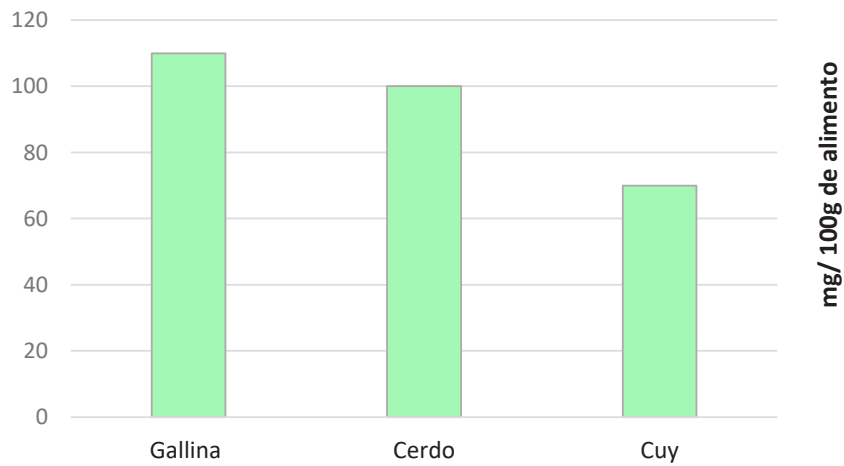
**Ilustración 6.** Composición de ácidos grasos.



**Fuente:** Elaboración propia

Otra característica es su bajo contenido de colesterol, este oscila entre los 50-80 mg/100 g, en comparación con otras carnes, el rango va desde 90 hasta 160 mg/100 g. Además, su grasa aporta ácidos grasos esenciales y es rica en vitaminas del complejo B. La carne de cuy posee proteínas en cantidades superiores y grasa en cantidades inferiores que la carne de pollo y de ternera y, la composición de su grasa es diferente, ya que es baja en grasas saturadas y colesterol, y rica en vitaminas y minerales.





**Ilustración 7.** Contenido de colesterol en carnes.

**Fuente:** Elaboración propia

Los puruháes la consumen a pesar de ser muy cálida, cocinada en sopas ayuda a fortalecer el cuerpo, por ejemplo, cuando se ha pasado una enfermedad o después del embarazo y la persona ha quedado débil.

**Tabla 41.** Micronutrientes de los platos de la región Andina.

Región Andina	Platos	Minerales				Vitaminas			
		Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Ácido ascórbico mg
Karanki	Tortilla de trigo en tiesto	49.07	225.63	3.02	0.11	0.18	0.32	1.16	0.00
	Sopa de arroz de cebada	79.78	366.94	11.45	0.29	0.48	0.17	8.65	53.20
Otavalo	Sopa de chuchuca	44.47	531.69	7.39	0.07	1.44	0.40	9.14	21.04
	Papas con berro	145.00	593.75	6.17	3.36	0.85	0.28	5.06	95.35
Kayambí	Uchu jacu	78.18	561.63	8.07	0.60	6.94	0.32	9.82	0.47
	Pollo ronca	167.43	573.13	9.37	0.18	0.33	0.61	17.86	87.83
Panzaleo	Caldo de mondongo de borrego	100.42	379.81	6.31	0.03	0.41	0.41	5.89	7.04
	Cariucho de papa	166.31	552.86	8.96	0.18	0.33	0.52	11.43	83.70
Saraguro	Trigo con queso	71.09	310.62	5.68	0.64	0.24	0.18	4.03	10.50
	Tortilla de Gualo	45.05	93.55	1.14	0.06	0.07	0.12	0.37	0.00
Salasaca	Mazamorra	25.60	299.60	11.41	0.02	0.31	0.54	6.46	12.20
	Mote casado	61.75	446.20	3.64	7.85	0.58	6.69	4.49	22.50
Palta	Boda o madre olla	127.90	705.65	8.46	2.76	0.43	0.35	16.36	137.65
	Molo de plátano	8.00	58.00	2.00	3.62	0.12	0.12	0.91	52.00
Awa	Caviucho	34.80	291.60	4.41	0.01	31.10	0.20	3.21	8.40
	Sopa de plátano con pollo	16.31	149.66	1.52	0.48	0.08	0.14	6.91	9.93
Chibuleo	Yahuarlocro	77.42	424.56	33.16	0.15	0.28	0.70	16.02	27.14
	Papas con cuy	43.14	375.38	9.00	0.02	0.37	0.20	11.97	22.09
Quisapinchá	Caldo de 31	25.56	165.78	5.95	0.09	0.36	1.13	2.01	8.62
	Runaicho	145.22	604.54	14.35	0.14	0.40	0.53	14.10	18.54
Waranka	Chigüiles	161.36	264.61	3.05	0.15	0.19	0.19	2.11	7.17
	Locro de oca	16.60	112.93	2.67	0.05	0.18	0.06	2.06	61.35
Puruhua	Caldo de gallina criolla	38.29	455.27	4.15	0.79	0.27	0.24	10.76	6.90
	Cauca	50.95	108.95	1.07	0.03	0.09	0.10	3.10	0.00
Kañari	Mote de pata	35.84	289.68	2.90	0.13	0.75	0.19	4.66	8.28
	Yanushca	214.05	648.80	10.73	2.70	0.49	2.66	15.50	25.70
Natabue-la	Carnes coloradas	231.54	753.32	9.84	0.13	1.48	0.57	15.31	51.25
	Menestras de guandul	66.60	183.58	2.26	0.02	0.39	0.09	1.29	0.17

**Fuente:** Elaboración propia

Evaluar el consumo dietético es una tarea ardua; la ingesta alimentaria es un fenómeno complejo y su evaluación contribuye a errores propios de los instrumentos utilizados. Es importante relacionar la comparabilidad de los micronutrientes en la dieta con los recomendados, ya que estos juegan un papel central en el metabolismo y en el mantenimiento de la función de los tejidos.

**Tabla 42.** Ingesta recomendada de minerales y vitaminas.

Minerales				Vitaminas			
Calcio mg	Fósforo mg/día	Hierro mg	Caroteno mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina (mg NE/día)	Ácido ascórbico mg
1000	700	3.02	5.0	1.1	1.1	14	45

**Fuente:** Elaboración propia

Las comunidades son poseedoras de granjas o tierras donde tienen sus cultivos que utilizan para su comida diaria. Se considera que los cultivos autóctonos contienen más micronutrientes que las especies no autóctonas de hortalizas y frutas.

**Tabla 43.** Contenido de calcio, fósforo, hierro y ácido ascórbico en frutas.

	Zanahoria amarilla	Col	Remolacha	Sambo	Uvilla	Capulí	Mora	Taxo
Calcio mg	30	32	14	24	10	28	85	6
Fósforo mg	30	30	36	13	50	35	62	21
Hierro mg	0.8	2.4	0.9	0.3	1.7	1.2	4.7	0.8
Ácido ascórbico mg	6	38	5	18	43	26	1	52

**Fuente:** Elaboración propia

Estudios han evidenciado que los consumos de variedades autóctonas de frutas y verduras en las comunidades podrían potencialmente cumplir con las recomendaciones para varios micronutrientes como el



hierro y el ácido ascórbico. La calidad de un alimento es uno de los indicadores más directos de la sinergia entre la salud pública, la nutrición, la agricultura y la alimentación<sup>33</sup>.

# **HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS**

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

## **CAPÍTULO IV**

### IMPLICANCIAS ALIMENTARIAS EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

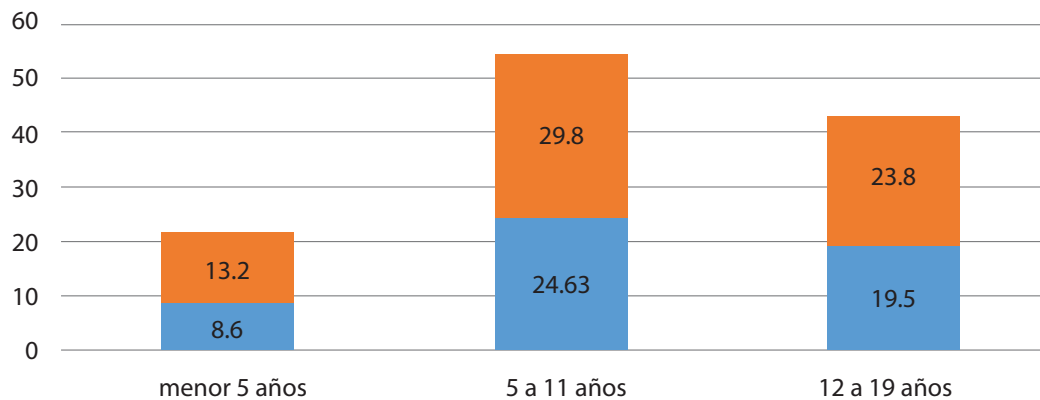
Janet Del Rocio Gordillo Cortaza, Gisella Katherine Sanclemente Laínez,  
Nelly de las Mercedes Zambrano Manzur



En Ecuador viven 1.1 millones de indígenas de 14 nacionalidades distintas. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO)<sup>34</sup>, menciona que las comunidades indígenas, en cuanto a su derecho a la alimentación, son grupos vulnerable, muchos de ellos presentan doble carga de malnutrición tanto por deficiencias como por excesos. Según la FAO el 5% de la población mundial representa a los pueblos indígenas, considerados como los más pobres del mundo; en Ecuador esta población posee una tasa de pobreza del 60%, situación que podría afectar a su alimentación y a su calidad de vida<sup>34</sup>.

Es importante conocer sobre la alimentación de este grupo poblacional, por eso se tomó como referencia dos platos tradicionales muy consumido por ellos, ya que una mala elección alimentaria podría ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares. En la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en Ecuador se evidencia una prevalencia de obesidad abdominal de un 50% en la población de entre 10 y 59 años de edad. Es importante identificar la relación que existe entre los alimentos consumidos por la población, ya que esta provoca cambios metabólicos a corto y largo plazo, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles<sup>34</sup>.

El sobrepeso y la obesidad están dentro del concepto de malnutrición, así como la desnutrición; las cifras de desnutrición crónica más elevadas se encuentran en las provincias de la Sierra ecuatoriana y estas son: Chimborazo (52.6%), Bolívar (47.9%) y Cotopaxi (42.6%); las poblaciones indígenas ecuatorianas tienen el mayor porcentaje de riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad (30%) en comparación con las etnias montubias (15,7%), afroecuatorianas (15,1%) y el resto de etnias del país<sup>35</sup>.



Prevalencia de Sobre peso/ Obesidad Esanut 2018  
Prov. de la Sierra

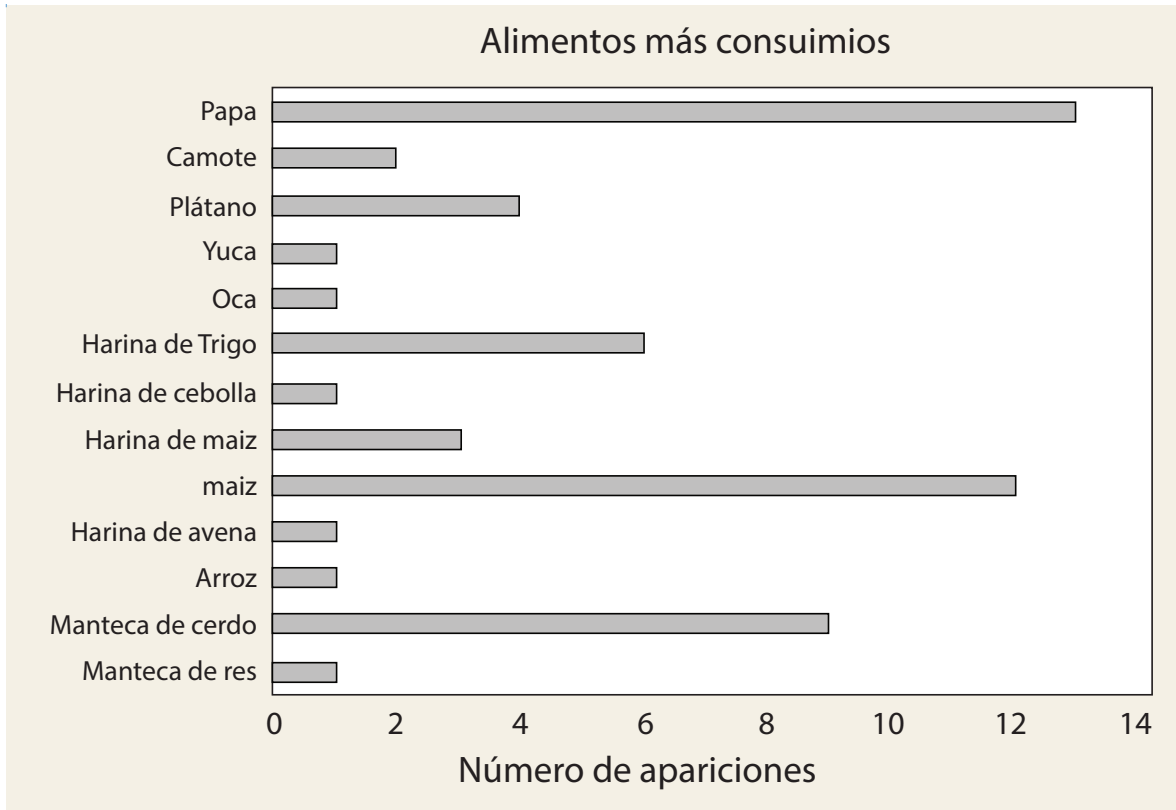
Prevalencia de Sobre peso/ Obesidad Esanut 2012

**Ilustración 8.** Prevalencia de Sobrepeso/Obesidad población ecuatoriana.

**Fuente:** Elaboración propia

Como se observa en la tabla, para los 3 grupos de población hay un incremento de sobrepeso/obesidad, observándose un incremento de 4.6% en los menores de 5 años en el período 2012 y 2018, de igual manera hay un aumento del 5.17% en niños de 5 a 11 años y un incremento de 4.3% en el grupo de 12 a 19 años.

La ingesta de alimentos con alta densidad energética está asociada con el desarrollo de sobrepeso y obesidad; en sus preparaciones los principales alimentos encontrados son la papa, la harina de trigo, el maíz, la harina de arveja y la manteca de cerdo; haciendo una revisión de estudios anteriores, estos son frecuentes en su consumo diario como parte de su patrón alimentario.



**Ilustración 9.** Alimentos más consumidos por las poblaciones indígenas.

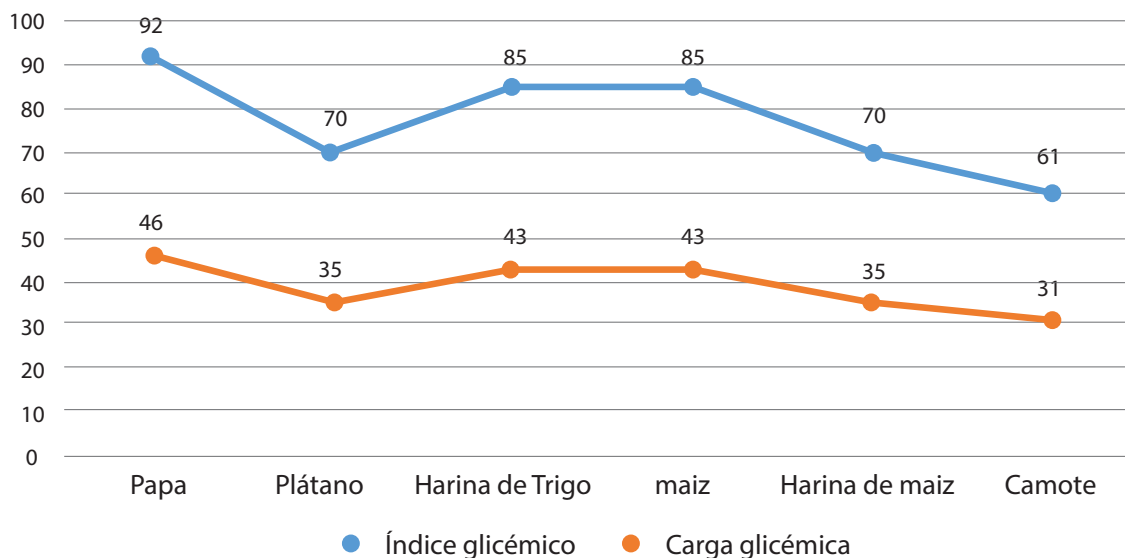
**Fuente:** Elaboración propia

Entre los alimentos que más veces se repiten en las preparaciones, están: papa, plátano, harina de trigo, maíz, harina de maíz y camote. Hay estudios que evidencian, que alimentos con alto contenido de hidratos de carbono, con frecuencia se los ha vinculado con mayor riesgo de diabetes mellitus y a enfermedades cardiovasculares.

En el año 2020 en Ecuador, las enfermedades isquémicas del corazón constituyeron la primera causa de muerte y en tercer lugar estuvo la diabetes mellitus. Mientras los alimentos tengan más alto el índice glicémico se va a requerir más de insulina, por lo tanto, dan como resultado marcadas fluctuaciones en la sangre respecto a los niveles de azúcar. El valor de la glicemia y la respuesta a la insulina dependen de la cantidad y calidad del carbohidrato (CHO), y del resto de los alimentos



ingeridos; de ahí otro concepto desarrollado es la carga glicémica, que es resultado de multiplicar la cantidad del CHO ingerido en un alimento por el valor de su IG<sup>35</sup>.



**Ilustración 10.** Coparación de Índice glicémico/ carga glucémica en 50 grs de alimento.

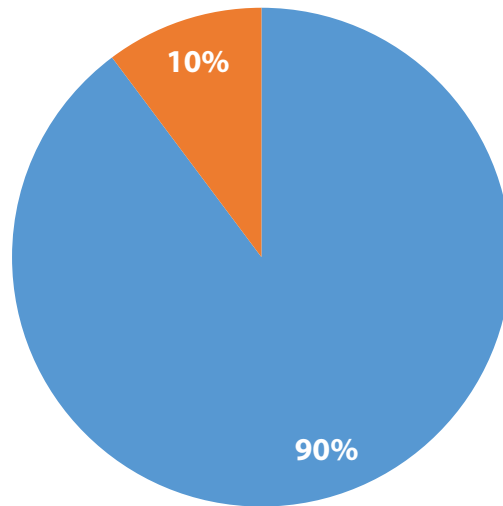
**Fuente:** Elaboración propia

Las contribuciones sobre la función del índice glicémico, merece consideración como medida relevante de la calidad de los carbohidratos, junto con las proporciones de fibra, grano entero, el tipo de almidón y el uso de azúcares. La evaluación de todas estas dimensiones resulta del rol que ejercen los carbohidratos en la salud.

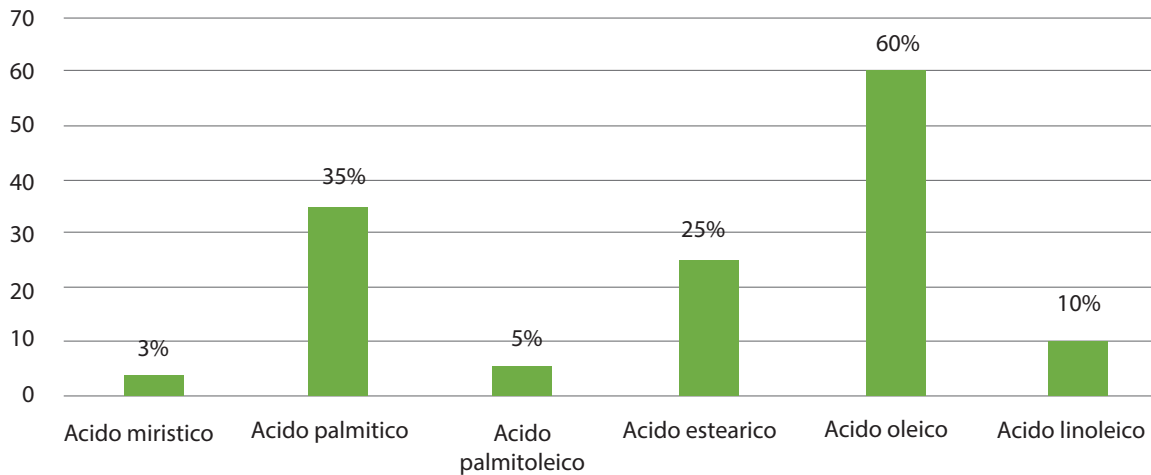
La manteca de cerdo, es un ingrediente muy consumido en sus preparaciones, las mantecas estructuralmente son triglicéridos y por su alto contenido en ácidos grasos saturados, estas grasas aumentan notablemente los niveles de colesterol en sangre y son poco recomendables desde el punto de vista nutricional.

GRASAS

■ Manteca de cerdo ■ Manteca de res



Manteca de cerdo



Acido grasos

**Ilustración 11.** Composición de la Manteca de cerdo.  
**Fuente:** Elaboración propia

En el caso de los platos regionales energéticamente densos, muchos de ellos poseen cantidades desproporcionadas de grasa, pero también ofrecen cantidades excesivas de carbohidratos, en la composición macronutricional y energética, también incluye el consumo de fibra; la falta en el consumo de fibra, trae consigo muchos problemas de salud, tales como constipación, divertículos, colitis, hemorroides, diabetes mellitus y otros; un exceso puede causar trastornos de malabsorción de nutrientes y un tránsito rápido de las heces.

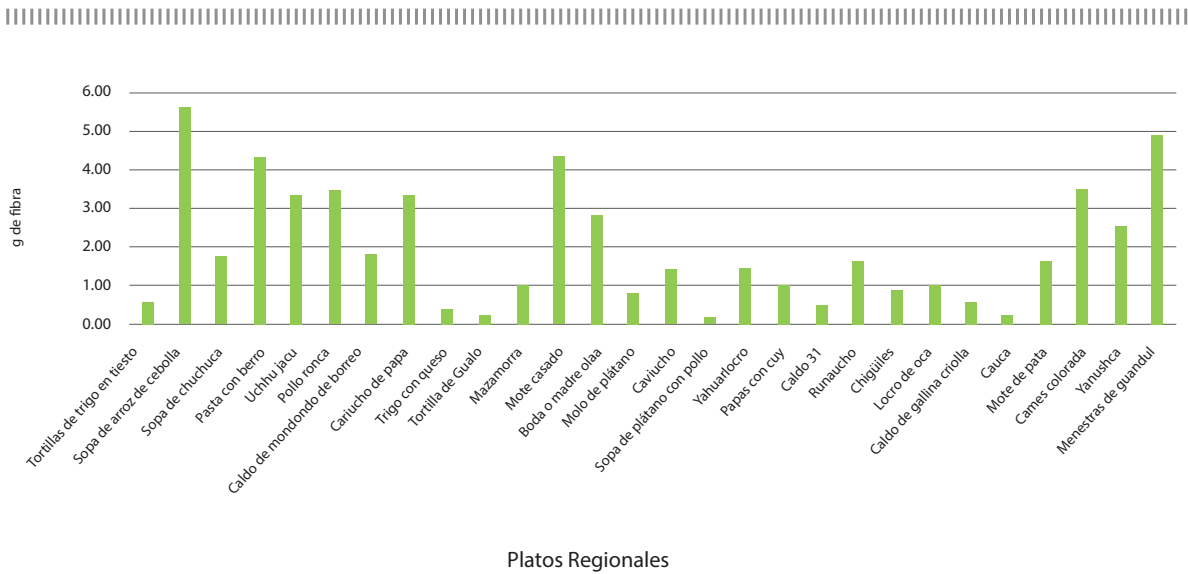
En la tabla siguiente se indica la cantidad de fibra de los alimentos consumidos, expresada en gramos y referida a 100 gramos de alimentos.

**Tabla 44.** Cantidad de fibra de los alimentos consumidos, expresada en gramos.

Verduras		Legumbres		Tubérculo	
Zanahoria	3 g	Habas	0,8 g	Papa	1 a 2 g
Col	3 g	Arveja	3 g	Meloco	0,3 g
Tomate	1,5 g				
Cebolla colorada	0,8 g				
Cebolla blanca	1 g				
Berro	0,8 g				

**Fuente:** Elaboración propia

## Y SUS IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN



**Ilustración 12.** Distribución de los platos regionales según cantidad de fibra.

**Fuente:** Elaboración propia

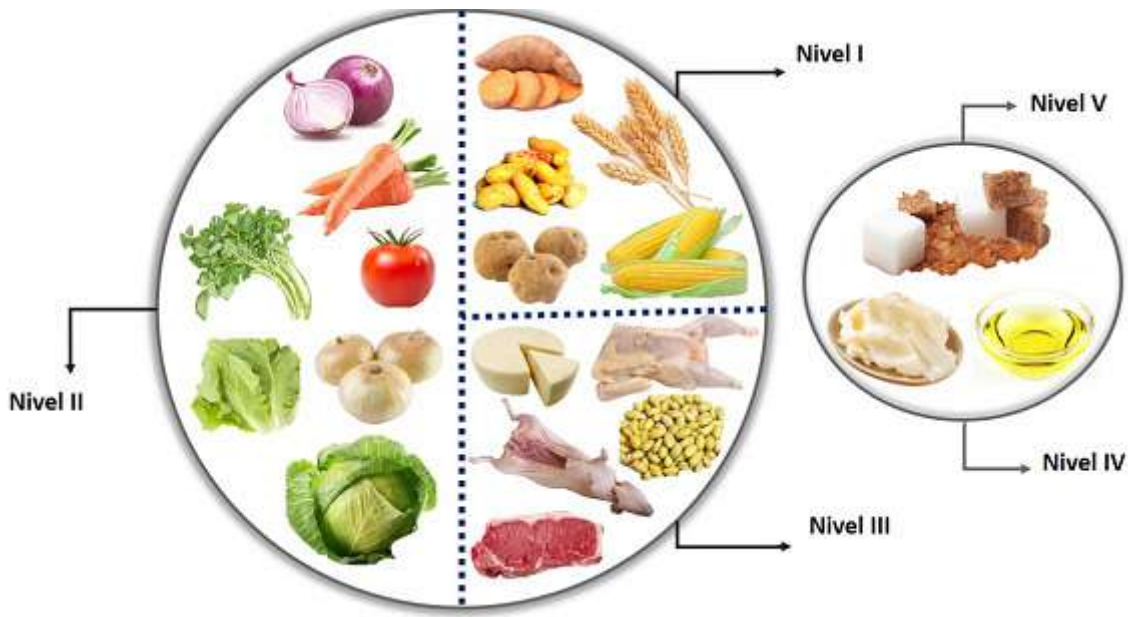
Se observa que es poca la contribución de fibra en este plato principal, su aporte debe ser de 9-10 gr; los platos que más aportan es la sopa de arroz de cebada y las menestras de guandul. A pesar de una alta densidad calórica, que siempre trae consigo una mayor ingesta de sodio y en este caso una menor ingesta nutricional de fibra, con esta transición dietética ha aumentado la prevalencia de enfermedades crónicas en la población indígena, incluida la obesidad, la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y las enfermedades renales.

Existe una guía visual de los tipos y proporciones de alimentos que debemos comer, lo que se conoce como pirámide alimentaria, las capas de base constituyen la mayor parte de los alimentos de nuestra dieta. Así mismo, el plato ideal, debe tener el 50% de verduras de todo tipo y color, las mismas que pueden ser cocidas o crudas; 1/4 de proteína magra sin grasa y el otro 1/4 de granos integrales, con el enfoque de disminuir el consumo de pan y arroz blanco.



**Imagen 13.** Distribución de un plato saludable.

**Fuente:** Euskadi. 2020<sup>37</sup>



**Imagen 14.** Distribución de los niveles de la pirámide con alimentos autóctonos.

**Fuente:** Elaboración propia

En los hogares de las comunidades indígenas, que son zonas agrícolas productoras de sus mismos alimentos, observamos que sus platos presentan una diversidad de algunos grupos de alimentos. La diversidad dietética, definida como “el número de diferentes alimentos o grupos de alimentos consumidos durante un período de referencia dado”, se considera un componente clave de las dietas saludables; las dietas muy diversas se asocian con un menor riesgo de deficiencias de micronutrientes, pero con aumento de peso y de enfermedades crónicas no transmisibles.

**Tabla 45.** Contribución de los grupos de alimentos a la ingesta calórica.

<b>Nombre del plato</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Nivel de grupo de alimentos</b>
Tortilla de trigo en tiesto	Harina de trigo, huevos de gallina, manteca de cerdo.	Grupo I, III, IV
Sopa de arroz de cebada	Harina de cebada, arveja tierna, col, manteca de res, papa blanca, cebolla blanca.	Grupo I, II, IV
Sopa de chuchuca	Maíz, pata de cerdo, col, fréjol tierno, papa blanca, cebolla paiteña.	Grupo I, II, III
Papas con berro	Maíz, berro, cebolla blanca, papa blanca.	Grupo I, II
Uchu jacu	Maíz, morocho, haba, lenteja, fréjol, trigo, arveja seca, zanahoria amarilla, cerdo, cuy.	Grupo I, II, III
Polla ronca	Pollo, harina de trigo, leche, cebolla blanca, papa blanca.	Grupo I, II, III
Caldo de mondongo de borrego	Cordero, papa blanca, cebolla blanca, trigo.	Grupo I, II, III
Cariucho de papa	Gallina, harina de trigo, col, leche, cebolla blanca, papa blanca.	Grupo I, II, III
Trigo con queso	Trigo, cebolla, queso.	Grupo I, II, III
Tortilla de gualo	Maíz, queso, mantequilla, manteca de cerdo, huevos de gallina.	Grupo I, II, III, IV
Mazamorra	Cuy, papa blanca, harina de maíz, cebolla blanca.	Grupo I, II, III
Mote casado	Mote, habas tiernas, fréjol tierno, mellocos.	Grupo I, II
Boda o madre olla	Pescado, camote, plátano verde, plátano maduro, col, yuca amarilla, choclo, arroz, cebolla blanca, manteca de cerdo, cebolla paiteña.	Grupo I, II, III, IV
Molo de plátano	Plátano verde, manteca de cerdo.	Grupo I, IV
Caviucho	Haba, papa blanca, cebolla paiteña, manteca de cerdo.	Grupo I, II, IV
Sopa de plátano con pollo	Pollo, plátano maduro, chillangua.	Grupo I, III
Yahuarlocro	Borrego, maní, tomate, cebolla blanca, cebolla paiteña.	Grupo II, III, IV

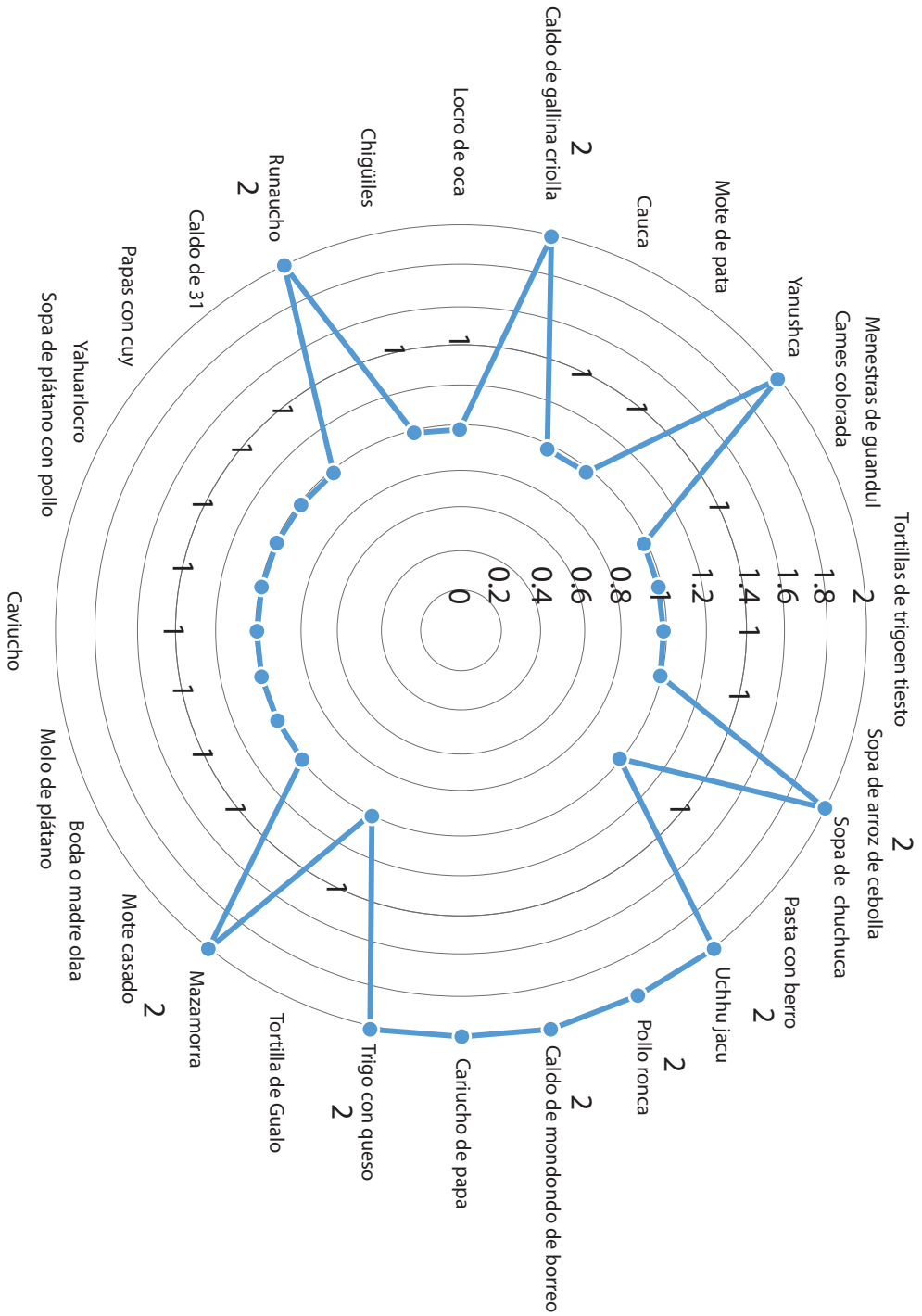
## Y SUS IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

Papas con cuy	Cuy, manteca de cerdo, papa blanca.	Grupo I, III, IV
Caldo de 31	Res, cebolla roja, cebolla blanca.	Grupo II, III
Runaicho	Cuy, harina de arveja, cebolla blanca, papa blanca, queso, huevos de gallina.	Grupo I, II, III
Chigüiles	Harina de maíz, manteca de cerdo, queso, cebolla blanca, pollo.	Grupo I, II, III, IV
Locro de oca	Oca, papa blanca, cebolla blanca.	Grupo I, III
Caldo de gallina criolla	Gallina, choclo, zanahoria amarilla, arveja, cebolla blanca.	Grupo I, II, III
Cauca	Harina de maíz, leche.	Grupo I, III
Mote de papa	Maíz, cerdo, arveja tierna, leche, cebolla blanca, manteca de cerdo.	Grupo I, II, III, IV
Yanushca	Choclo, papa blanca, fréjol, habas tiernas, mellocos, camote, arveja tierna, maíz, queso, cuy, res.	Grupo I, II, III
Carne colorada	Cerdo, manteca de cerdo, queso, maíz, aguacate, papa chaucha.	Grupo I, II, III, IV,
Menestras de guandul	Frejol, grasa animal.	Grupo I, Grupo IV

**Fuente:** Elaboración propia

La diversidad de sus platos se recogió por encuestas, donde se analizó el uso de los ingredientes escogidos por niveles de alimentos. Los datos de consumo de alimentos se clasificaron en cinco niveles, el 1<sup>er</sup> nivel: pan, cereales, arroz y pastas; 2<sup>do</sup> nivel: frutas y hortalizas; 3<sup>er</sup> nivel: carnes y pescados, lácteos, huevos y legumbres; 4<sup>to</sup> nivel: aceites y grasas y 5<sup>to</sup> nivel: azúcares. Se hizo un análisis y se etiquetó como 1, aquellos platos que no cumplían con el nivel saludable y 2 a los que sí están dentro del grupo saludable.





**Ilustración 13.** Niveles de grupo de alimentos.

**Fuente:** Elaboración propia

En esta muestra de 28 platos, observamos que solo 10 de ellos, presentan un balance adecuado de los grupos de alimentos. La mayoría de ellos se excedieron en algunos niveles y en otros casos están ausentes. Es decir, que el 64% consumió una cantidad diferente de grupos de alimentos ricos en nutrientes recomendados por la OMS para garantizar una ingesta óptima tanto de macronutrientes como de micronutrientes. Esto nos demuestra que, pesar de que la mayor parte de ellos son productores de alimentos, desconocen los principios básicos y beneficios de tener una alimentación balanceada.

# **HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS**

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

## **CAPÍTULO V**

### SOBERANÍA ALIMENTARIA

Sócrates David Pozo Verdesoto, América Nancy Vásquez Rodríguez



En la Conferencia Mundial sobre Alimentación llevada a cabo en el año 1974, en la ciudad de Roma, se realizó la “Declaración universal para la erradicación del hambre y la malnutrición”, y se estableció el término por primera vez, de seguridad alimentaria, con la finalidad de que los países que participaban en esta conferencia se comprometieran a garantizar que los alimentos lleguen a todos, a través de un incremento en su producción, principalmente, como lo señala parte del numeral 11 de la proclamación: “Todos los Estados deberán esforzarse al máximo para reajustar, cuando proceda, sus políticas agrícolas para dar prioridad a la producción alimentaria, reconociendo a este respecto la correlación existente entre el problema alimentario mundial y el comercio internacional. Al determinar sus actitudes ante los programas de sostenimiento de la agricultura para la producción alimentaria nacional, los países desarrollados deberían tener en cuenta, en lo posible, los intereses de los países en desarrollo exportadores de productos alimenticios, a fin de evitar efectos perjudiciales a las exportaciones de estos últimos [...]”<sup>38</sup>.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)<sup>39</sup> existe seguridad alimentaria cuando “todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico y económico a suficientes alimentos, inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana” incluyendo la disponibilidad, el acceso, y la utilización biológica de los alimentos. Para lo cual se requiere de un entorno político, social y económico pacífico, estable y propicio, que es la base para la erradicación del hambre y la pobreza. Con estos antecedentes en el Ecuador en el año 2006 se expidió la Ley de Seguridad Alimentaria.

El concepto de seguridad alimentaria, adoptado por los Estados Miembros de la FAO, prioriza el ámbito del acceso a los alimentos, sin tomar en cuenta a los encargados de los eslabones de intermediación para la distribución de los mismos, ni quienes poseen los medios de pro-



Alimentación del año 1996. En La Habana, Cuba, con la presencia de 400 delegadas y delegados de organizaciones campesinas, indígenas, asociaciones de pescadores, organizaciones no gubernamentales, organismos sociales, académicos e investigadores de 60 países de todos los continentes, se llevó a cabo del 3 al 7 de septiembre del año 2001, el Foro Mundial sobre Soberanía Alimentaria. En este foro se estableció el concepto de soberanía alimentaria como “el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental”<sup>40</sup>.

En el año 2007 en la República africana de Malí, se desarrolló el Foro por la Soberanía Alimentaria Nyéléni 2007. Nyéléni, corresponde al nombre de una mujer malí, que según el relato africano, desafió el poder patriarcal desde la agricultura, superándolos en sus tareas, logrando además alimentar a toda la población. En la declaración de este Foro, se estableció los seis pilares de la soberanía alimentaria:

1. Se centra en alimentos para las personas: La soberanía alimentaria pone a las personas, incluidas las que tienen hambre, bajo ocupación, en zonas de conflicto y marginados, en el centro de la alimentación, la agricultura, la ganadería y políticas pesqueras, asegurando alimentos suficientes, saludables y culturalmente apropiados para todos los individuos, pueblos y comunidades; y rechaza la proposición de que la comida es solo otra mercancía o componente para la agroindustria internacional.
2. Valora a los proveedores de alimentos: La soberanía alimentaria valora y apoya las contribuciones y respeta los derechos de mujeres y hombres, campesinos y pequeños agricultores familiares, pastores, pescadores artesanales, habitantes de los bosques, pueblos indígenas y trabajadores agrícolas y pesqueros,

incluidos los migrantes, que cultivan, cosechan y procesan alimentos; y rechaza las políticas, acciones y programas que los menosprecian, amenazan sus medios de vida y los eliminan.

3. Localiza los sistemas alimentarios: La soberanía alimentaria acerca a los proveedores y consumidores de alimentos; pone a los proveedores y consumidores en el centro de la toma de decisiones sobre cuestiones alimentarias; protege a proveedores de alimentos del vertido de alimentos y ayuda alimentaria en los mercados locales; protege a los consumidores de alimentos de mala calidad y poco saludables, ayuda alimentaria inapropiada y alimentos contaminados con organismos modificados; y se resiste a estructuras de gobernanza, acuerdos y prácticas que pretenden promover el comercio internacional insostenible e inequitativo y dar poder a las corporaciones que no rinden cuentas.
4. Pone el control localmente: La soberanía alimentaria coloca el control sobre el territorio, la tierra, el pastoreo, el agua, semillas, ganado y poblaciones de peces sobre los proveedores locales de alimentos y respeta sus derechos. Ellos pueden usarlos y compartirlos de manera social y ambientalmente sostenible que conserve la diversidad; reconoce que los territorios locales a menudo cruzan fronteras geopolíticas y garantiza el derecho de las comunidades para habitar y utilizar sus territorios; promueve la interacción positiva entre los alimentos proveedores en diferentes regiones y territorios y de diferentes sectores que ayuda a resolver problemas internos o conflictos con autoridades locales y nacionales; y rechaza la privatización de los recursos naturales a través de leyes, contratos comerciales y regímenes de derechos de propiedad intelectual.
5. Desarrolla conocimientos y habilidades: La soberanía alimentaria se basa en las habilidades y el conocimiento local de proveedores de alimentos y sus organizaciones locales que conservan, desarrollan y gestionan alimentos localizando sistemas de producción y cosecha, desarrollando sistemas de investigación



apropiados para apoyar y transmitir esta sabiduría a las generaciones futuras; y rechaza las tecnologías que socavan y amenazan con contaminarlos, por medio de la ingeniería genética.

6. Trabaja con la naturaleza: La soberanía alimentaria utiliza las contribuciones de la naturaleza en diversos métodos de producción y cosecha agroecológicos de bajos insumos externos que maximizan la contribución de ecosistemas y mejoran la resiliencia y la adaptación, especialmente frente al cambio climático; eso busca sanar el planeta para que el planeta nos sane a nosotros; y rechaza los métodos que dañan las funciones benéficas de los ecosistemas, que dependen de monocultivos intensivos en energía y fábricas de ganado, prácticas pesqueras destructivas y otros métodos de producción industrializados, que dañan el medio ambiente y contribuyen al calentamiento global<sup>41</sup>.

De esta forma la soberanía alimentaria establecería el derecho de los pueblos a determinar sus formas de producción, distribución y consumo de alimentos. Acceder a los alimentos y los medios de producción, como la tierra, el agua y las semillas.

Es en este contexto, que las federaciones indígenas y campesinas ecuatorianas, desde finales de los años noventa, inician su lucha para alcanzar la soberanía alimentaria. La Confederación Nacional de Organizaciones Campesinas, Indígenas y Negras (FENOCIN), la Confederación Nacional de Afiliados al Seguro Social Campesino - Coordinadora Nacional Campesina (CONFEUNASSC-CNC), la Coordinadora Nacional Campesina Eloy Alfaro (CNC-EA), la Federación Nacional de Trabajadores Agroindustriales, Campesinos e Indígenas Libres del Ecuador (FENACLE), y otras organizaciones, a finales de los noventa dieron vida a la Mesa Agraria.

Es en la nueva Constitución del Ecuador, en el artículo 218, donde la soberanía alimentaria es colocada como un objetivo estratégico nacional. La Constitución ecuatoriana del 2008 incluye, artículos que promueven



la autodeterminación de las políticas alimentarias, dando preferencia a la agricultura a pequeña escala, diversa y que satisfaga el consumo interno. En su artículo 13 señala que el Estado deberá promover la soberanía alimentaria, y que las personas y las colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El artículo 401 de la Constitución declara al Ecuador libre de cultivos y semillas transgénicas<sup>4</sup>.

Además, señala que el Estado normará el uso de tierra, regulará el acceso equitativo de campesinos y campesinas a la misma, prohíbe el latifundio y la concentración de la tierra. También regulará el uso y manejo de agua de riego para la producción de alimentos.

Los colectivos de consumidores, el movimiento indígena y campesino, las asociaciones de agricultores y agricultoras, los grupos ambientalistas y las organizaciones no gubernamentales, entre otros, promovieron la elaboración y posterior aprobación de la Ley Orgánica del Régimen de Soberanía Alimentaria (LORSA). Para el año 2009, en el Suplemento Registro Oficial Nro. 583, la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria, es publicada y se deroga la Ley No. 41 de Seguridad Alimentaria y Nutricional, que fue publicada en el Registro Oficial 259 de 27 de abril de 2006<sup>42</sup>.

Como se menciona en la ley, su ámbito comprende los factores de la producción agroalimentaria; la agrobiodiversidad y semillas, la investigación y diálogo de saberes; la producción, transformación, conservación, almacenamiento, intercambio, comercialización y consumo; así como la sanidad, calidad, inocuidad y nutrición; la participación social; el ordenamiento territorial; la frontera agrícola; los recursos hídricos; el desarrollo rural y agroalimentario; la agroindustria, empleo rural y agrícola; las formas asociativas y comunitarias de los microempresarios, microempresa o pequeños y medianos productores, así también las formas de financiamiento<sup>42</sup>.

Según la LORSA<sup>42</sup>, el germoplasma, las semillas, plantas nativas y los conocimientos ancestrales asociados a éstas constituyen patrimonio del pueblo ecuatoriano. El Estado debe crear el Sistema Nacional de Comercialización para la soberanía alimentaria y establecer mecanismos de apoyo a la negociación directa entre productores y consumidores, e incentivar la eficiencia y racionalización de las cadenas y canales de comercialización. Respecto de las grandes cadenas de comercialización e industrialización, controlará el cumplimiento de las condiciones contractuales y los plazos de pago.

El artículo 27 de la LORSA<sup>42</sup>, señala que para disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas.

En el año 2013, la Asamblea Nacional estableció el 16 de octubre como el Día Nacional de la Soberanía Alimentaria. En el caso de Ecuador la soberanía alimentaria se plantea como el derecho de los pueblos a definir y escoger su propio sistema agroalimentario sobre la base del acceso de los pequeños y medianos agricultores y pescadores artesanales, a los bienes productivos de la soberanía alimentaria, para garantizar la producción nacional de alimentos y el desarrollo local. En la Constitución del Ecuador se incluyó la soberanía alimentaria entre los derechos del buen vivir<sup>43</sup>.

Para lograr los objetivos de la seguridad alimentaria, el Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca (MAGAP), inició el Plan Tierras. Este plan, a partir del año 2010, y dentro de los cinco años siguientes, beneficiaría aproximadamente a 30.000 familias, destinando tierras estatales, tierras privadas disponibles para la compra o que no cumplen la función social y ambiental. La adquisición de las tierras se-

ría preferentemente colectiva, a través de asociaciones comunitarias, antes que individual. El Banco Nacional de Fomento concedería los préstamos para la compra de las tierras, así como el capital necesario para ponerlas en producción<sup>44</sup>.

También se desarrolló el Programa Nacional de Negocios Rurales Inclusivos, para vincular a los productores campesinos con la agroindustria y las principales empresas distribuidoras de alimentos.

El Programa de Provisión de Alimentos, del Ministerio de Inclusión Económica y Social, se creó para brindar ayuda alimentaria a las poblaciones más vulnerables. El Programa de Alimentación Escolar, del Ministerio de Educación, estaba dirigido a los estudiantes de escuelas ubicadas en las áreas de mayor pobreza del país, con la finalidad de cubrir su alimentación. Estos programas trataban de captar de modo directo la producción campesina de alimentos para cubrir las demandas de los beneficiarios, de este modo, también se dinamizaría la economía de los campesinos que participaban en ellos<sup>45</sup>.

También se iniciaron programas denominados Escuelas de la Revolución Agraria (ERA) con la finalidad de mejorar la soberanía alimentaria y la productividad a través del diálogo entre conocimientos locales y científicos.

Se debe señalar la importancia de que la alimentación es cultura, fundamentada en la cosmovisión, costumbres, creencias, tradiciones de los pueblos, concepto que es defendido por la soberanía alimentaria. La alimentación expresa la identidad de un pueblo, muy unida a su territorio, y va desde la elección de los alimentos, hasta la forma de cultivo, producción, tratamiento, comercialización y preparación de éstos. La alimentación es un derecho cultural, que defiende la soberanía alimentaria en todo su contexto.



Este entendimiento de la cultura alimentaria, busca identificar el ambiente alimentario, el que se constituye no solo por determinantes biológicos, sino también sociales, económicos y políticos. El ambiente alimentario debe garantizar la accesibilidad de los alimentos de manera permanente, pero además alimentos saludables, pues resulta que en la actualidad los alimentos más accesibles tanto física como económicamente son aquellos procesados, altos en grasas saturadas, grasas trans, y azúcares, nada nutritivos, que están enfermando a la población, y que representan fundamentalmente al modelo agrícola industrializado.

La alimentación deberá basarse principalmente en alimentos locales, que contengan los nutrientes fundamentales y esenciales para mantener la salud. Al ser locales resultan más accesibles y se mantiene la cultura en cuanto a su preparación y producción principalmente.

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos el Ecuador<sup>48</sup>, constituyen una herramienta para lograr este objetivo, pero es a nivel local que deberá partirse a través de un diagnóstico situacional de la cultura alimentaria para lograr una aplicación real de cualquier programa de nutrición. De no hacerlo, no solo tendremos el fracaso de los programas, sino que la identidad alimentaria de los pueblos se irá perdiendo, junto con la salud de sus habitantes.

# HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS

---

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

BIBLIOGRAFÍA  
BIBLIOGRAFÍA



1. Troncoso-Pantoja C. Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. Perspectivas en Nutrición Humana. 2019;; 105-114.
2. INEC. Boletín Técnico, Registro Estadístico de Defunciones Generales. Quito;; 2021.
3. Chisaguano S. La Población indígena del Ecuador. Quito;; 2006.
4. Asamblea Nacional Contituyente. Constitución de la República del Ecuador. Quito;; 2008.
5. Etnias del mundo. Awá: Ubicación, Características, Cultura y Mucho Más. ; s/f.
6. CONAIE. Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. [Online]. Quito: Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador; 2014. Available from: <https://conaie.org/2014/07/19/kichwa-amazonico/>.
7. Cordero B, Bustamante J, Guianand M. Nacionalidades y pueblos indígenas, y políticas interculturales en Ecuador: Una mirada desde la educación. Quito;; 2007.
8. CONAIE. onfederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. [Online].; 2014. Available from: <https://conaie.org/2014/07/19/karankis/>.
9. Alcaldía Otavalo. Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Otavalo. [Online].; 2022. Available from: <http://www.otavalo.gob.ec/otavalo/situacion-geografica.html>.
10. Gomez Escorcha JA. Otavalo, el valle y su gente. RELIGACIÓN. 2018; 3(12): 120-132.
11. Moya A. Altas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodecendientes Quito: Sector Público Gubernamental; 2010.
12. CONAIE. Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. [Online].; 2014. Available from: <https://conaie.org/2014/07/19/natabuela/>.
13. CONAIE. Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. [Online].; 2014. Available from: <https://conaie.org/2014/07/19/kayampi/>.

14. CONAIE. Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. [Online].; 2014. Available from: <https://conaie.org/2014/07/19/panzaleo/#:~:text=El%20pueblo%20Panzaleo%20tiene%20como,%2C%20cebolla%2C%20mellocos%20y%20ajo.>
15. CONAIE. Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. [Online].; 2014. Available from: <https://conaie.org/2014/07/19/chibuleo/#:~:text=El%20pueblo%20Chibuleo%20se%20encuentra,el%20espa%C3%B1ol%20como%20segunda%20lengua.>
16. CONAIE. Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. [Online].; 2014. Available from: [https://conaie.org/2014/07/19/kisapinchas/.](https://conaie.org/2014/07/19/kisapinchas/)
17. Ruíz C, Ramirez F, Recalde G, Lema L, Yasig E, Guerrero C, et al. Plan de Desarrollo y ordenamiento territorial de la parroquia Salasaka. Salasaka.; 2015.
18. AME. Asociación de Municipalidades Ecuatorianas. [Online].; 2021. Available from: [https://ame.gob.ec/2021/03/05/salasaka-tierra-de-ritos-y-costumbres/.](https://ame.gob.ec/2021/03/05/salasaka-tierra-de-ritos-y-costumbres/)
19. Coloma V. Plan de desarrollo y ordenamiento territorial de la provincia Bolívar. ; 2019.
20. CONAIE. Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. [Online].; 2014. Available from: [https://conaie.org/2014/07/19/waranka/.](https://conaie.org/2014/07/19/waranka/)
21. CONAIE. Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. [Online].; 2014. Available from: [https://conaie.org/2014/07/19/puruwa/.](https://conaie.org/2014/07/19/puruwa/)
22. CONAIE. Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. [Online].; 2014. Available from: [https://conaie.org/2014/07/19/kanari/.](https://conaie.org/2014/07/19/kanari/)
23. Quinde I. HISTORIA DEL PUEBLO CAÑARI. Revista Yachaikuna. 2001.
24. CONAIE. Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. [Online].; 2014. Available from: [https://conaie.org/2014/07/19/saraguro/.](https://conaie.org/2014/07/19/saraguro/)
25. Suquilanda Valdivieso M. Producción Orgánica de Cultivos Andinos. ; 2011.



26. Sigcho Poma PM. Redes de alimentos y producción artesanal en la parroquia Saraguro, Cantón Saraguro. Un aporte al análisis de la soberanía alimentaria. Quito;; 2015.
27. Brito Román JC. El pueblo Palta en la historia, transformación, rupturas y comunidades. Quito;; 2013.
28. Chiriboga Valarezo JL, Anagumbra Lascano ME. Sistema de gestión administrativo y financiero para el Pueblo Kitu – Kara ubicado en el cantón Quito. Quito;; 2016.
29. CONAIE. Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. [Online].; 2014. Available from: <https://conaie.org/2014/07/19/kitu-kara/>.
30. Kovalskys I, Fisberg M, Gomez G, Rigotti A, Cortés LY, Yépez MC, et al. Estandarización de la Base de Datos de Composición de Alimentos Utilizada en el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS). *Nutrients*. 2015; 7(9): 7914–7924.
31. Oas S, Adams K. The Nutritional Content of Five Southwestern US Indigenous Maize (*Zea Mays* L.) Landraces of Varying Endosperm Type. *American Antiquity*. 2021;; 1-19.
32. Kuklinski C. *Nutrición y bromatología* Barcelona: Ediciones Omega; 2003.
33. Oyarzún MT, Uauy R, Olivares S. Enfoque alimentario para mejorar la adecuación nutricional de vitaminas y minerales. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. 2001; 51(1): 7-18.
34. FAO. *Derecho a la Alimentación y Los Pueblos indígenas*. Roma;; 2007.
35. Chacha Guaño MV, Cadena Erazo EJ. Determinantes socioeconómicos y malnutrición (Desnutrición Crónica y Obesidad) en menores de 5 años de la población indígena de cinco cantones de la Provincia de Chimborazo: Riobamba, Alausí, Guamote, Guano y Colta, 2018 - 2019. Tesis. Quito;; 2020.
36. Freire W, Ramírez M, Belmont P, Mendieta M, Silva K, Romero N, et al. Tomo I. Encuesta Nacional de Salud 74 y Nutrición de la población ecuatoriana de cero a 59 años ENSANUT-ECU 2012. Quito;; 2014.

37. Euskadi. El plato saludable. [Online].; 2020. Available from: [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/alim\\_sal\\_plato/es\\_def/images/plato-saludable01.PNG](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/alim_sal_plato/es_def/images/plato-saludable01.PNG).
38. OPS/OMS. Declaración universal sobre la erradicación del hambre y la malnutrición, Aprobada el 16 de noviembre de 1974 por la Conferencia Mundial de la Alimentación. Washington.; 1974.
39. FAO. Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimen. ; 2011.
40. La Via Campesina, Movimiento Campesino Internacional. Que Es La Soberania Alimentaria. [Online].; 2003. Available from: <https://viacampesina.org/es/que-es-la-soberania-alimentaria/>.
41. Comité de Pilotaje Internacional (CPI). Foro para la Soberanía Alimentaria. Nyeleni.; 2007.
42. LEY ORGÁNICA DEL RÉGIMEN DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA. Quito.; 2010.
43. Gobierno Nacional de la República del Ecuador. COPISA- Conferencia Plurinacional e INtercultural de Soberanía Alimentaria. [Online].; 2017. Available from: <https://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/prueba/servicios/dia-nacional-de-la-soberania-alimentaria/>.
44. Mançano Fernandes F, Luis R, Kretschmer R. La actualidad de la Reforma Agraria en América Latina y el Caribe Buenos Aires: CLACSO; Fundação Perseu Abramo; 2018.
45. FAO. Programas de Alimentación Escolar y Compras de Agricultura Familiar Campesina en los Programas sociales de Asistencia Alimentaria. Managua.; 2011.
46. Agencia EFE. La inseguridad alimentaria subió en hogares con niños en Ecuador, según Unicef. Quito; 2022. Available from: <https://www.efe.com/efe/america/sociedad/la-inseguridad-alimentaria-subio-en-hogares-con-ninos-ecuador-segun-unicef/20000013-4771553#:~:text=La%20inseguridad%20alimentaria%20subi%C3%B3%20en%20hogares%20con%20ni%C3%B1os%20en%20Ecuador%2C%20seg%C3%BAn%20Uni>.

47. Freire WB, RM, Belmont P, Mendieta M, Silva M, N. R, Sáenz K, et al. RESUMEN EJECUTIVO. TOMO I. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador. ENSANUT-ECU 2011-2013. Quito; 2013.
48. Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Documento técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. Quito; 2018.
49. World Health Organization. Evaluación de la calidad de las proteínas dietéticas en la nutrición humana. Informe de una consulta de expertos de preguntas frecuentes Roma: FAO food and nutrition paper; 2013.

# HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN



Publicado en Ecuador  
julio 2022

Edición realizada desde el mes de enero del 2022 hasta  
junio del año 2022, en los talleres Editoriales de MAWIL  
publicaciones impresas y digitales de la ciudad de Quito

Quito – Ecuador

Tiraje 50, Ejemplares, A5, 4 colores; Offset MBO  
Tipografía: Helvetica LT Std; Bebas Neue; Times New Roman; en  
tipo fuente.

# HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS

DE LA REGIÓN ANDINA RURAL ECUATORIANA Y SUS  
IMPLICACIONES EN EL BINOMIO SALUD-NUTRICIÓN

## *Autores Investigadores*

Janet Del Rocio Gordillo Cortaza  
Sócrates David Pozo Verdesoto  
Yuliana Yessy Gomez Rutti  
Efigenia Monserrate Gonzabay Bravo  
Gisella Katherine Sanclemente Láinez  
América Nancy Vásquez Rodríguez  
Yanina Teresa Ochoa Montoya  
Walter Adalberto González García  
Nelly de las Mercedes Zambrano Manzur  
Liseth Pierina Pinto López  
Shirley Geomar Poveda Navarrete  
Emily Gabriela Burgos García

ISBN: 978-9942-602-69-5



© Reservados todos los derechos. La reproducción parcial o total queda estrictamente prohibida, sin la autorización expresa de los autores, bajo sanciones establecidas en las leyes, por cualquier medio o procedimiento.

CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NO-COMERCIAL-COMPARTIRIGUAL 4.0.