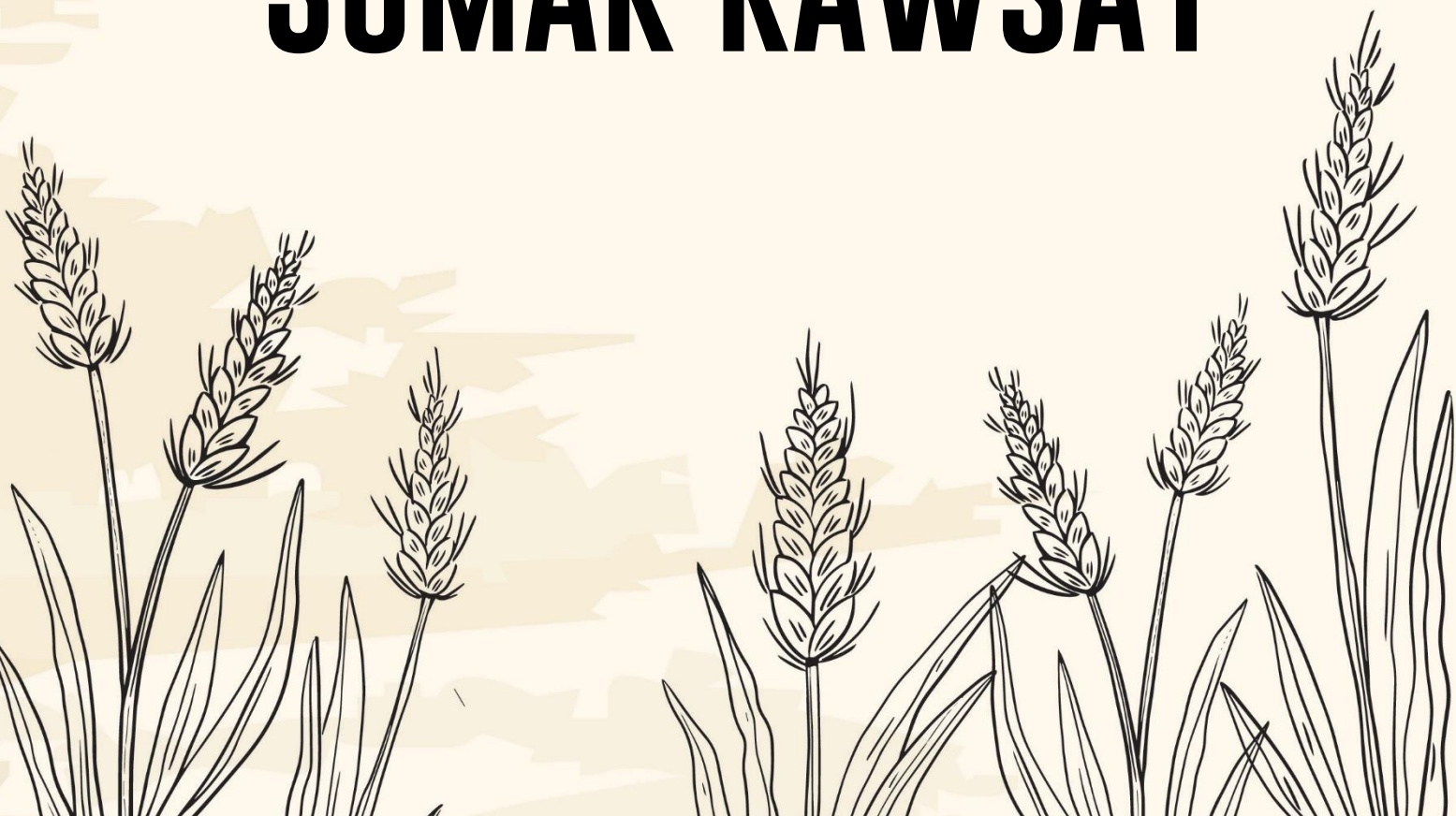


CAPITULO 08

ALIMENTACIÓN ANCESTRAL – SUMAK KAWSAY



Alimentación ancestral – Sumak Kawsay

Ancestral diet – Sumak Kawsay

Ulcuango-Ulcuango, Kelly del Cisne ¹  

1 Ecuador, Quito, Universidad Intercultural de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas Amawtay Wasi, Carrera de Agroecología y Soberanía Alimentaria

 DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/egaea.cl.2022.32>

Resumen: Los pueblos originarios se han caracterizado por ser guardianes de saberes y conocimientos ancestrales en torno a la conservación de semillas nativas, alimentación, salud, espiritualidad, entre otros. Sin embargo, la influencia del colonialismo ha traído consigo la adopción de prácticas que atentan, entre otras, contra la agrobiodiversidad y la alimentación de las comunidades vulnerables de pueblos y nacionalidades. Este capítulo aborda los conocimientos y prácticas de alimentación ancestral en comunidades indígenas del Ecuador con un enfoque etnográfico, la pérdida notable de las prácticas alimentarias ancestrales, sus causas y posibles soluciones. Con ello, se pretende sensibilizar al lector sobre el reconocimiento de los saberes ancestrales y la recuperación y adopción de una alimentación saludable basada en las prácticas ancestrales que promuevan el *Sumak Kawsay* o Buen Vivir.

Palabras clave: Comunidades indígenas, Saberes ancestrales, Sumak Kawsay, Buen vivir.

Abstract:

The original peoples have been characterized as guardians of ancestral knowledge and knowledge regarding the conservation of native seeds, food, health, spirituality, among others. However, the influence of colonialism has brought with it the adoption of practices that threaten, among other things, against agrobiodiversity and the nutrition of vulnerable communities of peoples and nationalities. This chapter addresses the knowledge and practices of ancestral food in indigenous communities of Ecuador with an ethnographic approach, the remarkable loss of ancestral food practices, its causes, and possible solutions. With this, it is intended to sensitize the reader about the recognition of ancestral knowledge and the recovery and adoption of a healthy diet based on ancestral practices that promote Sumak Kawsay or Good Living.

Keywords: Indigenous communities, Ancestral knowledge, Sumak Kawsay, Good Living.

8.1. Introducción

Según la dirigencia de las organizaciones de pueblos y nacionalidades del Ecuador, CONAIE, FEINE y FENOCIN, la población indígena estaría desde un 30% hasta un 70%, si todos los indígenas se autoidentificaran como tales (Chisaguano, 2006). Sin embargo, según el último censo nacional poblacional vigente, en el Ecuador, apenas el 7% de la población es indígena (INEC, 2010). Esto evidencia la condición de exclusión e invisibilidad que aún sufren la población indígena y la carencia de políticas de reivindicación social, mismas que han podido afectar a la autodeterminación étnica y consigo a la conservación de cosmovisiones, cultura y tradiciones de cada pueblo originario.

El objetivo del presente trabajo es estudiar, mediante una revisión bibliográfica y relatos de transmisión oral de taitas y mamas hacia el autor, algunas cosmovisiones relacionadas con la alimentación ancestral, los principales productos consumidos por la población indígena, sus formas de producción agrícola y preparación de alimentos que mantenían para lograr sostenibilidad alimentaria en las comunidades, así también, se estudiará la pérdida de los conocimientos ancestrales en torno a la alimentación y los tabúes actuales para volver a consumir alimentos ancestrales. Con ello, se pretende tener como resultado una sensibilización del lector para reconocer y adoptar conocimientos y saberes ancestrales relacionados con la producción de alimentos, alimentación saludable y respeto al entorno.

8.2. Resultados

8.2.1. Cosmovisiones de pueblos originarios relacionados con la alimentación

Para los *runas* o seres humanos, todo cuanto habita en el cosmos se ha originado de un solo ser, la Pacha Mama, convirtiéndose en hermanos el agua, tierra, plantas, astros, cielo, animales y el ser humano. Esta relación de hermandad les ha permitido vivir en armonía manteniendo su cosmovisión basada en los principios de la complementariedad, relacionalidad, proporcionalidad, correspondencia, holismo, ciclicidad y reciprocidad. (Maldonado, 2021)

Existen sistemas simbólicos, conocimientos y prácticas culturales que dirigieron los sistemas alimentarios de los pueblos y nacionalidades, como, por ejemplo, la relación con la naturaleza, las formas de organización social, la espiritualidad, los sistemas de producción de los alimentos, que nos ayudan a comprender la funcionalidad del consumo de un determinado alimento. Así, el arte en la

cerámica de la cultura manteña revela un tipo de personas que al parecer gozaban de un buen estado nutricional, lo que concuerda con la disponibilidad y acceso a los alimentos que tenía la población manteña. (Moya, 2010)

Desde épocas precoloniales, en los pueblos y nacionalidades, se han realizado festividades de acuerdo con su cosmovisión. La espiritualidad está ligada a la obtención de alimentos, de tal manera que, los *yachakkuna* o sabios conocen los cantos de los espíritus de los cerros, páramos, ríos, lagunas o animales y, los enseñan a los comuneros para que cultiven, cacen o pesquen en abundancia. Los sueños también pronostican un evento de caza, ya que, a través de ellos, los cazadores pueden saber si cazarán monos, dantas, saínos o incluso, tigres. (Moya, 2010)

Por ejemplo, en la Amazonía, la nacionalidad Shuar celebra la fiesta de la chonta en el mes de abril en agradecimiento a la Pacha mama por la producción anual del *uwi* o chonta. En esta festividad, el anciano sabio llamado “Unt wéa” dirige el ritual, el cual comienza con la cosecha de la chonta. Las mujeres preparan la chicha de chonta después de haberla escogido, pelado, cocinado y masticado. El *unt wéa* dirige el baile ritual al compás del tambor para velar el proceso de fermentación de la chicha. Al finalizar, se celebra el ritual de la muerte del espíritu *Uwí*, para evitar que mate a alguien de la comunidad. En la nacionalidad Zápara se celebra la fiesta del mono gordo o *Akamaru* en el mes de mayo en honor a los ciclos reproductivos de la selva y sus riquezas, tiempo en el cual los frutos están maduros y los animales, bien alimentados. En esta celebración, todos los miembros de la comuna cumplen un rol específico; por ejemplo, los hombres son los encargados de la cacería y de tocar los tambores y flautas en el baile; las mujeres preparan la comida y de la *kasuma* o chicha para repartirla en *mocahuas* o vasijas. (Moya, 2010)

Según Pedro Tsere, sabio shuar y docente de la Universidad Amawtay Wasi, en la cosmovisión shuar, creían en la reencarnación y pensaban que toda planta o animal tenían alma y, antes de cosechar o cazar, les cantaban para que su alma se vaya a otra planta o animal. Por esta razón, no podían comer venado, porque consideraban que, de hacerlo, estarían comiendo al alma de su hermano o hijo reencarnado. Así también, cuando un cuervo lloraba en las huertas, el shuar le cantaba para que se vaya a otro sitio a llamar a un alma.

Por su parte, Humberto Totanquimba, taita kichwa Kutakachi de la comunidad Calera menciona que, los pueblos indígenas andinos manejan un calendario andino que toma en cuenta a las posiciones lunares, solares y su alineación con la Tierra. De esta manera, existen dos solsticios y dos equinoccios que, además, han sido asociados a la masculinidad y a la feminidad, respectivamente. Así, el *Pawkar Raymi* es la fiesta del florecimiento relacionada con la feminidad, el *Inti Raymi* es la fiesta del sol relacionada con la masculinidad, el *Kulla Raymi* es la fiesta de la luna relacionada con la feminidad y el *Kapak Raymi* es la fiesta del

Inca relacionada con la masculinidad. Estos *Raymis* se celebran por agradecimientos a los diferentes episodios productivos de los cultivos como el florecimiento, fecundidad, cosecha y germinación, con la presencia de música, danza y comida tipo *pambamesa* característica de los pueblos andinos.

Así también, Sisa Castro, kichwa puruhá y funcionaria administrativa de la Universidad Amawtay Wasi, cuenta que, el pueblo puruhá conserva un canto ancestral llamado *Jahuay*, que, en lengua kichwa significa para arriba, hacia adelante y, que se interpreta como: ¡sigue adelante! El *jahuay* es un canto proveniente de la época colonial, cuando los mayordomos de las haciendas, a fuerza de latigazos e insultos, hacían cosechar trigo y cebada a los comuneros entre los meses de julio y agosto. Los *runas* habían encontrado una forma de apagar su tristeza, tomar impulso y sacar buenas energías de la Pachamama a través del canto del *Jahuay*, razón por la cual, su melodía tiene un sabor triste pero alentador. El *jahuay* es dirigido por un Paqui o líder de canto quien repite el *jahuay* y los demás lo siguen en coro.

8.2.2. Formas de producción de alimentos

En los últimos años, el aumento de la intensificación de los sistemas agrícolas con el abuso de laboreos y agroquímicos han causado la degradación de las tierras amenazando la seguridad alimentaria especialmente en poblaciones más vulnerables como los pueblos y nacionalidades indígenas, y esto se ha agravado con la adopción de sistemas de sistemas alimentarios neocoloniales que atentan a la soberanía alimentaria de los pueblos indígenas.

En la región Andina, el sistema de producción desarrollado fue la *chakra* bajo la concepción de que todo cuanto existe tiene vida y está en armonía. La *chakra* es un pequeño sembrío de diferentes cultivos como el maíz, fréjol, zapallo, zambo, quínoa, chochos, tubérculos e incluso hortalizas y plantas medicinales, realizado con el propósito de obtener alimento diversificado constantemente y, a la vez, conservar el suelo y las semillas nativas. Este sistema de producción está determinado por un calendario agrícola lunar y solar, donde se distinguen tiempos de siembra, trasplante, abonamiento, podas, riegos y cosechas. Pero las *chakras* no son solo un sistema de producción, sino también son puntos integradores, políticos y socio-productivos que se construyen con la participación de todos los miembros del *ayllu* o familia, según menciona taita Humberto Totanquimba.

En la región Amazónica, las familias adquieren su alimento a través de la selva, la *chakra* amazónica y ajá amazónica. A través de la selva, se proveen de alimentos de origen animal, frutos silvestres y plantas medicinales; se caracteriza por ser una zona de gran diversidad con bosque primario con especies como el *kunchai* o copal, almendro, *wuankamp* o aguacate silvestre, *kupat* o palma *kupat* y el *uwi* o chonta; bosque secundario conocidos como *luzara* caracterizado por

ser zonas cultivadas con gramíneas, arbustos, árboles y palmeras, en proceso de regeneración o barbecho; especies animales como el armadillo, guatusa, pakin, danta y washi. (Moya, 2010)

En cuanto a la *chakra*, éstas proveen de alimentos básicos como la yuca y el plátano. Sin embargo, el consumo de los alimentos depende de la época del año, por ejemplo, en los meses entre mayo y junio, son muy apetecidos los animales de engorde que se alimentan de frutos maduros. Esto debido a que el sabor de la carne es diferente de acuerdo con el tipo de alimentación de los animales, así, el animal es más apetecible si se alimenta de frutos maduros que si se alimenta de solo hojas en épocas de escasez de frutos maduros. Así también, en épocas de desove, los peces no son tan apetecidos puesto que se adelgazan por el esfuerzo que realizan al nadar aguas arriba; y, por el contrario, cuando nadan aguas abajo, son más apetecidos porque están llenos de huevos y con mayor peso. (Moya, 2010)

Nantu Narankas, joven shuar y técnico docente de la Universidad Amawtay Wasi, señala que, el *aja* amazónica es un sistema de producción de alimento, medicina y espiritualidad que se constituye bajo planificación familiar. Los taitas y mamás jefes de hogar deciden el lugar óptimo de establecimiento del *aja* o *luzaras* de acuerdo con las necesidades de la familia y mano de obra disponible. Para su establecimiento, se realiza la tumba y roce de malezas a cargo de los hombres de la familia, apoyados de una *minka*, *ipiamamu* o trabajo comunitario recíproco sin remuneración. Luego de ello, la maleza cortada es dejada sobre el suelo para su descomposición durante un par de meses para dar paso a la siembra. Según la sabiduría Shuar, el dejar el suelo sin labrar por un período corto de tiempo junto con el incorporar materia orgánica proveniente del desbroce de malezas, facilita la regeneración del suelo y la redistribución natural de nutrientes.

En el *aja* amazónico, la recolección y clasificación de semillas, la siembra y los cuidados de los cultivos está a cargo de las mujeres de la familia; y, lo realizan a través del intercambio y herencia de tenencia de semillas, garantizando así la biodiversidad y conservación de material genético nativo. En el caso de cultivos que se reproducen por partes vegetativas como la yuca, el camote o la papachina, son las mujeres las encargadas de recolectar las partes vegetativas de un *aja* vieja para establecerlas en una nueva *aja*. El intercambio de semillas o partes vegetativas se hace entre mujeres bajo el compromiso de que la mujer que recibe el material genético siembre y mantenga la especie en su espacio físico a través del tiempo. Finalmente, las actividades de caza de animales en el bosque y la extracción forestal son tareas asignadas a los hombres de la familia, según lo conversado con Nantu Narankas.

Los ancestros shuar eran nómadas, por lo que su agricultura era itinerante, es decir, permanecían en un lugar hasta que la cacería se agotaba, para luego trasladarse a otro lugar más lejos y con más abundancia de animales para la

cacería. En los lugares que se asentaban, establecían su casa y sus huertas con cultivos como maní, frijoles, papa china y yuca con el cual se alimentaba de manera nutritiva, asegurando un buen estado de salud. Para cultivar, las mujeres aprendían a pedir permiso a la Pacha Mama para que haya abundancia de productos. La madre enseñaba con cantos y plegarias para que las jóvenes aprendan las labores del aja antes de casarse ya que no se les admitía en matrimonio, sino sabían cultivar y cuidar de su marido e hijos. A las mujeres se les enseñaba a seguir el ejemplo de *Nunkuy* (diosa madre que alimentó al shuar y que aparece frente a una necesidad, como el hambre) para que las plantas no se mueran ni sean atacadas por plagas. En la cosmovisión shuar, nunca hubo el comercio, sino solamente el intercambio y la generosidad. Es decir, si tenían abundantes yucas o plátanos, se hacía una minga de cosecha para intercambiar por otros productos. Esto debido a que pensaban que la diosa *Nunkuy* les castigaría si se desperdiciaba lo cosechado, según menciona Pedro Tsere.

8.2.3. Principales productos consumidos por la población indígena

La alimentación es una función biológica vital y al mismo tiempo una función social esencial. La primera se extiende de lo biológico a lo cultural y de lo nutritivo a lo simbólico; y, la segunda, de lo individual a lo colectivo y de lo psicológico a lo social (Espeitx y Gracia, 1999). Es decir, combina aspectos biológicos, fisiológicos, sociales, políticos y económicos.

Cada pueblo o nacionalidad presenta especificidades alimentarias provenientes de sistemas prehispánicos, aún a pesar de las transformaciones experimentadas a lo largo de su historia. Así, en las comunidades indígenas andinas predomina el consumo de tubérculos como la mashua, oca, melloco, jícama y papa; gramíneas como el maíz, morocho, cebada y trigo; leguminosas como el haba, fréjol, arveja, y chocho; además de amarantáceas como la quinua y el amaranto; cucurbitáceas como el zapallo y el zambo; y, frutas nativas como el *chimbalo*, capulí, mortiño, chirimoya, chamburo, uvilla, zarzamora. Y, en cuanto a consumo de alimentos de origen animal, prevalece el cuy, seguido por la carne de vaca, gallina, borrego y chancho. (Moya, 2010)

En la Amazonía, los principales productos consumidos por las nacionalidades indígenas son la yuca y el plátano, además de frutas como ungurahua, *cantsé*, zapote, uva de monte, maní, coco, palmito, pitón, caña, cacao, guaba, café, aguacate, papaya, piña, morete, naranja, mango, borjój, chonta, arazá, naranjillas y toronja; cereales como maíz y arroz; leguminosas como el fréjol; tubérculos como el camote; y hortalizas como la cebolla blanca y el achiote. De todos estos alimentos, la yuca es la principal fuente de alimentación por presentar gran variedad de especies y distribución geográfica, así, cultivan 4 tipos de yuca: blanca, negra, amarilla y venenosa. Además, cultivan tres tipos de

maíz: blanco, amarillo y rojo o *siona*. El maíz siona se caracteriza por ser de color rojo y de textura suave, arenosa y sin olor, y, lastimosamente es una especie nativa que está en peligro de desaparecer ya que pocas personas lo cultivan. En cuanto al cacao, cultivan el cacao de aroma para exportación y un caco de monte que lo consumen como fruta. (Moya, 2010)

En cuanto al consumo de alimentos de origen animal, en la Amazonía se consume mayón (huevos de pambil), huevos de tortuga, pescado y lagarto, sapo, mono, guatusa, guanta, danta, serpiente y, en sustitución de carne de monte cuando no hay cacería, se consume gallina o chanco (Atlas Alimentario). Así también, consumen peces como sábalo, garopa, bagre, bocachico, sardina, piraña, ratón, paco, singo, pesetas, zabaletes, pintadillo, picalón, cucunare, palomote, campeche, tucunari, viejas y paiche; aunque la cantidad de estas especies van desapareciendo con el tiempo. (Moya, 2010)

8.2.4. Preparación de alimentos

La preparación de alimentos en pueblos y nacionalidades estuvo a cargo de la mujer, madre o hija mayor, quien se hacía cargo, además, de la crianza de los niños pequeños y de otras labores de la casa e incluso del pastoreo de animales.

Mama Teresa Ulcuango, kichwa Kayambi de la comunidad de Pesillo, señala que, la preparación de la comida en las comunidades indígenas andinas solía realizarse una sola vez al día en la mañana, la cual se basaba en una sopa contundente de morocho, trigo, quinua, *uchuhaku* o harina de 8 granos, arroz de cebada, granos tiernos cocinados como choclo, habas, mote, arveja, fréjol; o, tubérculos andinos cocinados como oca, mashua, mellocos, zanahoria blanca o morada y papas. Además, en algunas comunidades se preparaba la *machika*, que es una harina proveniente de la cebada tostada y molida que se consumía con dulce, sopa, o queso. En familias de escasos recursos era poco usual el consumo de carne, huevos, leche y menos aún pescado, ya que estos alimentos lo usaban para comprar otros granos o tubérculos que podían alimentar por un período de tiempo más largo y a más integrantes de la familia, a diferencia de un pedazo de carne que podía alimentar solo un día y a pocos integrantes. El consumo de carne como cuy, chanco, borrego, vaca o gallina era muy común en las fiestas y para su preparación se reunían mujeres de diferentes familias desde la fase de faenamiento, preservación, aliñado y cocción. De esta manera, una vez concluido su trabajo, la comida era compartida entre todas las familias de las mujeres que participaron en su preparación e, incluso con las familias vecinas fomentando el convivir comunitario.

Para la preservación de los granos como el maíz, se utilizaba y se utiliza hasta la fecha, la técnica de las *guayungas* que son mazorcas de maíz atadas entre sus hojas y colgadas en vigas de madera en el techo de las casas, con el fin de

mantener las mazorcas libres de humedad y con ello evitar la pudrición o ataque de insectos como los gorgojos, según indica taita Humberto.

Figura 1

Guayungas



Nota: *Guayungas* en la casa de taita Humberto Totanquimba, Comunidad Calera, Cotacachi.

De acuerdo con el relato de mama Teresa Ulcuango, para preservar la carne, tanto comunidades indígenas andinas como amazónicas, utilizaban la técnica del salado, ahumado y, secado al sol. Para el ahumado, la carne era salada con sal en grano o sal común, luego era colgada encima de la *tulpa* o fogón encendido dentro del cuarto de cocina para que el humo de la tulpa junto con la sal selle las fibras de la carne y evite su pudrición por ataque de moscas. Con esta técnica la carne podía durar hasta seis meses para ser consumida previamente cocida en sopas o guisados. Actualmente, es muy poco usual observar esta técnica, aunque en algunas comunidades aún la conservan.

Mama Teresa Ulcuango, cuneta que, la *chicha* es una bebida ancestral fermentada que hasta la actualidad se ha mantenido como base fundamental en las festividades e incluso en la alimentación diaria. En las comunidades indígenas andinas, la chicha se prepara del maíz tipo *jora* o germinado y molido que, después de ser cocinado con hierbas dulces y frutas como la piña o la naranjilla y, endulzado con panela, se lo somete a un proceso de fermentación en barricas de madera. Por otro lado, Pedro Tsere señala que, en las

comunidades indígenas amazónicas se consume la chica de arroz, de yuca y de chonta, caracterizadas por ser elaboradas a través de la masticación de las mujeres encargadas de la preparación de alimentos.

El *Tzawar mishki* es otra bebida ancestral que aún se consume en las comunidades indígenas andinas, comúnmente conocida como chaguar mishki, es la sabia o agua miel del penco, agave azul o *tzawar* (estrella en lengua originaria), que crece suelos con cangahua, suelos erosionados y degradados. Es una bebida energética con bajo índice glucémico, alto contenido en fósforo, potasio, calcio y vitamina C. Al fermentarse se convierte en guarango que es consumido en las festividades del Inti Raymi, de acuerdo con lo conversado con mama Teresa Ulcuango.

8.2.5. Pérdida de los conocimientos ancestrales en la alimentación

Los procesos de sincretismo de culturas indígenas, afro e hispano descendientes y mestizos influyen en todos los ámbitos de convivencia humana, entre ellos la alimentación. Adicionalmente, factores como el tiempo en el cual se produjo el colonialismo o el mecanismo de dominación de culturas o las formas de resistencia y supervivencia de los pueblos originarios, también influyeron en los sistemas alimentarios de los pueblos y nacionalidades indígenas. El factor económico y tecnológico también han influido en la pérdida de los conocimientos ancestrales de los sistemas alimentarios, puesto que, hoy en día, las facilidades de mecanización agrícola y adquisición de insumos agrícolas han dejado de lado las técnicas ancestrales de producción de cultivos y transformación de materia prima en alimentos sanos y nutritivos.

Dichos cambios son más notorios en los pueblos indígenas de la región Sierra, a diferencia de la Amazonía. En la Sierra, se concentró con más fuerza la colonización española y, por lo tanto, han experimentado transformaciones en sus hábitos alimentarios por más tiempo y en mayor intensidad. En cambio, en la Amazonía, aunque algunas nacionalidades se vieron afectadas por los efectos del colonialismo, su resistencia fue mayor que los pueblos andinos, de tal manera que, algunas comunas no pudieron ser contactadas a lo largo del periodo colonial e incluso en el periodo republicano. Sin embargo, desde el auge de la explotación del caucho, madera y petróleo, las nacionalidades indígenas de la Amazonía han sido altamente afectadas, convirtiéndolas en zonas vulnerables ante nuevas tendencias culturales, entre ellas las alimentarias. En la región Costa, el colonialismo devastó a los pueblos indígenas que habitan en esta región, sobreviviendo los aquellos de origen serrano como los táchila y los chachi que se refugiaron en zonas inaccesibles. Al igual que en la Amazonía, la explotación de los recursos naturales sumado al mal uso de los manglares y a la guerrilla por el narcotráfico, han incidido en la adopción de una cultura colonial (Moya, 2010).

Hoy en día, en algunas comunidades indígenas ha florecido el sentimiento del individualismo, haciendo que se deje de lado el mantener tierras comunitarias la producción de alimentos, con su consecuente pérdida de amor por la Pacha Mama. Esto debido al encuentro entre culturas vulnerables con culturas dominantes, como en el caso de las culturas ancestrales con la cultura hispánica y la adopción de nuevos modelos de alimentación procesados con facilidades de consumo y adquisición. De esta manera, se pierde los saberes y conocimientos ancestrales de los sistemas alimentarios y con ello la historia y genética de alimentos nativos de cada pueblo y nacionalidad indígena.

Por otro lado, es asombrosa la tendencia creciente que los países desarrollados han desarrollado para producir cultivos nativos de pueblos y nacionalidades del Abya Yala en sus propias tierras, incluyendo mejoramiento genético, apertura de mercados internacionales y marketing avanzado. Así, cultivos como la papa, la quinua, el amaranto, el chocho, el maíz y el tomate riñón forman la base esencial de la alimentación de su población. Así también, alimentos como la *machika* son olvidados en la alimentación de pueblos y nacionalidades, pero adquieren valor en el mercado internacional de países europeos.

Esta situación puede deberse a la discriminación que han sufrido y aún deben enfrentar las poblaciones indígenas. De esta manera, para evitar pasar por situaciones de discriminación es más fácil adoptar sistemas neocoloniales que enfrentarse a rescatar y promover lo ancestral, trayendo consigo problemas de malnutrición como la desnutrición y el sobrepeso. Por ejemplo, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador del año 2014, la cantidad de energía de la dieta proviene en un 61% de carbohidratos, en un 13% de proteínas y en un 26% de las grasas; el 12% de grasas corresponde a grasas saturadas. Del 61% de carbohidratos, se muestra que provienen de aquellos alimentos con alto índice glicémico (el arroz blanco y el pan), que han sido asociados a niveles elevados de triglicéridos y bajos niveles de lipoproteínas de alta densidad (HDL), así como un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares (Hernández et al., 2011). Y, este problema de sobreconsumo de carbohidratos se agrava en las poblaciones indígenas y montubias, rurales y de los quintiles más pobres.

8.3. Conclusiones

Los sistemas alimentarios de los pueblos y nacionalidades indígenas están estrechamente relacionados con su cosmovisión e incluye un complejo sistema que abarca los ejes de agrobiodiversidad, agro producción, transformación de materia prima, nutrición, aspectos socioeconómicos, culturales y, principalmente, espirituales.

La espiritualidad es un eje transversal a la producción y consumo de alimentos, que ha sido transmitida de manera oral de taitas y mamas a sus descendientes, la cual guarda consigo la historia de un pueblo, su cultura, mitos, tradiciones y costumbres.

El sincretismo de culturas, así como la adopción de nuevas tecnologías de producción y modas alimenticias han sido una amenaza por los sistemas alimentarios ancestrales, causando enfermedades alimenticias que los pueblos y nacionalidades no conocían bajo sus propios sistemas.

Es imperativo, que los jóvenes conozcan la historia de los pueblos y nacionalidades originarios del Abya Yala, su cosmovisión, cultura, tradiciones, ritos y festividades, ya que, la sabiduría de los pueblos indígenas dirige la atención hacia diversas formas de conservación de recursos naturales, culturales y socioeconómicos.

Referencias Bibliográficas

Castro, S. Comunicación personal, 29 de julio de 2023.

Chisaguano, S. (2006). *Análisis de estadísticas sociodemográficas*. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Disponible en: <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/Publicaciones/2009/7015.pdf>

Espeitx, E., & Gracia, M. (1999). *La alimentación humana como objeto de estudio para la antropología: posibilidades y limitaciones*. Áreas. Revista Internacional de Ciencias Sociales, (19) 137-152.

Hernández, P., Mata, C., Lares, M., Velazco, Y., & Brito, S. (2013). *Índice glicémico y carga glucémica de las dietas de adultos diabéticos y no diabéticos*. In Anales Venezolanos de Nutrición (Vol. 26, No. 1, pp. 5-13). Fundación Bengoa.

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2010). *Base de Datos-Censo Población y Vivienda*. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/base-de-datos-censo-de-poblacion-y-vivienda-2010/>

Maldonado, L. (2021). *Aportes conceptuales sobre la visión kichwa del Sumak Kawsay y la economía de la reciprocidad*. Características socioculturales, demográficas y de salud pública de las nacionalidades indígenas del Ecuador. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Quito, Ecuador.

Moya, A. (2010). *Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador*. MIES.

Narankas, N. Comunicación personal, 24 de junio de 2023.

Totankimba, H. Comunicación personal, 23 de julio de 2023.

Tsere, P. Comunicación personal, 20 de junio de 2023.

Ulcuango, T. Comunicación personal, 01 de junio de 2023