



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**INVESTIGACIÓN SOBRE EL IMPACTO DE UNA DIETA COMPUESTA
POR PRODUCTOS ENDÉMICOS DEL ECUADOR (QUINUA, CHOCHO,
MAÍZ, CACAO Y GUAYUSA) EN EL DESARROLLO
INTEGRAL DEL SER**

Autor

Kevin Alejandro Maldonado Cevallos

2017



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

INVESTIGACIÓN SOBRE EL IMPACTO DE UNA DIETA COMPUESTA POR PRODUCTOS ENDÉMICOS DEL ECUADOR (QUINUA, CHOCHO, MAÍZ, CACAO Y GUAYUSA) EN EL DESARROLLO INTEGRAL DEL SER HUMANO

Trabajo de titulación realizado en conformidad con los requisitos establecidos para optar por el título de Licenciado de Gastronomía

Profesora guía

Carolina Pérez Novoa

Autor

Kevin Alejandro Maldonado Cevallos.

Año

2017

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”

Carolina Pilar Pérez Novoa

1718653585

DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”

Doris Cristina González Villareal

Ci. 1400439053

DECLARACIÓN DE AUTORIA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”.

Kevin Alejandro Maldonado Cevallos

1724554801

AGRADECIMIENTOS

Con los más profundos sentimientos,

A ti madre, por ser incondicional y optimista ante cada propuesta, por más absurda o descabellada, por la fe, por el empeño y la confianza que me has brindado durante toda la vida.

A ustedes, Vilma, Mabel y Mauricio, que, a pesar de todo, siempre han sido un pilar fundamental para mi desarrollo personal y profesional, fortaleciéndome con cada acto de amor que me han brindado.

A ustedes, mi familia no sanguínea: Camila, Santiago, Jonathan, Brandon, Salomé, Katherine, Tatiana y Noemí que, con sus regaños, reprimendas alegrías, abrazos, caricias, sonrisas o un ósculo me han brindado fuerza para llegar cada vez más lejos.

DEDICATORIA

A mi madre, mi tía y hermanos, por ser pilar fundamental para mi desarrollo personal que junto al apoyo incondicional de la familia no sanguínea que la vida me ha otorgado, me han impulsado a través del tiempo para alcanzar todas las metas planteadas.

RESUMEN

En la actualidad, el consumo de productos de origen plantario en el Ecuador, ha disminuido debido a la difusión de información incorrecta sobre ellos. Esto ha producido cambios negativos en el desempeño habitual del ser humano, específicamente en los campos: físico, social y emocional. Por este motivo surge la necesidad de determinar los impactos positivos de una dieta conformada por alimentos nativos como el maíz, chocho, quinua, cacao y guayusa en el desarrollo integral del ser humano.

La metodología utilizada para cimentar las bases teóricas fue el método analítico sintético; es decir, mediante revisión bibliográfica, se recopiló información sobre la cosmovisión ancestral y alimentaria. De esta manera, se presenta en el primer capítulo una fundamentación teórica en relación a los productos, cosmovisión andina e impactos del consumo de la comida chatarra.

En el segundo capítulo se presenta un análisis de los principios ancestrales y conocimiento experimental sobre los alimentos a partir de entrevistas abiertas y cerradas a conocedores, protagonistas e integrantes de comunidades indígenas.

Para concluir, se presenta un informe final en cual se sintetiza la información proporcionada en las entrevistas a los líderes comunitarios, así como a expertos técnicos como un antropólogo y una nutricionista. Se utilizan tablas en las cuales se determinan los impactos específicos de los productos de estudio en los ámbitos físicos, sociales y emocionales del ser humano.

ABSTRACT

Nowadays, the consumption of ground products has decreased in Ecuador, due to the diffusion of wrong information about it. This has produced negative changes in the human kind daily performance, specifically in physical, social, and emotional fields. For this reason, it is important to determine the positive impacts of a diet composed of native ground foods such as corn, chocho, quinua, cacao and guayusa in the integral growth of humans.

The methodology used to establish the theoretical basis was the synthetic analytical method. It is meant to be researched from literature review, information about food and ancestral worldview. In fact, in the first chapter is presented a theoretical foundation in relation with products, Andean cosmovision and the impacts of junk food consumption.

In the second chapter, an analysis about ancestral principles and experimental knowledge about foods from interviews open and closed to experts, players and members of indigenous communities is presented.

In conclusion, the final report which summarizes the information provided in interviews to the community leaders, as well as technical experts as an anthropologist and a nutritionist is presented. Graphic charts are used to determine the specific impacts of the products of study in physical, social, and emotional areas.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	1
PROBLEMA	2
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVO GENERAL	10
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
1. Capítulo 1 – Fundamentación Teórica	12
1.1 Cosmovisión Andina	12
1.1.1. Bases y principios de la cosmovisión andina.....	13
1.1.2. Killa Raymi.....	15
1.1.3. Kapak Raymi	16
1.1.4. Pawkar Raymi.....	16
1.1.5. Inti Raymi.....	16
1.2 Cocina regional andina	17
1.3 Aspectos relacionados con productos andinos	17
1.4 Alimentos andinos.....	18
1.4.1 Cereales	18
1.4.2 Pseudocereales.....	18
1.4.3 Leguminosas	18
1.4.4 Tubérculos, raíces y rizomas.....	19
1.4.5 Hortalizas y verduras.....	20
1.4.6 Frutas	20
1.5 Etapas de la cocina ecuatoriana	21
1.5.1 Cocina prehispánica	21

1.5.2	Cocina colonial	22
1.5.3	Cocina republicana	22
1.5.4	Cocina contemporánea.....	23
1.6	Productos.....	23
1.6.1	Maíz.....	23
1.6.2	Quinoa	24
1.6.3	Chocho	24
1.6.4	Cacao	24
1.6.5	Guayusa	25
1.7	Producción de materia prima transgénica	25
1.7.1	Producción y consumo de comida chatarra.....	27
2.	Capítulo 2 – Análisis de la cosmovisión alimentaria de líderes de grupos comunitarios del Ecuador y sus consideraciones sobre los efectos del chocho, quinua, guayusa, cacao y maíz en el desarrollo del ser humano ..	30
2.1	Cosmovisión del ser humano y la relación la naturaleza	30
2.2	La relación de la naturaleza y los alimentos.....	32
2.3	Cosmovisión alimentaria	34
2.3.1	Bases de la alimentación de los pueblos ancestrales.....	35
2.3.2	Combinación de alimentos	37
2.3.3	Evolución y misión de los alimentos	38
2.3.4	Formas de alimentación	40
2.3.5	Consumo de proteína animal.....	40
2.4	Influencia de los alimentos en el desarrollo físico, social y emocional	42
2.4.1	Influencia en el desarrollo físico.....	43
2.4.2	Influencia en el desarrollo emocional.....	45
2.4.3	Influencia en el desarrollo social.....	48

2.5	Influencia de los alimentos de estudio en el desarrollo físico, social y emocional.....	49
2.5.1	Chochos	49
2.5.2	Maíz.....	50
2.5.3	Quinoa.....	52
2.5.4	Cacao	52
2.5.5	Guayusa	54
2.6	Efectos del consumo de comida chatarra.....	55
2.6.1	Experiencia de un poblador urbano en relación al consumo de productos nocivos.....	57
2.6.2	La dieta de Santiago Silva y los resultados sobre su cuerpo y mente. 59	
2.7	Razones para el consumo de alimentos idóneos	59
2.7.1	Experiencia de un poblador urbano en relación al consumo de productos saludables.....	61
2.7.2	La dieta actual de Santiago Silva.....	63
3.	Capítulo 3 - Informe sobre la relación entre la composición integral de los productos y el desarrollo óptimo del ser humano en los ámbitos: social, físico y emocional.	65
3.1	Desarrollo integral del ser humano.....	65
3.2	Propiedades saludables y nutricionales de los alimentos.....	66
3.3	Análisis de la composición integral del maíz, quinua, chocho, cacao y guayusa en relación al desarrollo óptimo del ser humano.	67
3.3.1	Maíz.....	67
3.3.2	Chocho	70
3.3.3	Quinoa.....	73

3.3.4	Cacao	76
3.3.5	Guayusa	79
CONCLUSIONES.....		82
RECOMENDACIONES		85
REFERENCIAS.....		86
ANEXOS		91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla nutricional para 100 gramos de consumo de maíz.....	68
Impacto del maíz en el desarrollo integral del ser humano	69
Tabla nutricional para 100 gramos de consumo de chocho	71
Impacto del chocho en el desarrollo integral del ser humano	72
Tabla nutricional para 100 gramos de consumo de quinua.....	74
Impacto de la quinua en el desarrollo integral del ser humano	75
Tabla nutricional para 100 gramos de consumo de cacao	77
Impacto del cacao en el desarrollo integral del ser humano	78
Tabla nutricional para 100 gramos de consumo de la guayusa	80
Impacto de la guayusa en el desarrollo integral del ser humano.....	81

INTRODUCCIÓN

En el Ecuador, los pobladores tienden a alimentarse de productos procesados y comida chatarra, esto afecta a su desempeño en la vida cotidiana. Por esto es necesario nutrir al ser humano mediante el consumo de alimentos saludables.

El Plan Nacional del Buen Vivir fomenta la soberanía alimentaria, que tiene como objetivo incentivar el consumo de productos endémicos y nativos del país. Además, fomenta una alimentación con productos inocuos que mejoran el desempeño físico, social y emocional del consumidor. De esta manera, también se puede mejorar los procesos de trazabilidad y producción de alimentos respetando la rotación de los suelos ecuatorianos y su medio ambiente.

Los ancestros construían sociedades capaces de practicar la paz y el equilibrio, por lo que desarrollaron sistemas de cultivo rotativo para cuidar de la Pachamama y por consecuencia de ellos mismos.

Además, según las creencias andinas, indígenas, ancestrales y precoloniales, la alimentación por medio de cereales, granos, pseudocereales, hortalizas, leguminosas y plantas medicinales, que provenían del vientre de la Tierra, era el pilar fundamental del rendimiento y conexión con el cosmos, la unión con el “todo”.

Pero nutrir el cuerpo no era suficiente, por lo que una cadena de procesos fundamentales fue creada, con rituales de fiesta para nutrir el espíritu y ofrendas para nutrir al cosmos, dioses y la naturaleza.

Por estos motivos, este trabajo investigativo pretende determinar cuáles son los impactos del consumo de los alimentos antes nombrados en la vida cotidiana del ser humano.

PROBLEMA

En la actualidad, el consumo de productos endémicos ecuatorianos ha sufrido una decaída muy alta debido al elevado consumo de productos procesados y comida chatarra, esto ha llevado a que los pobladores del país sufran cambios en su vida cotidiana, ya que los componentes de los alimentos consumidos actualmente disminuyen la eficiencia y eficacia en el desempeño social, emocional y físico.

Dado que las creencias andinas e indígenas ecuatorianas han demostrado que el consumo de ciertos alimentos produce resultados beneficiosos en el ser humano, se pretende investigar el impacto que tienen alimentos nativos, de elevado contenido nutricional y cultural, en el desempeño dentro de la vida de las personas.

Para analizar claramente los estándares de desnutrición, se debe hacer hincapié en qué es la desnutrición, cuándo se produce, por qué se produce y en quienes se puede desarrollar.

La desnutrición es el estado carente de aminoácidos, antioxidantes, vitaminas y minerales; cabe resaltar que los carbohidratos y lípidos se excluyen de la lista ya que su función es proporcionar energía, mas no fortaleza al sistema humano.

Este problema se produce en etapas tempranas de edad y en pocos casos en la adultez. Por otro lado, la malnutrición es el conjunto de malos hábitos alimenticios, ya que muchas veces se puede consumir alimentos carentes de los componentes esenciales para la catálisis de la salud corporal, siendo éstos únicamente aporte de energía rápida o de reserva, que desembocan en la obesidad y sobre peso (MIES, 2017. Pp. 8-20) (Ministerio Coordinador de Desarrollo Social, 2017).

Los casos más estudiados se desarrollan en niños, dichos casos representan el 24 % del total de la población menor a 18 años de edad en Ecuador y decrece al pasar el tiempo, dando proyecciones de un 5 % total de la población para el año 2017, partiendo de la base en el año 2007. Además, la principal consecuencia de esta tasa de desnutrición es que los que en ese entonces fueron niños, actualmente son jóvenes adultos, que crean la demanda del nuevo medio gastroeconómico, buscando consumir alimentos de baja calidad nutricional como productos chatarra (MIES, 2017. Pp. 8-20).

El consumo de *comida no saludable* ha dado como resultado un porcentaje de 59 puntos de obesidad en edad adulta y consigo muchas afectaciones a la salud de quienes la padecen, esto es el resultado del mal hábito alimenticio infundado en la niñez, producto de la desnutrición (Diario expreso, 2016) (Ministerio Coordinador de Desarrollo Social, 2017).

Esto trae de la mano problemas psicosociales y psicosenoriales, dado que la percepción del mundo por discriminación es la fuerte batalla que estas personas combaten el día a día (Diario la hora, 2016). De este modo, los nombrados problemas de la salud, aunque no presenten casos de obesidad o sobrepeso, cambian el rendimiento en el ser humano y crean niveles de estrés elevados. De esta manera, se reduce la probabilidad de obtener posibles logros debido al bajo rendimiento físico y mental gracias al extremadamente bajo

aporte de nutrientes necesarios para un buen desarrollo cotidiano (Diario expreso, 2016) (Ministerio Coordinador de Desarrollo Social, 2017).

El nivel de estrés en el Ecuador es de 10 %, mientras que los dolores de cabeza y jaquecas, además de problemas estomacales y estreñimiento representan el 49% y 24 % respectivamente. Es necesario incluir que los porcentajes son tan elevados por el alto consumo de alimentos que no aportan los nutrientes necesarios al cuerpo humano para su correcto desarrollo (Diario expreso, 2016) (Ministerio Coordinador de Desarrollo Social, 2017).

JUSTIFICACIÓN

En primera instancia, se debe acotar que el estudio realizado por Cristian Vasco, Gabriela Palacios y Samanta Paspuel en el 2015, muestra que la relación entre el consumo de alimentos orgánicos o ecológicos y alimentos procesados es abismal, dado que en el país la demanda de productos endémicos como: quinua, chocho, maíz, cacao y guayusa, son elevados únicamente en el mayor estrato social económico, dado que las personas que lo componen tienen un elevado conocimiento de consumo sano. Esto tiene como consecuencia de que a pesar de que los alimentos saludables endémicos estén al alcance de todos los estratos sociales, la cultura de consumismo provee una alta barrera para su adquisición. Por lo tanto, esta investigación ayudará a crear una batería de conocimiento sobre los beneficios del consumo de dichos productos.

Partiendo desde las creencias andinas e indígenas y los objetivos del Buen Vivir, se toma en consideración para el proyecto a los alimentos nativos ecuatorianos que tienen como factor de similitud el cultivo por chacras instruido por el gobierno ecuatoriano para salvaguardar la integridad sostenible de la producción de alimentos y del suelo en el que se cultivan. La chacra el sistema

diversificado de cultivo asociado de plantas que se complementan unas a otras de forma organizada, manteniendo un elevado contenido nutricional y organoléptico del alimento en bruto, volviéndolo inocuo para el consumidor. (INIAP, 2011, p. 8).

Mediante su aplicación para el consumo se puede incrementar el rendimiento en los cultivos, manteniendo el contenido orgánico del suelo, evitando la erosión y mejorando los canales de drenaje (Morales, F. s.f. p. 2).

Es de gran importancia resaltar que el correcto consumo de alimentos sanos, también considerados como medicamentos naturales, tiene como consecuencia lograr la salud de un individuo. Dicho equilibrio se alcanza a partir de la eliminación del exceso y aumento de la falta de un nutriente, ya que sin balance el individuo está expuesto a contraer enfermedades físicas y desordenes emocionales (Shilome, 2002).

Partiendo de esta afirmación, se puede deducir que salud no es solo un estado físico, sino también mental y espiritual. Por esto, el ser humano, al ingerir quinua, chocho, maíz, cacao y guayusa que son alimentos ricos en aminoácidos esenciales, proteínas lácticas, energía de lenta absorción (carbohidratos y vitaminas), antioxidantes y mejoradores sinápticos, respectivamente, tendrá como resultado el balance emocional y físico para una mejora exponencial en el desempeño social cotidiano, laboral, familiar, educativo, etc. (INIAP, 2016) (Valles, J. 2016).

Por otro lado, establecer la diferencia entre obesidad y escultura corporal es vital para encontrar que los problemas de salud física, mental y espiritual no son resultado de la contextura física, mas son el equivalente de lo que se brinda al cuerpo humano.

El estado del cuerpo es relativo, puesto que los genes influyen en la cantidad de masa muscular, grasa corporal, tamaño promedio y densidad de huesos, sistemas nerviosos, etc. Por otro lado, la enfermedad es el resultado del consumo de sustancias no necesarias para el cuerpo, forzándolo a catalizarlas en busca de algo que no se puede encontrar en alimentos que producen desnutrición y enfermedades crónicas como la obesidad.

El derecho de una comunidad a recibir y consumir alimentos culturalmente adecuados y accesibles, además de inocuos y de gran aporte nutricional, es la base fundamental de la soberanía alimentaria. Mediante la sostenibilidad y el sistema ecológico, se busca concentrar todos los esfuerzos de producción en dejar un espacio rico en recursos para futuras generaciones, además de la activación de sistemas socioeconómicos productivos de una región (soberaníaalimentaria.tv, s.f.)

Lo nombrado anteriormente en relación al Buen Vivir, transporta su estructura idealista a algo más plausible, mediante el florecimiento intra e interpersonal, respetando al prójimo, viendo al ser humano como parte de un todo universal, que, mediante el descanso de la vida cotidiana, se puede alcanzar un mayor nivel de exigencia propio. Así, se aporta a las diversas identidades colectivas, prolongando la vida útil de recursos, para así amar y ser amado, con una calidad de vida adecuada y una muerte digna al final (Ministerio de Educación, 2016).

El presente proyecto cumple los siguientes objetivos del Plan Nacional del Buen Vivir:

Objetivo 7

Garantizar los derechos de la naturaleza y promover la sostenibilidad ambiental, territorial y global (...) Fortalecer la aplicación de la normativa

para la conservación, recuperación y protección de los recursos genéticos de la agro biodiversidad y especies silvestres emparentadas, a fin de reducir la erosión genética y garantizar la soberanía alimentaria (Senplades, 2013, p. 234)

Con el desarrollo de este proyecto se contribuye a cumplir este objetivo puesto que a través del consumo de productos provenientes de la agro biodiversidad se conservan los recursos naturales y se asegura una soberanía alimentaria tanto para los productores como consumidores.

Objetivo 10

Fortalecer la producción rural organizada y la agricultura familiar campesina, bajo formas de economía solidaria, para incluirlas como agentes económicos de la transformación en matriz productiva, promoviendo la diversificación y agregación de valor y la sustitución de importaciones, en el marco de la soberanía alimentaria (Senplades, 2013, p. 291).

El proyecto también cumple con los artículos 276 y 284 de la Constitución del Ecuador, los mismos que afirman que: “La Constitución establece la construcción de un sistema económico justo, democrático, productivo, solidario y sostenible, basado en la distribución igualitaria de los beneficios del desarrollo” (Constitución del Ecuador, 2010) y que,

(...) en el que los elementos de transformación productiva se orienten a incentivar la producción nacional, la productividad y competitividad sistémicas, la acumulación del conocimiento, la inserción estratégica en la economía mundial y la producción complementaria en la integración regional; a asegurar la soberanía alimentaria; a incorporar valor agregado con eficiencia y dentro de los límites biofísicos de la naturaleza; a lograr un desarrollo equilibrado e integrado de los

territorios; a propiciar el intercambio justo en mercados y el acceso a recursos productivos; y a evitar la dependencia de importaciones de alimentos (Constitución del Ecuador, 2010, p. 140)

Del mismo modo, el Ecuador, que posee terrenos fértiles y climas prodigiosos, se considera como el lugar perfecto para utilizar técnicas ancestrales y respetar las creencias de producción orgánica (PROECUADOR, 2016. Pp. 5-10).

De igual manera, se da paso a una mejora en sistema agrario actual del Ecuador, puesto que la producción orgánica o agroecológica ha traído no solo un sueño idealista a la realidad, sino también un impacto a favor de la matriz productiva. Según estudios realizados por la conferencia nacional de soberanía alimentaria ésta demuestra ser más rentable gracias a que la rotación de los suelos, a diferencia de los monocultivos, no solo absorbe minerales y humedad, sino que aporta con otras sustancias fértiles para que otros alimentos crezcan después de ellos. Además, son inocuos a un 100% para el ser humano debido a la inexistencia de productos químicos (Carrera, 2010. Pp. 2-4).

Esto se produce gracias a los suelos ricos en minerales, actividad de agua adecuada, la distancia perfecta con relación al sol y técnicas milenarias, los agricultores conscientes buscan las maneras sostenibles de producir alimentos provenientes de la tierra, teniendo en consideración el uso de chacras e incluso de tecnología necesaria para el cuidado de las plantas, evitando así el uso de pesticidas, herbicidas, antibióticos, fertilizantes, plaguicidas, hormonas, saborizantes o colorantes (PROECUADOR, 2016. Pp. 5-10).

Esto da como resultado el respeto por la rotación de cultivos, reciclado de nutrientes y materia orgánica, no utilización de materia química o sintética, para así conseguir formas de producción agropecuarias sostenibles y sustentables,

llegando al rescate, promoción y conservación de la biodiversidad del ambiente, junto al equilibrio del ecosistema (PROECUADOR, 2016. Pp. 5-10).

Por otro lado, el sistema agroecológico no termina ahí, ya que, para seguir produciendo de una manera más ética, se necesita mayor esfuerzo económico inicial por parte de los pequeños y medianos productores (de estrato socioeconómico bajo), aunque se haya demostrado ser más rentable a largo plazo. Pero la mayor barrera no es la inversión inicial, es la baja demanda por parte del consumidor, siendo 5 de cada 100 hogares los que demandan productos orgánicos (Andrade, D. 2016). Cabe resaltar, que la cultura agroecológica ha crecido en los últimos 10 años por el consumo de exportación.

Asimismo, los productos industrializados son los que producen mayor ingreso al producto interno bruto del país, dando como resultado un bajo incentivo para seguir con este tipo de producción, teniendo como único medio de fortaleza el amor por la cultura, creencias y bienestar del planeta y sus habitantes. (PROECUADOR, 2016. Pp. 5-10). Esto influye en el consumo de comidas rápidas que predisponen a enfermedades crónicas y frenan el desarrollo culinario y agroecológico del país (MAGAP, 2016).

Aun así, el consumo y producción anual de alimentos agroecológicos ha tenido un crecimiento en el mercado, abriendo las puertas a la compra directa o indirecta de los productos de estudio. La quinua representa 1400 toneladas (MAGAP, 2016), el cacao representa 260 mil toneladas que beneficia a 100 familias (Ane cacao, 2016), mientras que la guayusa tiene una presencia mundial del 95% y beneficia a 300 familias (El Telégrafo, 2015) (Proecuador, 2016). Además, el chocho cuenta con una producción de 175 mil toneladas (Revista Líderes, 2016) (La Hora, 2016) y el maíz de 1.3 millones de toneladas aproximadamente (El Comercio, 2016).

OBJETIVO GENERAL

Determinar los impactos de una dieta compuesta por productos endémicos del Ecuador (quinua, chocho, maíz, cacao y guayusa) en el desarrollo emocional, físico y social del ser humano.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fundamentar teóricamente la composición de los alimentos de estudio: quinua, chocho, maíz, cacao y guayusa, basado en fuentes de alto rigor académico.
2. Analizar la cosmovisión alimentaria de líderes de grupos comunitarios del Ecuador y sus consideraciones sobre los efectos del chocho, quinua, guayusa, cacao y maíz en el desarrollo del ser humano
3. Realizar un informe sobre la relación entre la composición integral de los productos y el desarrollo óptimo del ser humano en los ámbitos: social, físico y emocional.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Según Raúl, E (2009) el método analítico sintético es un método filosófico combinado en el cual se interpreta los hechos que intervienen en un acontecimiento y se compilan datos relevantes del mismo tema para llegar a la verdad mediante el uso de fichaje, revisión bibliográfica e internet. Por lo tanto, será utilizado para plantear bases teóricas de las creencias que influyen en los alimentos de estudio: quinua, chocho, maíz, cacao y guayusa.

El método histórico es utilizado para plantear e interpretar hechos pasados en relación con el presente (MET481-1, UDLA. 2016), mientras que el método cualitativo es utilizado para abstraer conocimientos que se pueden medir entorno a la realidad de una situación con información actualizada y verificada (Martínez, J. 2016. p13). Mediante el uso de información obtenida a partir de entrevistas a conocedores y/o protagonistas en el Distrito Metropolitano de Quito se contribuirá a realizar un informe preliminar de la relación existente entre los indígenas con la quinua, chocho, maíz, cacao y guayusa.

Las entrevistas se realizarán a los siguientes expertos:

- Cleofe Chimbo, Experta en Medicina Andina, perteneciente a la cultura Cañari.
- Taita Alberto de la Cruz, Yachak de Comunidad Amazónica.
- Patricio Guerrero, Doctor en estudios Culturales Latinoamericanos.
- Karina Pazmiño, Coordinadora Escuela de Nutrición Universidad Internacional del Ecuador.
- Santiago Silva, Poblador Urbano y Paciente Nutricional.
- Byron Revelo, Master en Dirección de Hoteles y Restaurantes, docente de Gastronomía de la Universidad de las Américas.

Para realizar el informe sobre la relación entre la composición integral de los productos y el desarrollo óptimo del ser humano en los ámbitos: social, físico y emocional, se utilizará el método analítico sintético antes nombrado y el método deductivo que, al ser una cadena de afirmaciones, con cada una de ellas se busca constituir una premisa o una afirmación que se concentran a partir de su conexión directa con las leyes de la lógica (Carvajal, L. 2016) mediante fichas resumen.

1. Capítulo 1 – Fundamentación Teórica

1.1 Cosmovisión Andina

El sistema concatenado de creencias, herencias, dualidades andinas directas o indirectas, reflejos, causas y efectos, tienen como eje central a *un todo*, siendo esto el cosmos. El ser humano a través de los tiempos ha malogrado e interpretado de manera egoísta al todo, considerándose a sí mismo como su todo. De esta manera, se ha excluido del cosmos al que pertenece, buscando la propiedad privada; considerando a sus iguales, ya sean otras especies, animales y plantas, como inferiores. El resultado de estas falsas interpretaciones ha desembocado en el egoísmo interpersonal y con el entorno al que uno pertenece. Por lo tanto, el desenvolvimiento en cualquier ámbito se anula, dado que la falta de aceptación por parte de una o ambas partes que componen un cosmos, da como resultado el suprimir su co-relación. (Magaloni, I. 1969, pp. 25-33).

El ser humano tiene el poder por sobre sí mismo, además de ser poseedor de un alma consciente y autosuficiente, pero cambiante a partir de su cosmos. Dado que los animales, plantas y todos los componentes de la Pachamama poseen un alma, los convierte en iguales, es decir, el hombre no es dominante, es parte de ese todo y convive en el mismo (Larrea, M. 2015, pp. 15-16). Gracias a esto, el ser humano alcanza pensamientos elevados y lúcidos (Larrea, M. 2015, pp. 15-16) en los que, todos los componentes como: tierra, agua, aire y sol, trabajan en sinergia para que el maíz, a ser consumido por el hombre, pueda crecer, haciendo que el humano al consumirlo, pase a formar parte de esa sinergia, siendo él, el resultado de la misma, perteneciendo así, a ese *todo*. (Magaloni, I. 1969, pp. 25-33).

Otra clara acotación es la relación intercultural, de varias comunidades que se rigen por la cosmovisión andina, que, a pesar de poseer y regirse por diferentes creencias y sistemas, son parte de una cultura más grande que los vincula. (Larrea, M. 2015, pp. 15-16).

1.1.1. Bases y principios de la cosmovisión andina

Gracias a los seis principios cosmovisión andina, la humanidad logra visualizar al mundo de forma más clara, sin preceptos que atan a una creencia rígida, que dan como resultado una cadena de información. Ésta es fuertemente establecida gracias a los cimientos construidos a partir de la apertura de conexión del cosmos y sus componentes (Magaloni, I. 1969, pp. 25-33) (Larrea, M. 2015, pp. 15-16) (Yáñez, M. 2010, pp. 15-18).

1.1.1.1 La Redistribución

La solidaridad concebida gracias a compartir, hace que las riquezas de una comunidad no se queden atadas a un solo componente del mismo, ya que al formar todos parte de un cosmos, la manera de mantener estable a ese cosmos es impulsar a que todos manejen la misma riqueza, para así alejar la envidia, el odio y la vergüenza (Yáñez, M. 2010, pp. 18-31)

1.1.1.2 El Intercambio

El problema de los sobrantes, se resuelve con los faltantes, esto es la relación de trueque que existe entre las comunidades que se rigen por la cosmovisión andina. Las reuniones llevadas a cabo, cada cierto tiempo, tienen como objetivo dar algo sobrante a cambio de algo faltante para la comunidad, esto

hace que la estabilidad sin ánimos de lucro incentive a fortalecer lazos, no solo entre comunidades, sino también con el cosmos. (Yáñez, M. 2010, pp. 18-31).

1.1.1.3 La Integración

Convertir a todo parte del cosmos, esto se produce a partir del trabajo que se realiza por todos los componentes de una comunidad que persigue un objetivo en común. Las labores del ciclo agrícola ayudan en cualquier ámbito a sus semejantes, esto a cambio de un estabilizante, ya sea comida, bebida o un compromiso moral. Gracias a esto se concluye que todo, ya sea comida o bienes materiales, pertenecen a un “todo” que no es creación del hombre, sino de una divinidad. Este “todo” ha sido dejado para ser administrarlo equitativamente sin agotarlo (Yáñez, M. 2010, pp. 18-31).

1.1.1.4 La paridad

Todo componente tiene un complemento contrario a sí mismo, siendo la principal relación la del hombre y la mujer, ya que la existencia de uno da vida al otro. Esto se relaciona en todo, asignando masculinidad o femineidad a cada precepto de la vida. A pesar de considerarse divinidades, el sol hombre y la luna mujer, sin noche no existe el día; esto se transporta a todo, incluyendo alimentos. Aquí aparece el concepto de las chacras, sistemas de plantación que aprovechan las cualidades de cada elemento sembrado en una misma área, ya que cada uno aportará con sus características a sus contrarios (otras plantas) (Yáñez, M. 2010, pp. 18-31).

1.1.1.5 La relacionalidad

Todos los elementos que componen un cosmos tienen vida, esto produce que todo tenga relación entre sí, creando un sistema de sucesos, producto de las acciones de la vida individual en un resultado conjunto de influencia relacional (Yáñez, M. 2010, pp. 18-31).

1.1.1.6 La complementariedad

Es un principio que se basa en la negatividad y positividad, similar a la paridad. La diferencia es que es una causa y un efecto producido por un suceso cósmico. Esto es aplicado directamente en ciclo agrícola – festivo gastronómico (Yáñez, M. 2010, pp. 18-31), en los cuales las principales fiestas son: Killa raymi, pawkar raymi, inti raymi, kapak raymi. (Larrea, M. 2015).

Con estos principios podemos afirmar que para mantener en armonía el cosmos deben existir actos de gratitud. Estos actos se conocen como fiestas o RAYMIS, estas fiestas componen 4 celebraciones al dios sol y la diosa luna en relación a los ciclos de siembra y cosecha, siendo el maíz su principal referente. (Yáñez, M. 2010, p. 17).

1.1.2. Killa Raymi

Dedicada a la mujer, la luna, la Pachamama y la fertilidad, se danza cada 21 de septiembre, para demostrar gratitud a la belleza física, emocional y espiritual femenino, y con esto se ratifica la gratitud por la fertilidad del suelo para la siembra. (Yáñez, M. 2010, p. 17).

1.1.3. Kapak Raymi

Siendo el final de la siembra o de la época fértil, se celebra y bendice a la misma, a la par del ritual de conversión de niño a joven con el traspaso del poder de la madurez, celebrado el 21 de diciembre (Yáñez, M. 2010, p. 18).

1.1.4. Pawkar Raymi

Es la época de augurios y bendiciones, celebrada en el equinoccio de invierno durante el 21 de marzo, tiene como objetivo celebrar el florecimiento de la siembra y esperar una fértil cosecha (Yáñez, M. 2010, p. 18).

1.1.5. Inti Raymi

La Pachamama es el atractivo principal, pues es quien provee el alimento durante la cosecha del solsticio de verano, en conjunto con su par, el dios sol, quien ha dado la fuerza necesaria para que a cosecha sea fructífera. Se celebra el 21 de junio (Yáñez, M. 2010, p.18).

En fin, la cosmovisión andina es el eje principal del correcto funcionamiento entre los componentes de la vida: hombres, animales, plantas, divinidades, proveedores de vida, etc. que en sinergia dan como resultado la armonía necesaria para que la vida fluya a través de los tiempos, dejando como herencia los conocimientos ancestrales sobre cada alimento y su valor espiritual, nutricional y social (Yáñez, M. 2010. Pp. 15-16).

1.2 Cocina regional andina

La cocina regional andina es la configuración de factores críticos fundamentados a partir del clima y ubicación geográfica que no solo produce cambios en el alimento sino también en sus métodos de conservación, cocción y respeto por los mismos. Basado en leyes de paridad y complementariedad, los pobladores andinos tenían como objetivo nutrir sus cuerpos, mentes y almas para estar en paz con el dador de vida, el dios sol y la progenitora de alimentos: la Pachamama. Éstos daban el alimento en ubicaciones exactas divididas entre las tres regiones notables en los andes: costa, sierra y amazonía (Magaloni, I. 1969, pp. 25-33) (Larrea, M. 2015, pp. 15-16) (Yáñez, M. 2010, pp. 15-18).

1.3 Aspectos relacionados con productos andinos

Para comprender la utilización específica de alimentos procedentes de los diferentes grupos alimenticios provenientes de la tierra como: cereales, pseudocereales, leguminosas, tubérculos, raíces y rizomas, hortalizas y verduras, frutas, es necesario analizar factores decisivos según los asentamientos humanos estratégicos de los andes. En éstos, los pobladores eran guiados por los principios de la cosmovisión andina (Estrella, E. 1998. Pp. 41-43).

El hombre andino, consumidor consciente de los productos de la Pachamama, tiene como características principales: la fortaleza en el desarrollo físico, salud mental en su desarrollo emocional y ambos, equilibrados en el ámbito social. Esto sucede gracias a que el consumo de alimentos sanos hacía de la vida algo sencillo, sin importar las condiciones de los pueblos. Su conservación saludable y desarrollo cotidiano alcanza ventajas para la salud durante el desarrollo físico, social y emocional (Estrella, E. 1998. Pp. 41-43).

1.4 Alimentos andinos

1.4.1 Cereales

Los cereales son alimentos compuestos principalmente por carbohidratos, humedad y en algunos casos grasas esenciales en muy bajo contenido. Dentro de la comunidad andina es la fuente de la fuerza, resistencia, poder, divinidad y en algunos casos fertilidad, dado que proviene de la madre tierra y su objetivo es nutrir al hombre con su pureza (INCAP, 2016. p. 1).

- Maíz

1.4.2 Pseudocereales

En la antigüedad los pseudocereales eran utilizados al igual que los cereales, dado que, a pesar de venir de plantas no gramíneas, proviene de la tierra y produce los mismos efectos sobre el hombre andino. Asimismo, teniendo gran relevancia debido a su composición proteica que reforzaba el cuerpo y mejoraba el rendimiento (Natero, V. 2016. Pp. 1-9).

- Quinoa
- Amaranto

1.4.3 Leguminosas

Proviene de las plantas dicotiledóneas, siendo alimentos de elevadas propiedades digestivas. Gracias a su alta composición en fibra y escasa grasa, proveía al hombre andino una fuente digestiva e incluso nutricional proteica para los jóvenes andinos (Estrella, E. 1998. Pp. 71-73).

- Fréjol

- Tortas o pallares
- Canavalia
- Maní
- Chocho
- Porotón

1.4.4 Tubérculos, raíces y rizomas.

Los tubérculos se caracterizan por su alto contenido en agua y energía rápida. Son alimentos que crecen dentro de la tierra y se componen principalmente de la fuente que nutre a la planta, la energía. Esto da como resultado un alimento rico en carbohidratos que producen la energía necesaria para compensar el gasto físico y mental (Estrella, E. 1998. P. 80).

- Papa
- Melloco
- Oca
- Mashua
- Miso o Mauca (*mirabilis expansa*). Es necesario resaltar que es una raíz amarilla proveniente de Ecuador, además de conocerse como un producto nativo de flores blancas a diferencia de los provenientes de Bolivia y Perú que poseen flores magenta (INIAP, 2004. p. 8).
- Yuca
- Camote
- Zanahoria blanca
- Jicama
- Achera
- Ñame
- Zangu

1.4.5 Hortalizas y verduras.

Alimentos ricos principalmente en compuestos flavonoides volátiles y clorofila, que tienen una elevada actividad de agua, fibra y minerales. Son la principal fuente de agua para el hombre andino, siendo parte esencial para su desarrollo físico interno (Estrella, E. 1998. Pp. 111-112).

- Tagua
- Caña
- Totorá
- Palmito
- Aguarongo
- Penco
- Bijao
- Paico
- Verdolaga
- Berro
- Chulco
- Tomate
- Ají
- Capuchina
- Cerraja
- Achicoria

1.4.6 Frutas

Son alimentos provenientes de plantas, tienen como objetivo la reproducción de las mismas mediante semillas protegidas por la carne de la misma, que al caer se fecundan y producen una nueva planta. Tienen un elevado contenido en fructosa, sacarosa, dextrosa y agua. Su principal función para el hombre

andino era el deleite como manjar en fiestas y ceremonias (Universidad de San Martín de Porres. 2005. Pp. 251-260).

- Pitajaya
- Cacao
- Naranjilla
- Ovillo

1.5 Etapas de la cocina ecuatoriana

1.5.1 Cocina prehispánica

Es el periodo que se comprende entre 500 A.C. y 1533 D.C. Antes de la conquista española nuestras tierras eran “vírgenes” y tenían una conexión con el hombre. Los productos ecuatorianos de aquel entonces eran la oca, el catzo, el pato, guaba, taxo, y conejo entre otros. Cabe resaltar que su poder nutritivo y sabor eran inmensurables. Dicha época se basa en la preparación de locros, mazamorras en utensilios muy “básicos” elaborados a partir de barro en su gran mayoría, entre estos se encuentran jarras, cuencos, hojas, piedras de moler, etc. Cabe resaltar que la técnica culinaria de aquel entonces era “primitiva” ya que el uso de plantas medicinales y bebidas tradicionales estaban presentes en todo (Pasos, J. 2008. Pp. 83-96).

En este sentido, la dieta de los pueblos Andinos era compuesta por productos agrícolas como chocho, quinua, guayusa, maíz y cacao, siendo el consumo de productos animales sumamente reducido. Todo esto con el fin de mantener un estado físico, mental y espiritual saludable (Pasos, J. 2008. Pp. 83-96).

1.5.2 Cocina colonial

Al hablar de cocina colonial podemos notar el mestizaje cultural directo entre dos culturas totalmente diferentes: la cultura española que conquistó estas tierras y la cultura “indígena”. Se ubica entre los siglos XV y finales del XVII y tiene como acto trascendental la expansión alimenticia que sufrieron nuestros nativos, tales como: ganado en general, la papa, el higo, la lima, cebolla, orégano, zanahoria, habas y lenteja. Sin embargo, gracias a la conquista y los acontecimientos poco humanos, los esclavizados fueron forzados a sobrevivir de las sobras de los conquistadores y con esto se produce uno de los primeros cambios en la gastronomía de aquel tiempo, el consumo de caldos, vísceras, etc. Aunque las personas de aquel tiempo también descubrieron otros métodos de cocción como la fritura a base de grasas (Pasos, J. 2008. Pp. 83-96).

A partir de este punto, el desarrollo gastronómico referente a las dietas cambia, esto se debe a la introducción de productos foráneos y la necesidad de los colonizadores enfocada a cambiar el pensamiento y costumbres de los aborígenes.

1.5.3 Cocina republicana

De aquel tiempo, existe documentación militar de movimientos de conquista y obraje por ganar terreno entre pueblos asentados, en los cuales se describe a detalle incluso la alimentación que recibían, entre sus platos convencionales se ha encontrado: pucheros, olla podrida, carnes asadas, etc. Los años en los que se desarrolló este cambio fueron a partir del 1820D.C. Una de las obras registradas fue de Juan Pablo Sanz, dicha obra es un libro de cocina tradicional de ese tiempo (Pasos, J. 2008. Pp. 83-96).

1.5.4 Cocina contemporánea

El último cambio bien marcado es el que sufrió el país con la “industrialización”, siendo este el inicio de una nueva etapa hasta la actualidad, en la cual se busca innovar el producto con técnicas nuevas y cocineros actualizados. Dicha cocina se basa en el uso de nuevas técnicas que respeten el patrimonio de cada producto final. En la actualidad, el arte gastronómico se basa en dar experiencias a sus consumidores; entre sus alimentos claves se encuentran los ya nombrados y la técnica influye mucho en la decoración con espumas, salsas, etc. elaborados a partir los ingredientes endémicos (Pasos, J. 2008. Pp. 83-96).

1.6 Productos

En la actualidad, el consumo de productos endémicos ecuatorianos ha sufrido una decaída muy alta debido al elevado consumo de productos procesados y comida chatarra. Esto ha llevado a que los pobladores del país sufran cambios en su vida cotidiana, ya que los componentes de los alimentos consumidos actualmente disminuyen la eficiencia y eficacia en el desempeño social, emocional y físico. Dado que las creencias andinas e indígenas ecuatorianas han demostrado que el consumo de ciertos alimentos produce resultados impactantes en el ser humano, se pretende investigar el impacto que tienen alimentos endémicos, de elevado contenido nutricional y cultural, en el desempeño dentro de la vida de las personas (Pasos, J. 2008. Pp. 83-96).

1.6.1 Maíz

Cereal proveniente de América, el cual fue domesticado en Mesoamérica hacia el resto del continente. Tiene en su pasado evolutivo una forma distinta al maíz

que se conoce actualmente, compuesto por dos Valvas y grano frágil como un cereal. Tiene su origen en el año 3000 A.C. en el periodo formativo. Fue utilizado como moneda de cambio y fuente de fertilidad gracias a su color amarillo que representa los rayos del dios sol que lo ilumina (Estrella, E. 1998. Pp. 47-48).

1.6.2 Quinoa

Tiene su origen en el centro de Chile y las cimas peruanas de los andes hace dos mil años aproximadamente. Siendo uno de los alimentos más preciados en los andes por sus propiedades de fácil cultivo, resistencia al clima y aporte al bienestar corporal del hombre andino gracias a su aporte en aminoácidos esenciales, fue utilizado incluso como moneda (Estrella, E. 1998. Pp. 61-62).

1.6.3 Chocho

Es una leguminosa de origen andino, sembrado en climas templados de Los Andes, que al ser cosechado debe ser cocinado y desaguado para retirar sus componentes tóxicos. Posee gran cantidad de proteínas lácticas, gracias a esto cada 44 gramos de cada 100 gramos tiene en su composición como objetivo nutricional aportar vitaminas y minerales moderados para el hombre de Los Andes (Estrella, E. 1998. pp. 76-77).

1.6.4 Cacao

El cacao es una fruta procedente del Ecuador, es uno de los alimentos de origen nativo más conocidos en la actualidad. Su variedad dentro de la región es esencial, siendo el Nacional fino de aroma el que mayor aporte antioxidante tiene. Su origen radica en la provincia de Zamora Chinchipe y tiene como precedente su fama como la pepa de oro gracias a su afamado precio y valor

en el mercado gastronómico, representando en el siglo pasado uno de los aportes económicos más altos para el país (Anecacao, 2016).

1.6.5 Guayusa

Nativa de la selva amazónica ecuatoriana, se considera una planta curativa medicinal y espiritual, gracias a su alto contenido en teobromina, compuesto neuro-relajante que se consideraba en la antigüedad una planta que al ser consumida por el hombre tenía poderes curativos, ya sea como ingrediente o bebida dentro de la dieta o preparaciones culinarias (Estrella, E. 1998. Pp. 61-62).

1.7 Producción de materia prima transgénica

La creciente demanda de alimentos a nivel mundial ha marcado un cambio trascendental, tanto económico como moral; con lo que la polémica “dinero vs tiempo” se ha tornado cada día más difícil de sobrellevar (Kenner, 2008).

Varios puntos de vista rigen esta polémica: el valor social, la pérdida de respeto por los alimentos, los problemas ambientales y la moral inhumana crecientes (Kenner, 2008).

Al paso del tiempo, las compañías multinacionales de gran peso en la industria alimentaria han tomado medidas de ganancia monetaria, mas no sobre la seguridad ambiental, sanitaria y moral. Claros ejemplos son los monocultivos que han dejado completamente de lado el cuidado y respeto del planeta y la salud y desarrollo integral del ser humano (Kenner, 2008).

Los monopolios macroeconómicos son los protagonistas del cambio negativo respecto al consumo de marcas y submarcas de alimentos procesados, dejando de lado al consumo de productos naturales. Es por esto que se han producido incluso cambios legislativos para regir la seguridad alimentaria y humanitaria respecto al consumo de alimentos inocuos a largo plazo (Kenner, 2008).

Por otro lado, un tema controversial durante años han sido los GMO's (organismos genéticamente modificados) y los CAFO's (Operaciones alimentarias de animales en concentración), ambos se rigen por una política a la que no pueden fallar: "la mayor cantidad de *producto x* que se puede producir por metro cuadrado" (Kenner, 2008).

Los pros y contras de los GMO's son muy subjetivos según el punto de vista global en la actualidad, ya que a medida que pasa el tiempo la longevidad y mortalidad humana es mayor y menor respectivamente. Los GMO's ayudan a que la tasa de mortalidad sea menor, pero su discusión moral es el punto clave ya que se ha pasado de cultivar un alimento de temporada ciertas épocas del año a cultivarlo todos los días durante todo el año. ¿Cómo es esto posible? Los GMO's se basan en el estudio y modificación genética de un alimento, para así aprovechar sus cualidades y eliminar lo que lo hace "imperfecto" o combinar genes entre alimentos diferentes y de esta manera conseguir uno que aporte "longevidad" a la raza humana. Un claro ejemplo es el maíz, el alimento primo o materia prima para la elaboración de todo tipo de productos cotidianos, desde *kétchup* (salsa de tomate procesada e industrializada), queso, aderezos, gaseosas, almíbar y comida rápida hasta baterías, carbón, etc. Incluso animales y peces han sido alimentados con maíz, la materia prima más "barata", que mantiene la economía alimentaria del mundo un poco estable (Kenner, 2008).

Además, los CAFO's, representa el método más cruel de producción alimentaria de proteínas animales desde el punto de vista "humano", pero el más rentable y redituable desde el punto de vista empresarial (Kenner, 2008).

Este método se basa en producciones sobrepobladas industrializadas para el procesamiento de proteínas: res, cerdo y pollo principalmente, en el que las buenas prácticas de manufactura quedan totalmente de lado. El ejemplo más claro es la crianza de pollos en el método de túnel ventilado en el cual la crueldad animal y la falta de salubridad rigen o la crianza de ganado bovino en el que para un crecimiento acelerado el ganado ha evolucionado para el consumo de maíz y con esto el producto final será más rentable que al ser alimentado con forraje (Kenner, 2008).

Las desventajas respecto a los impactos ambientales se basan en el consumo indiscriminado de maíz por parte del ganado vacuno, produciendo mayor cantidad de gas metano tras la digestión y con esto el calentamiento global empeora. Por otro lado, en el ser humano causa enfermedades cardiorrespiratorias, contaminación de terreno acuífero y contaminación del producto en general, por lo tanto, el humano contraerá enfermedades como E. Coli o Salmonelosis (Kenner, 2008).

1.7.1 Producción y consumo de comida chatarra

La corrupción es el aliado de las multinacionales gracias a los sobornos diversos realizados a los diferentes gobiernos. Como resultado se ha creado un monopolio regido por las potencias, y tienen tanto poder que los agentes reguladores trabajan para ellos (FDA, 2008).

Los mayores conflictos que afrontan los agentes reguladores “conscientes” son: se representan por el hecho de que una alimentación sana es mucho más cara. En adición, el consumo de comida chatarra, el recorte de fondos, leyes abolidas y la satisfacción empresarial se encuentra por sobre la salud física, mental y emocional producida por el consumo de productos no naturales (Spurlock, 2004).

El experimento de Spurlock, *Super Size Me*, es la muestra clara de las afectaciones que trae el consumo de comida rápida o chatarra, puesto que, tras consumirla, los impactos en su sistema físico, desempeño social y estado emocional, fueron abruptos. Es importante aclarar que el consumo de comida chatarra, en algunos países alrededor del mundo, es más barata que el consumo de productos orgánicos. Por esto, en países considerados del primer mundo las demandas fluyen y no se aclaran por medio de la justicia, ya que las grandes empresas tienen movimientos bajo la manga para seguir produciendo lo que les conviene (Spurlock, 2004).

Spurlock demuestra los cambios que le produce el consumo de dicha comida mediante exámenes médicos rutinarios, que al final trazan un abismo que afecta su salud de manera increíble, aumentando su peso en 11 kilogramos, aproximadamente el 13% de su peso total. Consumía hidratos de carbono en un 180% con relación a las calorías necesarias para su desempeño diario, esto refiere a 450 gramos por día, el doble de lo necesario para alguien de su talla. El consumo de grasas saturadas sobrepasó el 240% de lo requerido, disparando a 230 puntos su colesterol. Todo esto produjo un aumento en la presión arterial, ácido úrico, gastritis, jaquecas, etc. dando como resultado fatiga, debilidad, depresión, irritabilidad y disminución de apetito sexual (Spurlock, 2004).

Además, el punto más importante es que para desintoxicar su cuerpo, Spurlock tuvo que invertir más de 5 meses, lo que representa 5 veces más tiempo que el que invirtió destruyendo su cuerpo con comida chatarra (Spurlock, 2004).

2. Capítulo 2 – Análisis de la cosmovisión alimentaria de líderes de grupos comunitarios del Ecuador y sus consideraciones sobre los efectos del chocho, quinua, guayusa, cacao y maíz en el desarrollo del ser humano

2.1 Cosmovisión del ser humano y la relación la naturaleza

Comprender la vida era el pilar de los ancestros andinos, puesto que, en América, al igual que en todo el mundo, las culturas visualizaban la vida en armonía. Gracias a su forma de admirar y respetar el ritmo natural de la vida, se honraba a la madre tierra, considerada como entorno diario, como parte de un todo; es decir, nada es único, todo es parte de algo mayor. Este “todo” es percibido tan solo como el reflejo de algo que alberga la vida, ya que, lo que existe y es ahora, existirá y será en cualquier espacio y tiempo. Por este motivo, el ser humano es parte del planeta Tierra, y el planeta Tierra, que lo alberga, es su reflejo. De esta manera, el hombre se formula como un microcosmos que se asemeja y venera a su hogar, la Pachamama (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Partiendo de esto, el hombre y la mujer que pueblan la Tierra son los encargados de cuidar la vida y todo lo que pertenece a la misma, desde microorganismos, insectos, animales, plantas, etc. Por esta razón, al destruir la vida, el ser humano se autodestruye, además de que cada acto e intención que se cometa sobre el planeta será cometido sobre el microcosmos que lo provoque (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017). Se entiende a microcosmos como cualquier componente que sea parte del “todo”.

Es importante hacer énfasis en la realidad actual, dado que gran parte de los pobladores del mundo se especializan en terminar con la vida de la Pachamama. El uso de químicos y la extracción de componentes físicos son

generadores destructivos y tóxicos en la Tierra, y con esto se producen daños directos sobre quien los provoca (comunicación personal, Taita Alberto de la Cruz, 05 de mayo de 2017).

Del mismo modo, la correspondencia andina, al igual que las culturas occidentales, tiene una trilogía marcada: el corazón blanco, corazón rojo y corazón negro que representan los pensamientos, sentimientos y acciones del hombre en su vivencia diaria (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017). Cabe recalcar que estos corazones son representados por los tipos de papas andinas: *yuruc shungo*, *yana shungo* y *puki shungo*, puesto que el desarrollo del ser andino se basa en la papa y el maíz (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Afirmaciones que clarifican esta cosmovisión de unidad son mencionadas por Cleofe Chimbo, doctora en Medicina Andina: “la gente tiene tanta ambición por el oro, pero no saben que están acabando con el cuerpo del planeta, que es nuestro cuerpo; un día van a tener oro a montones, pero no va a haber que comer”. Por otro lado, la siguiente frase asevera el mismo principio: “el rato que se acabe el petróleo, todos los hombres se quedarán sin sangre” (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Esto está relacionado con la pureza y la tranquilidad, evitando la prisa y viviendo al ritmo de la naturaleza. Además, el trabajo de los ancestrales buscaba ayudar a sus iguales, a sus comunidades y todos los seres pertenecientes a la vida de la tierra (comunicación personal, Taita Alberto, 05 de mayo de 2017).

Asimismo, la enfermedad y los dolores del ser humano son el resultado de la destrucción provocada a la vida del planeta y a la vida que alberga en él. Chimbo afirma que la energía negativa emanada por los animales estresados y su asesinato sin moral, dañan rápidamente el planeta, desde el suelo donde

son criados, hasta los aires (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017). Los efectos de este ámbito energético se pueden evidenciar a través de estudios ambientales de los impactos contaminantes provocados por los CAFO's (*Concentrated Animal Feeding Operation*). En estos sistemas de producción, los animales concentrados a gran escala, emanan gas metano y dióxido de carbono y al estar hacinados en un solo punto, destruyen el ozono en sus coordenadas.

La alimentación es el socialismo cósmico, que trabaja por, en y mediante el cosmos, la Pachamama. La sobreexplotación de recursos y la sobresaturación anti ética de los cultivos y crianza de animales, han producido daños irreversibles en la Madre Tierra (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

Con esto se puede resaltar que, lo intangible, es decir, lo que pertenece al campo energético o lo invisible al ojo humano, es el contenido real de lo físico, y se puede ver afectado si esa energía sufre distorsiones (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

2.2 La relación de la naturaleza y los alimentos

Por otro lado, la manera de vivir armónicamente es considerar a los alimentos como la bondad de la Pachamama. En la Madre Tierra todos los elementos, incluyendo los alimentos, tienen una correspondencia entre sí, es decir, todo tiene un igual y un contrario (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Las culturas andinas se regían por el respeto a la naturaleza, el amor a la misma. Zonas como Bolivia, Perú y Ecuador son culturas de la versatilidad y la abundancia, afortunados de la cantidad y calidad de los alimentos que la Madre Tierra provee. Un ejemplo son las variedades infinitas de papa, de hasta 400 ejemplares en una sola región (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Por esto, un elemento clave de la alimentación siempre ha sido la biodiversidad y desde esto se cimienta la sabiduría andina. Las comunidades pertenecientes a este orden se han regido por los principios de la complementariedad y la reciprocidad que han permitido entender el principio de la paridad. Se entiende como paridad a la igualdad de todos sobre este mundo, la Madre tierra, que incluye a todos los seres vivos que han sido paridos por la misma (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Al mantener el equilibrio antes mencionado en el suelo, éste permanece estable y no pierde su energía, la misma que se comprende por minerales y vitaminas como complemento físico. Este es el principio de una chacra saludable, que respeta la rotación energética de la naturaleza (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Tomando las palabras del Taita Alberto, Yachak Amazónico, la Madre se vuelve insípida, a menos que el ser humano aprenda a vivir sano, con un espíritu sano, para poder ingerir y vivir una vida pura y sin químicos. De esta manera, se debe cuidar la tierra en donde se siembra, mediante chacras y huertos naturales. Solo de este modo el hombre podrá morir por vejez, no de enfermedad, pasando a formar parte del cosmos (comunicación personal, Taita Alberto de la Cruz, 05 de mayo de 2017).

Incluso, las chacras se respetaban al igual que la rotación, debido a que los monocultivos de las culturas occidentales afectan a la fertilidad del suelo. Los policultivos diversifican la regeneración de los suelos, ayudando al mismo a su oxigenación y drenaje de impurezas (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

En este sentido, los seres ancestrales poseían una comprensión mayor sobre la naturaleza. Se considera que los seres vivos representan todo lo que se

encuentra en la tierra, aunque con un nivel evolutivo menor o mayor. Éstos están representados por deidades o elementales (seres compuestos de energía) detrás de su cuerpo físico. En la actualidad, estas deidades son llamadas por sus *nombres comerciales* como: maíz, chocho, etc. (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

2.3 Cosmovisión alimentaria

La conexión con la Madre Tierra es el principal alimento del ser humano, porque esto forma un enlace con la naturaleza en el ámbito energético espiritual. Esta energía es la que nutre directamente al cuerpo humano, desde el cabello hasta las uñas. Cabe resaltar que esta energía es reconocida por los ancestrales como el amor y la bondad (comunicación personal, Taita Alberto de la Cruz, 05 de mayo de 2017).

En adición, alimentar el cuerpo no es igual a alimentar el espíritu y para esto existen métodos utilizados por los ancestrales. Dichos métodos ahora se conocen como celebraciones. Entre ellos se pueden encontrar: danzas matutinas, cantos de amor al prójimo y a la Madre Tierra y la cocina aprendida y desarrollada por las jefas del hogar, la misma que es realizada con los mejores sentimientos y energías para proveer alegría al alma de quien las consume. De esta manera se fomenta el honor, el respeto y la fraternidad, que en conjunto fortalecían la unión de el “todo” (comunicación personal, Taita Alberto de la Cruz, 05 de mayo de 2017).

De igual manera, los rituales de restauración comenzaban con la reunión familiar, en la cual los seres andinos se juntaban alrededor del fogón. Así, recibían juntos la comida, la misma que no podía ser tocada hasta que el jefe del hogar lo permitiera luego de analizar si se encontraba en perfecto estado para nutrir el cuerpo, la mente y el alma. También se realizaba previamente la

oración de gratitud a la Madre Tierra y la vida o *diu pachani*, (comunicación personal, Taita Alberto de la Cruz, 05 de mayo de 2017).

Los alimentos más consumidos, gracias a la tierra fértil, eran: papa china, yuca, maíz, quinua, y los derivados, además de carne de guanta, mono, guatuso, venado, cada cuatro días y en ocasiones especiales (comunicación personal, Taita Alberto de la Cruz, 05 de mayo de 2017).

Por esto los alimentos nutren y representan la energía que el cuerpo absorbe de la Pachamama a través de ellos. De aquí parte el respeto al comer con las manos, evitando poner barreras para tener una relación directa con la tierra y con el alimento (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Una correcta alimentación va de la mano con un buen estado de ánimo, buen estado físico y la cantidad adecuada de energía (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

Cada alimento tiene una propiedad específica, pero aún más allá, la intención energética con la que se prepara es lo que lleva a la armonía. Un ejemplo muy claro es la relación alimentaria de los Taos, en donde el único que puede tocar y cocinar los alimentos es el Yachak o jefe de la comuna, ya que su intención es mantener saludables a sus iguales, dándoles materia biológica que consumir y a través de ella el amor y el respeto por la Pachamama para llevarlos a la estabilidad energética perfecta e incluso el mismo nivel de conocimiento (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

2.3.1 Bases de la alimentación de los pueblos ancestrales

Según Olivia Weston, García, Lasso, De La Vega, entre otros, historiadores actuales y antiguos, se puede concluir que, tras la llegada de los conquistadores, el comportamiento alimenticio de los ancestros andinos estaba

basado en cereales, legumbres y hierbas, que según la región se puede ubicar a un cereal predilecto, siendo las deidades del amaranto, el maíz y la quinua los principales en la zona andina. Éstos eran consumidos en ceremonias rituales de *pambamesa* acompañados esporádicamente de carne animal. La carne era un producto no correspondiente al ser humano y solo se tomaba bajo permiso de la Madre Tierra y del alma del animal, jamás se comía fresco, siempre en estado de charqui (seco) y mínimo cada cuatro días para no desestabilizar la parte energética del cuerpo (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Una de las razones principales para el consumo y amor por los cereales como el amaranto, maíz y la quinua se debía también principalmente a su versatilidad culinaria, ya que la elaboración era muy variada, partiendo desde sopas hasta ensaladas. También se valoraba su conservación prolongada, ya que comparado con frutas que pueden ser utilizadas en unos días, el cereal podía ser conservado por años (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Por otro lado, las culturas andinas también se basaban en el consumo de mellocos, ocas, mashua y papas, que nunca podían faltar en una *pambamesa*. Se considera *pambamesa* al ceremonial realizado para agradecer al espíritu proveedor por la multiplicidad (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Por otro lado, el consumo de agua fría era prohibido, ya que podría dañar el cuerpo y drenar su energía. Por este motivo los ancestrales consumían chicha como bebida diaria, o guayusa en algunas zonas de la amazonía, que les aportaba energía y purificaba el alma, además de proveer comunicación en las comunidades (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Asimismo, descargar el cuerpo, la mente y el alma es un sistema de purificación que lleva de regreso al hombre andino sobre la Tierra. Al lavar el

cuerpo con agua se purifica la energía, de aquí parte la creencia de que no se debe consumir agua (comunicación personal, Taita Alberto, 05 de mayo de 2017).

La sal era ocasional, ya que la sal deshidrata y cambia por completo el sabor del alimento que la Madre Tierra proveyó, por esto, la sal se encontraba en recipientes sobre la mesa y se racionaba sobre el alimento o sobre la lengua, jamás al cocinar el alimento (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

2.3.2 Combinación de alimentos

Partiendo del mismo principio, la cosmovisión alimentaria se basa en un “todo” y en un conjunto de creencias lógicas sobre la “correspondencia”. En este sentido, la sanación o equilibrio del hombre se consigue mediante la combinación de alimentos o “estabilizadores” que aportan a un elemento correspondiente, es decir, el ser humano. Esta correspondencia se refiere a que un alimento se relaciona directamente con un órgano o función dentro del cuerpo. De esta manera, la cosmovisión ancestral provee estabilidad y salud en su totalidad. Por ejemplo, el chocho aporta calcio y, por otro lado, el maíz aporta energía; por lo tanto, juntos aportarán, vitaminas, minerales, fibras, etc., convirtiéndose en un alimento completo que produce la digestión perfecta. Por este motivo, el consumo egoísta, es decir, que no combina alimentos, no permite que cada alimento explote sus bondades al máximo (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Entendido esto, los alimentos que provienen de la tierra, resultantes del amor y energía positiva para el hijo de la Pachamama, son los indicados para el hombre. Del suelo provienen los componentes que el hombre necesita, siendo los que crecen sobre ella ricos en vitaminas y los que crecen dentro de ella ricos en minerales. Es así que la manera de alimentarse con ellos es

combinándolos y consumiéndolos juntos. Por ejemplo, combinar un cereal predilecto según la región, en el caso de la zona andina: amaranto, maíz y quinua, junto con un grano, conocidos ahora como leguminosas (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Cabe resaltar que la sabiduría de los antiguos en relación a la alimentación siempre tuvo un fin saludable y no cultural. De aquí parte que algunas combinaciones que incluían productos endémicos tenían un objetivo saludable. Un claro ejemplo se da con el ají andino: el ají se consideraba como el fruto perfecto para consumirlo junto a la carne animal, alimento que no contiene fibra y no puede ser desnaturalizada únicamente por los jugos gástricos. Este fruto permitía descomponer la carne rápidamente para facilitar su digestión y provocar que el cuerpo se mantenga en armonía (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Adicionalmente, la combinación de los alimentos se da según la necesidad del cuerpo, respetando la trilogía de los corazones antes nombrada, ya que su consumo afecta lo emocional, por ende, lo social, y lo físico. Por esto, la combinación de colores es muy lógica, ya que los frutos se reinan por una gama, mientras que los vegetales y hortalizas; en aquellos tiempos las hierbas que se encuentran ahora de forma natural en el suelo, que fueron reemplazadas por los conquistadores a las que se consumen en la actualidad; manejan de igual manera tonos similares entre sí; pero se regía más aun por la disponibilidad de los productos, clima, horario, especies de cultivos, rotación del suelo y época de la cosecha, aunque siempre manteniendo el 80% de cereal, un tipo de grano (leguminosa) y vegetales, cocinados o crudos según la temperatura ambiente o enfermedades a ser tratadas en el caso de consumir alimentos curativos, objetivos de fertilidad, etc.

2.3.3 Evolución y misión de los alimentos

Por otro lado, el principio de la estabilidad ancestral afirma que la evolución es el destino concatenado de todo ser vivo, como un sistema de engranajes que

se acoplan para alcanzar al “supremo” o el “todo”. En este sentido, cada alimento es una vida que nutre al ser humano a cambio de llevarlo a una evolución mayor (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Adicionalmente, todo ser vivo tiene una función que cumplir sobre la tierra para alcanzar su punto máximo de evolución, también conocido como el “método para trascender”. Esto se explica con las palabras de Cleofe Chimbo, “la deidad del choclito espera, diciendo, por dios cómame un ser humano, porque yo necesito seguir evolucionando” (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017). Este principio también explica el por qué el ser humano puede vivir sobre la Pachamama: Ésta tiene como misión ser una madre, que necesita ser sembrada, pero con amor y respeto. Si se realizara una relación de esta situación con la mujer como microcosmos, se compara a colocar elementos tóxicos en su órgano fértil, provocando heridas y enfermedad (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Los alimentos representan un proceso de vida, una historia que tuvieron que afrontar hasta llegar al ser humano. Patricio Guerrero, antropólogo, afirma que, para consumir un pan, primero, una semilla afrontó la oscuridad y la soledad. Después, se lo preparó, sembró y brotó, en este caso el trigo. Además, una persona lo cosechó con esfuerzo y dedicación, luego otra persona lo secó y transformó en harina. Para terminar, alguien amasó esa harina en complemento a otros elementos, lo horneó y lo transformó en pan. Entender esto lleva a una gran reflexión, puesto que solo así se puede comprender todo lo que existe detrás de alimentar el cuerpo, para así lograr alimentar el alma y purificar nuestra energía (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

2.3.4 Formas de alimentación

Entre las creencias y maneras de ver el mundo, el ser ancestral tenía claro que la saciedad se encontraba en la calidad, no en la cantidad. Por este motivo, se menciona que ellos despertaban con o antes del primer sol (amanecer) y consumían su primera comida principal a esta hora. De esta manera, se llenaban de fuerza y energía. Consiguientemente, la segunda y última comida principal del día se consumía aproximadamente a las cinco de la tarde, cuando el sol bajaba su intensidad. Esta forma de alimentación contribuía a que el cuerpo no gaste energía de forma innecesaria durante la digestión. Por el contrario, la energía podía ser utilizada en sus labores diarias, dando lapsos de descanso para que el cuerpo se concentre en digerir los alimentos completamente, sin sobresaturarlo con una nueva comida.

Sobresaturar el cuerpo es el daño más grande que atenta sobre la vida. Para sobrecargar al ser humano es necesario llenarlo con sustancias alimentarias, ya sean nocivas o inocuas, hasta el límite y aún más. Gracias a esto, la cosmovisión ancestral permite al cuerpo descansar y rendir en su máximo potencial, ya que la regeneración de músculos y producción enzimática se da solo en condiciones de movimiento celular adecuadas (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

Para lograr la estabilidad los ancestrales evitaban cocciones demasiado fuertes y cambios bruscos de sabor, ya que al hacerlo el cuerpo no está consumiendo el alimento en su estado puro y así se aleja de la armonía física, mental y espiritual (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

2.3.5 Consumo de proteína animal

Los ancestrales, basados en la sabiduría andina, evitaban el consumo de la vida animal, porque consumirla era irrespetar a sus semejantes. Por esto, los fósiles de los seres andinos que aun contienen alimento fosilizado en sus

estómagos, tienen un rango de 2% a 5% de proteína animal y el restante estaba compuesto por alimentos de orden plantario. Es necesario relucir el hecho de que el consumo vegetal es fundamental para los andinos gracias a la ubicación geográfica y climática (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

En la antigüedad, el ser humano consumía los alimentos cárnicos por celebraciones y por ofrendarlo al “todo”. El Mushuk Nina se relaciona con las festividades solares occidentales, cuando se encuentra en posición media de Piscis a Aries, aquí el sol realiza una analema que sobre el punto cero en altitud y latitud, permite la recolección abundante de granos, cereales y leguminosas tiernas (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

Al hablar de abundancia se puede acotar que aproximadamente el 85% de componentes de una *pambamesa* eran de origen plantario (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

Otro punto de análisis es el consumo de alimentos animales, compuestos por su carne y derivados como leche, huevos, vísceras, grasa, huesos, etc. ya que, la tergiversación de la alimentación ha traído consigo una desestabilización energética muy grande; los runas antiguos basaban su consumo en el respeto a la pertenencia. Esto se refiere a que todo sobre la Pachamama, le pertenece a ella, mas no ella a sus habitantes. Por este motivo, se considera necesario pedir permiso para consumir un cuerpo animal o vegetal, siendo esto parte del precio que se debe pagar por tomar una vida que trascenderá (comunicación personal, Taita Alberto de la Cruz, 05 de mayo de 2017).

Un ejemplo es el ritual realizado para consumir un ave, en el cual se debe cantar en agradecimiento para que el alma se separe del cuerpo. Científicamente, al cantar el ave baja su nivel de estrés y con esto su

adrenalina y endorfinas, así el rigor mortis es menor (comunicación personal, Taita Alberto de la Cruz, 05 de mayo de 2017).

Estos rituales, celebraciones, agradecimientos, etc. son fundamentales, porque si no existe respeto hacia la vida tomada y consumida por el bienestar humano, el karma actuará para equilibrar la energía perturbada. Alberto de la Cruz firma que, si se toma algo sin pedir permiso, al no ser de pertenencia humana, se tiene un alto precio que pagar y si el protagonista de dicho acto no lo paga, lo pagará su descendencia (comunicación personal, Taita Alberto de la Cruz, 05 de mayo de 2017).

2.4 Influencia de los alimentos en el desarrollo físico, social y emocional

El runa basó su dieta en la cosmovisión andina, creencias indígenas y enseñanzas energéticas y espirituales, respetando los productos, el amor por la tierra y el deseo de conservar la vida, ya sea sobre su hogar o en su templo corporal. Desarrollándose entorno al amaranto, el maíz y la quinua entre otros; además del bajo consumo de alimentos animales; aportando así estabilidad a su desarrollo social, emocional y físico (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Los alimentos se consideran como estabilizadores físicos, emocionales y energéticos, por lo tanto, la fisonomía, en la comunicación y desempeño social se verán afectados dependiendo de la frecuencia de su consumo y el esfuerzo que el cuerpo humano emplea según la correspondencia con los alimentos (comunicación personal, Taita Alberto de la Cruz, 05 de mayo de 2017).

El cuerpo físico, el cuerpo emocional y el cuerpo espiritual solo logran conectarse entre sí después de consumir alimentos que retroalimenten a cada uno de ellos. Además, esto enfatiza el hecho de que la correspondencia de cada alimento puede aliviar una parte del microcosmos humano, y en conjunto

puede estabilizarlo completamente (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

2.4.1 Influencia en el desarrollo físico

2.4.1.1 Enfermedades

El principio de la paridad rige en el ámbito físico. Dicho principio nos enseña que todo tiene un igual, un contrario y un complementario, esto se demuestra con la existencia de enfermedades, denominadas por los ancestrales como frías y calientes, que se tratan con alimentos y plantas medicinales frías y calientes. La relación establece que para enfermedades frías se utilice su contrario, alimentos y plantas medicinales calientes, y para las enfermedades calientes se utiliza los elementos fríos. Así se puede igualar las dos fuerzas que encuentran el equilibrio, *la salud* (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

En adición, el equilibrio energético del ser humano, traducido como salud, es un destino más espiritual, teniendo al estado físico como médium o contenedor para estabilizarse. De igual manera, los alimentos son combustible y las plantas tienen correspondencia medicinal para sanar el alma o mente, el cuerpo y estabilizar la energía. Un ejemplo de esto son los rituales y ceremonias celebrados con alucinógenos ligeros y pesados según la afección; resultan ser medios comunicativos que purifican el alma, sean bebidas o fumables (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

La relación entre el bienestar y los alimentos que el poblador del mundo consume está muy marcada, por esto la carga energética y las enfermedades orgánicas se producen a partir de una mala alimentación, además de

enfermedades espirituales que no permiten un correcto desempeño en la vida diaria (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

2.4.1.2 Principio de la Correspondencia y Digestión

El desarrollo de la vida se encuentra organizado por correspondencias o correlaciones directas. El ser humano, al tener un tracto digestivo largo, sensible y de jugos digestivos suaves en comparación al de otros mamíferos, tiene una correspondencia basada en los cereales, granos, hortalizas y vegetales, ya que tienen grandes cantidades compuestas de vitaminas, minerales, actividad de agua y fibras que facilitan su digestión inocua. Desde ahí parte el consumo predilecto de un cereal que se encuentra muy marcado en cada cultura regional (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Dado esto, por correspondencia anatómica, para el correcto desarrollo físico, el cuerpo necesita ser alimentado con sus similares: cereales, granos, vegetales y hortalizas, que le aportan la energía necesaria para un desempeño completamente estable en el día a día, siendo las frutas, compuestas de azúcares simples, de correspondencia para animales que tienen un desgaste energético de alto impacto (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

El desarrollo fisiológico del ser humano, abarcando desde el sistema óseo, linfático, nervioso hasta el digestivo, tiene como objetivo principal mantenerse en óptimas condiciones mediante el consumo de alimentos de su misma correspondencia (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

La fisonomía humana necesita alimentos de fácil digestión, y según su actividad física de rápida o lenta absorción. El punto clave es distinguir los alimentos idóneos para el organismo, siendo los provenientes del orden vegetal los adecuados para la fermentación y estabilización del PH y energía del

cuerpo, mientras que los provenientes del reino animal se pudren tras consumirlos (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

Esto se puede explicar en términos del tipo de transferencia de energía, siendo el de la fruta algo muy espontáneo, de poca duración; mientras que el de un cereal transfiere su energía de forma paulatina, manteniendo el cuerpo humano en constante transferencia energética durante su digestión después de haberlo consumido, manteniendo así el cuerpo humano en armonía. En el caso de los jóvenes y mujeres embarazadas, el consumo es más alto, pero su función es la misma, nutre al cuerpo armónicamente para que el mismo pueda alcanzar todo su potencial durante el desarrollo y crecimiento, mientras que en la etapa de adultez ayuda al mantenimiento óptimo (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

En relación al consumo de fruta se puede mencionar que el cuerpo humano es perfecto, cuyo origen es mágico según los ancestros, que se puede adaptar al medio, pudiendo digerir frutas como un postre o por terapia curativa, o carne animal para fortalecerse antes y durante las guerras (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Del mismo modo, esta adaptabilidad del cuerpo humano, permite ciertos casos de personas que se alimentan únicamente de frutas y no presentan síntomas adversos o contraproducentes, a pesar de no ser de su correspondencia directa. Sin embargo, jamás se ha visto un ser humano que se haya mantenido como carnívoro sin efectos secundarios (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

2.4.2 Influencia en el desarrollo emocional

La alimentación se enfoca a una dimensión espiritual, porque para el ser andino nada existe fuera de esta dimensión. Según la cosmovisión andina todo tiene corazón, todo tiene espíritu, todo es un igual, conformando todo a una

fuerza espiritual unitaria (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

El ser humano es una unidad, que a su vez es el reflejo del macrocosmos, de la Pachamama. Gracias a esto también se puede determinar que es el conjunto de tres estados: físico, espiritual y mental, que se entrelazan y forman un estado armónico perfecto; por esto la composición de un cereal es la más correspondiente al ser humano (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

El desperdicio es la falta más grande a la Madre Tierra, porque al hacerlo la energía se dispersa y se transforma. Partiendo de eso, los ancestros tomaban solo lo necesario. Esto hacía que el ambiente que los rodeaba se mantenga estable y por medio de eso ellos también entraban en estado de armonía (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

2.4.2.1 Alimentos que influyen en el estado emocional

En este ámbito, se puede establecer que el cereal es el producto de la tierra fértil y amorosa que tiene como objetivo nutrir el alma del hombre, y con esto ayudar a mantener la mente y el cuerpo saludables completamente. En las personas, esta energía transmitida de la Madre Tierra al ser humano es conocida como el cuerpo áurico o cuerpo astral, mientras que en el resto de seres vivos toma otros nombres, aunque se dirigen al mismo lugar (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Por esto se puede inferir que un animal que es sometido a sacrificio sin ser honrado y respetado, como se practica en la actualidad, será un animal que produzca estrés y por lo tanto llene de líquidos amnióticos que cambien el PH de su cuerpo, de su carne y desequilibren al ser humano; pero partiendo de que lo intangible es la base la estabilidad emocional - energética, los

ancestrales realizaban un ritual, pidiendo permiso a la Pachamama y al alma del animal a ser sacrificado para permitirle trascender y formar parte del todo, además de fortalecer el cuerpo con su vida y su energía transmitida (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Adicionando, si lo que se ingiere es temor, el resultado será contraer temor y el temor lleva a la desesperación, a la ira y al ataque. Esto produce una cadena de daños emocionales que pueden llevar al desequilibrio total del alma y de la mente (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

Finalmente, es fundamental resaltar que alimentar el cuerpo es alimentar el alma, esto se debe a que la energía que se transmite por medio de la comida es lo que alimenta el espíritu. Sembrar, cosechar, lavar, procesar el alimento son actos de nobleza y amor que traen consigo la nutrición del alma, puesto que la emanación de energía puede cambiar la intención del alimento y con esto equilibrar o desequilibrar a quien lo consume. Si se lo hace con celos o ira puede dañar a quien lo ingiere, hacerlo con amor y respeto harán que sepa mejor y produzca gratitud; siendo así el contenido energético lo que brinda la vida (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

2.4.2.2 Vegetarianismo y veganismo

Las personas más apegadas a la cosmovisión andina en la actualidad son los vegetarianos y veganos, que buscan el consumo saludable según la correspondencia del cuerpo humano, esto logra un estado de cadencia prolongado (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

Citando al Chef Byron Revelo,

Los veganos y vegetarianos somos más relajados, somos más tranquilos, vemos las cosas desde otro punto de vista, no nos estresamos tan rápido, nos estresamos como todo el mundo, porque estamos viviendo todavía en la sociedad, pero nuestro nivel de estrés es completamente diferente al de

una persona que está consumiendo carne, porque tú eres lo que tu comes y tú estás comiendo estrés, entonces te vas a envolver en estrés (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

2.4.3 Influencia en el desarrollo social

La necesidad de relaciones colectivas encuentra medios para fomentarse, uno de ellos es la alimentación, porque la coexistencia en el cosmos andino promueve la solidaridad, la redistribución y la falta de deseo de apropiación. Todo esto excluye y libera al ser andino del egoísmo y el temor (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

El consumo de un alimento no solo provee energía, también puede quitarla; esto se produce cuando el esfuerzo de digestión es muy elevado. Un claro ejemplo es el resultado tras el consumo de carne animal, que provoca que toda la energía que al cuerpo tiene en ese momento sea dirigida para la digestión del alimento animal, además de que si esa vida fue tomada sin permiso producirá un efecto nocivo en quien lo consumió. ¿Qué resultados puede producir en el ámbito social? El desempeño social es proporcional al estado emocional, puesto que mediante los alimentos se celebra la unidad, en la cual cada alimento tiene una función y en conjunto todos traen armonía puesto que el cuerpo necesita su conservación, no solo ser desgastado (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

El manejo de la comprensión universal permite al hombre estabilizarse energéticamente y al conectar con su macrocosmos, conecta con su prójimo, es decir, el hermano que reina sobre su misma tierra, por lo tanto, los ancestrales armonizaban con su entorno, con el reino elemental y la comunicación en y entre las comunidades tras armonizar su energía mediante el consumo de deidades correspondientes a su fisonomía (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Como ejemplo se puede nombrar a la *pambamesa*, en la cual cada persona lleva lo que tiene y lo comparte sin esperar nada a cambio. Del mismo modo se vuelve a enfatizar la gratitud y la humildad que la abundancia genera en los ancestrales, mas no genera perturbaciones en la energía (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Las practicas que se realizan antes del consumo del alimento son esenciales, ya que la cosecha mantiene un nivel bajo de estrés y esto mantiene la energía del alimento recogido estable. Pero existe una gran diferencia con el asesinato poco ético que perturba a los animales que se consumen en la actualidad (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

Por lo tanto, el consumo indiscriminado e inconsciente se transforma en el camino perfecto para sacar a la energía de su balance natural, y con esto interferir en el desarrollo social de una persona. En este sentido, el ser humano es lo que come y si come energía perturbada y no se descarga, esta energía afectará sus estados de ánimo y su impacto en la sociedad, sacándolo de los márgenes del respeto y alejándose de los principios de la cosmovisión andina (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

2.5 Influencia de los alimentos de estudio en el desarrollo físico, social y emocional.

2.5.1 Chochos

Para comenzar, el chocho es uno de los granos más simbólicos debido a su alto contenido en calcio y fácil digestión cuando se combina con el maíz. Pero otra vez se cae en el principio de la paridad, esto gracias a una leyenda en la cual se cuenta la verdad sobre el popular grano. Patricio Guerrero (2017) cuenta que, hace mucho tiempo, durante una minga de trabajo, muchas personas se reunieron y hablaron de las virtudes del maíz, pero el chocho de lejos escuchó los halagos para su contrario. Tanta fue la envidia que el chocho

sintió, que se volvió amargo. De ahí parte la creencia sobre desaguar el chocho para quitarle la envidia y purificar su energía. Por otro lado, el chocho, sanitariamente se lava porque tiene compuestos alcaloideos que lo vuelven ligeramente tóxico para el ser humano (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Este alimento es catalogado por los católicos como el judas de los alimentos, por esto utilizan agua para lavarlo y purificarlo. Después de quince días de reposo, el agua del chocho es medicinal y gracias a sus compuestos lupulinos, el colesterol disminuye. Además, los chochos pueden ser transformados en productos similares a la leche y al queso. Por estos motivos, se recomienda utilizarlos para alimentar a niños de hasta 4 años de edad (comunicación personal, Taita Alberto, 05 de mayo de 2017).

2.5.2 Maíz

El desarrollo cultural se ha producido entorno al maíz, dado que es uno de los cereales que simbolizan la fertilidad y la abundancia. Se lo relaciona con la creación ya que éste refleja los rayos del sol y crece más que cualquier otra planta, ayudando a la prosperidad alimentaria de los pueblos (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

Este maravilloso producto, el protagonista central del desarrollo cultural andino en plena madurez, ha sido catalogado como sinónimo de abundancia y fertilidad debido a su basta existencia. Los pueblos andinos eran considerados como pueblos del maíz; esto se da gracias al mito proveniente del Popol Vuh que relata la creación del hombre (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Patricio Guerrero afirma que, en un inicio, los creadores del cosmos, los dioses buscaron alguien digno para contemplar y cuidar su creación, así decidieron crear al hombre y a la mujer. Entonces, crearon al humano de arcilla, pero

vieron que su material era poco perdurable y muy frágil. A partir de esto buscaron una solución, encontraron la madera y tallaron un humano de ésta, pero se dieron cuenta de su frialdad por un inexistente corazón. Buscaron una solución y concluyeron al inyectarle maíz, el cual se abrió paso hasta su pecho y formó un corazón. Así nacen los hombres y mujeres del maíz, en los cuales su corazón comenzó a cantar, pero los dioses contemplaron que sus ojos podían diferenciar la profundidad de todo, permitiéndose así ver la realidad. En efecto, los creadores se asustaron por la perfección de los humanos de maíz, y como resultado soltaron un polvo en sus ojos que nublara su observación y su capacidad de escuchar, por lo tanto, los ancestros andinos desde entonces no observan, solo miran, no escuchan, solo oyen (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

De la misma manera, la profunda relación de la Tierra y el hombre con el maíz, hace la creencia sobre la fertilidad crezca, conectándolo incluso con el sol por su color; con la divinidad por su altura y capacidad de crecer para captar mayor cantidad de rayos catódicos (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Gracias a esto, en las ceremonias de pago, las comunas dan el primer trago de maíz a la tierra para devolver al vientre de la Pachamama, algo de lo que les regaló fértil y generosamente (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Por otro lado, el maíz representa la versatilidad culinaria y gracias a esto se lo considera incluso como afrodisíaco. Sus usos no se limitan solo a alimentar al ser humano, también tiene usos como restaurador de alma y auras rotas. Al proporcionar un baño frío al maíz, éste produce equilibrio y puede curar enfermedades calientes externas como reumatismos, calambres y torceduras. También puede aliviar enfermedades calientes internas como gastritis y

disentería. Es por esto que los pueblos andinos mantienen un gran respeto hacia la bebida de maíz de consumo diario; además, es considerada divina y es conocida como el “vino andino” (comunicación personal, Taita Alberto, 05 de mayo de 2017).

2.5.3 Quinua

La quinua es considerada como la planta de los dioses gracias a la correspondencia exacta al ser humano. Al tener componentes ricos en aminoácidos esenciales, esta planta restaura el cuerpo y lo llena de vitalidad, por esto las personas que pueden convertirla en chicha se consideran incaicos o andinos muy respetados. También ayuda a fortalecer el cerebro. Por esto, Taita Alberto afirma que “los indios son más pilas que los mestizos” (comunicación personal, Taita Alberto, 05 de mayo de 2017).

Es un alimento profundamente energético, que se utiliza de una manera muy versátil, pudiendo elaborarse desde chichas hasta tortillas y desde galletas hasta sopas y postres (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

2.5.4 Cacao

Es una de las plantas más representativas de toda la cultura andina en plena madurez debido a su capacidad de ser transformada en xocolatl, una bebida similar al chocolate líquido con cacao al 100%. Los conquistadores fueron sorprendidos con tan exquisito sabor y lo llevaron a través del mundo (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Su nombre teobroma cacao proviene del término *dios*, esto gracias a su alto contenido de elementos antioxidantes. Por esto el xocolatl, la pulpa y pepas de cacao eran utilizadas para el tratamiento de enfermedades frías. Además, al

ser andino lo utiliza para combatir el frío (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Cabe resaltar que su influencia en los tíangueces fue de mucha trascendencia, ya que quienes conseguían el cacao para realizar xocolatl podían intercambiarlo por productos más comunes en cantidades superiores a las normales, realizando así un trueque justo y luego transformando sus pepas, al igual que las pepas de café, en moneda de la época (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

El cacao es uno de los productos que posee mayor contenido de antioxidantes, lo que contribuye a disminuir las probabilidades de cáncer y envejecimiento prematuro. Al momento de su consumo, se incrementa la producción de las hormonas: serotonina y endorfinas. La primera produce el sentimiento de la felicidad, tranquilidad y regula el apetito. Por otro lado, las endorfinas calman los dolores y produce sentimientos de tranquilidad. Además, el cacao contiene la sustancia conocida como Feniletilamina, responsable de generar sentimientos de euforia, felicidad e incluso enamoramiento. Esta sustancia también estimula la producción de la oxitocina, que, a su vez, genera la producción de serotonina (Páez, 2015).

En las comunidades de agricultores o campesinos que se dedican al cultivo de cacao, éste se utiliza con fines medicinales como: desinflamante, reduce hinchazones, detiene hemorragias en heridas, reestablece energía a las mujeres luego del parto (infusiones de hojas de cacao), cura artritis (al tostar la pepa, molerla y mezclarla con agua y manteca de cacao) (Paéz, 2015).

Por otro lado, el cacao es utilizado como parte de la ritualidad de los campesinos, al ser un producto que crece en chacras donde existe un equilibrio entre las deidades, generando armonía. De igual manera, al ser un cultivo divino se realizan pedidos a la Pachamama antes de sembrarlos. A través de estos rituales se produce estabilidad emocional y relaciones sociales. Por este

motivo, la comunidad prohíbe bañarse para no limpiar la energía generada (Páez, 2015, p.).

2.5.5 Guayusa

Es la planta más representativa de la amazonía ecuatoriana, esto se da gracias a su aplicación espiritual y energética. Los Shuar y los Achuar tienen la costumbre de consumir la bebida de la guayusa infusionada en agua durante una hora que la llaman por el mismo nombre de la planta. En esta hora se realiza el ritual más importante, la conexión con la comunidad, en la cual los relatos e historias de los mayores, son lo más importantes. Estos temas deben ser heredados por sus predecesores para pasarlos a futuras generaciones y así no perder los conocimientos milenarios. Por otro lado, esta hora también se la utiliza para programar asuntos importantes y discutir pacíficamente temas de concernencia comunal, logrando que el espíritu de la palabra fluya (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

La guayusa es una planta energética y espiritual, que repara el alma. Al ser una bebida consumida en ayunas a tempranas horas de la mañana, antes de que salga el sol, los espíritus rastreros serán ahuyentados, al igual que la energía negativa y animales venenosos. Además, se abre el espíritu de la palabra, ya que, al cubrir y restaurar el aura, permite una conexión pura con el “todo”. Cabe resaltar la guayusa crea conexiones entre los integrantes de las comunidades, trayendo buena suerte (comunicación personal, Taita Alberto, 05 de mayo de 2017).

Un ejemplo de los efectos de la guayusa se demuestra con las personas que poseen su energía perturbada; éstas pueden colocar guayusa seca en una de sus pertenencias e incluso en sus lugares de descanso, esto aplacará los malos sentimientos y ayudará a alimentar la sabiduría (comunicación personal, Taita Alberto, 05 de mayo de 2017).

2.6 Efectos del consumo de comida chatarra

El alto contenido de colorantes, preservantes y saborizantes, además de su procesamiento por maquinas, produce que la energía se vea afectada o que el alimento deje de contenerla. Esto desarmoniza al cuerpo espiritual, mental y físico del ser humano, va contra la vida del alimento, del planeta y por consiguiente contra la vida de sí mismo, logrando que la enfermedad sea alcanzada y así se bloquea el contacto con el ser supremo (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

El cuerpo es como una casa, esta posee cimientos, paredes y techo, si la estructura es armada con materiales de baja calidad, esta casa se derrumbará en cualquier momento, lo mismo sucede con el cuerpo humano que alberga la vida energética que el “todo” le regaló; si el cuerpo consume materiales de baja calidad, caerá en enfermedad física, lo que dará como resultado energía y espíritus inestables. Esta es la razón por la cual, al consumir alimentos correspondientes a la fisonomía del ser humano, éstos brindarán una larga y armónica vida (comunicación personal, Cleofe Chimbo, 09 de mayo de 2017).

El humano actual es inocente, se guía por sus instintos, busca la satisfacción por encima de la salud. Además, busca satisfacer el placer del paladar y con esto la educación de los jóvenes y niños también se ve afectada (comunicación personal, Taita Alberto, 05 de mayo de 2017).

Los “alimentos típicos” de la actualidad se componen de frituras sobresaturadas, alimentos altos en sal y azúcar, avejentando prematuramente al ser humano (comunicación personal, Taita Alberto, 05 de mayo de 2017).

En el Ecuador, las principales enfermedades representan el sobrepeso, como el colesterol, gastritis, diabetes y degradación intestinal y vascular. Esto influye directamente en las conexiones sociales, produciendo un retroceso en el ser humano, convirtiéndolo en alguien egoísta y cazador, yendo en contra del

Sumak Kawsay (el buen vivir) (comunicación personal, Taita Alberto, 05 de mayo de 2017).

La influencia mediática, junto con la publicidad, es uno de los temas más controversiales al momento de elegir la comida correcta. Esto incentiva al ser humano a consumirla, a adquirirla a pesar del daño que puede causar en el cuerpo y ello en el alma y la mente (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

La aceleración del tiempo y la expansión de los límites urbanos son factores que impulsan al humano actual a consumir comida rápida y comida chatarra, puesto que las obligaciones laborales y escolares se sobreponen a los principios familiares y de estabilidad andina. Por lo tanto, el hecho de no respetar los espacios de unión para equilibrar la energía que rodea al humano, produce cambios en el ambiente. Cabe resaltar que la comida chatarra o rápida no aporta la misma carga energética positiva que la comida tradicional saludable, no solo porque no tiene la misma carga nutricional, sino que, al ser elaborada por máquinas, esta no sufre cambios por transmisión de energía viva (comunicación personal, Patricio Guerrero, 20 de abril de 2017).

Además, el consumo excesivo de comida chatarra produce cambios drásticos en el ser humano, disminuyendo su rendimiento físico y mental. Esto se debe principalmente a que el colesterol LDL aumenta más rápido de lo que se puede eliminar (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Es necesario agregar que el consumo de comida chatarra no termina ahí, ya que siempre están acompañadas de bebidas azucaradas y gaseosas que afectan el sistema renal depurador (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Por otro lado, Ecuador presenta una doble carga de mal nutrición, esto se refiere a que, en los diferentes estratos sociales, las personas pueden

presentar problemas de obesidad y sobrepeso, mientras que en otros estratos presentan desnutrición (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

En el ámbito emocional, consumir comida chatarra produce cansancio debido al gran esfuerzo que el sistema digestivo realiza, aumentando el nivel de fatiga. Pero todo esto tiene un secreto, el sonido. Este sonido de crocancia produce ansiedad durante el consumo (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

2.6.1 Experiencia de un poblador urbano en relación al consumo de productos nocivos.

Tomando la experiencia de Santiago Silva, estudiante de comunicación social de la Universidad Salesiana, se puede afirmar que el estado fisiológico influye directamente sobre los campos emocional y social (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

Primero, consumir alimentos sin medida es el inicio de una cadena de malos hábitos, porque esta *costumbre adquirida* motiva a consumir alimentos sin un horario específico y sin conocimiento de lo que estos producen en el cuerpo, mente y espíritu (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

El efecto más notorio es la sobresaturación del cuerpo, resultando en obesidad tipo 2, ya que para una estatura de aproximadamente 170 centímetros es un efecto sumamente destructivo. Además, todo esto se complementa con problemas de colesterol, hipertensión, triglicéridos altos y gota (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

Por otro lado, buscar soluciones sin fundamentación y sin conocimiento es el segundo factor que más daño provoca. Esto se debe a que todos los seres humanos, guiados por el miedo a la marginación social, buscan respuestas y

soluciones por sí mismos (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

De hecho, en el momento en el que el cuerpo de Santiago Silva entró en estado de catarsis, él dedujo lo siguiente:

No, esto está mal, no debo seguir así, debo cambiar mi ritmo de vida, debo cambiar mi estilo de vida. Entonces yo traté de arreglar este problema de todas las maneras posibles, excepto tratando de interferir con la alimentación. Entonces es algo chistoso porque yo quería arreglar mi desorden alimenticio sin siquiera modificar mis hábitos alimenticios (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

Este hecho modificó los pensamientos de Santiago para comenzar una vida saludable, pero no fue suficiente. Condujo su cuerpo a la explotación física por un periodo aproximando de un año mediante deportes de alto impacto como rugby, levantamiento de peso y crossfit. Sin embargo, no consiguió resultados porque su alimentación seguía siendo nociva para su organismo (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

Por otro lado, la mente de este poblador urbano comenzó a ceder ante la presión inter e intra personal. Liderado por la frustración, la ira y la ansiedad, su decisión final en ese entonces fue no seguir intentando (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

Santiago afirma que después de tomar aquella decisión, el no solo empeoró su desorden alimenticio, sino que también desembocó en un desorden emocional que lo condujo al aislamiento y como resultado final, la depresión (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

2.6.2 La dieta de Santiago Silva y los resultados sobre su cuerpo y mente.

En primer lugar, el consumo de alimentos por parte de esta persona es *sobre calórica*, regida principalmente por el consumo aproximado de 90% en carbohidratos diarios, que se componen de arroz, papas, yuca, tortillas de harina y comida chatarra. Mientras que el consumo de legumbres y frutas en general es muy bajo (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

A todo esto, se agrega el consumo de alimentos condimentados ricos en grasa como menestras comerciales, embutidos, pollo y res fritos (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

El resultado de este consumo desmesurado impactó directamente sobre su sistema renal, aumentando el ácido úrico. En la parte física, provocó abscesos en el dedo gordo del pie y retención de líquidos. Su apetito sexual decayó y su digestión se tornó aún más lenta (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

En el ámbito mental, él sufrió cambios drásticos. A pesar de ser una persona muy amable y atenta, Santiago encontró su refugio en el egoísmo, el temor a la sociedad, especialmente del sexo femenino, y la reclusión incluso de su familia (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

2.7 Razones para el consumo de alimentos idóneos

El hombre de la actualidad es terco y egoísta, esto se transforma en un obstáculo, un reto. Aunque para los sabios es algo que no representa facilidad o dificultad, simplemente se alcanza con dedicación (comunicación personal, Taita Alberto de Cruz, 05 de mayo de 2017).

El proceso de purificación física, social y emocional comienza con la aceptación, seguido de la eliminación de todo lo aprendido, para comenzar gateando, dando así una nueva oportunidad a su alma y con ello al cuerpo (comunicación personal, Taita Alberto de Cruz, 05 de mayo de 2017).

Por otro lado, la gastronomía y las creencias actuales han nublado la verdad sobre la cocina, tratando de satisfacer placenteramente a los nuevos comensales (comunicación personal, Taita Alberto de Cruz, 05 de mayo de 2017).

Pero ningún chef tiene el sabor en sus conocimientos, tiene el sabor en sus manos, y en gran parte sus conocimientos están errados, nublados por la codicia y la ambición. No se compara al amor de una madre, que encuentra lo que tiene a la mano y lo transforma en el alimento perfecto que estabiliza el cuerpo, la mente y el alma (comunicación personal, Taita Alberto de Cruz, 05 de mayo de 2017).

En la antigüedad las jefas de hogar se iban a recolectar el alimento y los jefes a cazar, mostraban su respeto y traían el alimento en un estado completamente puro. Luego con amor y simplicidad, las jefas creaban con chillangua, gallina del monte, orégano, comino, ajo y cebolla, el caldo más nutritivo (comunicación personal, Taita Alberto de Cruz, 05 de mayo de 2017).

Por otro lado, la comida denominada como chatarra, es aquella que ha pasado por procesos excesivos, pero que para el hombre de la actualidad se considera como algo normal. Dicha comida pierde los valores nutricionales óptimos en relación al volumen de ingerencia debido a la degradación de encimas, vitaminas y minerales (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

Revelo afirma que el organismo humano no se puede cargar con el combustible erróneo, lo único que esto produce es daños en el sistema,

saturándolo. Debido a esto, el cuerpo busca eliminar o almacenar los excesos y los problemas de salud comienzan. Por ejemplo: los humanos que consumen carne excesivamente presentan cuadros de osteoporosis y similares, de gastritis y similares, porque se fuerza al cuerpo a desnaturalizar y desechar la carne que se pudre dentro del cuerpo (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

Inclusive, el proceso industrial produce alimentos sin energía, alimentos sin sentimientos y propósitos, que al final de todo dejan de llamarse alimentos (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

La desintoxicación del cuerpo es la desintoxicación del alma y de la mente. Es difícil de asimilar, por esto es recomendable bajar el consumo semanalmente en cuadros de 50% en relación a la cantidad consumida actualmente de alimentos nocivos. También es necesario aumentar el consumo de fibra y líquidos purificadores. Es necesario agregar que el proceso es largo y gradual (comunicación personal, Byron Revelo, 03 de mayo de 2017).

2.7.1 Experiencia de un poblador urbano en relación al consumo de productos saludables.

Santiago Silva es en la actualidad un paciente nutricional, pero para llegar a este punto su mente tocó fondo y lo obligó a despertar (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

Sus motivaciones se reducen principalmente al ámbito familiar, es decir, su familia materna tiende a contraer diabetes y su abuelo perdió una pierna a causa de esta enfermedad (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

Asimismo, su tratamiento nutricional comenzó. El primer paso fue el cambio del régimen alimentario, dando como resultados la disminución de peso y medidas.

Este fue el momento en el que Santiago se dio cuenta de que el problema era la alimentación. Cambiar el consumo alimentario tiene como resultados emocionales la tranquilidad, una mejora en la concentración y elevar su autoestima (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

Lleno de júbilo, el paciente nutricional afirma

Al cambiar mi estilo de vida, la verdad es que yo me siento fantástico, ha habido ropa que yo tenía guardada en el closet durante unos tres - cuatro años que yo no me he puesto, y ya cuando me la pongo es como que ¡wow, otra vez me queda esto, que bien!, me da felicidad.

Del mismo modo, sufrir un cambio positivo en su vida ha sido como quitarle una venda de los ojos, que actualmente le permite verse más delgado en el espejo, de una apariencia mucho mejor para el mismo, brindándole confort (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

El resultado de su crecimiento emocional, trae consigo una mejora en el ámbito social. Santiago ha mejorado su comunicación interpersonal y casi exclusivamente su inseguridad con el sexo femenino ha desaparecido y siente que sigue mejorando en el día a día (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

Es necesario agregar que la confianza en sí mismo ha aumentado de una manera impresionante, influyendo incluso en su desempeño académico que se encuentra totalmente libre de estrés (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

Respecto a esto Santiago piensa que

hacer conciencia sobre lo que uno está haciendo mal, trae una serie de cambios que no son fáciles, no son para nada fáciles, pero a la par traen

una compensación bastante satisfactoria, porque tu nivel de vida va cambiando, cada día te sientes mejor, te sientes más liviano, te sientes incluso con más energía, y son esas cosas las que a uno le motivan para seguir cambiando el estilo de vida, incluso hasta implantarlo en tu diario vivir, porque son cosas que necesitamos para sentirnos bien, para sentirnos mejor, y en cierta parte ya no entiendo cómo es que pude soportar tanto tiempo estando así, sintiéndome como me sentía.

2.7.2 La dieta actual de Santiago Silva

En estos días, la dieta del paciente nutricional se basa en el bajo consumo de carbohidratos de lenta absorción. Por ejemplo: su cuerpo no puede sufrir un cambio drástico en la alimentación debido a que realiza deportes de alto impacto para complementar su tratamiento, y así estabilizar su energía mental y espiritual (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

El consumo diario ya no se da en tres tiempos, se da en cinco tiempos, pero en cantidades altamente reducidas, siendo: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena. Siempre se enfatiza en el bajo consumo de carbohidratos, comiéndolos únicamente una vez al día. Esto puede traer complicaciones y para evitarlas, el consumo habitual de carbohidratos ha sido reemplazado por frutas y jugos naturales sin azúcar (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

Además, para estabilizar su cuerpo el consumo respetuoso y ético de proteínas animales es actualmente natural, esto quiere decir que, las proteínas animales consumidas no son proteínas provenientes de la res y antes de ser consumidas el paciente agradece por el alimento que está tomando. Cabe resaltar que él mismo prepara sus alimentos, evitando los fritos en su totalidad (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

De hecho, el consumo de alimentos proteicos no es solo de procedencia animal sino de origen plantario. Incluso el consumo habitual ha sufrido cambios, consumiendo té verde y te de guayusa en lugar de agua (comunicación personal, Santiago Silva, 20 de abril de 2017).

En conclusión, Santiago termina con dos afirmaciones puntuales:

La primera,

Una buena complementación de alimentos en la dieta de una persona es importante, porque no solamente ayuda a la mejora del metabolismo, del organismo, sino que comprende una serie de cambios tan grandes que ya se sale netamente de lo anatómico. Sino también va a lo social y una persona que pierde peso, que tiene un mejor cuerpo, que tiene una mejor mente debido a un cambio de dieta, se desarrolla muy bien en la sociedad porque tiene un amplio espectro de lo que está pasando, tiene más energía, tiene más concentración para desarrollar de mejor manera las actividades que esa persona está haciendo, las va a hacer mejor, las va a hacer bien.

Seguida de,

En mi caso el excesivo estrés se debía a mis malos hábitos, la ansiedad ha disminuido un montón, entonces son aquellas cosas que a uno le pasa, y que no sabe que es lo que está pasando. Debe revisar su dieta y va a entender muchas cosas del porqué de su comportamiento, de su situación.

3. Capítulo 3 - Informe sobre la relación entre la composición integral de los productos y el desarrollo óptimo del ser humano en los ámbitos: social, físico y emocional.

3.1 Desarrollo integral del ser humano

El desarrollo integral por medio de los alimentos es un proceso dirigido a la satisfacción de las necesidades humanas, esto se refiere a educación, salud y desarrollo cultural (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

En el presente capítulo se realizará un análisis y una síntesis de la manera en que los productos nativos, maíz, quinua, chocho, cacao y guayusa influyen en este desarrollo integral, tomando en cuenta los ámbitos físicos, sociales y emocionales. Se tomará información del segundo capítulo, es decir cosmovisión andina, así como información técnica nutricional.

De acuerdo a la nutricionista Karina Pazmiño, en los sectores urbanos el consumo de productos ancestrales y provenientes de la tierra ha decaído, ya que la sociedad ha tergiversado su uso por su bajo precio, relacionándolos con *comida para pobres* (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

En este sentido, la cultura y educación son los factores más importantes, porque mediante estas vías, las nuevas generaciones pueden comprender la importancia del conocimiento de consumo plantario como recurso principal (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Por otro lado, en las comunidades rurales de difícil acceso a productos animales, se tiene como factor principal el cultivo de productos como leguminosas, cereales, pseudocereales y tubérculos, ayudando al desarrollo de

las comunidades y sociedades facilitando su acceso (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Por estos motivos, es necesario plantear los beneficios de una dieta andina con productos nativos; dieta mayormente consumida por las comunidades andinas, pero de bajo consumo en la población urbana. Es esta población que ha sufrido la mayoría de efectos negativos por el frecuente consumo de comida chatarra.

3.2 Propiedades saludables y nutricionales de los alimentos.

Las propiedades saludables se enfocan a la parte funcional del alimento, esto se refiere a todo compuesto del alimento que mejora y estabiliza todas las funciones básicas del ser humano (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Por otro lado, el campo nutricional se enfoca al estudio de kilocalorías, macronutrientes, carbohidratos, grasas y proteínas, y su aporte energético al cuerpo humano (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Los alimentos como el maíz han sido considerados desde la antigüedad como ofrenda para los dioses, esto gracias a su versatilidad gastronómica (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Este alimento, gracias a su composición alta en carbohidratos, fibra y humedad, además de su versatilidad cultural regional, permite el desarrollo de productos finales como: tortillas, tamales, humitas, cucayo, etc. (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

3.3 Análisis de la composición integral del maíz, quinua, chocho, cacao y guayusa en relación al desarrollo óptimo del ser humano.

3.3.1 Maíz

El ofertorio realizado durante las *mingas* y *pambamesa* lo tenía como actor principal, ya que en una chacra su presencia era esencial. Dicho producto andino se relacionaba directamente con la fertilidad, porque los ancestrales miraban su crecimiento apresurado y adaptabilidad a cualquier ambiente y tierra. También se lo relacionaba la pureza y divinidad gracias a su color dorado y la adoración de los ancestrales al sol (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

3.3.1.1 Propiedades nutricionales del maíz

Es un carbohidrato de lenta absorción y provee energía por más tiempo en relación a otros cereales. Posee un alto contenido en fibra y azúcares simples (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Tabla 1

Tabla nutricional para 100 gramos de consumo de maíz

MAÍZ		
PORCIÓN	100	gramos
ELEMENTO	VALOR	UNIDAD
Energía	343	kcal
Proteína	8,29	gramos
Grasa	2,82	gramos
Carbohidrato	66,3	gramos
Fibra	9,42	gramos
MINERALES PRESENTES		
Calcio, Hierro, Magnesio, Zinc, Potasio, Sodio.		
VITAMINAS PRESENTES		
B1, B2, B6, Ácido Fólico, A.		

Tomada de Dietas, 2017

3.3.1.2 Propiedades funcionales del maíz

El maíz se compone principalmente de hidratos de carbono, esto ayuda a que la energía calórica que aporta sea absorbida lentamente. Es necesario resaltar que es el único cereal que contiene betacarotenos gracias a la captación de rayos catódicos, además de facilitar la absorción de vitamina B (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Gracias a su lenta absorción, mejora la metabolización de lípidos, y con esto reduce el colesterol alto. Del mismo modo reduce el tránsito intestinal y estreñimiento (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Este análisis técnico tiene entera relación con la cosmovisión alimentaria andina donde se explica que el maíz proporciona energía, estabilidad energética y vitalidad por su correspondencia al ser humano.

Tabla 2

Impacto del maíz en el desarrollo integral del ser humano

Físico	<p>Es un cereal de lenta absorción.</p> <p>Brinda energía suficiente para un día completo.</p> <p>Se considera afrodisíaco por algunas culturas.</p> <p>Cura enfermedades calientes como: inflaciones, reumatismos, calambres, torceduras, náuseas, indigestión, estreñimiento, gastritis y disentería.</p> <p>Alto contenido en azúcares simples, fibra y humedad.</p>
Emocional	<p>Brinda al ser humano la bondad de la tierra, reflejándose en un comportamiento estable.</p> <p>Restaura el alma y auras rotas.</p> <p>Combate el frío en el caso de enfermedades espirituales como: espanto, temor, miedo, tristeza e ira.</p> <p>Representa la pureza y genera sentimientos puros.</p> <p>Brinda equilibrio energético debido a que proviene de chacras donde la energía es estable.</p>
Social	<p>Simboliza la fertilidad y abundancia.</p> <p>Refleja la prosperidad alimentaria de los pueblos.</p> <p>Base del intercambio ancestral.</p> <p>Protagonista del desarrollo cultural andino.</p> <p>Su divinidad crea la unidad en las comunidades.</p> <p>Es versátil gastronómicamente.</p> <p>Ayuda a comprender la naturaleza.</p> <p>Genera socialismo cósmico (estabilidad en relaciones sociales) debido a que proviene de chacras donde la energía es estable y los policultivos se relacionan entre sí.</p>

Permite un desempeño social adecuado en la vida diaria debido a los beneficios físicos, a la absorción lenta y, por ende, a la energía estable que proporciona al ser humano para todo el día

3.3.2 Chocho

El chocho es una leguminosa procedente del suelo, se compone principalmente de calcio en el grano y fibra en su cáscara (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Los ancestrales solían relacionarlo con la envidia, por esto se emplea el método de desaguado para limpiarlo y estabilizarlo. Adaptando esa creencia a la actualidad, el chocho tiene compuestos alcaloideos hidrosolubles presentes en la cáscara y al lavarlo queda libre de los mismos, volviéndolo inocuo para el consumo humano (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

3.3.2.1 Propiedades nutricionales del chocho

El chocho tiene un alto contenido de ácidos grasos esenciales como: ácido oleico, linoleico y linolénico, que varían del 18% al 22% en relación al peso del grano y cáscara, mientras que la cáscara contiene 10.37% de fibra (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

En relación al grano sin cáscara, el contenido proteico es de 45% a 50%. Por otro lado, el contenido de calcio y fósforo en relación al peso de un grano es de 0.43%. Además, contiene un alto contenido en minerales como magnesio y zinc (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Debido a su alto contenido proteico, es un alimento que se consume desde tiempos ancestrales junto al maíz (cereal con granos y leguminosas), puesto que se crea una combinación ideal de carbohidratos, proteínas y fibras. Este alimento completo también se justifica por la cosmovisión alimentaria andina como la combinación perfecta de dos sentimientos: la bondad y la envidia.

Tabla 3

Tabla nutricional para 100 gramos de consumo de chocho

CHOCHO		
PORCIÓN	100	gramos
ELEMENTO	VALOR	UNIDAD
Energía	419	kcal
Proteína	41,2	gramos
Grasa	15	gramos
Carbohidrato	29,9	gramos
Fibra	8,8	gramos
MINERALES PRESENTES		
Sodio, Potasio, Calcio, Hierro.		
VITAMINAS PRESENTES		
Vitamina E.		

Tomada de Composición Nutricional, 2017

3.3.2.2 Propiedades funcionales del chocho

Debido a su alto contenido en lisina, un aminoácido esencial, su consumo mejora el rendimiento cardiaco y estabiliza el calcio en el sistema óseo humano (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Este producto contiene mayor cantidad de fósforo, calcio y magnesio en relación a otros productos, por esto el chocho ha sido destinado al tratamiento de pacientes diabéticos, bajando el nivel de glucosa sanguínea (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Tabla 4

Impacto del chocho en el desarrollo integral del ser humano

Físico	<p>Alto contenido en calcio.</p> <p>Fácil digestión.</p> <p>El agua del chocho desaguado disminuye el colesterol.</p> <p>Puede sustituir los lácteos para niños de hasta 4 años.</p> <p>Ayuda al tratamiento de diabetes, hasta de tipo 2.</p> <p>Estabiliza el sistema óseo humano.</p> <p>Baja el nivel de glucosa.</p>
Emocional	<p>Ayuda a comprender la naturaleza debido a la estabilización energética por medios naturales como el agua.</p> <p>Libera al hombre de la envidia.</p> <p>Purifica el alma.</p>
Social	<p>Se consume en mingas y pambamesa.</p> <p>Respeto el principio de la unidad, generando sentimientos de igualdad entre seres.</p> <p>Celebra el principio de la paridad.</p> <p>Permite un desempeño social adecuado debido a que estabiliza los niveles de glucosa y mantiene la energía estable para todo el día.</p>

3.3.3 Quinua

Este pseudocereal es considerado como el arroz andino debido a su gran presencia en esa zona. El alimento sagrado de los ancestrales es rico en proteínas y con esto según la FAO. En la actualidad se establece como un alimento de alto valor biológico en aminoácidos esenciales (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Gracias a las propiedades ricas en aminoácidos que posee, la quinua se considera como un alimento de alto valor biológico, que ayuda al desarrollo físico potencial del ser humano, ayudando a la regeneración de tejidos musculares. Además, posee un alto margen de adaptabilidad a factores climáticos y geográficos.

3.3.3.1 Propiedades nutricionales de la quinua

Los valores porcentuales de la quinua en relación al contenido de un grano son de proteína al 13,81% hasta 21.9% y 5.20% de hierro no hemínico (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Si establecemos una relación con otros productos, se puede resaltar que el contenido de proteína y hierro es más alto y de calidad pura (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

El contenido graso en relación a 100 gramos de consumo es de 5.6% de aminoácidos esenciales (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Aunque su contenido en glucósidos saponinas debe ser purificado mediante un proceso de lavado con agua para eliminar su toxicidad (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Tabla 5

Tabla nutricional para 100 gramos de consumo de quinua

QUINUA		
PORCIÓN	100	gramos
ELEMENTO	VALOR	UNIDAD
Energía	363	kcal
Proteína	12,2	gramos
Grasa	6,2	gramos
Carbohidrato	67,2	gramos
Fibra	5,7	gramos
MINERALES PRESENTES		
Calcio, Fósforo, Hierro.		
VITAMINAS PRESENTES		
B1, B2, B5.		
AMINOÁCIDOS PRESENTES		
Isoleucina, Leucina, Lisina, Fenilamina, Tirosina, Cistina, Metionina, Treonina, Triptófano, Valina.		

Tomada de Collazos, 1975

3.3.3.2 Propiedades funcionales de la quinua

Al contener una cantidad elevada de proteína, su composición en aminoácidos esenciales es completa y con esto el rendimiento y regeneración muscular son elevados tras su consumo. Además, tiene un alto contenido en fibra que mejora la digestión (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Se ha concebido que su contenido de hierro no hemínico puede traer graves consecuencias, por este motivo debe ser consumido junto con productos de alto contenido en vitamina C que permite su absorción (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Por esto se ha llegado a considerar como un alimento ideal para el desarrollo físico, siendo utilizado por la NASA para sus astronautas (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Del mismo modo, gracias a su alto contenido proteico, su consumo aumenta la cantidad de leche materna. Tiene funciones antibióticas, laxantes y purificantes, tanto urinarias como digestivas y sanguíneas (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Posee fibra dietética que depura el cuerpo y reestablece sus funciones, eliminando toxinas. También mejora la absorción de humedad de otros alimentos (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Tabla 6

Impacto de la quinua en el desarrollo integral del ser humano

Físico	<p>Tiene una correspondencia directa con el sistema digestivo humano.</p> <p>Regenera el tejido muscular.</p> <p>Mejora el ritmo cardíaco.</p> <p>Fortalece las conexiones sinápticas.</p> <p>Es antibiótico.</p> <p>Proporciona todos los aminoácidos necesarios para el ser humano.</p>
Emocional	<p>Restaura la energía espiritual.</p> <p>Purifica el alma debido a que es purificada con agua antes del consumo, provee energía limpia.</p> <p>Es un alimento divino que permite acercar al ser humano al</p>

	<p>“todo”.</p> <p>Brinda equilibrio energético debido a que proviene de chacras donde la energía es estable.</p>
Social	<p>Fomenta la unidad comunitaria debido a que es el cereal base de la alimentación andina y se consume de forma comunal.</p> <p>Posee versatilidad gastronómica lo que permite el desarrollo de productos elaborados, contribuyendo al desarrollo social de las comunidades.</p> <p>Ayuda a comprender la naturaleza.</p> <p>Genera socialismo cósmico (estabilidad en relaciones sociales) debido a que proviene de chacras donde la energía es estable y los policultivos se relacionan entre sí.</p> <p>Permite un desempeño social adecuado en la vida diaria debido a los beneficios físicos, a la absorción lenta y, por ende, a la energía estable que proporciona al ser humano para todo el día.</p>

3.3.4 Cacao

El cacao es un alimento considerado como divino, que contrarresta las enfermedades frías según los ancestros andinos. Gracias a esto en la antigüedad se desarrolló la cultura del “xocolatl”, que, tras el consumo del cacao en forma de bebida, aportaba gran cantidad de energía, además de ser considerado, incluso en la actualidad, como afrodisíaco (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Dicho producto representativo de la cultura andina en plena madurez ha ganado campo en la actualidad debido al famoso *chocolate* que se realiza con el cacao como materia prima, pero el ser humano de la actualidad lo consume sin entender los beneficios que este puede producir en su desempeño diario. Consumirlo trae beneficios emocionales como la liberación de serotonina y endorfina que relaja el cuerpo y mente ante emociones fuertes. Del mismo

modo, la prevención de enfermedades degenerativas como: cáncer, envejecimiento prematuro y conexiones sinápticas ineficientes.

3.3.4.1 Propiedades nutricionales del cacao

Tiene un aporte calórico de aproximadamente 228 calorías por cada 100 gramos de consumo, además de 230 miligramos de cafeína. Esto produce un impacto energético alto en relación al consumo de otros alimentos ricos en azúcares (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Tabla 7

Tabla nutricional para 100 gramos de consumo de cacao

CACAO		
PORCIÓN	100	gramos
ELEMENTO	VALOR	UNIDAD
Energía	358	kcal
Proteína	16,1	gramos
Grasa	3	gramos
Carbohidrato	63,36	gramos
Fibra	6,4	gramos
MINERALES PRESENTES		
Calcio, Hierro, Magnesio, Zinc, Potasio, Fósforo		
VITAMINAS PRESENTES		
B1, B2, B6, A. Fólico, B12, C		

Tomada de Dietas, 2017.

3.3.4.2 Propiedades funcionales del cacao

Tiene un alto contenido en ácidos grasos esenciales, antioxidantes, anticoagulantes y teobromina, que mejoran las sinapsis nerviosas y la activación de la hormona serotonina, además del sistema circulatorio sanguíneo (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

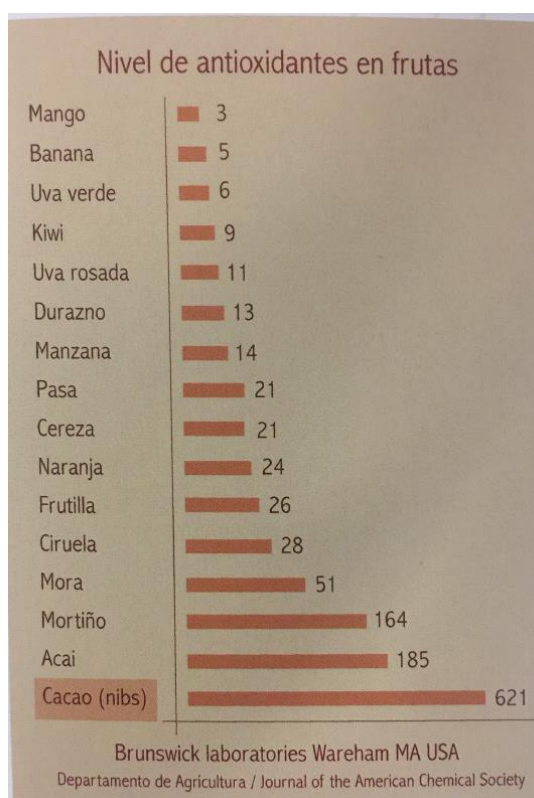


Figura 1. Contenido de antioxidantes en frutas. Tomada de Páez, 2015, p.185

Tabla 8

Impacto del cacao en el desarrollo integral del ser humano

Físico	Mejora la función del músculo cardíaco. Mejora la piel. Activa la serotonina y endorfina. Fuente de energía rápida.
--------	--

	<p>Es antioxidante.</p> <p>Trata las enfermedades frías como: gripe, tos, artritis.</p> <p>Desinflamante.</p> <p>Cura hinchazones.</p> <p>Detiene hemorragias externas.</p>
Emocional	<p>Acerca al ser humano al campo astral.</p> <p>Crea el campo de unidad mediante chacras.</p> <p>Elimina la ira.</p> <p>Purifica el espíritu durante la siembra.</p> <p>Trata la tristeza.</p>
Social	<p>Funcionó como elemento de intercambio.</p> <p>Mejora la comunicación interpersonal.</p> <p>Fomenta la unidad familiar.</p> <p>Abre la comunicación infantil.</p>

3.3.5 Guayusa

Esta planta nativa de la amazonía ecuatoriana tiene propiedades antioxidantes elevadas, además de un alto contenido energético. Por otro lado, culturalmente, las personas que la consumen tienen como objetivo purificar su energía áurica y fomentar la comunicación interpersonal (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

3.3.5.1 Propiedades nutricionales de la guayusa

El alto aporte antioxidante se debe a factores nutricionales elevados en vitaminas D y C, además del gran contenido en cafeína de 3% en relación al peso consumido. Además, es rico en minerales como magnesio, calcio, zinc, potasio y ácidos clorogénicos (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Tabla 9

Tabla nutricional para 100 gramos de consumo de la guayusa

GUAYUSA		
PORCIÓN	414	Mililitros
ELEMENTO	VALOR	UNIDAD
Energía	50	Kcal
Proteína	0	Mililitros
Grasa	0	Mililitros
Carbohidrato	22	Mililitros
Fibra	0	Mililitros
MINERALES PRESENTES		
Calcio, Hierro.		
VITAMINAS PRESENTES		
C		

Tomado de My Fitnesspal, 2017.

3.3.5.2 Propiedades funcionales de la guayusa

Potencia la absorción de radicales libres y con esto el rendimiento energético humano. También mejora el sistema cardiovascular gracias a su contenido de metilxantina alcaloidea, mejorando a su vez las sinapsis nerviosas (comunicación personal, Karina Pazmiño, 20 de abril de 2017).

Tabla 10

Impacto de la guayusa en el desarrollo integral del ser humano

Físico	<p>Ayuda a quemar calorías.</p> <p>Es antioxidante.</p> <p>Es vasodilatador.</p> <p>Provee de energía rápida.</p> <p>Mejora las sinapsis nerviosas.</p>
Emocional	<p>Tiene aplicación espiritual y energética.</p> <p>Mejora el enfoque de sabiduría.</p> <p>Ahuyenta a los espíritus malignos.</p> <p>Restaura el alma.</p> <p>Clarifica el enfoque para la solución de problemas intrapersonales.</p>
Social	<p>Crea conexión entre las comunidades.</p> <p>Representa al espíritu de la comunicación y la palabra.</p> <p>Ayuda a comprender al prójimo.</p> <p>Mejora el tratamiento de problemas interpersonales.</p>

CONCLUSIONES

1. En primer lugar, todo lo que se encuentra en la Pachamama tiene vida. Esto quiere decir que, todo elemento posee energía. Esta energía puede estabilizar o distorsionar la realidad de su entorno. Es por esto que los ancestrales basaban su visión del mundo en el respeto a la Madre Tierra y todo lo que se encuentra sobre ella. Esto permitió que conservasen su estabilidad emocional, espiritual y física para la vivencia diaria.
2. El consumo de alimentos era en su mayoría de origen plantario puesto que la correspondencia según la fisonomía del ser humano es directamente proporcional a la composición fisicoquímica de los cereales, pseudocereales, leguminosas, tubérculos, vegetales y hortalizas.
3. El consumo de comida chatarra ha aumentado debido a la tergiversación mediática en medios de comunicación y de la boca a boca de los humanos de la actualidad. De la mano de la expansión del espacio físico en las áreas urbanas ha obligado al ser humano de la actualidad a consumir alimentos carentes de energía limpia que proveen salud al cuerpo, alma y mente.
4. La saturación y sobreexplotación de recursos físicos del planeta Tierra ha traído graves consecuencias sobre los seres vivos que la pueblan, esto gracias al cambio energético que se ha provocado sobre ella.
5. Los alimentos que rigen la cosmovisión ancestral son la quinua, el maíz y el amaranto, llegando a denominarlos como la chacra original o chacra base para el correcto desarrollo de plantaciones.

6. El maíz es el producto principal para la creación del hombre ancestral según leyendas andinas, y con esto el desarrollo cultural, social y alimentario alrededor del mismo. Produce estabilidad energética debido a que provee energía de lenta absorción, además de gran cantidad de vitaminas y minerales.
7. El chocho representa la transformación energética de un alimento, que al ser purificado puede proveer grandes beneficios para la salud o estabilidad de cuerpo, alma y mente. Provee fortaleza y mejora el desarrollo físico en niños, además de estar siempre presente en eventos sociales andinos, celebrando la unidad junto al maíz.
8. El cacao se considera como divino debido a su composición rica en teobromina, que tiene la capacidad de liberar hormonas serotonina y endorfina, que trae calma al cuerpo y por ende a la mente. Por otro lado, según personas ancestrales, sus aplicaciones también son espirituales, brindando al espíritu estabilidad energética incluso tras su siembra.
9. La guayusa es una planta medicinal proveniente de la amazonía ecuatoriana, su ritualidad es el factor trascendental en las culturas amazónicas, puesto que abre el espíritu de la comunicación, fomentando así la unidad y celebrando el equilibrio comunitario. Además, purifica y restaura el alma, permitiendo así que el cuerpo celebre la salud.
10. La quinua es un pseudocereal considerado como de alto valor biológico, esto se da gracias a la fortaleza del arroz andino, que puede ser producido en cualquier parte del mundo. Es el grano con mayor contenido en aminoácidos, que trae beneficios de regeneración de tejidos en el cuerpo

humano, además de tener una correspondencia directa con el sistema digestivo del mismo.

11. Se ha comprobado que, el consumo de alimentos nativos: quinua, chocho, guayusa, cacao y maíz, tiene impactos positivos en el desarrollo físico, social y emocional del ser humano. Todo esto se da gracias a que cada uno aporta positivamente en diferentes campos y niveles, tanto en el área fisiológica como en el área mental, creando estabilidad energética y espiritual para el correcto desempeño diario. Es necesario resaltar que estos alimentos cumplen, según la cosmovisión ancestral y el estudio nutricional-funcional, con los espectros proteicos, vitamínicos, minerales, energéticos y medicinales.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda la difusión verás del valor nutricional y funcional de los alimentos de origen plantario, además de fomentar la educación en todos los estratos sociales para mejorar la producción y consumo, y con ello el correcto desarrollo integral del ser humano.
2. Es primordial incluir la sabiduría ancestral en el aprendizaje de las poblaciones urbanas, puesto que el conocimiento ancestral está relacionado directamente con el desarrollo físico, social y emocional del ser humano, y con esto se podrá ver una mejora notable en los sistemas de consumo alimentario.
3. Es necesario que los gobiernos, especialmente el ecuatoriano, incluya dietas basadas en productos como quinua, chocho, maíz, guayusa y cacao, en los pobladores urbanos, con el fin de mejorar su calidad de vida en beneficio de los impactos físicos, sociales y emocionales, e incluso económicos – incluyentes con los pobladores rurales.
4. Por último, los gastrónomos profesionales del ecuador, sin importar el nivel de instrucción, ya sea tecnología o licenciatura, tienen como obligación brindar lo mejor en correspondencia fisiológica alimentaria para las generaciones, tanto actuales como futuras, para así alcanzar al óptimo desarrollo del ser humano. Por medio de menús, diseño gastronómico, docencia, recetarios, libros, etc. que permitan una correcta alimentación diaria con productos como quinua, chocho, maíz, guayusa y cacao

REFERENCIAS

Andrade, D. Flores, M. (2008). *Consumo de productos orgánicos/agroecológicos en los hogares ecuatorianos*. Ecuador. El Chasqui ediciones.

Anecacao, Historia del cacao en el Ecuador. Recuperado el 5 de ene. de 17 de <http://www.anecacao.com/es/quienes-somos/historia-del-cacao.html>.

Asamblea Constituyente. *Constitución del Ecuador*, recuperado el 06 de enero del 2017 de http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf

Carrera, J. (2010). *Allpa Nro. 7*. Quito, Ecuador. Red de Guardianes de Semillas.

Carvajal, L. *El método deductivo de la investigación*, recuperado el 8 de nov. de 16 de <http://www.lizardo-carvajal.com/el-metodo-deductivo-de-investigacion/>

Composición nutricional. Chocho crudo, recuperado 8 de jun. de 17 de <http://www.composicionnutricional.com/alimentos/CHOCHO-CRUDO-SECO-5>

Diario La Hora, Campaña contra la comida chatarra, recuperado el 06 de enero del 2017 de http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/673220/-1/Campa%C3%B1a_contra_comida_chatarra.html#.WTmBCWg19PY

Diario Expreso. La obesidad y el cáncer van de la mano, recuperado el 06 de enero del 2017 de <https://www.pressreader.com/ecuador/diario-expreso/20170425/282033327083604>

Dietas. Tabla Nutricional Maíz, recuperado el 8 de jun. de 17 de <http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicion->

nutricional-de-los-alimentos/cereales/granos-y-harinas/harina-de-maiz.html#

Dietas, Tabla Nutricional Cacao, recuperado el 8 de jun. de 17 de <http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicion-nutricional-de-los-alimentos/azucars-dulces-y-pasteleria/chocolates/cacao-en-polvo-bajo-en-calorias.html>

Eliseo, R. *Método analítico sintético*, recuperado el 8 de nov. de 16 de <http://niveldostic.blogspot.com/2009/06/metodo-analitico-sintetico.html>

Estrella, E. (1998). *El pan de américa*. Madrid, España. C.S.I.C.

El Telégrafo. Desde Ecuador sale el 95% de producción de guayusa del mundo, recuperado el 08 de enero del 2017 de <http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/economia/8/desde-ecuador-sale-el-95-de-la-produccion-de-guayusa-del-mundo>

El Comercio. El rendimiento del maíz se duplicó en 5 años, recuperado el 08 de enero del 2017 de <http://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador-rendimiento-maiz-economia-magap.html>

Forosecuador, Resumen del plan nacional para el buen vivir 2013-2017, recuperado el 16 de oct. de 16 de <http://www.forosecuador.ec/forum/ecuador/educaci%C3%B3n-y-ciencia/3193-resumen-del-plan-nacional-para-el-buen-vivir-2013-2017>

INIAP. (2011). *Proyecto de Seguridad y soberanía alimentaria basada en la producción sana de alimentos*. Quito, Ecuador.

INIAP. (2004). *Raíces y Tubérculos Andinos: Alternativas para la conservación y uso sostenible en el Ecuador*. Quito, Ecuador.

Larrea, M. V. (2015). *Inti Raymi – fiesta ancestral andina*. Quito, Ecuador. Julio Flores Ruiz, Studio 21.

Magaloni, I. (1969). *Educadores del mundo*. Costa-Amic Editores S.A.

Martínez Jorge, *Métodos de investigación cualitativa*, recuperado el 8 de nov. de 16 de file:///C:/Users/Alejandro%20Maldonado/Downloads/64-207-1-PB.pdf.

Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca, 2017, *año clave para Ecuador en exportación de quinua*, recuperado el 08 de enero del 2017 de <http://www.agricultura.gob.ec/2017-ano-clave-para-ecuador-en-exportacion-de-quinua/>

Ministerio coordinador de desarrollo social. *La desnutrición, la obesidad y el sobrepeso cuestan al Ecuador 4.344 millones de dólares, según estudio de CEPAL-PMA-MCDS*, recuperado el 07 de enero de 2017 de <http://www.desarrollosocial.gob.ec/la-desnutricion-la-obesidad-y-el-sobrepeso-cuestan-al-ecuador-4-344-millones-de-dolares-segun-estudio-de-cepal-pma-mcnds/>

Ministerio de Educación. *¿Qué es el Buen Vivir?*, recuperado el 04 de enero del 2017 de <https://educacion.gob.ec/que-es-el-buen-vivir/>

Ministerio de inclusión económica y social, *Ciudadanía activa y envejecimiento positivo*, recuperado el 04 de enero del 2017 de <http://www.inclusion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/Pol%C3%ADtica-P%C3%ABlica.pdf>

Morales, F. Secretaría de agricultura, ganadería, desarrollo rural, pesca y alimentación. (2014). *Rotación de cultivos*. DF, México.

My Fitnesspal. Calorías en Runa Guayusa, recuperado el 8 de jun. de 17 de <http://www.myfitnesspal.com/es/food/calories/runa-guayusa-491283656>

Pasos, J. (2008). *El sabor de la memoria*. Quito, Ecuador. FONSAL.

Proecuador. *Mega diversidad por km cuadrado*, recuperado el 06 de enero de 2017 de <http://www.proecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2016/04/PERFIL-AGROINDUSTRIA.pdf>

Proecuador. *Estudio de productos orgánicos*, recuperado el 06 de enero del 2017 de http://www.proecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2015/02/PROECU_PPM2012_PRODUCTOSORG%C3%81NICOS_CANAD%C3%81.pdf

Quinoa.pe. Quinoa-Valor nutricional, recuperado el 8 de jun. de 17 de <http://quinoa.pe/quinoa-valor-nutricional/>

Revista Líderes. *La siembra de chocho es más rentable*, recuperado el 08 de enero del 2017 de <http://www.revistalideres.ec/lideres/siembra-chocho-produccion-chimborazo.html>

Ruth Rodríguez, *Símbolos preamericanos*, recuperado el 16 de oct. de 16 de <https://www.youtube.com/watch?v=7QV5aGPMuDw>

Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, (2013-2017). *Plan Nacional del Buen Vivir*. Quito, Ecuador.

Shilome, Olson JA; Shike M; Ross AC. (2002). *Nutrición en Salud y Enfermedad*. Washington D.C.

Slow Food. *Defend the future*, recuperado el 16 de oct. de 16 de <http://www.slowfood.com/>

Soberanía alimentaria.tv. *Soberanía alimentaria*, recuperado el 06 de enero del 2017 de <http://www.soberaniaalimentaria.tv/>

Spurlock, M. (2008). *Super Size Me*. Estados Unidos. The Con.

Universidad de San Martín de Porres. (2003). *Desde los andes al mundo, Sabor y saber*. Lima, Perú.

Universidad de las Américas. *Sembrado, Food miles, etc.*, recuperado de *Sostenibilidad culinaria 2013-2014*.

Universidad de las Américas, *Metodología de la investigación*, recuperado de MET481-1 2016.

Vasco, C. Palacios, G. Paspuel, S. (2015). *Determinantes socioeconómicos del consumo de productos ecológicos en Quito*. Sangolquí, Ecuador.

Yáñez, M. J. (2010). *Propuesta de normativa de los conocimientos tradicionales de los pueblos indígenas*. Quito, Ecuador.

ANEXOS

ANEXO 1

ENTREVISTA A CLEOFE CHIMBO

Cleofe Chimbo, Experta en Medicina Andina, perteneciente a la cultura Cañari.

Alejandro Maldonado: ¿Cuál es la influencia, generalizada, de los alimentos, en el desarrollo físico, social y emocional de las personas?

Cleofe Chimbo: Toca hacer un poco de antecedentes para poder tener la comprensión de cómo influyen. El desarrollo de la vida, del planeta como tal, tiene correspondencias. La naturaleza está armada de una forma tan mágica en donde al haber animales, plantas, personas, la alimentación también está relacionada. ¿Qué quiero decir con ello? Que el ser humano tiene un desarrollo físico, anatómico, fisiológico, y en esa misma estructura hay alimentos que corresponden esa anatomía del ser humano. Pero concretamente en este caso, la anatomía del ser humano es correspondiente para que nosotros podamos comer lo que son cereales en primer lugar, granos, legumbres, hortalizas y verduras, nuestro intestino, nuestra fisiología está en esa correspondencia. De ahí el desarrollo de los pueblos, de todas las culturas de la tierra, en donde priorizan un cereal, de esa correspondencia. En ese sentido aquí en América fue desarrollado en primer lugar el amaranto, luego el maíz y luego la quinua. Acá en América, existe tres cereales que han permitido el desarrollo social, cultural, económico, el desarrollo espiritual, emocional del runa de acá, runa me explico como ser humano, no como, como ser humano, como un ser. Entonces los cereales, es la comida más correspondiente al ser humano, el desarrollo, la composición de un cereal también corresponde a un desarrollo emocional y espiritual. ¿Por qué corresponden a esos desarrollos? Es simple, el ser

humano también es una unidad, el ser humano tiene tres estados que es un cuerpo físico, un cuerpo emocional y un cuerpo espiritual- mental, los tres a pesar que están separados, son unidos a la vez. Entonces, el cuerpo físico está sosteniendo la parte emocional y la parte espiritual, y la comida en toda lo que es vida, tiene dos aspectos que es la parte física tangible, y lo que es la parte no física intangible, en el ser humano le llaman el aura, cuerpo áurico, el cuerpo astral, emocional, tiene un montón de nombres, también las plantas, también la alimentación tiene esa parte energética. Por ello influye una alimentación, influye en la parte emocional y en la parte espiritual. El cereal al ser correspondiente anatómicamente al ser humano, entonces corresponde también su energía a una situación más elevada. Usted escucha hoy en día, dicen que, por ejemplo: matan un animal, la adrenalina se impregna en la carne y al comer el ser humano, el ser humano también influye en la parte emocional. Entonces por ello, es totalmente influenciado lo que comemos sobre nuestro cuerpo físico, emocional y espiritual, porque la vida está asentada más sobre lo intangible, sobre lo energético, que sobre lo físico.

Alejandro Maldonado: ¿Nuestros ancestros tenían una base de alimentación, por qué tenían este tipo de alimentación? ¿Cuál era la base?

Cleofe Chimbo: La base era la comprensión de la vida como tal. Nuestros ancestros, aquí en América y de todas las culturas antiguas tenían una comprensión clara de la vida. El mundo, el planeta tierra, que no es único, porque tenemos cincuenta mil planetas más allá; el planeta tierra que hemos venido a vivir en esta vida, tiene, es una unidad, el hombre es como una réplica de ese universo. El ser humano es un microcosmos, porque el macrocosmos como planeta tierra, el hombre es exactamente igual como microcosmos, alberga a la vida como tal. De esa comprensión sabe, no sé, ¿usted sabe lo que es un efecto mariposa? No, lo que yo fui aquí, fui en todo lado. Con esa comprensión los antiguos, los ancestros de todas las culturas de nuestro planeta saben que respetar la vida, viene respetar la tierra, las plantas, los animales y de ahí viene el ser humano, si yo respeto mi cuerpo respeto al

planeta, si yo destruyo mi cuerpo, destruyo el planeta, o al revés lo mismo, si yo destruyo al planeta, destruyo mi cuerpo. Esa comprensión de ver la unidad como un todo, hace que ellos digan, a ver a nosotros que nos corresponde comer, que nos corresponde pensar y como nos corresponde actuar. Por eso el runa andino, aquí en el desarrollo cultural de acá, dice que tenemos tres principios, y le llaman: el yuruc shungo, yana shungo y puki shungo, que es el corazón blanco, el corazón negro y el corazón rojo; en la cultura occidental, le llaman al padre al hijo y al espíritu santo, en otra cultura le dicen el pensar, el sentir y el actuar, entonces todo es una trilogía, aquí le llaman en esa correspondencia, entonces por eso saben que la vida es una unidad y desde la vivencia diaria uno al respetarse a uno, respeta a la madre tierra, a todo el planeta, y al respetar al planeta tierra se respeta uno. Ellos sabían que, si yo destruía mi cuerpo, se destruía el planeta. Ellos ahora, los más antiguos, saben, o sea, mi abuelo, me decía - la gente tiene tanta ambición por el oro, pero no saben que están acabando con el cuerpo del planeta, que es nuestro cuerpo, un día van a tener oro a montones, pero no va a haber que comer; otro abuelo decía - el rato que se acabe el petróleo todo los hombres quedarán sin sangre, o sea, hay tanta comprensión realmente profunda, que hora no lo vemos, por ello ahora no nos importa que comemos, que pensamos y que hacemos, porque hemos perdido la comprensión total de la vida, y eso comienza en el universo, el planeta tierra es un cuerpo humano y el hombre es el resumen, como ese cuerpo humano. Por ello, bueno ahí, en el occidente, ya saben, saben que lo que me pasa a mí. Por eso en los seres humanos a veces vienen dolores que no saben de donde también saldrán, pero esa destrucción al planeta nos comienza también a afectar a nosotros, y nuestra afección también afecta. Por ello dicen, por un lado, había investigaciones que decían, que en donde tienen crianza masiva de animales, toda esa situación energía, daña la capa de ozono. Hay otro estudio científico que dice de los cabarets, de los moteles, la energía que sale daña peor que de los animales, daña la capa de ozono. Vuelvo a repetir, porque la vida se basa sobre lo intangible, sobre la energía, es el contenido real a todo lo que es físico, a todo lo que podemos ver.

Alejandro Maldonado: ¿Cuáles eran, como, los alimentos predilectos, aquí en nuestra cosmovisión andina?

Cleofe Chimbo: Aquí en los andes hay un estudio interesante, es una investigadora que se llama Rosa Oliva Weston, ella hace todo un estudio de la comida en cuanto llegan los amigos españoles, García, Lasso, De la Vega, con todos esos historiadores antiguos, ellos dicen que al llegar, acá, descubren, miran, observan, que los incas en aquel tiempo, comían principalmente cereales, luego venían los granos, las legumbres y comían muchas hierbas y dicen que la carne era una comida muy ocasional y jamás comían fresco, comían secos hecho charqui, que cuando las personas se iban a ir a las guerras ahí daban un poco más de carne, pero que en la comida diaria, cada cuatro días se comían un pedazo de charqui. También esta investigación en aquellos tiempos, dice que jamás aquí los incas tomaban agua fría, eso era fatal, tenían siempre su chicha, que cocinaban, que ellos nunca podían calcular cuánto de chicha cocinaban porque la chicha era la bebida diaria de ellos. Otra cuestión dice que también ellos tenían, la comida se cocinaba sin sal, que tenían como unas cuestiones de sal y que ellos pasaban eso en la mesa, a veces cogían para el plato, pasaban por la lengua y así iban como cogiendo el sabor, pero no tenían la comida con sal. Otra cuestión de aquí, también dice que ellos tenían dos comidas principales, no tres, dicen que los incas se levantaban muy temprano, se levantaban con el sol, inclusive más temprano, su primera comida, era como nueve de la mañana y la segunda comida era como a las 5 de la tarde, siempre tenían mínimo dos horas de descanso para dormir, esto que hoy dicen los médicos, descanse antes de comer, o sea, cuando uno compara las investigaciones de esos momentos, con lo que ahora dice la ciencia es lo mismo. Entonces este momento se está como acreditando, a lo que había en esa vida. Entonces ahí, en ese tiempo, bueno y ha venido también eso no, soy del campo, soy indígena y en mi casa igual a las comunidades, siempre hay la machica y el mote a nivel de sierra, a nivel de costa tiene chocho. Cada pueblo cada lugar dependiendo de lo que tenga ahí, tiene en la mesa un cereal o un grano para comer, entonces aquí en los andes,

más abajo, en el Ecuador hay el mote o el tostado, el tostado con el chocho por ejemplo, es una combinación perfecta, no recuerdo los términos pero la combinación del tostado con el mote, hace que dentro del organismo haya la combinación para el desarrollo de los nutrientes, para toda esa cuestión de digestión que sea perfecta, igual que las habas con el mote, son la combinación perfecta. No solo al comer, sino también al sembrar, porque también es la relación, por eso en el campo se siembra, cada maicito, va con su porotito. De ahí esa correlación de ayuda en las chacras. Entonces, nuevamente reitero que aquí bajo esa comprensión de nuestra correspondencia anatómica se come, entonces el ser humano es igual a cereal, granos, legumbres; la fruta, la fruta se come, pero la fruta se come, una fruta en la temporada de la fruta y como un postre, tal vez como alguna cuestión terapéutica puntual, pero jamás como comida principal o como nutrición, sabe perfectamente que la fruta tiene otros principios para otra condición anatómica que son los pájaros, entonces cuando uno se estudia la constitución anatómica del pájaro que come fruta, del ser humano que come cereal, de un toro que come hierba y de un tigre que come carne, es muy diferente la constitución fisiológica de cada animal, entonces de ahí viene la correspondencia alimentaria.

Alejandro Maldonado: ¿Qué me podría decir, o sea como puede, que rol tiene el chocho en la vida del ser humano? ¿Qué impacto puede tener en el desarrollo físico social y emocional? O sea, cada uno de los alimentos.

Cleofe Chimbo: La vida también es un conjunto, o sea, todo se maneja como una unidad, en el ser humano aquí en los Andes y en las culturas anteriores, no hay la división, o sea, no es, el chocho no es, el maíz no es, solo la cabeza no es, solo el hígado no es, como la división, aquí sabemos que una sola cosa puede funcionar, pero lo mínimo, por eso aquí es, el chocho con el tostado, entonces siempre manejamos como lo integral, entonces, claro, ahorita por ejemplo se investiga el amaranto que es considerado por la Organización Mundial de la Salud como uno de los alimentos, de los cereales más completos

nutricionalmente para el ser humano, a pesar de que lo miren así, siempre debe ir acompañado de algo más. En ese sentido, el chocho ha sido uno de los, es un grano el chocho, uno de los granos que nos han aportado enormemente, especialmente la clasificación del ser humano, del cuerpo humano, pero no es, no va solo, va acompañado de otros complementos.

Alejandro Maldonado: Dicen según la cosmovisión andina que el maíz es sinónimo de la fertilidad, ¿cómo influye para que lleguen a decir algo así?

Cleofe Chimbo: Recordando que las cosas tienen un principio energético, un principio de vida, se entiende eso. El maíz es uno de los cereales que aquí nos ha acompañado grandemente en el desarrollo de la cultura, también tiene una parte más energética, como nos ayuda a nosotros en el desarrollo diario, de la alimentación porque es la comida diaria, de ahí viene que es la fertilidad, fertilidad es abundancia, fertilidad es prosperidad, fertilidad es continuar con la creación. Entonces el maíz al ser considerado como uno de los alimentos, pero, totalmente diarios, puede relacionar como la abundancia. En el oriente se le encuentra así al arroz, el arroz es allá considerado como símbolo de prosperidad, de fertilidad, por eso cuando salen los novios, un quintal de arroz sobre los novios.

Alejandro Maldonado: ¿Que me podría decir sobre la quinua?

Cleofe Chimbo: La quinua es un cereal, el cereal tiene la bondad de que te puedes, se puede realizar mucha culinaria con la quinua, con el maíz, con el amaranto, porque los cereales tienen un contenido más prolongado de vida. Un cereal no se te daña, yo me guardo el maíz dos años, pero yo me guardo una manzana tres días. Pero los cereales son mucho más fuertes, entonces la bondad de los cereales es que nos permiten preparar platos de sal, de dulce, postres, pasteles, lo que quieras. Por eso aquí en América está, el orden es, amaranto, maíz y quinua. En ese sentido se da el desarrollo acá.

Alejandro Maldonado: Socialmente me comentaban que todas estas cosas que vienen del suelo, de la madre tierra es bienvenido para ser un símbolo de unidad en la comunidad. O sea, ¿cómo nos pueden impactar los alimentos socialmente? Digamos, si yo me como unos 300 gramos de carne, o sea, me como un buen pedazo de carne, obviamente voy a pasar cansado todo el día porque toda mi energía se va para tratar de digerir esa carne que no voy a eliminar por lo menos en 48 horas. ¿Entonces, como nos puede ayudar el consumo de productos que vienen de la tierra, el consumo de productos vegetales para establecer mejores conexiones con otras personas?

Cleofe Chimbo: Claro ahí nuevamente recalcando lo que hace rato decíamos, el tigre o los animales que comen carne, el intestino es una cosa chiquita y los jugos gástricos son super fuertes, aun así un tigre cuando se comen algo ahí se duermen dos tres días, cuando se ve la anatomía de un pájaro, también su intestino es así, super pequeño, comen fruta, la actividad para que ellos los azúcares de la fruta puedan digerir son así, todo el momento están así volando, volando, volando, la actividad es así, permanente, pueden digerir. Los seres humanos dicen que, si uno se para y saca el intestino de uno, le da la vuelta así, once vueltas se dan en el cuerpo de uno, de ese largo es el intestino, por eso la carne sale en 8 días, acaba de salir del ser humano para siempre, es más de 48 horas. Por eso la sabiduría antigua que hacían cuando comían la carne, adivine con qué comían, con ají, y sabes por qué comían con ají, para ayudar a descomponer más rápidamente la carne, porque nuestros jugos gástricos no están en condiciones. Entonces por eso antes se comía con ají, todo tiene un principio de armonía, de salud, lamentablemente ahora lo llaman cultural, no es solo cultural, todo está basado sobre la salud, es por eso que comían con ají. Ahora se vuelve un poco tergiversado eso porque ahora ponemos ají en el arroz. Entonces, cual era esa relación, toda la alimentación que surge de la tierra, también es hermoso, porque cuando estudiemos un poco lo que es la parte de la comida, por ejemplo: todo lo que se produce sobre la tierra, estamos hablando de chocho, arveja, de choclo, todo tiene vitaminas principalmente, y todo lo que está dentro de la tierra, tiene minerales, de ahí la

importancia por ejemplo, en una comida diaria debe tener una ensalada de productos de afuera y dentro de la tierra, minerales y vitaminas para el cuerpo, más los cereales y más un grano. Dependiendo de la constitución. Entonces claro, la comprensión ahí es que todo tiene vida, todo es un ser vivo con un diferente nivel de evolución, la tierra es una vida, tiene sus deidades, tienen, bueno ahora, ventajosamente, la ciencia ya sabe, pero cada planta viene también de un elemental propio, tiene una vida que los niños hasta los 7 años pueden ver, los niños cuando salen van viendo todos los elementales de las plantas, ven a todos los seres, ellos lo ven, eso la ciencia ahora lo sabe de sobra. Los padres ignorantemente por no conocer eso, no le creemos o no le respaldamos, ellos dicen, bueno pues mis papas no ven, yo no veo, solo estoy loco, entonces ellos se desvaloran de eso, pero padres que conocen ese principio y le acompañan ellos quedan clarividentes. En ese sentido, que todas las plantas vivas, que nosotros nos cómo menos un choclo que fue desarrollado por una deidad, esta con esa función y misión para el ser humano, o sea, el chochlito espera, la deidad del chochlito espera que - por dios cómame un ser humano, porque yo necesito seguir evolucionando-, ese es el principio para entender el porque es la relación de la tierra que está esperando - yo soy una madre, siémbrenme, pero con amor y respeto-, entonces ahora claro, por eso botar uno fungicida es una maldición, es como meter uno fungicida a mi útero, me hace daño, la tierra tiene ese principio de mamá y está ahí para albergar vida, pero ahora claro, no tenemos respeto y metemos cualquier cosa con tal de hacer producir, por eso antes también a la madre tierra antes también había para la madre tierra rotación de cultivo, nunca había, era la misma o en la chacra tenías todo. Entonces bajo ese principio hay el respeto a la madre tierra, bajo ese principio se debe comer los vegetales, porque tienen ese destino de evolucionar, porque somos una cadena de evolución, comenzando desde los ángeles, los arcángeles, el ser humano, los cereales, los granos, vienen los animales, vienen las plantas, minerales, desde las amebas, todos estamos en un proceso de evolución. No nos ayudamos, unos a otros ayudamos, nosotros al comer un choclo con amor, decencia con

agradecimiento hacemos que el evolucione y nosotros también evolucionamos. Ese es el principio de comprensión.

Alejandro Maldonado: ¿Por qué no debemos consumir comida chatarra?
¿Cómo nos puede afectar en la vida diaria?

Cleofe Chimbo: Claro, primero la comida chatarra no tiene vida, eso también es importante conocer, no tiene vida porque está hecho con máquinas. Cuando yo hago una comida para mi hogar, para mi esposo y para mis hijas, uno se hace con ese corazón, con esa presencia, porque cuando uno toca los alimentos emana del corazón de uno energía, de lo que uno está pensando, sintiendo, haz. Claro que no todo es así, o sea, yo puedo estar cocinando con amor o con ira, puedo estar cocinando con celos o bendiciendo, pero ese es el principio de las comidas. Entonces, uno de todas maneras impregna energía en la comida que hace, por eso la unidad familiar hoy en día está rota, porque antes de alguna forma las madres cocinaban para los hijos, para el esposo, ahora una orden de pizza, una orden. Las maquinas, primero hay muchas cosas a considerar ahí, primero son máquinas que no te aportan vibración, energía, recordando que la vida es energía, que es la base del existir, no es la forma, sino es el contenido lo que da vida. Segundo, al poner esas sustancias que son colorantes, preservantes, saborizantes, edulcorantes, tanta cosa, rompe la salud del ser humano, no hay respeto de vida. Uno se está yendo contra la vida y al ir contra la vida el cuerpo de uno se desequilibra, se desarmoniza y por ende llega la enfermedad, así de cajón, no hay forma, te llega la enfermedad, porque la comida no apropiada desarmoniza, desequilibra y eso de cualquier forma se llama enfermedad de cualquier tipo, pero claro como todo está unido, se enferma el cuerpo, se enferma las emociones, el corazón, y no se puede contactar con el ser supremo, con la divinidad. Porque en nuestra casa, que es el cuerpo alberga nuestro corazón y el espíritu, yo por eso, poner una comparación, el ser humano es como una casa, coge una casa, tiene cimientos, tiene pared y tiene techo, una casa sin techo no es casa, una casa sin pared no es casa y sin cimientos no es casa, el cimiento de la casa equivale

o es igual al cuerpo humano, las paredes son las del corazón y el techo es la parte mental espiritual, entonces de ahí viene la coherencia que con unos buenos cimientos puedo construir unas lindas paredes y un buen techo y queda la casa completa. Si usted ve, hay grandes científicos que mueren en silla de ruedas, porque desarrollan toda la parte intelectual, pero se olvidan de tener una familia que son corazón y se olvidan tal vez de cuidar su cuerpo. Muy pocas personas o las personas de la india, o aquí en américa, hace dos días yo vi en el Facebook una mujer que cumplía cien años, totalmente vital, lavando, cocinando, mandándole piropos al marido, cantándole al esposo y bailando. Ella, si investigamos su vida, ella ha sido muy coherente en cuidar su cuerpo, en cuidar sus emociones y su espíritu, solo esa coherencia te hace llegar a esto, o conocemos a la gente de allá de los orientales, primerita, ellos son veteranos, pero son fuertes, pero aquí nosotros nos olvidamos y creemos que puedo comer cualquier cosa, o sea nos desarmonizamos. Entonces la unidad, si yo quiero respetar la vida como tal, debo cuidar mi cuerpo, debo cuidar lo que siento y debo cuidar lo que pienso. Esa armonía me va a dar larga vida y salud.

Alejandro Maldonado: Mediante los alimentos, como celebraban la unidad, o sea, y no también solo alimentos, sino, digamos celebraban alguna festividad, o celebraban alguna victoria nuestros antepasados, tengo entendido que en la amazonía en la mañana para establecer buenas relaciones consumen guayusa y también para ahuyentar a los animales rastreros como las serpientes y cosas así. También me comentaban que antes se fumaba tabaco, pero no el tabaco o cigarrillo como lo conocemos ahora, sino era un conjunto de plantas deshidratadas y todas tenían una función, ya sea aromática, y todas eran para atraer algo bueno y ahuyentar algo malo y esto solo se hacía en compañía de otra persona, entonces, más o menos, ¿cómo se puede explicar eso?

Cleofe Chimbo: Como el cuerpo humano era degradable también, ahí entra la parte medicinal, en la parte medicinal justamente está eso. Las ceremonias, con ayahuasca o san pedrito que le llaman, son un poco alucinógenas, es un

poquito más apegado a una comprensión espiritual, que hoy está totalmente tergiversada, hoy no tienen idea de lo que hacen, hay que tener esta comprensión total de la vida, muy clara para decir yo me voy a conectar ¿qué es el otro mundo al que se van? es el mundo emocional propio de uno, no es que se va a otro planeta, encontrarse dentro de uno con el mundo emocional es muy fuerte, yo como cuestión muy personal te comento, una terapia muy personal, que sería igual a la ayahuasca, yo nunca me he tomado, pero yo tuve una situación muy fuerte en vida, falleció un hijo mío, yo me tuve que hacer unas terapias justo en esos niveles para poder comprender qué pasó, una terapia que fue también la terapia neural, son unos pinchacitos que te hacen con cocaína, no sé qué, pero que te despiertan las memorias, en una terapia yo vi la muerte, literal, ahí estaba, y yo enfrentándome a la muerte desde el miedo, yo estaba con una guía, pero yo me abrí a esa sanación, fue tan, claro, es una experiencia que uno no explica, yo tenía la muerte ahí a mi lado parada, a mi terapeuta le decía - está ahí la muerte, le estoy viendo- pero ya te digo yo, tenía dos opciones, o me entregaba a la muerte o trascendía, porque son dos. Yo pensaba y decía, si salgo corriendo de aquí de la terapia me va a ir atrás, o sea, no tenía opción más que comenzar a respirar y decía, la muerte es un proceso natural, pedir ayuda a todas las deidades, a las divinidades, a los santos, a lo que quieras ese rato, eso sí ese rato - a ver dios mío, ayúdame a comprender esta situación- y de hecho estoy aquí, porque luego después que se pasaba esas terapias uno se queda con mucho peso fuera de uno, uno no se da cuenta que la parte emocional de uno son como quintales literalmente. Yo cuando me salía de estas terapias, yo sabía decir como haber botado unos 5 quítales, que rico así se siente liviano. Así bajo ese principio son las bebidas, uno tiene que tener justo la dirección de una persona que sepa canalizar y apoyar, y la disposición de uno con conocimiento, porque si lo hago por curiosidad capaz que nunca me levantaba de ahí.

Cleofe Chimbo: Pero un poquito más allá, yendo a lo que es fumar cigarrillo o unas hierbas, eso también acompaña a la salud del cuerpo, también emocional, o sea todo es una unidad, sin embargo el cuerpo también necesita su

conservación, como tenerle ahí previniéndole, de ahí que existen los baños, los temas astrales, pero siempre había la comprensión de que atrás de las plantas, hay un elemental, una deidad, atrás de la ayahuasca hay otras deidades, en la tierra hay todo, siempre se manejó esa comprensión universal, o sea, no estamos solos, tenemos a miles de seres que están aquí mirándonos, unos sentados por ahí, otros por acá, mi hija debe poder ver, yo no veo. Pero estamos ahí nosotros porque nos han quitado, no nos han respaldado, hemos perdido esa forma de ver la vida integral. Pero ahí te quiero complementar algo, cuando tú dices que por ejemplo en el oriente de hacia eso, aquí en la sierra también se hacía eso, y ahorita me recuerdo que me decían a mí que tienes que limpiar la casa con verbena y con chilca, para qué, para que se salgan los malos espíritus y que se vaya todo y que la casa traiga bendición, siempre se manejó eso. Entonces cada cultura, claro, las culturas son muy diversas no, incluso de pueblo a pueblo hay otras costumbres, pero todos están sobre ese principio, acomodados a lo que tienen en ese lugar, acomodados a las realidades de cada sector, pero siempre ha manejado eso.

Alejandro Maldonado: La combinación de alimentos, como usted me dijo, según de la necesidad del cuerpo obviamente. Nosotros gastronómicamente nos basamos en colores, sabores y texturas. Básicamente esos son nuestros tres principios, pero va mucho más allá, o sea, composición, ahora le decimos composición química, como puede reaccionar en nuestro cuerpo, y desde la parte emocional va a afectar un montón. ¿Cómo solían nuestros indígenas, cómo sabían qué debían combinar? Como usted me dice, el maíz y el chocho son la combinación perfecta para la nutrición del cuerpo y para la digestión, o sea, ¿cómo sabían ellos que eso estaba bien?

Cleofe Chimbo: Primero, la combinación de colores es muy buena, la combinación de sabores es muy bueno, porque ustedes saben que nuestros órganos tienen colores, tienen sabores, eso es muy bueno. No se está muy lejos de la comprensión andina, nuevamente te digo que inclusive depende de lo que se tenga, porque antes, inclusive hoy día, había otro tipo de

alimentación, otras frutas, otras especies de alimentación, entonces ahorita yo tengo que comenzar a jugar sobre lo que tengo en mi casa, yo tengo alverja, tengo zanahoria, tengo papa, tengo arroz, debo comenzar inclusive a combinar desde lo que yo dispongo en casa, antes se jugaba el mismo principio. Entonces, qué tenían antes, como ahora saben, 80% de cereal, luego tiene que ir, dependiendo, verdura, ensalada cruda, si tienes un grano, le pones en una ensalada cocida, entonces antes cocinaban mirando el clima, temporada, si hay un día muy caluroso pues no voy a poner todo caliente, voy a poner algo que refresque, entonces en ese sentido, ellos lo manejaban en ese principio básico, entonces por eso tenían el, antes por el arroz teníamos la quinua, amaranto y maíz que era nuestro rol principal, ya después nuestros amigos nos trajeron el arroz, entonces se manejaba sobre eso, entonces la historia dice que ellos llegaban y se admiraban porque decían - mira ellos comen hierba- lo que ahora se ve botado como una hierba común y corriente, eran nuestras hortalizas, pero fuimos impuestos, ya no logramos contener eso, pero justamente como todo está llegando, estamos en otro tiempo, va a volver a recuperarse, como el amaranto, el amaranto, yo vendo aquí productos de amaranto, pero nadie conoce el amaranto y es bueno saber que los astronautas de la nasa utilizaron por 20 años para mandar del planeta como comida, pero aquí que somos Ecuatorianos no sabemos, el amaranto la quinua y el maíz estuvieron trece mil años de vida andina, tuvo un desarrollo, y ahora recién estamos en la recuperación de volver a recuperarlos.

Alejandro Maldonado: ¿Cuáles son los alimentos que estaban siempre presentes en la cultura de nuestros ancestros, como pueden estabilizarnos?

Cleofe Chimbo: Nutricionalmente se comprende eso, debido a las calorías que da un arroz blanco o fruta, a lo que da un cereal es diferente, pero la situación es que cuando, la energía del ser humano está alimentada, necesitamos energía todo el día, cuando nos comemos una fruta la energía nos sube de golpe y luego vuelve a caer enseguida. Entonces mire que pasa en las oficinas, fíjese, todo el día están con el café, caramelos, chocolates, porque necesitan

sentir energía, pero son azúcares simples, suben y caen bruscamente. Un cereal no tiene ese principio. Un cereal dice que es como un embudo que va pasando grano por grano, no te cae así de golpe y eso te mantiene estable y con energía todo el día. Entonces por ellos cuando comes mote, comes quinua o comes amaranto o comes también una combinación tienes energía todo el día sin caerte, estas en armonía y en equilibrio porque va cayendo poco a poco, te va dando energía en el cuerpo, a diferencia de los granos o las frutas, yogures que te dan energía y te quita de golpe, esa es la diferencia de por qué un cereal te mantiene con energía todo el día y lo otro necesitas permanente estar cargado.

ANEXO 2

ENTREVISTA AL CHEF BYRON REVELO

Byron Revelo, Master en Dirección de Hoteles y Restaurantes, docente de Gastronomía de la Universidad de las Américas.

Alejandro Maldonado: ¿Cuál es la influencia de los alimentos en general, en el desarrollo físico, social y emocional de los seres humanos?

Byron Revelo: Para el desarrollo óptimo de todo el cuerpo humano, hablando de huesos, tendones, órganos, desarrollo de sistema nervioso, linfático, digestivo, es esencial la alimentación, pero lo más esencial es darle el combustible adecuado, darle el producto adecuado, a qué me refiero con esto, nosotros necesitamos ingerir alimentos que vayan de acuerdo a nuestra fisionomía, por ende, nosotros necesitamos alimentos que sean fáciles de digerir, que ayuden a fermentar, no a podrirse, si, y que den los valores nutricionales reales que necesita nuestro cuerpo. Con esto me refiero a que nosotros no necesitamos 200 gramos de carne en cada comida, porque de hecho necesitamos del 3 a 6 % de proteína diaria, que lo podemos obtener de tres espárragos, de un pimiento entero. Por supuesto que se necesita los

aminoácidos esenciales para el correcto funcionamiento, pero hay alimentos que tienen eso. Pero debemos tomar en cuenta algo, el cuerpo es tan perfecto y se adapta de tal manera que encontramos casos como los frutarianos, ellos solamente consumen fruta y agua, nada más, ellos no tienen una fuente gigante de carbohidratos, de proteínas, sobre todo ellos se alimentan de vitaminas y minerales, y funcionan perfectamente Yo tengo la historia de unos dos señores, la señora tenía 85 años, el señor 89 y todos los días corrían 5 kilómetros diarios, frutarianos los señores. Entonces el cuerpo se adapta en tanto y un cuanto nosotros le demos el óptimo combustible para que el funcione, y eso si o si, tiene que ver con vegetales, frutas, verduras, leguminosas, granos, apartado todo tipo de producto animal.

Alejandro Maldonado: ¿Cómo era la alimentación de los indígenas y en qué se diferencia de la alimentación actual?

Byron Revelo: Primero, lo que ellos tenían en toda la sociedad, en toda la alimentación era un socialismo cósmico, esto quiere decir que ellos trabajaban con el cosmos, con el todo, con la Pachamama, por ende ellos no hacían la sobreexplotación que nosotros hacemos hoy por hoy para alimentar animales para el consumo humano, se ha encontrado fósiles donde se ha hecho el análisis y se ha encontrado que el consumo de proteína animal era del 2 al 5%, entonces lo que nosotros vemos con esto es que nuestra alimentación, claro que está basada por la parte geográfica, pero sobre todo tenemos que tomar en cuenta que no era nuestra fuente primordial de alimentación o de energía en este caso, la proteína animal. Si aquí se consumía cuy, se consumía llama, jabalí, si nos vamos para el oriente pues piraña, mono, que todavía se consume, pero nunca se consumía todos los días, porque ellos respetaban la simbiosis que tenían con el medio ambiente.

Alejandro Maldonado: Claro era algo más festivo, se podría decir que daban gracias y pedían permiso al animal para consumirlo.

Byron Revelo: Exactamente, de hecho nosotros en la antigüedad consumíamos más en festividades como el Mushuk Nina, que se celebra en marzo, que es el equinoccio de primavera, es cuando el sol está cruzando desde piscis a Aries, entonces ahí está el sol una vez más subiendo a hacer su analema para llegar a la parte del hemisferio a dar la luz al norte, entonces esas son fechas sagradas, verdad, y por eso es que nosotros ahí les ofrendábamos en la pamba mesa, se podría hablar que el 80 a 85% son granos, son frutas, son vegetales, son verduras, y si se daban las ofrendas, pero era de un cuy, no se comían veinte, cincuenta, sesenta cuys, lo mismo las gallinas, bueno ahora no las gallinas, ya con la colonización y ese otro tipo de proteínas, pero no era nuestro consumo fundamental de proteína animal.

Alejandro Maldonado: ¿Tal vez me puede decir cómo, una característica que influya en la parte emocional, social y física de cada uno de los alimentos? Comenzando por la quinua, por ejemplo.

Byron Revelo: Mira, si tu no le sobre saturas a tu cuerpo con alimentos que son difíciles de digerir, y en esto si pongo muy en claro que es proteínas animales, el cuerpo no se sobre satura y se maneja de la manera perfecta, entonces va la energía, y la cantidad de energía adecuada a tu estado emocional, va la cantidad de energía adecuada a producir las enzimas para generar tus músculos, lo mismo para la energía adecuada para la energía natural del cuerpo, energía adecuada o necesaria para poder digerir los alimentos. Cuando estamos hablando de que nosotros le damos a nuestro cuerpo alimentos vegetales, que no hayan sufrido cocciones muy intensas, lo que nosotros hacemos con esto es no sobre saturarle en todos los funcionamientos naturales del cuerpo, por ende el cerebro, la mente está en paz, en tranquilidad, alcanzamos la armonía, de hecho en templos budistas y no solamente budistas, sino por ejemplo, de las regiones Krisna, los Zaratustra, ellos lo que hacen es no consumir, son vegetarianos - veganos la mayoría, y por ejemplo no consumen alimentos como frejoles, como cebollas y como ajo,

por qué, porque estos alimentos perturban la mente, de hecho antes de un ritual de ayahuasca, no se debe consumir este tipo de alimentación, porque lo que nosotros queremos es purificar el cuerpo, que el cuerpo esté completamente limpio y poder conectarnos con el absoluto, con el gran espíritu, entonces una correcta alimentación va de la mano con un buen estado de ánimo, buen estado físico y una buena cantidad de energía para poder realizar todas las cosas que tengamos que hacer durante el día.

Alejandro Maldonado: ¿Por qué no se debe consumir comida chatarra?

Byron Revelo: Lo que pasa es que la comida chatarra, le hemos hecho pasar por tantos procesos que tal vez para nosotros hoy por hoy es natural, el hacer una fritura, el cocinar por mucho tiempo algunas cosas, entonces estamos perdiendo todos los valores nutricionales, si nosotros sabemos que desde los cuarenta hasta los sesenta y cuatro grados centígrados empiezan a degradarse las enzimas, nosotros necesitamos las enzimas óptimas para el cuerpo que eso está dado en alimentos crudos. Al nosotros ingerir comida chatarra, lo que estamos haciendo es, no le estamos aportando al organismo con el combustible necesario para que pueda funcionar, entonces el organismo se sobre satura, trata de buscar de otros lugares la energía necesaria para poder funcionar, y bueno de ahí también tenemos efectos secundarios como: si tu empiezas a consumir carne, sobre todo en las mujeres, se presenta un gran problema de osteoporosis, porque nosotros necesitamos ácidos muy fuertes para poder romper la carne, aparte que la carne no tiene nada de fibra, entonces no puede pasar, entonces lo que hace el cuerpo para poder aplacar y aguantar toda la carne que está en nuestro estómago para ser digerida necesita de calcio que es algo que nos ayuda muchísimo, y por eso ocupa el calcio de los huesos para poder aplacar como este infierno que está pasando dentro de nosotros, entonces a nosotros no darle el alimento correcto, estamos literalmente, no le estamos dando energía a nuestro cuerpo, de esa manera es como se sobresatura y empieza a perder sus funciones idóneas, por eso es malo consumir comida chatarra.

Alejandro Maldonado: Ahora también se dice que la comida chatarra es todo eso que para por un proceso industrial, pero actualmente se están dando alimentos nuevos como son los chips de quinua, yuca, almidones. Los deshidratan, los secan y los fríen. No pierden completamente el valor nutricional, es recomendable cambiar, reemplazar, o sea, la actual comida chatarra que vienen a ser doritos, papas fritas, por estos alimentos.

Byron Revelo: a ver, ¿es mejor?, sí. que comerte unos doritos a comerte un chip de yuca, por supuesto que es mejor, pero nunca de los nunca vamos a reemplazar al 100% una yuca cocida, natural a algo embazado, empaquetado, ahí pierde por completo el valor de alimento, de combustible ideal para el organismo.

Alejandro Maldonado: ¿por qué se dice desde la parte de la cosmovisión andina específicamente, ecuatoriana obviamente, que los alimentos estabilizan? Pongo un ejemplo: en las mingas comparten habas, chochos, maíz también, entonces algo que me explicaron es que el chocho es envidioso, entonces por eso se lo lava y desagua, se deja secar el maíz para tostarlo y complementarlo con chocho y así se elimina la envidia, entonces como puede ser estabilizante desde la parte social y también desde lo emocional, el complementar alimentos con las leyes de andinas, o sea, ¿cuáles se podría decir que son los alimentos que nos estabilizan más?

Byron Revelo: O sea mira, por supuesto que cada uno de los alimentos tiene su propiedad en específico, pero hay que ir más allá porque las personas que hacen eso son conocedores saben, como tú mismo dices, el chocho es celoso, pero eso nosotros no lo conocemos ahora, eso se conoce desde hace mucho tiempo atrás, entonces las personas que preparan y lavan el chocho lo hacen con esa intención, y la intención que tu metes en la comida es fundamental, por eso la jefa del hogar, es la que siempre trata de traer armonía y estabilidad, por eso ella es la que cocina. Esto tiene relación por ejemplo con los Taos, los

Taos, ellos, solamente, como decirte el jefe, e sacerdote, el Shamán, solo él es el encargado de cocinar, porque la intención que está poniendo en los alimentos es muy importante cuando lo estas ingiriendo, porque tu no solamente ingieres la parte física del alimento, tú también estas ingiriendo la parte energética de la persona que procesó y que elaboró ese alimento, entonces, desde la parte de la cosmovisión, por eso es lo que te equilibra, porque nosotros ya sabemos cómo se hacen estas preparaciones, como se deben unir y mezclar para poder balancear, por ejemplo lo que pusiste el ejemplo de la minga, pues la minga es para que todos podamos unirnos, y todos mantengamos el mismo nivel de energía y todos mantengamos el mismo nivel de conocimiento de lo por qué estamos haciendo y para qué lo estamos haciendo.

Alejandro Maldonado: ¿En qué influye socialmente el consumo de ciertos alimentos?

Byron Revelo: Si yo estoy en el campo y estoy cosechando mis vegetales, si es una práctica cansada, pero no es una práctica estresante, es estresante hasta cierto nivel pero no tanto, en comparación que si yo me tengo que ir a un camal, donde tengo que agarrar a una vaquita que le veo que está sufriendo, tengo que coger y tengo que degollarle y tengo que tener cuidado, porque si no tenemos las normas sanitarias adecuadas; yo he estado en camales en donde uno tiene que ponerse atrás de los postes porque la vaca sale como loca y te puede embestir porque está sufriendo, entonces imagínate el nivel de estrés que tanto el animal produce como la persona que lo está haciendo. Anteriormente lo que se hacía, se pide permiso a la Pachamama, se da gracias, y se recolecta lo básico y necesario, no se desperdicia, mientras que hoy por hoy, nosotros en la industria cárnica ocupamos un sin fin de animales, que la mayoría se desperdician, hay mucho desperdicio en las cocinas, entonces socialmente cuando tu ingieres este producto que está lleno de miedo, tienes estrés, eso es lo que tú estás consumiendo y eso es lo que tu

proyectas a las personas. Por eso si tú ves a un vegetariano, o a un vegano y a una persona que come carne, un carnívoro, tu les vas a ver que el nivel de estrés es completamente diferente, un vegetariano, un vegano, somos más relajados, somos más tranquilos, vemos las cosas desde otro punto de vista, no nos estresamos tan rápido, nos estresamos como todo el mundo, porque estamos viviendo todavía en la sociedad, pero nuestro nivel de estrés es completamente al de una persona que está consumiendo carne, porque tú eres lo que tu comes y tú estás comiendo estrés, entonces te vas a volver en estrés, tu comes miedo, pues vas a tener miedo y ese miedo cuando un animal está acorralado, está con miedo, qué es lo que hace, pues atacar, y de ahí vienen las peleas, de la misma manera, por eso si tú te pones a ver por ejemplo, salidas de las corridas de toros, este tipo de cosas, siempre hay conflictos, puñetes, es por lo que se consume, por la energía que tu estas llevando, y por eso es necesario una alimentación correcta y balanceada, para poder tú mismo proyectar esa energía a la sociedad y de esa manera estabilizarnos a todos, pero lamentablemente, hoy por hoy, pues el 90% de la población consume animales, y por eso estamos al borde de la tercera guerra mundial, mientras que consumiríamos o mantendríamos otro tipo de alimentación, pues otro gallo cantaría.

Alejandro Maldonado: ¿Cuál es proceso que debe pasar una persona para mejorar la alimentación? ¿Cómo pueden desintoxicarse?

Byron Revelo: Lo primero que nosotros debemos hacer es, reducir la consumición de proteína animal, pero esto hay que hacerlo gradualmente, porque si no puede ser un choque muy fuerte y muchas personas no lo logran asimilar. Entonces, mi recomendación es bajar la consumición de proteína animal y al mismo tiempo aumentar el consumo de fibra, por supuesto que tienes que aumentar el consumo de leguminosas, de vegetales de granos, pero si debes aumentar el consumo de fibra, porque con esto lo que estoy ayudando a hacer es sacar tantos años de heces que tenemos en los intestinos, y así empezamos a purificar, cuando tu empieces a purificar el organismo, empiezas

a alimentarte de una forma diferente, tu mente y tu espíritu empiezan a purificarse de la misma manera, eso es gradual, yo recomendaría que por lo menos si es una persona que come muchísima carne, que eres adicto, pero quieres cambiar, por cuestiones de salud por ejemplo, si no te quieres morir temprano porque ya estas con el colesterol alto, triglicéridos, entonces por lo menos el primer mes, baja el consumo hasta un 50%, el segundo mes ya bájale hasta un 70% y el tercer mes pues ya deja de comer, de esa manera lo que tú vas a ayudar a hacer es a que el cuerpo se vaya purificando a sí solo, a que vaya obteniendo, vaya recobrando su estado natural, pero ojo, esto no te va a durar un año, o en 6 meses, 8 meses ya estas purificado, no, eso toma años de años de años, y de ahí si cuando tú ya por lo menos hasta el primer año dejaste ya de consumir carne, pues ahí si mantente consumiendo vegetales, pero debe ser variado, porque por ejemplo yo puedo decir que soy vegano, pero puedo comerme oreos con coca cola, es vegano, pero al fin y al cabo te va a enfermar, debes tener una alimentación balanceada, a que me refiero con esto, el nivel de vegetales, verduras, de granos, de pseudo granos como la quinua debe estar muy presente en tu alimentación, debe ser muy variada y completa, y vamos más allá, no comas solamente tres veces al día, come 5 veces al día, pero come porciones más pequeñas, porque lamentablemente eso también, nosotros tenemos la concepción de comer hasta hartarnos y con la panza hinchada y que no puedo ni moverme, no, no le estamos dando nosotros el tiempo necesario, ni la fuerza necesaria al organismo para que pueda procesar este alimento, es por eso que muchas veces no consumimos la energía que le damos al cuerpo desde la alimentación, entonces por eso muchas personas están gordas y el estar gordo no quiere decir que estas saludable o que tienes demasiada cantidad de reservas de energía, nada que ver, eso simplemente son cosas que el cuerpo no puedo procesarlas y las deja a un lado para procesarlas después, pero si sigues comiendo sigues sobre saturándole al cuerpo, porque si deberías tener una gran cantidad de grasa alrededor, como mantenerte sano en un frio extremo, pues todos los esquimales deberían ser obesos y eso no

encontramos, y ellos consumen una gran cantidad de grasa de foca por ejemplo.

ANEXO 3

ENTREVISTA A SANTIAGO SILVA

Santiago Silva, Poblador Urbano y Paciente Nutricional.

Alejandro Maldonado: ¿Cuál era tu dieta anterior?

Santiago Silva: Bueno, lo más importante es que cuando yo mantenía la dieta anterior, es decir, yo primero ingería alimentos, cualquier cantidad de alimentos, lo que haya, lo que se venga, cuanto haya, cuanto se venga. No mantenía un horario de alimentación, no mantenía un régimen de alimentación sobre el cual basarme o siquiera apoyarme para saber qué es lo que debo comer, como lo debo comer o cuando lo debo comer. Entonces, un efecto muy obvio de todo eso es el haber subido bastante de peso, al punto de estar en obesidad tipo tres, entonces es algo que es bastante grave, al menos para mí estatura y para mi contextura es bastante. Entonces, primero los efectos emocionales de una dieta mal sana, de una dieta que me iba perjudicando a cada rato; primero era, problemas de colesterol, problemas de hipertensión, triglicéridos, todo eso, entonces son ciertos problemas que conllevan a ciertos estados de salud un poco graves, entonces yo si estuve un tiempo un poquito afectado por todo eso. A partir de que yo empecé a tomar conciencia sobre las cosas que yo estaba haciendo, sobre las cosas que yo sabía que debía hacer, fue en donde yo empecé a cambiar poco a poco, fue donde yo empecé a ver - no esto está mal, no debo seguir así, debo cambiar mi ritmo de vida, debo cambiar mi estilo de vida-, entonces yo trate de arreglar este problema de todas las maneras posibles, excepto tratando de interferir con la alimentación, entonces es algo chistoso porque yo quería arreglar mi desorden alimenticio sin

siquiera modificar mis hábitos alimenticios, entonces es ahí en donde comencé a hacer mucho deporte, empecé a jugar rugby, iba al gimnasio, por lo menos hice un año, bien hecho de crossfit, si me sacó de verdad la madre, fue brutal, pero en si yo no veía los resultados que yo quería ver, porque la alimentación que yo tenía seguía siendo nociva, porque no la cambiaba. Entonces, el esfuerzo no justificaba los resultados desde mi punto de vista, entonces era algo bastante feo, muy frustrante, el hecho de que yo había invertido tanto tiempo y tanto esfuerzo en corregir el problema y yo no lo hacía de la manera correcta, y por eso los resultados que obtenía no eran los que yo esperaba, pero lastimosamente yo no estaba consciente de eso y seguía tratando de otras maneras sin lograr éxito, entonces ahí es cuando viene la frustración, vienen las iras, viene la ansiedad, y uno de los efectos por así decirlos, sociales o emocionales que yo tuve al momento de frustrarme y otra vez tirarme al abandono, otra vez volví a ser sedentario, volví a comer bastantes cosas a la hora que yo quería, era que empecé a tener no solamente un desorden alimenticio, sino también un desorden emocional, habían momentos en los que ni yo mismo me aguantaba, no podía estar cerca de cerca de cualquier persona más de o minutos, porque esas personas me estovaban, me apestaban; comencé a tener principios de depresión, pero una depresión bastante fuerte, y eran cosas que yo no sabía por qué e estaban ocurriendo, pero hace un mes, un poquito más, cuando yo tuve una cita con una nutricionista, ella me dio un régimen netamente de solo alimentación y después de eso, obviamente que empecé a bajar de peso, más que de peso, medidas, un montón. Entonces cuando tuve mi nuevo régimen de alimentación yo me di cuenta que casi la gran mayoría de problemas eran en base a la comida, a la alimentación que yo tenía, empecé a estar mucho más tranquilo, más relajado, más concentrado, pude desenvolverme de mejor manera de mis actividades y eso es algo que yo no lo había logrado hace mucho, pero de verdad hace mucho tiempo. El ritmo de mi vida, en sí, ha ido cambiando bastante bien, ha sido un cambio para bien porque es una cuestión bien importante en cuestión de autoestima porque al yo estar en este momento adelgazando, al verme cada vez más delgado en el espejo, mi apariencia es mucho mejor, cada vez yo me veo mejor, cada vez me

siento mejor y más cómodo conmigo mismo, incluso la interacción interpersonal con las demás personas ha mejorado un montón. Yo no sé, cuando antes de empezar esta dieta nueva que empecé, antes de hacerla, por ejemplo: si yo me quería acercar a una persona, yo quería entablar una conversación con una mujer era muy complicado, de verdad era muy complicado por la cuestión física, entonces eso afecta directamente a la autoestima. E desde que tengo una apariencia mejor, desde que empecé a bajar de peso, entonces ha sido algo mucho más favorable, ha sido algo muy bueno para mí porque mis relaciones interpersonales han mejorado una barbaridad y he notado que cada día siguen mejorando. Entonces el punto de cambiar de estilo de vida, de cambiar una dieta, de hacer conciencia sobre lo que uno está haciendo mal, trae una serie de cambios que no son fáciles, no son para nada fáciles, pero a la par traen una compensación bastante satisfactoria, porque tu nivel de vida va cambiando, cada día te sientes mejor, te sientes más liviano, te sientes incluso con más energía, y son esas cosas las que a uno le motivan para seguir cambiando del estilo de vida, incluso hasta implantarlo en tu diario vivir, porque son cosas que necesitamos para sentirnos bien, para sentirnos mejor, y en cierta parte ya no entiendo cómo es que pude soportar tanto tiempo estando así, sintiéndome como me sentía si ahora que de verdad me siento bien, que me siento mejor, se me vuelve insoportable volver a sentir la tensión, la ansiedad que solo sentía cuando me desmando un poco en alguna comida, el malestar corporal es terrible, yo no entiendo como pude pasar tanto tiempo así.

Alejandro Maldonado: ¿Qué comías antes?

Santiago Silva: Mi dieta anterior era sobre calórica, yo consumía una gran cantidad de carbohidratos; legumbres, jugos o frutas yo consumía muy poco, de hecho, si nos basamos en las tres comidas que yo solía comer al día, el 90% eran carbohidratos, arroz con papas, con yuca, tortilla de harina, queso, comida chatarra, menestras, grasas, muchas grasas, embutidos, fritos, pollo y res. Entonces en cierta parte llegue a tener problemas de ácido úrico, a mi comenzaron a hacérsese abscesos debido a los uñeros que yo tenía en el

dedo gordo del pie; por suerte desde que cambie la alimentación eso se me curó, ya no tengo obsesos en los pies. Un punto muy importante que creo que es fundamental decirlo, es que la familia por parte de mi mamá tiene tendencias a la diabetes, mi abuelo es diabético, mi abuela es diabética, mi tío es diabético y mi mamá es pre diabética, entonces la cuestión del pie diabético me asusta y me asusta mucho, esa fue una de las motivaciones que tuve para empezar a cambiar mi estilo de vida, y la verdad es que yo me siento fantástico, ha habido ropa que yo tenía guardada en el closet durante unos tres - cuatro años que yo no me he puesto, y ya cuando me la pongo es como que ¡wow, otra vez me queda esto, que bien!, me da felicidad.

Alejandro Maldonado: ¿Cuál es tu dieta actual?

Santiago Silva: Mi dieta es bastante baja en carbohidratos, pero como yo estoy, no constantemente, pero si regularmente haciendo deporte mi cuerpo me pide carbohidratos, por eso no le puedo dejar sin carbohidratos, pero consumo poco, realmente muy pocos carbohidratos o al menos trato de consumir lo que menos pueda. Entonces, por ejemplo, si un día, en todo el día comí carbohidratos en una comida, yo no puedo volver a comer en otra comida. Entonces, en cierta parte lo compensa con el hecho de que no como tres veces al día, como cinco, son las tres comidas normales, desayuno, almuerzo y merienda y comidas a media mañana y media tarde, entonces no hay tanto problema con eso. He dejado de comer bastante los carbohidratos, pero he compensado con las frutas, con harinas integrales, con el consumo de carnes, no carnes rojas, sino carnes blancas como pollo, pescado, cerdo y la preparo, no fritos, sino al horno, estofada, a la plancha, y es mucho mejor, me siento mucho mejor, me llena mucho más y me da más energía, mucha más energía. Es un cambio bastante drástico el que ha ido ocasionando la dieta nueva a la cual me he sometido porque en cierta parte puedo decirlo que no sabía que lo necesitaba, pero lo necesitaba.

Alejandro Maldonado: ¿Qué piensas que te espera mal continuar con una dieta como la que estas llevando actualmente, o tal vez mejorarla en el consumo de productos que puedan llegar a sustituir de cierta manera los compuestos que necesita tu cuerpo? Por ejemplo, el chocho tiene un alto contenido en calcio y potasio, la quinua tiene un alto contenido energético, el maíz de igual manera, aunque es carbohidrato, es energía rápida para el cuerpo, o plantas medicinales como la guayusa que tiene antioxidantes y cafeína y te pueden proveer energía para poder quemar la grasa que actualmente posees en el cuerpo y elementos como el cacao que también pueden mejorar tu actividad cerebral.

Santiago Silva: De hecho, yo ya he ido reemplazando poco a poco los alimentos, ciertos alimentos por otros, yo trato de que en lo posible no se consuma arroz; lastimosamente en mi familia, con mi mamá y hermano es algo casi imposible; pero al menos por mi parte he ido cambiando, sustituyendo algunas cosas. Alimentos con azúcar y bebidas con azúcar, las he sustituido por guayusa, té de guayusa, té verde, jugos naturales sin azúcar. Lo que pienso que me espera al continuar con esta dieta es acoplarme aún más a un nuevo estilo de vida, a mi nuevo cuerpo, a mis nuevas actividades, a una cantidad diferente de energía que voy a tener, porque si de por sí me siento ya lleno de energía, estoy seguro de que si continuo con esto, voy a sentirme aún más lleno de energía, con muchas más ganas de hacer las cosas, entonces lo que me espera al seguir la dieta es seguir con un estilo de vida mucho mejor del que llevo ahora, y es una motivación muy fuerte para seguirla haciendo. Entonces creo que una ventaja en mí, es que no soy sedentario netamente, no soy una persona que esta acostada en la cama todos los días y come todo lo que se le venga, hago deporte, me encantan los deportes de alto impacto y contacto, me ejercito bastante con el gimnasio. Entonces son cosas que a uno le motivan, porque en el rendimiento físico del deporte que yo practico es necesario tener mucha fuerza, mucha habilidad, es algo muy importante tener mucha fuerza, mucho desempeño físico y eso es lo que me ha ido ayudando y al desarrollarme de mejor manera ahí, puedo desarrollarme de

mejor manera en otros campos, por ejemplo, en el ámbito social me he sentido con mucha más confianza en mí mismo, con una autoestima bastante elevada y me ha funcionado muy bien, porque incluso el apetito sexual ha aumentado impresionantemente, y es algo muy bueno de hecho y como ya lo dije, mis relaciones interpersonales han mejorado muchísimo. El desempeño académico también es muy importante ya que al momento de estar con esa tensión, con todo ese estrés, de la cual la comida que uno consume tiene mucho que ver al estar en cierta parte libre de la gran cantidad de estrés que uno tiene por la comida que uno tiene, por el aspecto que uno tiene, por las relaciones que uno tiene, entonces cuando uno cambia una cosa, cabía todo y mi desempeño en la universidad ha mejorado muchísimo, hasta yo me sorprendo de mí mismo como mi desarrollo académico ha incrementado en comparación de los últimos semestres, desde que comencé la dieta es mucho mejor. La cuestión del cambio alimenticio y la cuestión de una buena complementación de alimentos en la dieta de una persona es tan importante porque no solamente ayuda a la mejora del metabolismo, del organismo, sino es una serie de cambios tan grandes que ya se sale netamente de lo anatómico, sino también va a lo social y una persona que pierde peso, que tiene un mejor cuerpo, que tiene una mejor mente, debido a un cambio de dieta, se desarrolla muy bien en la sociedad porque tiene un amplio aspecto de lo que está pasando, tiene más energía, tiene más concentración para desarrollar de mejor manera las actividades que esa persona está haciendo, las va a hacer mejor, las va a hacer bien. Lo que a muchos nos pasa, no va a estar renegando, no va a estar estresado porque si, y en mi caso el excesivo estrés se debía a mis malos hábitos, la ansiedad ha disminuido un montón, entonces son aquellas cosas que a uno le pasa y que uno sabe que es lo que está pasando, debe revisar su dieta y va a entender muchas cosas del porqué de su comportamiento, de su situación.

ANEXO 4

ENTREVISTA A PATRICIO GUERRERO

Patricio Guerrero, Doctor en estudios Culturales Latinoamericanos.

Patricio Guerrero: No solo en el caso del Ecuador, sino en todo el continente que desde las sabidurías andinas se llamaban Abiayala, es el nombre que le dieron los pueblos cunas a nuestro continente, que significa en tierra plena madurez, desde esa concepción se consideró siempre que los pueblos somos pueblos del maíz, pueblos donde el maíz; como cuenta el mito en el Popol Vuh, se cuenta que al principio los seres humanos habían sido, de hecho, los dioses crearon el cosmos, después buscaron que haya un hombre y una mujer que cuide esta creación y crearon el hombre de arcilla, pero como la arcilla es un material poco perdurable, vino una tormenta y se deshizo, entonces, ellos decidieron crear el hombre de madera, cuando crean el hombre de madera se dan cuenta que era un hombre muy frío porque no tenía corazón y al no tener corazón no podía acercarse a escuchar y mirar los latidos de la vida y no había alcanzado la sabiduría porque el camino a la sabiduría pasa por el corazón, entonces ellos deciden inyectarle maíz y construyen los hombres y mujeres de maíz. Cuando construyen los hombres y mujeres de maíz, el maíz se vuelve como la sangre circula por el cuerpo de esos hombres y el corazón comienza a cantar, y cuando el corazón comienza a cantar, entonces se dan cuenta que ellos podían mirar la profundidad de las cosas y de la realidad, entonces, los dioses al darse cuenta de que los hombres y mujeres de maíz tenían la capacidad de mirar más allá de las apariencias, entonces se reúnen nuevamente y dicen - eso es preocupante porque tarde o temprano ellos pueden cuestionar nuestra existencia- entonces deciden construir un polvito y les soplan a los ojos y les nublan la mirada, y desde ahí entonces la humanidad solamente ve, no mira, solo oye, no escucha. Esto es bien interesante porque la constitución del maíz entonces sería uno de los elementos claves en el sentido cultural que tienen nuestros pueblos, el maíz es la fuerza generatriz de la vida digamos, que da posibilidades que nuestros pueblos puedan seguir viviendo, y, por otro lado, simbólicamente es el sol, que es un creador de vida. Entonces, en la existencia andina el maíz se convierte en un alimento clave, pero no solamente somos culturas del maíz, somos culturas de la papa

también, por eso es que la papa se convierte en un alimento, igual, muy importante en la cultura andina. Usualmente hay zonas como Bolivia, Perú y Ecuador en donde las variedades de papa son impresionantes, por eso mismo un elemento clave de la alimentación andina y de las sabidurías ancestrales siempre ha sido la riqueza de la diversidad. En el mundo occidental en cambio se fomenta el monocultivo, hemos pasado por las etapas del cacao, del plátano, etc. En cambio en las comunidades andinas se busca esa diversidad, que se expresa también en las cosas que se siembra, por qué, porque ahí opera el principio de complementariedad y reciprocidad, que no es principio de dualidad, en el mundo andino no hay dualidad, hay paridad que es distinto, porque todos hemos sido paridos, también las plantas son paridas, la madre tierra pare las plantas, entonces ese principio de paridad habla de la complementariedad y de la reciprocidad, entonces, eso también se da en la chacra, un monocultivo atenta a la larga, como en poco tiempo afecta la fertilidad del suelo, porque absorbe toda la riqueza y todos los nutrientes que tiene. En cambio, los policultivos hacen posible también la diversificación de las posibilidades de oxigenación del suelo, de que esto su pueda Re conservar mucho más rápidamente y mucho mejor. Entonces, el principio de paridades expresa ahí, y también se expresa en los alimentos que se consumen, o en las plantas medicinales, por ejemplo. Se da dos tipos de enfermedades en el mundo andino que son las enfermedades marcadas por la paridad, que son las frías y calientes, entonces para curar las enfermedades frías, hay que curar con su complementario, que serían las plantas calientes, y para curar las enfermedades calientes hay que hacerlo con las plantas complementarias que serían las plantas frías, por qué, porque es necesario de las dos fuerzas para que haya equilibrio, la salud es una expresión de ese equilibrio, entonces lo que hacen es buscar que esa dimensión energética que tienen los que aparentemente son opuestos, que en realidad son complementarios, pueden unirse y traigan el equilibrio en este caso al cuerpo, a la salud. En el caso de los alimentos sucede igual, entonces, junto con las papas, mellocos, ocas, mashua, se convierte como los alimentos claves de esta visión complementaria, por eso es que una comida, una pamba mesa por ejemplo,

una comida ceremonial, o una minga, uno ve una multiplicidad de alimentos ahí, juntos, conversando, no existe esto de lo único en el mundo andino, siempre está esta necesidad de relaciones colectivas que también se dan al comer, porque están ligados a otra expresión clave de la cosmoexistencia andina, que es la complementariedad, la solidaridad, la redistribución, cada quien lleva lo que tiene, cada quien comparte lo que tiene, eso es una Pamba mesa. Es increíble una pamba mesa, uno encuentra de todo, de lo que lleva la gente, y a pesar de que muchas veces uno come poquito, pero siente que con eso es suficiente, porque además el alimento se comparte con los que han traído algún tipo los que están ahí participando en la celebración, todo el mundo come y con lo que come es suficiente, no hay ese deseo de apropiación.

Alejandro Maldonado: ¿Por qué los alimentos nutren el alma?

Patricio Guerrero: La alimentación tiene una dimensión espiritual, en el mundo andino nada hay fuera de una dimensión espátula, en el cosmos, según la sabiduría andina todo existe, todo tiene corazón, todo tiene espíritu, y como ellos son, los alimentos no son sino la expresión de la fuerza espiritual de la madre tierra, por eso los alimentos nutren. Para los químicos sería una cadena de energía lo que se da a través de los alimentos, pero en el mundo andino se ve como un elemento de su fuerza espiritual, la madre tierra continua viviendo a través de los alimentos, es por eso que antes la gente, ahora incluso, la gente sigue comiendo con las manos, para tener relación directa con lo que come, relación directa con la tierra, en cambio nosotros, el mundo occidental se vuelve escéptico, come a través de la cuchara, no toca el alimento, la forma de sentir la energía es tocar el alimento, pero nosotros ya no lo hacemos. Por otro lado está que los alimentos forman parte de una cadena de vida que también hemos olvidado nosotros; cuando nos comemos un pan, el trigo, cuando nos comemos a un choclito, no vemos que eso es resultado de una cadena energética de vida que hizo posible ese alimento, es decir: primero tuvo que

haber habido una semilla que entró a la oscuridad y a la soledad, y enfrente esa soledad, esa oscuridad y de ahí brotó el trigo, luego partiendo de que ha habido una persona que sudó y trabajó para cosechar ese trigo, pasa sembrar el trigo, para poder preparar el trigo y después transformarlo en harina, otro amasó esa harina, la volvió pan, horneó el pan y ese pan sale a la mesa y nos lo comemos; pero nadie hace la reflexión de que eso es parte de una cadena de vida hace posible que nosotros continuemos en la existencia. Antes, los cazadores y recolectores, porque ahí siempre había una dimensión espiritual en el comer, pedían permiso al espíritu del animal que iba a ser casado, porque ese animal le iba a dar al cazador su energía, su vida, para que continuemos. Entonces, una de las cuestiones básicas de la espiritualidad y la sabiduría andina, ligada a los alimentos es que siempre se agradece, pero ya no agradecemos ahora, nadie agradece por tener un choclo en las manos y poder alimentarse. Entonces en el mundo andino hay una profunda relación espiritual, comer es un acto no biológico, es un acto cultural, es un acto espiritual, porque la necesidad de comer es lo biológico, cómo resolvemos esa necesidad, a través de formas simbólicas, de formas culturales, entonces son las diversas culturas las que van modelando lo que vamos a comer, lo que tenemos que comer, por eso es que a unos les gustará estos productos que vos estas investigando, a otros no. Para nosotros el maíz porque somos cultura del maíz por lo que te contaba. El maíz es clave, es un elemento simbólico importante, para los europeos es la comida de los cerdos, entonces cada cultura evalúa sus alimentos en relación a esa dimensión también espiritual, y en caso de acá el maíz y la quinua siguen siendo alimentos muy espirituales, no solamente materiales.

Alejandro Maldonado: ¿Existen ciertos alimentos que puedan estabilizar al hombre? O sea, puedan estabilizarlo.

Patricio Guerrero: ¿Estabilizarlo en qué sentido?

Alejandro Maldonado: digamos, cuando una persona come comida chatarra le produce depresión, irritabilidad, todo esto es por lo que se siente al comer el alimento, o sea, comida chatarra estoy denominándola como doritos, tontitos, todas estas cosas que son...

Patricio Guerrero: De hecho, hay una relación profunda entre bienestar y el tipo de alimentos que uno consume, no solamente para las enfermedades orgánicas, sino también para las enfermedades espirituales, las cargas emocionales que es otra cosa que el mundo andino contempla. No tenemos solo un cuerpo físico, tenemos un cuerpo espiritual, un cuerpo emocional - mental. Los alimentos también, en el mundo andino, retroalimentan esos cuerpos, en cambio en el mundo occidental solamente se come para llenar la barriga y se acabó, y lo que consumimos está ligado a lo que mediáticamente ahora se impone, porque en el mundo occidental la mayor parte de la producción de alimentos tiene que ver con la influencia mediática y la publicidad, como KFC nos bombardea que es el pollo más sabroso del mundo y McDonald's nos muestra que es importante para el prestigio, entonces esa comida que es expresión también de los tiempos nuevos; ¿por qué se llaman comidas rápidas?, porque comidas rápidas, porque hay una aceleración del tiempo, entonces antes la gente tenía los espacios de compartir, los espacios de integración social han cambiado. Antes la gente tenía posibilidad de compartir con su familia la comida, comer era un acto ritual, un acto ceremonia, ahora no pues, comen como gallos, y ahí siguen, por qué comidas rápidas, porque la gente no puede regresar, también tiene que ver con la expansión del espacio, las ciudades crecieron, se dividió, se unificó en los horarios laborales, antes habían dos jornadas laborales, entonces antes la gente, como la ciudad era chiquita, podía ir a su casa, comer, compartir con su familia y regresar. Se vuelve comida rápida porque se acelera el tiempo, y se expande el espacio. Y entonces eso va a tener muchas repercusiones, evidentemente en la carga energética que ingerimos, porque cada alimento tiene carga energética, entonces, cuando uno come maíz, come papas, come productos naturales que no estén tampoco contaminados con procesos químicos, la carga de energía

va a ser como más sutil, más limpia, en cambio la carga de energía que tiene la comida chatarra y por eso se llama chatarra, la chatarra tiene que ver con la basura, la basura envenena, la basura daña el cuerpo, por lo tanto si ingerimos comida chatarra vamos a enfermar, pero la gente cómo ve la publicidad entonces hay que probar el reto del dorito más picante, porque eso me hace estar bien con mis panas, entonces, hay muchas mediaciones del mercado por el consumo de comida chatarra, en cambio en la otra como hay mediaciones culturales que son más justas.

Alejandro Maldonado: Tal vez tiene conocimiento sobre algo influyente de los alimentos desde la cosmovisión andina, de la guayusa.

Patricio Guerrero: La guayusa es la planta que se toma en la amazonía, sobre todo con el sentido de hacer posible, abrir el espíritu de la palabra, los shuar y los achuar tienen una hora famosa que se llama la hora de la guayusa, que es la hora donde anda la palabra, para que sirva eso, para contar mitos, contar historias, relatos, planificar lo que se va a hacer, para contarse sus programas y eso se hace a la madrugada, entonces la guayusa es para eso, para que el espíritu de la palabra pueda fluir, para que la gente pueda conversar. Ahora generalmente se hace guayusa para tomarse un trago, ahora si uno le ve simbólicamente es para lo mismo, cuando tomas lo haces para hablar, entonces, la guayusa es la simbólica del espíritu de la palabra.

Alejandro Maldonado: ¿Del cacao?

Patricio Guerrero: El cacao es una de las plantas, igual, simbólicas muy importantes en todo Abyayala, ahora una de las cosas que más sorprendieron a los conquistadores, es cuando los aztecas les dieron a probar el socolarla, eran pastillas, una bebida que ya los antiguos aztecas conocían, ya que el cacao hay desde centro américa para acá, mayas, aztecas, entonces el socolarla se vuelve una planta sagrada, igual que lo era el tabaco, entonces había que tomar el xocolatl con el tabaco, ya conocían los aztecas el xocolatl, el chocolate

que nos traen de Europa no es tan nuevo, nosotros conocíamos ya el chocolate, y el cacao es una planta que abría esa posibilidad de que también era la bebida de los dioses, porque la tomaban los grandes. Entonces el cacao es una planta de mucha energía que permite enfrentar el frío, se utiliza también para curar enfermedades frías, porque el cacao tiene mucha energía calórica.

Alejandro Maldonado: ¿Cómo manejaban el cacao en la parte social? ¿Lo usaban como moneda?

Patricio Guerrero: En el caso de algunas poblaciones si se lo utilizaba para los intercambios comerciales, especialmente en los tiángueces, que eran centros de intercambio en donde se utilizaba como moneda, tu pagabas en pepitas de cacao o café para los intercambios, que eran especies de trueque. Porque no necesariamente no pagabas, después cuando entran las relaciones monetarias es que una pepa o dos pepas de café o cacao iban a valer por otro producto, pero no antes tu dabas parte de la producción de lo que habías sembrado y cosechado por lo que necesitabas.

Alejandro Maldonado: ¿Del chocho?

Patricio Guerrero: De lo que conozco del chocho, hay algunos mitos muy lindos sobre el chocho, simbólicamente en el mundo andino se cuenta de que estaban en una minga estaban trabajando y todo el mundo se dedicó a hablar de las virtudes del maíz, entonces decían - que impresionante que es el maíz, con el maíz podemos hacer todo, podemos hacer tortillas, podemos hacer humitas, podemos hacer chicha, podemos hacer empanada, todo podemos hacer con el maíz, el maíz es la planta más impresionante. Entonces el chocho estaba ahí, sintió mucha envidia, sintió mucha rabia y de tanta rabia se volvió amarga -, es por eso que el chocho es amargo, porque es la expresión de la envidia. Y lo que la gente cuenta es que necesita por eso pasar por el proceso de limpia que tiene que ver con la relación con el agua, por eso es que hay que desaguar, ponerle el chocho en el agua para que le salga esa envidia que tiene y pueda

ser susceptible de comerse, pero el chocho a nivel proteínico se conoce, se sabe que la cuestión entre chocho y maíz, ahí ya no hay envidia, la fusión entre chocho y maíz es uno de los alimentos más nutritivos, impresionantes, comer maicito con chochos, el chocho tiene mucho contenido proteínico.

Alejandro Maldonado: ¿Lo que es referente a la fertilidad en el maíz?

Patricio Guerrero: Lo que puedo es tal vez colegir, es la relación esa profunda que tiene el maíz con la madre tierra, por su color la relación simbólica con el sol, crece mucho el maíz y por lo tanto tiene la posibilidad de recibir más los rayos catódicos, y por eso genera mucha más posibilidad de energía, entonces la fertilidad no solo el mundo andino está en relación del maíz, está en relación también a las otras plantas porque son resultado de la fertilidad de la tierra, no es el producto en sí mismo lo que genera fertilidad, es la madre tierra, es el vientre de la tierra la que en esa fertilidad produce una fertilidad de alimentos. Y lo que son los alimentos, no es lo que sino el regalo de la madre tierra. En el mundo andino se considera que todo alimento es expresión de la generosidad del espíritu de la madre tierra, y por lo tanto esa generosidad de la fertilidad de la madre tierra es la que recoge el alimento, pero más que el alimento en sí mismo, es la tierra en sí misma la que se considera. Por eso también en relación al maíz, por ejemplo, las ceremonias de pago que se llaman, que quiere decir que uno tiene que devolverle de lo que la madre tierra le ha dado, cuando están en ceremonias o están en fiestitas en las comunidades, el primer trago de maíz se hecha a la tierra, se toma el primer traguito de maíz el vientre de la Pachamama, para agradecer por la fertilidad, por la generosidad. Y lo mismo se hace ritualmente, por ejemplo, los Fusucos, ahora en junio, que ya viene junio que es la celebración del inti Raymi, ahí los fusucos lo que hacen es danzar para pedir con cada paso que dan sobre la tierra que el semen de la lluvia fecunde el vientre de la tierra para que la vida siga alimentándose, entonces la fertilidad está en la tierra, y expresión de esa fertilidad son los alimentos.

Alejandro Maldonado: ¿Sobre la quinua?

Patricio Guerrero: Lo que conozco de la quinua es que la quinua es un elemento profundamente energético también, ahora se lo está utilizando en múltiples formas, desde chichas hasta tortillas y hasta sopas, postres, galletas, en todo, porque igual te ha de haber dicho que la quinua tiene mucha riqueza, mucho potencial energético.

Alejandro Maldonado: También he escuchado que ellos tenían un método para complementar los alimentos, no solo para compartirlos, sino para consumirlos podían unirlos por colores, etc.

Patricio Guerrero: Lo que si puede de eso colegirse es que hay todo ese proceso de complementariedad, tanto en la siembra como en la forma de almacenamiento, siempre se buscaba que haya articulación entre diversos, porque eso hacía que se retroalimenten totalmente. Como son seres vivos, la energía del maíz, le aporta algo a la energía del chocho, la del chocho le aporta algo a la energía de la quinua, y entre todos se van complementando.

ANEXO 5

ENTREVISTA AL TAITA ALBERTO DE LA CRUZ

Taita Alberto de la Cruz, Yachak de Comunidad Amazónica.

Alejandro Maldonado: ¿Cuál es la influencia que tienen los alimentos desde un punto de vista generalizado? O sea, en qué influye en nuestras vidas tanta física, social y emocionalmente.

Taita Alberto de la Cruz: Depende digamos el ser humano como consumir, como consumimos. Pero la mejor alimentación es primero el hombre o la mujer poner los pies en la madre tierra. Que increíblemente que la tierra es el mejor alimento más quede ingerirlos, en campo espiritual hablemos. La madre tierra te energética, no solo te... tus pies sino todo tu cuerpo hasta el cabello te da energía, te da amor, te cubre sobre todo y evita de mucho peligro. Y la parte para ingerirlos alimentos que sean sin químicos. Que bien que usted haya seguido alimentos, le felicito.

Taita Alberto de la Cruz: Porque hay muchas personas, lo que siguen es ingeniería, ingeniería en minas y petróleos para acabar sacándose la sangre, sacando la vitamina a la madre tierra, destruyendo. Por ejemplo: estudian lo que es un agrónomo. El agrónomo, la mayoría cien por ciento ponen a la pobre santa tierra a hacer parir de a malas como digo yo, poner a punto químicos apunte fumigaciones y deja insípida la madre tierra y entonces lo mismo aquí al mercado cuando viene el ser humano y dice yo compro con mi plata, pero va a comprar unos productos grandotes ya sean papas o sean zanahorias sea tomates, pero que van es solo pura, puro químico, puro mal para su organismo Pero uno para poder ingerir, vivir una vida sana, vivir digamos en un espíritu sano hay que aprender también nuestra chacras o nuestros huertos o en la misma casa le cuento en la misma terraza por eso hay mucha poma de plástico botada puedes reciclar y puedes comprar tierra o ir a buscar tierra y poner en una terraza puedes sembrar muchas variedades de legumbres que te puedes alimentar tú y tu familia y entonces no solo es vivir en el campo, y además teniendo una chacra es feliz de la vida, por eso siempre el indio decimos nunca morimos de enfermedad sino de vejez que es muy diferente.

Alejandro Maldonado: Ok, Nuestros indígenas con una alimentación bastante diferente a la nuestra, obviamente, ¿cuál era la base que ellos tenían y por qué tenían esa base de alimentación ellos?

Taita Alberto de la Cruz: Porque ahí no había la comodidad, había todo lo natural en cambio vea el ser humano desde cuando hemos entrado a la escuela a estudiar sin duda a preparar somos cómodos para ir rápido tenemos que buscar la microonda la cocina de inducción la de gas en cambio no antes nuestros mayores vivían puros y no tenían prisa de nadie porque no tenían que rendir cuenta a nadie porque trabajaban y era para ellos y para la comunidad y entonces por eso vivíamos sanos y vivían sanos nuestros mayores, por ejemplo como dije al pisar en la tierra ellos levantaban primerito a lanzar después a dar una serenata a la mujer y la mujer seguía cocinando cual era los alimentos sembrados de la madre tierra cogidos cosechados y alimentados entonces por eso Vivían y eran muy diferentes que ahora caros y eran muy diferentes y eran más educados en donde que había más el amor donde que más había respeto donde que más había la unión y la fraternidad ahora somos más preparados y somos cada quien, muchos egoístas, tú con tu vida y yo con mi vida y hasta siendo hermanos de la propia madre de la del propio padre peor con el resto de la humanidad, no con ese indígena o con ese viejo o con ese que voy a estar arrejuntándome, entonces hay mucha, indiferencia todavía, aunque digan la ley o el gobierno diga no, es una falsedad todavía existimos en eso.

Alejandro Maldonado: ¿Tenían tal vez ellos alimentos como predilectos para el consumo?

Taita Alberto de la Cruz: Lógico

Alejandro Maldonado: ¿Y cuáles eran estos alimentos?

Taita Alberto de la Cruz: Por ejemplo, depende del lugar que vivíamos, por ejemplo, yo en mi tierra en la amazonía primero era el agua de guayusa, la planta la planta energética más de la energética es una planta de espiritualidad que es una planta que cuida los espíritus rastrosos, por ejemplo, las serpientes, la guayusa al ingerir de nuestro cuerpo sale por nuestros poros el vapor y la culebra tiene temor porque es una planta energética una planta espiritual que

cubre nuestra aura, nuestra aura. Es una planta muy sagrada, muy sagrada y muy Honrada por nuestros abuelos y nosotros la generación tenemos mucho respeto, sabemos cómo tomar y como, como cuidarnos y entonces después de la bebida de la guayusa venía la sagrada cena donde que la mama nos, la abuelita nos ponía en la mesita o sino al rincón del fogón por qué todos sentábamos al rededor del fogón decíamos nosotros y hasta ahora y alrededor de la candela mejor dicho así no, y entonces todos se nos daban el platito pero todavía antes que haga la oración el papa o la mama no podíamos coger la cuchara, cuando ya daba la oración el papa o la mama ahí si decían bonito sea el pan de cada día con gratitud, esa palabra había porque no había gracias, porque gracias hacen los payasos del parque y entonces o sino dios le pague o diu pachani en quichua y entonces era la papa china, era la chicha de yuca, como hasta ahora mismo, el verde era el pescado la carne de guanta de mono la carne de guatuso, venado y entonces esa era la comida de nosotros y ahora lastimosamente ya no es lo mismo por mas indígenas que seamos ya introducimos otra comida con más facilidad, pero todavía los que estamos viviendo allá todavía si no olvidamos nuestras raíces.

Alejandro Maldonado: Bueno, usted me acaba explicar que cada alimento tiene roles diferentes en la vida entonces los alimentos que estoy estudiando son el chocho el maíz la quinua, se me fue el nombre de la otra la guayusa obviamente y el cacao entonces ¿Qué nos puede aportar fuera de la parte nutricional que eso no es tan interesante, que eso no es tan interesante?, ¿que nos puede aportar en el espíritu la quinua?

Taita Alberto de la Cruz: Uy si hablamos la quinua es la planta más que espiritual es una planta de los dioses, el que sabe hacer una chicha de yuca como es de quinua, uh terrible con un vaso te puedes pasar las 24 horas.

Si la chicha, es una planta de los dioses, que decían antes nuestros incaicos a más de ser vitamina, a más de ser calcio, potasio hablaríamos de una planta que nos ayuda a fortalecer nuestro cerebro y ayuda a estar conectado con la cosmovisión la máchica, como es la cebada, el trigo y la quinua son aparte de

la ciencia, por eso el indio dice, por qué será tan inteligente ese mudo y nosotros somos brutos dice, se ha dado de cuenta que el indio es para estudiar es más pilas que el mestizo; es que viven solo con, ah y vivimos solo con la comida natural, yo no tengo estudio, yo apenas estudie hasta el tercer grado de la escuela y todos me saben confundir diciendo donde estudié, digo sí, yo me preguntan, si me dicen en que universidad estudió, en la universidad de la vida ahí me estudié, Entonces las vitaminas están en el campo, las proteínas están en el campo dependiendo ahora de como sembramos nuestros alimentos, si nosotros volvimos a la era de atrás vamos en realidad mente recuperando la salud el respeto y la bondad y la humildad, si seguimos adelante esperando a estos bonitos doctores que han estudiado estamos acabando nuestra madre tierra estamos acabando nosotros, porque nuestro cuerpo no necesita cantidad de comida sino calidad de comida, con una manzana, con una zanahoria o con un plato de una mazamorra de maíz o quínoa usted pasa todo el día, pero acá en la ciudad así metas una libra de arroz, metas lo que es panes hamburguesas no te servirá de nada lo que servirían es para unas horas.

Alejandro Maldonado: Por supuesto, por ahí escuche una historia de que el chocho es envidioso entonces, o sea estuve hablando gastronómicamente hay que desaguarlo porque tiene componentes químicos nocivos para el cuerpo y cosas así, pero que nos puede aportar espiritualmente, ósea cómo puede hacer que nos desarrollemos bien en la sociedad estos alimentos

Taita Alberto de la Cruz: El chocho es catalogado como el judas en sobre bíblico, pobre chocho no sabe en que lo tienen. El agua de chocho una medicina muy especial, podemos dejar desaguar el chocho unos 15 días o lavar los chochos con la misma agua los 15 días podemos guardar, Estamos disminuyendo cero por cero el colesterol cuando usted está en primer o segundo grado, podemos hacer chochos cómo es leche de chochos. Una gran vitamina y pueden dar a los niños la leche de chochos hasta por ejemplo cuando te cuatro meses unos tres, cuatro meses, eh podemos hacer ensaladas

de chochos, podemos hacer cremas; cómo diría de esa planta maravillosa que es una planta energética y fortalecida aunque digamos que es envidiosa, claro que es envidiosa porque de un grano se hace multitud de cosas, y de eso si es envidiable del grano que hace mucho, es envidiable igual que el verde, con el verde se hace más de unas veinte comidas que se sabe hacer, solo del verde, de la yuca igual y entonces todos los granos que el gran espíritu universal nos ha dejado para alimento de la humanidad es envidiable, mientras estese puro en la santa tierra, pero si nosotros aceleramos botamos químicos, ya no, ya viene jodido con muchas larvas con muchos químicos a acabar con nuestra vida.

Alejandro Maldonado: El maíz es también conocido también por ser ítem de la fertilidad ¿Por qué es esto?

Taita Alberto de la Cruz: Porque se hace la chicha sagrada cuando estece creciendo, es afrodisiaco, el maíz. El maíz hay mucha comida, tortillas, cauca, morocho, multitud de cosas, tortillas. El maíz hasta para bañar para la suerte cuando la persona estese desequilibrada, cuando la persona este el aura hecho huecos, o el alma y hasta este decaído, un baño con la harina de maíz tostado, Bendita mi madre. Para curar el reumatismo, el calambre, la torcedura, a las gastritis que está doblando el maíz y la cebada, chuta eso es una planta divina el maíz, se llama la bebida de los dioses. Por qué ofrendábamos hacia el sagrado juego hacia el taita sol el vino que se llama el vino andino o la bebida sagrada de los dioses. Entonces el maíz, por eso no puede faltar un maíz en la minga, en todo, el maíz tostado, tortillas, se llamaban el cucay, en chicha, podían mantener toda la gente.

Alejandro Maldonado: ¿Qué me podía decir un poquito más a fondo la guayusa? Ya sabemos que es energético que purifica el aura, también me comentaban que la guayusa se toma en las mañanas para unir a las personas, sea como la primera bebida del día. ¿Qué pasa si se la consume durante el día? O sea, cuáles son las ocasiones especiales en las que se la

debe

consumir

Taita Alberto de la Cruz: Muchísimas las plantas, no solo la guayusa, muchas plantas en la sierra o en la costa cada una tenemos cada una tiene sus energías, sus cuidados del ser humano como me dice de la guayusa, la guayusa hay que tomar es 5:30 de la mañana, ese es el horario, máximo hasta las 6 en punto, más de eso ya va por costumbre, por costumbre ya, por un hacer o por costumbre, pero esa hora es hasta para limpiar el estómago, para ausentar el mal aire, para ausentar energías negativas, para ausentar digamos a las reptiles venenosa hasta mosquitos, es una planta no solo energética sino cuidadosa de nuestro cuerpo inclusive, es comunicadora cuando se anda con la guayusa en la cartera, en el bolsillo te encuentras con esa persona, si es posible con esa persona que ha estado peleada, tienes una bonita relación, te ayudas a comunicar a conversar en pareja, hasta para poner en las almohadas, para dormirnos bien comunicarnos bien, entonces la guayusa es una planta divina.

Alejandro Maldonado: Que hermoso, ya sabemos el porqué, pero más a fondo, por qué no debemos consumir comida, la que le dicen comida chatarra, que sabemos que nos metemos como basura en el cuerpo, que no nos ayuda en nada.

Taita Alberto de la Cruz: Bueno, otra por la inocencia, porque vemos que recién está dorando, recién está fritando o por el olor, por muchos químicos, por muchos condimentos que ponen huelen diferente olor, entonces uno Ah también comeremos para ver qué tan rico es y en verdad sí parece rico. Esto habría que en realidad mente exista desde un registro, un cuidado hasta en los jardines para así para que vaya preparando desde niño y hasta cuando teniendo conocimiento real para ver que toman, lo toma ese o lo toma este otro por que los niños caen mucho en esto por bajo de inocencia, por qué en los mismos colegios mismas escuelas o jardines primerito que ven limón con sal, que primerito lo venden ahí, espumilla salchipapa papi pollo,

hamburguesa y coca cola, entonces el niño ve agradable consume y desde pequeño va sentando ese químico en su cuerpo y cuando sea joven o señorita lo va pidiendo más mas y hasta que a la final consume en exceso y a la final jovencito jovencitos de 20 o 25 años con colesterol, con gastritis con úlceras con diabetes o con problemas de las visiones o intestinos, entonces esto es la conciencia primeramente que venga desde los maestros hasta esos pequeños que están educando, y solo así podemos cambiar nuestras mentes de la humanidad para podernos vivir como hermanos o para que haiga la palabra que dice el Sumak Kawsay, porque si no si por ejemplo si me vienen a decir a mí, yo ya tengo mis 66 y me venga a decir, oiga no coma eso, hasta me enojo y entonces, pero si a un niño le dice no comas eso, ese niño va a obedecer y no va a comer, si decimos no hagas el niño no va a hacer y ese niño va a ser ejemplo de los niños entonces ojala alguna autoridad llegue a tomar estas cosas ya pues que haiga digamos para la educación para escuelas colegios y universidades

Alejandro Maldonado: Cómo, qué resultado tendría una persona que ha pasado una vida consumiendo comida chatarra alimentos nocivos para su cuerpo y de repente cambia su dieta y la toma desde la parte espiritual desde la parte social y consume alimentos que le van a hacer bien, no solo físicamente sino espiritualmente también, o sea que resultados obtendría y cuáles serían las consecuencias de cambiar totalmente esta mala costumbre de consumir estos alimentos.

Taita Alberto de la Cruz: Bueno, aquí hay una cosa muy importante que te voy a decir, primeramente el individuo tiene que aceptar, aceptar a qué, a desaprender para volver a aprender, entonces tiene que desaprender todo lo que ha pasado comiendo, lo que ha aprendido y volver a aprender de nuevo, claro que va a ser difícil, no va a ser fácil, va a ser difícil pero llegar a un tiempo donde que va a cambiar no solo su corazón, no solo su alma, no solo su espíritu, sino hasta su cuerpo y entonces bienvenidos al mundo de la espiritualidad, porque no es fácil ni es difícil, sino dedicación, sí señor.

Alejandro Maldonado: Qué, Ah esto es algo bastante interesante que la verdad no me han sabido responder las personas que no tienen conocimientos espirituales, cómo suelen combinar los alimentos, las personas espirituales, ósea, nosotros gastrónomos que supuestamente estudiamos y sabemos tanto, combinamos los alimentos basados en los colores, basados en los sabores, pero no vemos un poquito más allá de como nuestros indígenas, como nuestros antepasados combinaban los alimentos, como lo hacían o como lo siguen haciendo. Desde el punto de vista natural.

Taita Alberto de la Cruz: Bonito es de ver los condimentos que preparan y también es bonito cuando ponen en las ollas, el sabor, el sabor no viene de los condimentos y eso decía mi madre, voy a, que en paz descansa mi abuelita querida, me voy a repetir las palabras de ella, ningún chef trae el sabor de su conocimiento sino tiene las manos listas y el amor y el cariño puesto hacía en ella, eso decía mi madre y en las manos decía y entonces ella iba a llevar por ejemplo para hacer un caldo de gallina iba al monte o tenía sembrado el cilantro del monte o llamamos la chillangua dicen en la costa, pero nosotros en el oriente llamamos cilantro silvestre, orégano, comino, ajo cebolla, solo con eso se ha vivido comiendo y sabía salir muy rica, y sabe hasta ahora muy rica, el achote no ponían, porque el achote ponen los colorados en la cabeza, no para evitar el mal de como se dice, el mal espíritu, pero le metimos ahora la mayoría mete ese achote otros colorantes en la comida, ahora respondiendo, volviendo a su pregunta por ejemplo en la mesa si me voy a un restaurante me sirven sopa, arroz, jugo. Solo ponemos a pensar sin introducir dentro de mi estómago, cogemos otro plato vacío ponemos un poquito de arroz ponemos un poquito de jugo ponemos un poquito de sopa y mezclamos y probamos para ver si esta rico. Y entonces sería la recomendación yo consumo muy diferente, si es por ejemplo sopa y seco si como, pero jamás tomo el jugo de dulce nunca sino tomo mi agua, pero hay un día que yo como coladas como dulces tomo mi jugo, entonces digamos no como en esta cena no meto coca cola, no meto jugo no meto leche no meto huevo no meto arroz no meto sopa, por favor no es

basurero, es que nosotros dependimos es que todavía el ser humano somos tan duros como la piedra no botamos ese toxico una vez al año por lo menos, no lavamos los intestinos no lavamos el estómago, no lavamos nuestros riñones, no lavamos nuestra vejiga, no limpiamos nuestros pulmones, comimos a la maldita sea y entonces que quiere que haga, este organismo es de carne pues hermano no es de fierro, pero al carro todas las semanas van a pasar franela y nosotros adentro, entonces nosotros necesario el ser humano claro que hay equivocaciones, metimos cositas, aprendamos a lavar cada 6 meses o cada año. Limpiemos purguemos y ahí esta larga la vida.

Alejandro Maldonado: Bueno como, pregunta final ¿cómo nos pueden, ósea de qué manera nos puede llegar a estabilizar cualquier alimento que sea? yo sé que las personas, nuestros ancestros antes para comer cualquier tipo de producto proveniente de un animal algo vivo, pedían permiso a la madre tierra, pedían permiso al espíritu de ese animal y luego lo consumían y luego pedían perdón por el momento de cazarlo, ahora no nos importa nos comemos dolor, nos comemos estrés, nos estamos comiendo lo que pasó por muchas manos que asesinaron un animal, sin pedirle perdón. O sea, cómo puede eso llegar a estabilizarnos, que debemos hacer para estabilizarnos, como nosotros como sociedad al consumir alimentos provenientes de la tierra podemos concientizarnos, auto concientizarnos de, de que eso viene del sudor de la frente de alguien, viene de nuestra tierra hermosa que nos está dando esos alimentos, nos está dando regalos, ósea que debemos hacer, que pensamiento nos recomienda tener para comenzar a purificarnos desde ese punto y desde ahí partir para cambiar.

Taita Alberto de la Cruz: Primeramente el que consume debe tener conciencia de que carne vamos a consumir, segundo si matas un animal verdad tenemos que pedir permiso por que no es tuyo, porque tu perteneces a la tierra, no la tierra a la persona, y lo mismo es el animal el dueño es la madre tierra y ese gran espíritu, si al momento matar y sin pedir permiso estas llevando el karma sobre tu cuerpo si tu no pagas pagaran tus hijos, son las deudas que tienes

que pagar, y esas deudas cobra por que cobra, por eso muchos dicen el catolicismo casi no le creo mucho, cuando mueras vas a ir al infierno, no aquí es el infierno aquí mismo te vas a ir pagando, las deudas se pagan acá, entonces siempre si compras carne ¿Te gusta comer carne? pero hazte una oración descarga, descárgate y lávate en agua caliente y puedes prepararte para que descargues y después igual tienes que consumir agua cuando comas carne no tienes que consumir jugos sino aguas, porque cuarenta y seis dólares te entra dentro de nuestro cuerpo la carne esta (Inentendible) hasta donde medio se, y no sé hasta cuantos más y además el que sabe comer carne todos los días todas las impurezas existen. Si vas a matar un pollo tienes que descargar, tienes que cantar al alma para que despegue primero quede solo el cuerpo y está listo, preparado para ti y hasta te sirve de alimento y si no te va a dar diarrea, porque comes con todo el alma y entonces todo eso hemos olvidado, solo por el hecho de irnos a la escuela, al colegio yo soy una persona que fui discriminada, cuando del oriente salía a Ambato me llevaron biológicos me llevaron a los 10 años entre a primer grado, me tenían de jibaro, del indio, yo tenía temor y entonces todo eso por ir a esa escuela, hemos olvidado la escuela hemos olvidado las cosas maravillosas, ahora comimos porque nos da hambre y por estarnos llenos y nada más, de ahí no comimos por cuidar el alma, por cuidar el espíritu, por cuidar nuestro estómago, nuestra salud, no ahora comimos es porque nos da hambre, por que toca las 12 porque por costumbre y si fuera bueno es comer solo de mañana y tarde no preocupara el almuerzo, sino que la costumbre, no ya van a ser las 12, ya van a ser la 1 ya va el refrigerio, el cafecito María rápido, entonces tenemos que tener primero conciencia, primero conciencia por nosotros, por ellos y por los demás y en realidadmente sentirnos en este mundo que somos unos tristes pasajeros y hay que amarnos, querernos como nuestros mayores hacían si es posible, comer con todos los vecinos una vez a la semana, es una gratitud y una bendición para poder mirarnos la cara de unos a otros y decir quién eres para decir quién soy.

ANEXO 6

ENTREVISTA A KARINA PAZMIÑO

Karina Pazmiño, Coordinadora Escuela de Nutrición Universidad Internacional del Ecuador.

Alejandro Maldonado: Cuáles son los elementos nutricionales que contribuyen al desarrollo adecuado del ser humano, o sea, en el ámbito físico, social, emocional. Pero tiene que ser de cada uno, o sea, cuáles son los elementos nutricionales, la composición nutricional de la quinua, del chocho, del maíz, del cacao y de la guayusa, por separado.

Karina Pazmiño: Ya, o sea, a ver, en el caso nutricional del chocho, si es que nosotros hablamos solo de la parte nutricional tiene mayor cantidad de calcio y de fósforo, y el calcio se encuentra en la cascara del chocho, si hablamos en cambio de la composición de propiedades saludables, eso es muy diferente, porque el chocho está muy destinado para los diabéticos, es más, se han hecho varios estudios en los cuales se da como una media mañana o una media tarde, un snack de chochos a pacientes diabéticos tipo dos, y se ve que el chocho baja los niveles de glucosa elevados en sangre. Entonces, eso quiere decir que, aparte de las propiedades nutricionales, que vienen a ser, en la parte de hidratos de carbono, de tener una buena fuente de proteína, de tener ácidos grasos importantes, aparte de eso, las propiedades saludables son las que ahora están resaltando más en este tipo de alimentos, y entre una de ellas está ya comprobado que el chocho está destinado para bajar los niveles de glucosa elevados en sangre, es decir, para los diabéticos.

Alejandro Maldonado: ¿Cuál sería la diferencia entre las propiedades saludables y las nutricionales?

Karina Pazmiño: Las propiedades nutricionales nos enfocamos en lo que son kilocalorías y macronutrientes, es decir, carbohidratos, grasas, proteínas; y las

propiedades saludables, hablamos de la parte funcional que ahora se está manejando bastante en países en el extranjero, por ejemplo, la parte funcional es determinar que sustancia hace que ese, o que componente esencial, hace que ese alimento sea funcional y pueda prevenir enfermedades. Entonces, ya la nutrición va mucho más allá, ya la nutrición ya no es la básica de saber cuántas calorías por ejemplo tiene el chocho, ya va mucho más allá, para investigar cual es la sustancia, el componente funcional que hace que los niveles de glucosa elevados bajen en pacientes diabéticos.

Alejandro Maldonado: Si es que es rico en calcio, se podría utilizar como sustituto de lácteos verdad.

Karina Pazmiño: Ya, ahí si hay que recalcar algo, en el caso de los lácteos, los lácteos tienen la vitamina D, los lácteos enteros, porque la vitamina D, bueno, la mayor fuente de vitamina D no alimenticia es el sol, el tema es que las personas no tienen mucho contacto con los rayos del sol, nos cubrimos frecuentemente con la ropa o pasamos la mayoría del tiempo encerrados y no en las horas correctas para absorber la vitamina D, en el caso de los lácteos viene añadida esta vitamina D, y la vitamina D ayuda a absorber el calcio, incluso en los lácteos descremados, porque los lácteos descremados son fortificados con vitamina D; ahí viene algo importante, que se necesitaría de la vitamina D para que ayude a la absorción del calcio, es cierto, tiene buena fuente de calcio, de fosforo, pero si se necesita de la vitamina D, porque la vitamina D ayuda a absorber el calcio.

Alejandro Maldonado: ¿El chocho contiene algún compuesto nocivo para la salud?

Karina Pazmiño: Sí, el chocho tiene los alcaloides, es nocivo para la salud cuando no pasa por un proceso de lavado, que nosotros llamamos. Lo que pasa es que los chochos hay que lavarlos varias veces y eso ya hace la industria alimenticia en sí, ya lo está haciendo, lavar varias veces para quitar

los alcaloides, los alcaloides son sustancias que llegan a ser tóxicas y que podrían producir problemas gastrointestinales y le dan ese amargor característico al chocho. Entonces, lo único que se debe hacer es lavarlo varias veces porque los alcaloides se disuelven en el agua.

Karina Pazmiño: En cuanto al chocho contiene del 18 al 22 % de ácidos grasos esenciales, el oleico lo tiene en una mayor cantidad, estamos hablando también del linoleico y del linoleico, es decir que el chocho si es una buena fuente de ácidos grasos esenciales, si hablamos de la cantidad de proteína en un grano, nosotros encontramos de 45 al 50% de proteína, si hablamos de la cantidad por ejemplo de calcio y fósforo se llega a concentrar en promedio en el grano, incluso un 0.43%, pero eso es en un grano, no en 100 gramos, sino en un grano del chocho, además contiene magnesio, zinc y nutrientes que se comparan con la soya, por eso es conocido como una leguminosa de alto valor nutritivo, con tiene gran cantidad de proteína y especialmente ese aminoácido esencial que es la lisina, actúa como un controlador del calcio para mantener el sistema óseo, la actividad del músculo cardíaco y la producción de energía, en cuanto a la fibra alimentaria que se encuentra en el chocho está ubicada en la cascara del grano, que incluye aquellos componentes del chocho que no pueden ser degradados por las enzimas digestivas del hombre, pero su contenido en el grano asciende a un 10.37% de fibra.

Karina Pazmiño: ahora le comento de la quinua.

Karina Pazmiño: En el caso de la quinua es conocida como el arroz andino, siempre se ha conocido como un alimento sagrado, es un alimento rico en proteínas, no es una leguminosa, no es un cereal, porque muchas personas lo confunden como que fuera un cereal al ser llamado el arroz andino, no se puede decir que es un cereal por la cantidad de proteínas que es mucho más alta que un cereal, que el arroz común, entonces, la quinua es un alimento, como le decía, rico en proteínas, pero que la FAO lo catalogó como uno de los alimentos de con más futuro de alta calidad de proteínas de alto valor biológico,

es decir, a la quinua no le falta ningún aminoácido esencial, contiene cantidades de potasio y fósforo también.

Alejandro Maldonado: ¿Entonces esto quiere decir que puede reemplazar a la carne de res?

Karina Pazmiño: Si puede reemplazar a la carne de res, pero ahí también cabe recalcar algo, la carne de res y no hablamos del contenido de proteína, porque obviamente la carne de res tiene una proteína de alto valor biológico, la quinua también tiene una proteína de alto valor biológico, sino que ahí estamos hablando del hierro, lo que pasa es que en la carne de res hay un hierro que se llama hémico, este hierro hémico se absorbe directamente en el cuerpo, entonces lo que deberíamos hacer es una buena combinación de los alimentos, buscar alimentos, vegetales verdes combinados con vitamina C, y ahí sí podemos introducir también a la quinua para que no exista ningún déficit de hierro, porque en el caso de la carne, si solo comparamos proteína, quinua y carne, por supuesto, las dos son alto valor biológico, que se va a necesitar consumir mayor cantidad de quinua que de carne para equiparar la cantidad de proteína, eso sí, si va a pasar, pero la quinua sí tiene proteínas de alto valor biológico, no le falta ningún aminoácido esencial, y por eso ha sido incluso, ha habido el año de la quinua, me parece que fue en el 2013, que se proclamó el año de la quinua, ha sido llevada también como alimento para los astronautas, entonces estamos hablando de un alimento ideal. Si hablamos de las propiedades funcionales de la quinua, que ya van más allá de la parte de tener proteínas, de tener carbohidratos, de tener kilocalorías, hablamos de la colada de quinua, la colada de quinua por ejemplo aumenta la leche para dar de lactar. Entonces, nosotros ahí podemos ver que tiene otro tipo de propiedades la quinua, que es buena también para contrarrestar la neumonía, que es buena para el insomnio, que es buena para afecciones hepáticas, cuando se quiere tratar afecciones de prácticas también se podría utilizar la quinua, la infusión de las hojas de quinua, incluso se utiliza como laxantes y trata la infección de vías urinarias, ahí es cuando nos damos cuenta de que se dejó de lado que la quinua es solo alta en proteínas, y para el desarrollo integral es muy

importante, pero no podemos dejar de lado que tiene también propiedades funcionales el alimento. EL contenido de proteína de la quinua varia de entre 13.81 y 21.9 %, dependiendo de la variedad de quinua, pero cabe aquí resaltar que el balance de los aminoácidos esenciales de la proteína de quinua es superior a la de trigo, de cebada y es superior incluso que a la de soya, entonces estamos hablando de la quinua, de un alimento perfecto, ideal, que lo deberíamos preparar, diversidad, en sopas, coladas, fuertes. Lo que podríamos decir aquí es que en el caso, por ejemplo de la quinua, también tiene un alto porcentaje de fibra dietética, lo cual la convierte en un alimento ideal que actúa como un depurador del cuerpo, ya que la fibra dietética ayuda a eliminar toxinas y residuos que pueden dañar el organismo, produce una sensación de saciedad, el cereal en general y la quinua en particular, tiene propiedades de absorber el agua y permanecer más tiempo en el estómago, como lo decía, la comparación en nutrientes de la quinua, del trigo, arroz, y del maíz nos da que la quinua es superior al resto de cereales, entonces ya no se la llama como cereal, sino como un pseudo cereal.

Alejandro Maldonado: ¿Cuál es la diferencia entre un pseudo cereal y un cereal normal?

Karina Pazmiño: Lo que pasa es que nosotros sabemos que tiene un déficit de lisina que es este aminoácido que no podríamos llamar que tenga todos los aminoácidos, por eso no es una proteína completa. En el caso de la quinua, tiene características muy similares a los cereales, pero tiene este aminoácido que es la lisina que lo lleva a complementar y a ser una proteína de alto valor biológico.

Alejandro Maldonado: ¿Tiene contenido graso también?

Karina Pazmiño: Si hablamos del contenido graso, por ejemplo aquí podríamos ver, primero la quinua tiene 5.6 gramos de aminoácido, 16 gramos de nitrógeno, comparado con el arroz que tiene 3.2 y el trigo 2.6, ahí hacemos de

nuevo la comparación de que es el alimento ideal, si tiene cantidades de grasa, tiene ácidos grasos, también considerados esenciales, lo que si hay que señalar es que tiene una sustancia que son glucósidos denominados saponinas, que es lo mismo que le pasa al chocho con los alcaloides, las saponinas de la quinua de igual manera se tiene que lavar varias veces a la quinua para quitarle ese amargor, porque la saponina también es una sustancia tóxica que podría causar problemas gastrointestinales. En el mercado europeo la quinua es bastante apetecida por los consumidores, eso quiere decir que nosotros deberíamos comenzar a aprovechar nuestros productos autóctonos en varias preparaciones.

Karina Pazmiño: En cuanto si hablamos, por ejemplo, de la composición nutricional, ya haciendo una comparación. Yo hago una comparación del porcentaje de proteína, de grasa, de hidratos de carbono, de azúcares, de hierro y de calorías, en el caso de la quinua, en proteínas tiene un 13%, la carne de res tiene 30%, el huevo tiene 14%, el queso tiene 18%, la leche de vaca tiene 3.5% y la leche humana 1.8%, pero si nosotros vemos, la quinua se compara mucho a consumir el queso, eso quiere de nuevo decir que si yo quiero reemplazar la carne por la quinua, tengo que aumentar la cantidad para que eso ocurra, pero en contenidos de por ejemplo, de hidratos de carbono tiene más que la carne, el huevo, el queso, la leche, la leche humana, y en hierro tiene gran cantidad de hierro la quinua, llega a tener 5.20%, comparado con la carne que tiene 2.20%, el huevo 3.20%, la leche vacuna 2.5%, pero cabe señalar lo que le dije, que el hierro que tiene no es hemínico, que se necesita hacer una buena combinación para que se pueda absorber.

Karina Pazmiño: Si le comento del cacao, bueno del cacao hay que estudiar mucho, porque ahora el cacao si tiene un montón de beneficios y lo que más se estudia, más que las calorías es una sustancia que se llama teobromina, esta sustancia que se llama teobromina es un activador de la serotonina, que ayuda a que nuestro cerebro esté más activo, y eso es lo que hay que comenzar a estudiar, es decir, por ejemplo el chocho tiene esta sustancia, el chocho que es conocido como el lupino que baja los niveles de glucosa, en el caso de la

quinua por los aminoácidos, lo hace completo por la cantidad de fibra baja los niveles también de colesterol, pero en el caso del cacao la teobromina es muy importante, porque activa la serotonina, además de que el cacao es un potente antioxidante, anticoagulante, es un alimento considerado exótico, muy apetecible por el consumidor, pero todos estos beneficios del cacao se dan siempre y cuando tenga el 60% de pureza. Es decir, que no sea combinado ni con leche, ni con azúcar, porque ahí dañamos la composición propia del cacao. Ahora el que se vende más aquí es el que se ha conocido siempre como cacao arriba, que comenzó dándose en las orillas del río Guayas y eso es lo que nosotros necesitamos hacer, la pureza del cacao, del chocolate que las personas vayan a ingerir tiene que ser más del 60% del cacao para tener todas esas propiedades funcionales.

Alejandro Maldonado: ¿tiene alguna composición extra aparte de los antioxidantes?

Karina Pazmiño: Tiene ácidos grasos, también tiene gran cantidad de grasa tiene cantidad de calorías, tiene las cantidades también de ácidos grasos como oleico, linoleico, linoleico, si tiene esas cantidades, pero siempre resaltamos en el cacao la grasa y las calorías, pero sobre todo resaltamos esta sustancia que se llama la teobromina, cuando la teobromina ingresa a nuestro organismo, es un activador de la serotonina.

Karina Pazmiño: Si hablamos por ejemplo del maíz, que me había también preguntado y de la guayusa. En el caso del maíz las virtudes son energéticas, es decir que tiene gran cantidad de energía, de calorías, es el único cereal en el que hay un compuesto que se llama el betacaroteno que es la vitamina A. También aporta fibra, nos aporta hidratos de carbono, vitamina B. Ayuda a metabolizar las grasas de manera mucho más rápida y a la par obviamente mejora el tránsito intestinal; es ideal en casos de estreñimiento, reduciendo el colesterol alto, pero el maíz es el, en la parte nutricional porque todavía

ninguno se ha hecho como que un estudio para saber estas sustancias para que sea tan funcional, lo que, es más, lo que se conoce más es las propiedades nutricionales, es decir que nos va energía.

Alejandro Maldonado: ¿Que tan cierto es que el maíz es fertilidad?

Karina Pazmiño: En toda la cosmovisión andina siempre estos alimentos fueron considerados como ofrenda para dioses, en el caso del cacao se lo llamaba amígdala, y un sinónimo es como dinero o almendra y eso hacían las ofrendas a los dioses, lo mismo pasaba con el maíz, las ofrendas a los dioses para la fertilidad de las mujeres, ahora sí sería necesario consultar si hay una sustancia especial que haga que en realidad aumente la fertilidad, eso sí se debería consultar, tener una buena fuente científica. Lo que si conocemos es que siempre se hacían esas ofrendas, incluso en el mortuorio siempre fueron ofrendas para los dioses, se manejaban los alimentos andinos de esa manera.

Karina Pazmiño: En el caso de la guayusa, es importante señalar que es una planta nativa de la selva amazónica ecuatoriana, que su potente antioxidante, que incluso los, podríamos decir autóctonos del oriente desayunaban guayusa, se tomaban en la mañana en el desayuno una de las bebidas principales, se da la guayusa con el fin de que tengan energía durante todo el día, entonces es un potente antioxidante por su contenido de cafeína, que es en promedio el 3% además contiene antioxidantes con mayor capacidad de absorción de los radicales libres que el té verde que se comercializa tradicionalmente, estamos diciendo que la guayusa debería ser consumida porque es o tiene o nos va a dar, nos va a prevenir de enfermedades degenerativas más que el café, más que el té. Es rico en vitaminas y minerales, o sea, contiene magnesio, calcio, zinc, potasio, vitamina D, vitamina C, contiene, y esta es la parte funcional que le da a la guayusa, es que, contiene ácidos clorogénicos, que son muy beneficiosos para la salud cardiovascular, y aminoácidos esenciales, contiene estimulantes, como habíamos hablado, el estimulante que contiene la guayusa es metilxantina alcaloidea, que se encuentra en el té verde y en la teobromina,

que está en el chocolate negro, sin embargo, la guayusa no es que tenga un parentesco con él te y mucho menos con el cacao, pero es un gran energizante, y siempre las bebidas energizantes han sido valoradas, a pesar de que ahora se venden en latas, se venden comercialmente, lo que deberíamos hacer es consumir estos productos nuestros de manera natural, que nos van a dar gran cantidad de energía. Tradicionalmente, en el desayuno hacían eso, y por qué no podríamos nosotros implementar algo así, porque ahora se ve mucho que la gente se cansa, la fatiga, etc. Entonces, la guayusa sería una opción de bebida en el desayuno.

Alejandro Maldonado: ¿consumirlo excesivamente no puede producir gastritis?

Karina Pazmiño: Bueno, todo alimento consumido en exceso es malo, sí. Entonces, si hablamos incluso de alimentos de los más nutritivos, si, podría así a lo menos a las personas que son sensibles a estos, por ejemplo, al te, al café, al chocolate, podría pasar eso, pero todo alimento consumido en exceso no es saludable.

Alejandro Maldonado: Ahora, otra pregunta, que es totalmente diferente. ¿Cuáles son los efectos de consumir comida chatarra?

Karina Pazmiño: Bueno, cabe señalar que el super si se me, es un estudio que se realiza donde la persona tenía que consumir durante 30 días solo comida chatarra, entonces en el desayuno hamburguesa, y cada vez que le pedían que agrande el combo, la tenía que agrandarlo, entonces lo agrandaba, la cuestión es que no llego ni siquiera a los 30 días porque los niveles de colesterol se le elevaron demasiado, el ácido úrico de igual manera, no pudo terminar el estudio para ver cuál era la consecuencia. Me parece que aumento entre unas 20 y 30 libras, que le costaron casi uno o dos años después reducir esas libras. Y dejó porque obviamente tenía un riesgo cardiovascular, al aumentar el colesterol LDL que es el colesterol malo, demasiado. Entonces, el hecho de consumir la comida, bueno hay que diferenciar, porque la comida rápida es una

cosa, la comida chatarra es otra, no. La comida chatarra es esta comida procesada, esta comida que pasa por altas temperaturas, esta comida que tiene aditivos, que tiene conservantes, etc. por ejemplo los doritos, las papas; y la comida rápida es esta comida de las cadenas transnacionales, o multinacionales que nosotros llamamos, que muchas de las veces si colocan cantidades excesivas de grasa, que se acompañan de papas fritas, de bebidas gaseosas, que consumirlas de vez en cuando no sería un daño para la salud, siempre y cuando la persona lleve un estilo de vida sano. El tema es cuando uno lo consume este tipo de comida todos los días, tres veces al día, pero más que nada todos los días o hace un consumo muy frecuente de este tipo de comida, y ahora en la actualidad esto si pasa. ¿Por qué? Primero por el tiempo, la persona no tiene tiempo para ir a su casa, almorzar con su familia, eso se ha perdido. Segundo, los lugares de comida rápida ha incrementado, cada vez hay más lugares de comida rápida, que ofrecen un combo a un precio muy accesible, entonces que la persona comience a consumir dos, tres, cuatro veces a la semana una hamburguesa, un hit dos, papas fritas es muy común ahora, y eso ocasiona sobre peso, obesidad, por eso cada vez los índices de sobre peso son más altos. A lo menos aquí, en el Ecuador, nosotros tenemos la doble carga de mal nutrición, así se llama, porque en algunas provincias como bolívar todavía sigue existiendo la desnutrición, mientras aumenta el sobre peso y la obesidad en la población, entonces, estamos hablando de la doble carga de mal nutrición en otras palabras. Lo que si deberíamos nosotros concientizar es que la persona debe alimentarse de manera sana, y si queremos sostenibilidad, es que necesitamos alimentarnos de alimentos que nosotros, o sea, que nuestra tierra produzca, solamente de esa manera va a haber sostenibilidad, si es que nosotros nos alimentamos de lo que producimos, y que esos alimentos obviamente, porque antes, si nosotros nos vamos a la historia de antes, no había sobre peso, casaban, consumían obviamente todos estos tipos de alimentos, la quinua, etc. y no había evidencia de un sobrepeso, ni de obesidad; es que es ahora el tema de la comida, es ahora las cantidades excesivas, acompañadas de todos, que muchos también tienen aditivos, nitratos, nitritos para conservación del producto; entonces si

está relacionado también con enfermedades cardiovasculares, con dislipidemias. La solución sería, tener acceso a restaurantes de comida sana a precios accesibles.

Alejandro Maldonado: ¿Ok, como puede afectar el consumo de la comida chatarra en el ámbito emocional de una persona?

Karina Pazmiño: Primero, si afecta en la parte emocional porque la persona primero se siente cansada, obviamente tiene mayor cantidad de fatiga. Afecta también en la parte emocional, por la cantidad de grasa, y además que hay un hecho en este tipo de comida, especialmente en la comida chatarra, el hecho de masticar varias veces y la parte masticar crujiente, o sea según sus sonidos hace que se estimule el cerebro para querer consumir más, más, más, más. En la parte emocional obviamente influye, no es que influye positivamente, porque no tiene pues estos componentes como el cacao que tiene la teobromina, etc. Más bien los componentes, la cantidad de grasa saturada que encontramos en este tipo de comida, la grasa transa que encontramos en este tipo de comidas es perjudicial. En Dinamarca ya se hizo una restricción en que personas, en bajar la cantidad de grasa trans de los alimentos, la grasa trans es esta grasa que nosotros encontramos mucho en los alimentos procesados que ahora también se relacionan con enfermedades cardiovasculares.

Alejandro Maldonado: En el caso de el desarrollo de productos como chochos crujientes, liofilizados, chips de quinua, que son básicamente como los papeles que se usan en concina, planchas cortadas ¿estos también pueden producir los mismos problemas que la comida chatarra tradicional?

Karina Pazmiño: No, porque ahí veríamos, o sea, ocasionaría que el hecho de masticar varias veces haga que quiera más el producto, sí. Pero estoy consumiendo un alimento sano, en cambio en el otro va a hacer que yo quiera consumir más, pero no estoy consumiendo un alimento sano, estoy consumiendo unas papas fritas que tienen gran cantidad de sal, que son

obviamente con gran cantidad de aceite, que no me dan más que calorías, sí. Otra cosa es hacer, por ejemplo, estos chochos crujientes, porque el chocho crujiente sería una excelente opción, porque el masticaría varias veces y querría más ese producto porque esas ondas se activarían, pero estoy consumiendo un alimento sano, estoy consumiendo un alimento nutritivo, de gran cantidad de proteína. Por supuesto.

Alejandro Maldonado: ¿Que perspectiva tiene usted sobre el consumo de los alimentos nombrados?

Karina Pazmiño: Bueno, ahí yo quería resaltar algo importante, era en la parte del desarrollo integral, porque el desarrollo integral es un proceso orientado a satisfacer las necesidades humanas. Y ahí hablamos de la necesidad humana de la educación, de la salud, de la alimentación, ahí basándonos en la alimentación y obviamente el desarrollo integral hay que ponerles especial atención a las necesidades no satisfechas de la mayoría de las poblaciones con bajos ingresos. Me parecen ideal estos alimentos para personas que no tienen acceso a la carne de res, al pollo, al salmón, etc. Entonces si nos estamos basando mucho en el desarrollo integral, porque estos alimentos se podrían cultivar en las mismas comunidades, que esa sería la idea. Se podrían estos alimentos incluso hacer huertos, y son de fácil acceso, y que tengan accesibilidad, costo que no se compara a la carne de res, pollo, etc. Entonces me parece muy interesante este tema, porque esto ayuda al desarrollo futuro de la comunidad, al desarrollo futuro de nuestra sociedad y sobre todo porque todos tenemos, es un derecho el desarrollo integral. Pero lamentablemente, la parte económica juega un papel importante, entonces estos alimentos que intercedan en estas zonas tienen que ser accesibles para toda la población, pero siempre dar énfasis a las poblaciones de bajos recursos, para que nosotros de esa manera podamos alimentar mejor a nuestras poblaciones que no tienen acceso a productos que son caros.

Alejandro Maldonado: ¿Los efectos sociales?

Karina Pazmiño: es parte de la cultura, es lo que yo le comentaba con el tema de la guayusa. Era considerada y consumida en el desayuno junto a los familiares, para mantener contacto con ellos, para conversar con ellos, para mantener la armonía, para desestresarse, entonces, lo mismo sucede con otros alimentos, en el caso del mote esta la cultura, la unión familiar, y cuando no lo tienen les causa ansiedad, porque están acostumbrados a eso.

Alejandro Maldonado: ¿Afecta más socialmente más a nivel cultural que a nivel nutricional?

Karina Pazmiño: Este, muchos de los alimentos culturalmente, y eso es lo que tenemos que tratar que no pase, culturalmente eso se está perdiendo, por ejemplo, se dejó de lado los chochos, porque se creía que era alimentos para pobres. Y se comenzó a consumir la comida de estas cadenas, o se dejó de consumir el mortiño, y eso no puede pasar, necesitamos el rescatar estos productos, pero si tiene alguna importancia no solo nutricional, sino también una importancia social.

