

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Historia y las Ciencias Sociales

Usos y narrativas alimentarias: vida, salud y muerte en la comunidad indígena de Quilloac, Cañar

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Historia y las Ciencias Sociales


Autores:

Richard Adrián Chacha Cabrera

Paola Elizabeth Ojeda Espinoza

Director:

Miguel Ángel Novillo Verdugo

ORCID:  0009-0004-8643-3831

Cuenca, Ecuador

2025-10-22

Resumen

Este estudio explora la compleja relación entre los alimentos, las plantas y los procedimientos en contextos de salud, gestación, enfermedad y muerte en la comunidad indígena de Quilloac, Cañar, a través de un proceso de identificación de los principales aspectos que constituyen la cosmovisión andina y la identidad cultural de esta comunidad. En ese sentido, a través de un enfoque cualitativo y con el apoyo de entrevistas aplicadas a los pobladores de la zona geográfica ya mencionada, se realizó un análisis en el que se recogen las prácticas y los significados que envuelven al consumo de alimentos en diversos escenarios de la vida de los seres humanos. Por consiguiente, se entiende que los alimentos no solo intervienen como una acción biológica para las personas, sino que también representan emociones, conocimiento, reciprocidad e identidad cultural; todo aquello, engloba también diversos usos, narrativas y funciones.

Palabras clave del autor: alimentos, plantas medicinales, muerte, comensalidad, identidad cultural.



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

This study explores the complex relationship between food, plants, and procedures in contexts of health, pregnancy, illness, and death in the indigenous community of Quilloac, Cañar, through a process of identifying the main aspects that constitute the Andean worldview and cultural identity of this community. In this regard, using a qualitative approach and with the support of interviews conducted with residents of the aforementioned geographical area, an analysis was carried out to gather information on the practices and meanings surrounding food consumption in various scenarios of human life. Consequently, it is understood that food not only plays a biological role for people, but also represents emotions, knowledge, reciprocity, and cultural identity; all of which also encompasses various uses, narratives, and functions.

Author Keywords: food, medicinal plants, death, commensality, cultural identity.



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Resumen.....	2
Abstract.....	3
Agradecimientos	6
Dedicatoria.....	7
Dedicatoria.....	8
Introducción	9
Capítulo I: ¡Somos lo que comemos!.....	11
Usos, funciones y narrativas	11
Los alimentos como fuente de energía y vitalidad: usos, funciones y narrativas	13
¡Para cuidar la vida!: Los alimentos en los periodos de gestación y postparto	16
Cambio de patrones: Los alimentos en el pasado y la actualidad	20
Capítulo II: ¡Esta plantita me ha de curar!	28
Conceptualización de Medicina Ancestral.....	28
Usos y propiedades de las plantas medicinales	31
Capítulo III: Los alimentos que acompañan el dolor: La muerte como un hecho social.....	43
Breve revisión: Antropología de la muerte	43
Los alimentos en contextos funerarios.....	45
Comensalidad y reciprocidad	48
Conclusiones	53
Recomendaciones	54
Referencias.....	55
Anexos	64

Índice de tablas

Tabla 1. Nutrientes y su aporte en el embarazo _____	17
Tabla 2. Alimentos considerados ancestrales _____	23
Tabla 3. Listado general de alimentos y objetos para el intercambio (trueque) _____	25
Tabla 4. Especies de plantas y sus efecto terapéuticos _____	34
Tabla 5. Plantas consideradas sagradas y sus propiedades _____	39

Agradecimientos

Al proyecto de investigación “Cultura material, prácticas, significados sociales y narrativas en torno a la alimentación cañari” por haber sembrado en nosotros la necesidad de explorar las múltiples complejidades culturales y simbólicas que envuelven a los grupos indígenas de nuestro país. Este marco teórico y metodológico nos ha llevado a comprender que la alimentación también puede traducirse como memoria, identidad, saberes y resistencia.

A Miguel Novillo, nuestro más sincero agradecimiento por sus sabios consejos, por la paciencia que acompaña cada una de sus palabras y por la generosidad con la que ha compartido sus valiosos conocimientos. Su enseñanza, siempre cercana y horizontal, nos recordó que el aprendizaje se construye en diálogo, que el saber no se impone, sino que se comparte y se enriquece en el encuentro con las voces y experiencias de los “otros”. Gracias por valorar las distintas miradas, por reconocer en cada uno de nosotros la capacidad de aportar desde nuestros saberes y por recordarnos que toda enseñanza auténtica nace del respeto mutuo y de la escucha genuina.

A los hombres y mujeres sabias de la comunidad indígena de Quilloac del cantón Cañar. Gracias por compartir su sapiencia, sus valores, sus reflexiones y formas de vida. Su generosidad ha permitido reinterpretar nuestras relaciones con los alimentos, la salud, la muerte, la naturaleza y los otros. En sus manos, labios, mentes y corazones se guardan secretos inimaginables.

Dedicatoria

A Dios, eterno faro en mi camino incierto, cuya luz invisible sostiene mis pasos aún en las noches más sombrías. A Él, que en su infinito misterio ha sabido guiar mi alma hacia los parajes donde la fe se hace vida y el amor se transforma en refugio. En cada prueba y en cada júbilo, su palabra ha resonado en mi interior como un eco sagrado: “Esfuézate y sé valiente”, recordándome que incluso en la adversidad hay una promesa, y que todo corazón firme hallará su destino.

A mis padres, Wilfrido y Leonor, pilares firmes de mi existencia. En la delicadeza de su paciencia, en la ternura de sus gestos cotidianos y en la noble entrega de sus días, he hallado la fuerza que sostiene mis sueños y el aliento que renueva mi esperanza. Son ellos el abrigo donde mi corazón ha aprendido a resistir y avanzar.

A mi hermano Ronald, compañero de risas sencillas y palabras oportunas. En sus bromas he encontrado alivio, y en su apoyo constante, un refugio donde la carga se aligera. Hoy, con gratitud plena, le ofrezco esta página, que también le pertenece, pues ha sido cómplice fiel en cada paso de esta aventura.

A mis hermanos, Mariela, Brayan y Vanessa, quienes han sido testigos y partícipes de las distintas estaciones de mi existencia. Gracias por amarme en cada etapa, por sostenerme con afecto genuino y por ser cómplices de aquellas aventuras que, más allá del tiempo, siguen habitando en mi memoria como constancia viva de nuestro lazo inquebrantable. Agradezco cada instante compartido, cada risa, cada silencio y cada historia que hemos tejido juntos en esta breve pero inmensa travesía llamada vida.

A Paola, mi cómplice de memorias y amiga fiel desde aquel primer día en que la vida universitaria nos cruzó en el camino. Desde entonces, has sido esa presencia luminosa que supo estar en mis días claros y en mis tardes más lúgubres; la voz cercana que, entre consejos de amor y desamor, me recordó que incluso las heridas más tercas terminan cerrando y que siempre hay nuevas historias por escribir. Gracias por las palabras oportunas, por las charlas que se extendieron más allá de las aulas y los horarios, por aquellas anécdotas que en su momento nos arrancaron lágrimas y que hoy, al evocarlas, se transforman en risas compartidas. Es y será para mí un honor llamarte amiga.

Con todo el amor;

Richard

Dedicatoria

A Dios, por cultivar en mí su infinita bondad y paciencia. Gracias por ser la fuerza cuando sentía desmayar, la esperanza cuando dudé, y la sabiduría para continuar.

A mis padres, quienes siempre han confiado en mí y en mis capacidades. Gracias por ser aquellos héroes sin capa que con amor, dedicación y palabras de aliento han acompañado esta extraordinaria etapa de vida. De ustedes he aprendido que el verdadero éxito se consigue con esfuerzo y humildad.

A mi familia, por ser el refugio a donde siempre regresar cuando los días se tornan difíciles. Gracias por sus abrazos, oraciones y acompañamiento. Este logro solamente es el reflejo de un hogar lleno de amor.

A mis amigos, por su tiempo y apoyo constante. Gracias por hacer de mi etapa universitaria una experiencia increíble y de autodescubrimiento.

A Richard, mi compañero de aventuras. Gracias por esas largas noches de reflexión, por las historias de amor y desamor, por las risas cuando todo parecía derrumbarse, por convertirte en psicólogo, analista y detective, por recordarme constantemente lo valiosa que soy e inspirarme a seguir creciendo. Es para mí un honor poder llamarte amigo.

Con amor,
Pao

Introducción

Alimentarse es una acción primordial para el desarrollo integral del ser humano debido a que representa la principal fuente de nutrientes que deriva en el fortalecimiento de todos los sistemas del cuerpo. No obstante, la trascendencia de los alimentos ha derivado en una importante función respecto a los contextos sociales y culturales que acaban por suministrarles nuevos usos y significados conforme a las costumbres de un pueblo. En este contexto, se plantea la presente investigación que nace a partir del proyecto denominado "Cultura material, prácticas, significados sociales y narrativas en torno a la alimentación cañari".

Los pueblos andinos han construido y sustituido los usos y el consumo de los alimentos de acuerdo con el periodo espacio – temporal en que se encuentran, estados de salud y enfermedad a los que se enfrentan, interrelaciones culturales que experimentan e inclusive en circunstancias de muerte en relación con su ritualidad que permiten establecer un enfoque global donde las comunidades indígenas conectan a los seres humanos con las energías, la naturaleza y los otros.

Las investigaciones propuestas sobre el tema presente suelen ser limitadas en cuanto a cantidad de datos, situación que refleja la falta de profundidad en análisis sobre este tipo de investigaciones, por esa razón, se detecta un vacío respecto al conocimiento, la organización y la producción de componentes culturales en cuanto a lo social y doméstico de la alimentación andina, cañari y todo elemento relacionado con su uso y conexión.

Asimismo, en las últimas décadas, se ha evidenciado un alto índice de desnutrición que ha impactado a las poblaciones de la región transformándose en un problema de salud pública como resultado de problemáticas envolventes a una alimentación inadecuada, insuficiente e incluso antihigiénica representando dificultades para los pueblos; condiciones que impactan directamente en el desarrollo integral de los individuos tanto en el ámbito social como en el físico y mental. Esta problemática se acompaña también de la implementación de nuevas formas de alimentación ultra procesadas que se han vuelto más accesibles para el consumo. En consecuencia, se van perdiendo los saberes y conocimientos ancestrales de las cadenas alimenticias, la historia y la genética de alimentos nativos de los distintos pueblos y nacionalidades indígenas.

Analizar la problemática expuesta demanda un análisis del planteamiento de la Antropología de la alimentación, de la relación entre los alimentos y la vida, salud y muerte, así como la cooperación mutua y la comensalidad. Por tanto, la presente investigación pretende abordar

una reflexión sobre las narrativas y los usos que las comunidades indígenas del sur andino del Ecuador, concretamente del cantón Cañar, desarrollan con relación a su sistema de patrimonio alimentario establecido por los conocimientos locales y las experiencias de los pueblos ancestrales.

El objetivo de esta investigación se centra en conocer los usos y las narrativas que se construyen alrededor de los alimentos en contextos de vida, enfermedad-sanación y muerte en la comunidad indígena de Quilloac, Cañar; para lograrlo, el estudio pretende resolver la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los usos y las narrativas que se construyen alrededor de los alimentos en contextos de vida, salud-enfermedad y muerte en la comunidad indígena de Quilloac?

Para lograrlo, se implementó una metodología de carácter cualitativo como proceso investigativo que facilita la recolección y análisis de las perspectivas del mundo y los individuos. Así, esta metodología integra múltiples realidades para el descubrimiento, construcción e interpretación de sucesos; emplea el análisis de datos para identificar patrones, componentes y temas específicos para entender desde la perspectiva de las personas los contextos donde se desenvuelven. Las entrevistas de naturaleza flexible y dinámica abrieron un espacio de diálogo con los actores locales, principalmente adultos mayores, sobre los procesos, hechos, historias, usos y funciones que se les otorgan a los alimentos. Asimismo, se empleó un análisis bibliográfico para reunir, clasificar, seleccionar y analizar las producciones respecto a la temática expuesta.

Al final, la presente investigación se organiza en tres capítulos. El contenido que integra el capítulo I está constituido por usos y narrativas de los alimentos en torno a la vida. Se exploran las funciones y prácticas alimentarias en los procesos de gestación, postparto y la consolidación de los alimentos como fuentes imprescindibles de energía y vitalidad. El capítulo II sigue explorando los usos de los alimentos como respuesta a la enfermedad. Se aborda el tema de la medicina ancestral, los dones de la naturaleza como las plantas medicinales, sus propiedades y funciones según las narrativas de los pobladores. Por último, el capítulo III se enfoca en comprender cómo el ser humano percibe y enfrenta la muerte, acompaña la tumba y a los dolientes basado en relaciones de comensalidad y reciprocidad regidos por el uso y consumo de determinados alimentos.

Capítulo I: ¡Somos lo que comemos!

Usos, funciones y narrativas

Valencia et al. (2019) definen la cultura y la alimentación como un acto sociocultural complejo en donde “la cocina es un sistema cultural alimentario organizado sobre la base de oposiciones y clasificaciones, representaciones, prácticas heredadas, cultura material, significados y formas simbólicas que, al igual que el lenguaje, organiza, hace estructura” (p. 166). De esta forma, los espacios domésticos se convierten en un sistema variable conformado por múltiples relaciones interpersonales, objetos, representaciones, lugares y significaciones que erigen las prácticas de preparación y consumo de alimentos.

Por tanto, es fundamental comprender que el alimento simboliza en el ser humano mucho más que la acción de alimentarse como una necesidad básica de la vida; la comida puede ser representativa en distintos aspectos, por ejemplo: la relación con los otros, la cultura, la apropiación y la delimitación espacial que también responde a una identidad particular. Estos simbolismos ocurren mediante los sabores, conocimientos, métodos y técnicas en la preparación de un plato de comida que permiten a los seres humanos realizar un proceso de interrelación, aceptación y degustación de los alimentos. Este ciclo podría iniciar con la fase donde la persona observa el plato y llama su atención debido a su apariencia, luego entra el sentido del gusto donde un individuo realiza la ingesta del alimento y consigo crea un instante de intimidad (Velandia, 2021).

Entendiendo el momento de alimentarse como un espacio de introspección, desde la Antropología de la Alimentación se establecen perspectivas de estudio enfocadas en deletrear e interpretar los usos, las funciones y los significados de cocinar y de comer que crean verdaderos sistemas culturales en las prácticas alimenticias y/o culinarias de un determinado grupo. Esta situación genera el siguiente cuestionamiento: ¿Cuáles son las funciones de los alimentos en una comunidad? ¿Qué significados implica la comida en un grupo social? ¿Cómo interviene la preparación y el consumo de los alimentos en la interacción social entre los pobladores de una comunidad? (Valencia et al., 2019).

Es así, como se despliega una serie de conceptos principales para comprender la idea central de esta investigación, es decir, los usos, las narrativas y las funciones que emplean los alimentos en las comunidades indígenas; que no únicamente son para cumplir con una función biológica, sino entender cómo se conectan los seres humanos, el espacio, sus semejantes y la cultura en un acto tan general y constante: alimentarse.

Al respecto del uso, según la Real Academia Española de la lengua, la palabra uso proviene del latín *usus* y se le otorga distintos significados: 1) acción de usar; 2) uso específico y práctica a que se destina algo; 3) capacidad o posibilidad de usar algo; 4) costumbre o hábito. En el contexto de la presente investigación, la palabra uso hace referencia a cómo se utilizan los alimentos en las comunidades andinas:

Uso vital. – Para alcanzar una alimentación sana y equilibrada se deben consumir la mayor cantidad de nutrientes para que el organismo funcione de manera adecuada, es decir, macro y micronutrientes, carbohidratos, minerales, antioxidantes, proteína, vitaminas, grasas saludables, entre otros (Yépez, 2023). Todos estos elementos se encuentran en la dieta básica de los poblados.

Uso sagrado. – Aquellos alimentos que mantienen un valor espiritual fundamental en las comunidades indígenas, por ejemplo, el maíz.

Uso ceremonial o en rituales. – Son alimentos que se utilizan y se consumen en ceremonias, festividades o rituales, por ejemplo, en el Corpus Christi se preparan doce platos y en el encuentro entre las personas, con la comida hecha por distintos alimentos comienzan un nuevo ciclo, nuevas energías.

Uso ancestral. – Son alimentos que se consumen y se preparan desde tiempos antiguos, por lo que, son considerados también tradicionales, por ejemplo, el amaranto, la quinua.

Uso medicinal. – Son aquellos alimentos que se emplean como medicina tradicional de los pueblos indígenas, por ejemplo, la sopa de cuy.

Por otra parte, en cuanto a la narrativa, la Real Academia Española, establece que la palabra narrativa surge del latín tardío *narrativus* y tiene diferentes significados, como perteneciente o relativo a la narración, género literario (novela o cuento) pero el que más se ajusta al tema presente es de la habilidad o destreza de narrar o contar algo. Este ajuste al concepto de narración permite establecer que las ideas y pensamientos se van transfiriendo con el pasar de los años y conforman la identidad de los pueblos. En esta línea, Vygotsky (1995) afirma que el lenguaje materializa y constituye los significados desarrollados en el proceso social e histórico, cuando una persona consigue asimilar el significado de cierta idea o palabra tiene acceso a aquello que entonces, le servirá de fundamento para alcanzar a significar sus propias experiencias.

Entonces, la narrativa se vuelve “una condición ontológica para la vida; en un mundo construido y constituido por palabras existe una relación entre la vida y las narrativas, es decir, que damos sentido narrativo a nuestras vidas, y, asimismo, damos vida a nuestras narrativas”

(Domínguez De la Ossa y Herrera, 2013; García et al., 2020). Al mismo tiempo, la narrativa constituye significados, en caso de que estos no existan, tampoco existirían los componentes básicos que constituyen las culturas de las sociedades en las que los seres humanos se desarrollan, como los mitos, la música y las leyendas, por lo cual no habría una forma de expresar los pensamientos de una manera consistente y razonable (García et al., 2020). En suma, la narrativa genera cultura, historia o tradición y es por lo que las comunidades indígenas destacan fuertemente.

Finalmente, en cuanto a las funciones, la Real Academia Española indica que la palabra función proviene del latín *functio*, *-ōnis*. En este contexto, la presente investigación se refiere a las funciones de los alimentos como aquellos que poseen componentes biológicamente activos e impactan en el organismo con resultados beneficiosos y nutricionales (Molina, 2022). De esta manera, es posible entender que las funciones de los alimentos resultan en el incremento de una buena salud de las comunidades y, asimismo, en la reducción del padecimiento de enfermedades.

Tras esta revisión de conceptos, las funciones de los alimentos se encuentran presentes desde la acción de alimentarse hasta en cómo se comunican los mensajes con relación a los alimentos, esto es, las costumbres, creencias y leyendas que toman lugar en los pueblos mediante la narrativa de los pobladores, desde los abuelos, los padres hasta los hijos y nietos. En esta línea de ideas, los alimentos no solo cumplen una función nutricional, sino que también constituyen un vehículo simbólico y terapéutico dentro de la vida cotidiana de la comunidad, tal como lo destaca Aguayza (2024): “hablemos de la alimentación, alimentación también que se utiliza como medicina, que antes hablábamos, una yanushka, un tashno, un tashno de habas, un tashno de maíz, una yanushka”

Como se puede observar, el entrevistado hace referencia a prácticas alimentarias heredadas que combinan lo nutricional con lo curativo, donde preparaciones como el tashno o la yanushka no solo alimentan el cuerpo, sino que también forman parte de un conocimiento ancestral asociado al cuidado de la salud. En este contexto, los granos como el maíz y las habas se configuran como elementos clave dentro del sistema alimentario y medicinal de la comunidad, reafirmando su valor cultural y simbólico.

Los alimentos como fuente de energía y vitalidad: usos, funciones y narrativas

Actualmente, alimentarse es considerado un comportamiento para adquirir energía en el cuerpo, de forma que este pueda ejecutar todas las funciones necesarias para sus sistemas, es decir, los alimentos son aquellos que ayudan al mantenimiento de una buena salud y

bienestar con el soporte de los nutrientes que poseen, donde estos alimentos pueden incluir desde frutas, proteínas, verduras y cereales integrales hasta grasas saludables.

Una perspectiva de la Antropología de la Alimentación está enfocada en deletrear e interpretar los usos, las funciones y los significados de cocinar y de comer que crean un sistema en las prácticas alimenticias y/o culinarias de un determinado grupo, comunidad o cultura en un espacio y tiempo específico. En este sentido, los alimentos no solo cumplen un rol fisiológico, sino también simbólico y relacional, dado que su preparación, consumo y transmisión de saberes se insertan en un entramado cultural cargado de significados. Así, cada práctica alimentaria refleja no solo necesidades biológicas, sino también estructuras sociales, identidades colectivas y memorias compartidas.

Ahora bien, el tema de la alimentación ha generado curiosidad conforme pasa el tiempo, incluso, desde los tiempos de Hipócrates, el padre de la medicina moderna, y su frase icónica “más sea tu alimento tu medicina, y tu medicina tu alimento” (Alzate, 2019). Esto implica una concepción integradora de la alimentación como fuente de salud y equilibrio, donde lo que se ingiere no sólo nutre el cuerpo, sino que también previene y cura enfermedades. Esta mirada se mantiene vigente en muchas comunidades indígenas, donde los saberes ancestrales otorgan a los alimentos propiedades curativas y simbólicas, reafirmando su papel central en la vida cotidiana y en la construcción de bienestar integral. Analizando la primera parte de esta frase, nos encontramos con la perspectiva de que, según lo que se coma se puede considerar como un remedio o una medicina para la salud del ser humano y de esa manera, mantener un buen estado de salud, es decir, el alimento que ingerimos debe ser curativo o preventivo si nos referimos a las enfermedades.

Partiendo de la afirmación de Hipócrates, García (2022) destaca también que la alimentación radica en una acción consciente y voluntaria, y por esa razón, educable, donde se debe elegir, preparar e ingerir los alimentos de manera adecuada; lo cual no se debe confundir con el concepto de nutrición, el cual se fundamenta en la acción contraria a la anterior puesto que es inconsciente e involuntaria, donde es posible digerir y absorber (pero sin elegir) para iniciar con el funcionamiento del metabolismo a través de los componentes o elementos que el ser humano requiere. En este sentido, una alimentación completa y equilibrada requiere hacer uso de los nutrientes que los alimentos poseen. Por tanto, se puede hablar de las diversas funciones de los mismos:

1) *Aporte de energía*

Esta función es responsable del adecuado funcionamiento de los órganos del cuerpo, el movimiento, impulsos eléctricos, de regular la temperatura, y de la reserva de nutrientes en caso de que el aporte de este sea mayor de lo que se consume.

2) *Síntesis y reparación tisular*

Dado que la síntesis y la degradación de sustancias es continua en el cuerpo del ser humano, es esencial el suministro permanente de materiales.

3) *Regulación de los procesos metabólicos*

Para que el organismo pueda realizar las diversas reacciones químicas diariamente es necesaria la ingesta de alimentos nutritivos con sustancias reguladoras (García, 2022). En esta línea, Utrera y Jiménez (2021) destacan que resulta necesario referir que la acción de preparación de un alimento, donde se incluyen diversos procesos y participantes, conlleva una transformación de los alimentos antes de ser ingeridos, donde el resultado de este proceso puede conformar una cultura e identidad de todo un pueblo. En otras palabras, la alimentación no solo sostiene funciones biológicas esenciales, sino que también actúa como un eje estructurante de la identidad y la memoria colectiva de las comunidades.

Adicionalmente, el alimento resulta ser un componente cultural introducido en los habitantes de un pueblo puesto que aborda la relación entre el comportamiento y sus patrones de consumo; es decir, estos no integran únicamente a una persona sino a un conjunto específico dado que los alimentos representan la identidad de los pueblos debido a esta relación. Asimismo, cuando el ser humano se alimenta ingiere nutrientes y a su vez, sentidos, es aquí donde se introduce lo material y lo simbólico de los alimentos (Velandia, 2021; Boragnio, 2021).

Tal como se mencionó previamente, la alimentación constituye una función esencial para el ser humano en su biología, pues mediante la alimentación se adquiere la energía necesaria para el funcionamiento del organismo, además que se cumple también con una importante función social dentro de una comunidad. En este contexto, en la comunidad de Quilloac, los granos como el maíz son usados para la preparación de chicha, la cual es una bebida ancestral que ha guardado sus métodos de preparación de generación en generación. Tal como lo expone uno de los miembros de la comunidad:

En mi familia, la preparación de la chicha es una actividad que reúne a varias generaciones; desde los abuelos hasta los niños participan en el proceso, que va

desde la selección del maíz, su fermentación lenta, hasta compartirla en las festividades y encuentros familiares. Cada paso tiene su tiempo y su rito, y es una manera de mantener vivas nuestras tradiciones y la unión entre nosotros. (Aulema, 2024)

Por tanto, el maíz guarda connotaciones de uso tradicional dado que no solo representa un alimento básico con propiedades nutricionales y medicinales, sino que también es el centro de prácticas culturales que fortalecen los lazos familiares y sociales. La actividad de preparar chicha mantiene esos vínculos vivos, pues es una bebida ancestral que sigue consumiéndose y celebrándose en la comunidad, lo cual invita a reflexionar, si bien el fenómeno de la globalización ha modificado muchos patrones de consumo, no ha logrado transformar prácticas profundamente arraigadas como esta. Por tanto, se evidencia que el maíz cumple simultáneamente funciones alimentarias y simbólicas, mientras que la preparación y consumo de la chicha representan una narrativa colectiva que refuerza la identidad y la continuidad cultural de Quilloac.

¡Para cuidar la vida!: Los alimentos en los periodos de gestación y postparto

La alimentación saludable es fundamental en todas las etapas de la vida de una persona, mucho más en etapas críticas como los periodos de gestación y postparto; por ello, en este apartado se aborda la alimentación durante dichas etapas, pues cuando una mujer está gestando su cuerpo se transforma y, por consiguiente, la manera en que se alimenta también, esto no significa que deba comer demás, sino que las necesidades nutricionales aumentarán.

Una mujer en estado de gestión deberá alimentarse de forma completa y variada para que su cuerpo obtenga la energía que necesita; sin embargo, en la actualidad, el consumo masivo de alimentos ultra procesados y bebidas con azúcar refinada impactan negativamente en la salud de las personas, incluyendo a las mujeres embarazadas, que, a consecuencia de su consumo, podría generar que los neonatos tengan bajo peso por lo que, es importante el consumo de micronutrientes e hidratos de carbono (alimentos integrales) para abordar este problema (Martínez et al., 2020).

Asimismo, la alimentación en esta etapa es primordial para la composición de la leche materna. En el estudio realizado por Martínez et al. (2020) se expone la relación de la condición nutricional de la madre con la leche materna, y, por lo tanto, la proporción de nutrientes que el lactante va a recibir cuando se dé el proceso de lactancia, a partir de ello, se determinará el estado de salud de este; por lo tanto, es fundamental reconocer y evitar

estos desequilibrios antes de la concepción, durante el embarazo mientras se desarrolla el feto y la lactancia.

Del mismo modo, Saeedeh et al. (2024) establecen también que es importante cubrir las necesidades nutricionales de la mujer embarazada desde el periodo preconcepcional puesto que el feto depende totalmente de la placenta, para esto, la alimentación deberá basarse en una dieta equilibrada rica en cereales principalmente integrales, verduras, frutas, lácteos, legumbres, pescado y carnes magras con el propósito de cumplir con las necesidades nutricionales y evitar inconvenientes durante el embarazo.

En la etapa de embarazo los micronutrientes son indispensables para el correcto desarrollo del feto, además, una mujer gestante posee una demanda metabólica particular de nutrientes de calidad alta. El consumo de vitaminas y minerales durante y después del embarazo debe ser variado y completo, entre ellos:

Tabla 1

Nutrientes y su aporte en el embarazo

Nutriente	Descripción
Hierro	Se encuentra en las carnes rojas, huevos, semillas de calabaza y de girasol, espinacas, semillas de legumbres, col rizada.
Calcio	Constituido por lácteos como queso, yogurt, leche, pescados como sardinas y anchoas, entre otros mariscos como camarones y langostinos.
Ácidos grasos poliinsaturados Omega 3	Incluyen pescados y mariscos como atún y sardinas, aceites de plantas como linaza y soja, nueces y semillas como linaza y chía.
Magnesio	Las fuentes nutricionales ricas en magnesio son cereales, frutos secos, cacao, papas, pescado, y legumbres.
Vitamina E	Está presente en productos de origen vegetal tales como aceitunas, legumbres, almendras, girasol y calabaza, nueces.
Vitamina A	Las principales fuentes de vitamina A se encuentran en el aceite de pescado, leche y productos lácteos, hígado, y yema de huevo.

Nota. Fuente: Mejía et al. (2021)

Para preservar la salud materno-infantil, Singuisaca (2024) destaca que, anteriormente, cuando las mujeres estaban embarazadas criaban gallinas, borregos y solían comer ocas y zanahoria; además creían que consumir chocolate y té de paraguay permitía producir más contenido de leche materna que satisfaga las necesidades del recién nacido. No obstante, el proceso de post parto se diversifica con el consumo equilibrado de carne seca, máchica, camote, mote, y una prolongada dieta a base de caldo de gallina.

De acuerdo con el Ministerio de Salud Pública, una mujer en la etapa gestante debe consumir hierro de origen vegetal, este elemento se encuentra en cereales y leguminosas, los granos secos – lentejas, arveja, fréjol, entre otras con el propósito de disminuir el riesgo de anemia por deficiencia de hierro en un 67%. En este contexto, una de las entrevistadas menciona lo siguiente respecto al periodo posparto:

A mí, por ejemplo, lo que me dieron podría contar, sopas de gallina criolla. Mi mamá me dejó por varias semanas, gallina criolla, huevos y ahí lo que me dijeron que no debe faltar es el mote, pero con cáscara. Dicen que eso tiene una fibra que al momento de consumir va limpiando, todo lo que estamos sangrando, es como las fibras ayudan en la digestión. Si no estoy mal, si suelen prohibir ciertas comidas. No recuerdo exactamente, que no pude comer. Agua fría no me dejaban tomar, yo sudaba y me daban agua caliente. Quinde^b (2024)

Estas prácticas alimentarias y recomendaciones nutricionales en los periodos de gestación y postparto evidencian una comprensión integral de la alimentación como un proceso clave para proteger y promover la vida, la salud y el bienestar tanto de la madre como del recién nacido. La conjunción de saberes tradicionales, que incluyen alimentos específicos y cuidados particulares, con el conocimiento científico sobre nutrientes esenciales, subraya la importancia de mantener y fortalecer estos hábitos en contextos culturales diversos. Esto permite no solo garantizar el desarrollo óptimo del feto y la lactancia adecuada, sino también preservar prácticas ancestrales que refuerzan el vínculo familiar y comunitario durante etapas vulnerables de la vida.

Explorando la temática, Sanguisaca (2024) destaca que antes de dar a luz, las mujeres solían beber agua de toronjil, manzanilla y doce espinas en infusiones para calmar los nervios, aliviar molestias digestivas y preparar el cuerpo para el parto, evidenciando así el uso tradicional de plantas medicinales como parte integral del cuidado prenatal. Además, consumían huevo tibio con sal con la intención de que las contracciones aumenten, de forma que se disminuyera el tiempo en que una mujer atraviesa el trabajo de parto.

No obstante, existen estudios en Ecuador que evidencian que el uso de ciertas hierbas durante el embarazo, como la manzanilla, tienen propiedades antiinflamatorias, y funcionan como una acción antiséptica, antiulcerosa y antiinfecciosa (lavado de heridas o lavados vaginales), pero presenta contraindicaciones en el embarazo. Por ejemplo, el uso de aceites esenciales podría provocar reacciones alérgicas, así como el contenido de flavonoides que no se debe emplear en los primeros cuatro meses de la gestación puesto que podría incrementar los riesgos de aborto.

Por ello, los alimentos que se consumen o se emplean para una práctica durante el embarazo constituyen un papel esencial para evitar posibles abortos, nacimientos prematuros o incluso prevenir la muerte de la madre. El embarazo y el proceso de lactancia resultan ser periodos de un evidente aumento de las necesidades energéticas de las mujeres, esto es: las 2240 calorías que una mujer entre los 18 y 30 años necesitaría normalmente se convertiría en un aumento de 85 calorías más en los primeros tres meses de embarazo, los otros tres meses 475 calorías y, finalmente, cuando se encuentra en los nueve meses será un aumento de 675 calorías (Usunáriz, 2021). Por esa razón, se resalta el fundamento de tener una alimentación correcta en cada una de las etapas de la gestación, además, el ser un largo proceso de intercambio de nutrientes entre madre e hijo, la mujer debe mantener índices adecuados de nutrición para que, al momento de parir, no se presenten inconvenientes con el lactante.

En consonancia, Quinde^a (2024) menciona que después del parto, aparte de llevar la dieta a base de caldos/sopas de gallina criolla, se consume un alimento principal que no debe faltar: el mote con cáscara. Según lo manifiesta el entrevistado “dicen que eso tiene una fibra que al momento de consumir va limpiando, todo lo que estamos sangrando”. Además, no es recomendable beber agua fría, resulta fundamental ingerir agua caliente; por tanto, se puede deducir que tanto el agua caliente como los alimentos altos en fibras contribuyen a tener un buen estado de salud digestiva: el mote con cáscara resulta ser un gran alimento altamente consumido en las comunidades andinas, se dice que se consume sin retirar la cáscara para evitar el estreñimiento u otras afecciones del sistema digestivo debido a la fibra que contiene.

En suma, la alimentación fue y sigue siendo el origen del bienestar en cuanto a salud, puesto que comienza desde el momento en que el ser humano se encuentra en el vientre materno y se mantiene a lo largo de toda su vida. Por tanto, es un factor clave que conlleva a una vida saludable basada en el consumo de alimentos orgánicos y sanos. Es aquí donde se enfatiza la relación entre la “Pacha Mama” y el ser humano, una conexión profunda en la que todos los elementos naturales se integran como un todo armónico.

Cambio de patrones: Los alimentos en el pasado y la actualidad

A lo largo del tiempo, la alimentación ha experimentado transformaciones significativas como resultado de factores sociales, económicos, culturales y tecnológicos. En comunidades como la de Quilloac, estos cambios se evidencian en la transición de prácticas alimentarias tradicionales hacia patrones más globalizados que, en muchos casos, implican el abandono progresivo de saberes ancestrales. Por lo tanto, se vuelve importante analizar cómo se ha modificado la relación con los alimentos desde el pasado hasta la actualidad, identificando tanto las continuidades que resisten el paso del tiempo como las rupturas que han reconfigurado la manera de producir, preparar y consumir los alimentos. Así, se busca comprender el impacto de estos cambios en la salud, la cultura y la identidad de la comunidad.

Tal como se mencionó previamente, la alimentación constituye una función biológica esencial, puesto que mediante la alimentación se adquiere la energía necesaria para el funcionamiento del organismo, pero también cumple una función social. Muy aparte de la evolución y transformaciones que experimentan los sistemas alimenticios, cada pueblo posee características distintas en cuanto a la alimentación, por ende, abordar el tema de la alimentación permite reflexionar las cosmovisiones de los pueblos indígenas en relación con los alimentos, y se puede destacar que, para los seres humanos todo lo que ocupa un lugar en el cosmos proviene de un solo ser, la “Pachamama”, incluyendo el agua, el cielo, la tierra, los vegetales o plantas, los astros, animales y el ser humano. Esta asociación ha contribuido a vivir en armonía conversando su perspectiva cultural o cosmovisión en cuanto a los principios de la complementariedad, proporcionalidad, reciprocidad y correspondencia (Ulcuango, 2023; Maldonado, 2021).

Mucho antes de que los españoles arriben, la quinua (*Chenopodium quinoa*), el chocho (*Lupinus mutabilis*) y el amaranto (*Amaranthus caudatus* y *A. quitensis*) eran alimentos muy consumidos en Ecuador (Basantes et al., 2022). Sin embargo, en los periodos colonial y republicano el cultivo de estos alimentos disminuyó considerablemente en varias partes de la Sierra ecuatoriana debido a que eran catalogados como “alimento para los indios”. Según Viteri et al. (2020) en la región andina se consume gran cantidad de alimentos ancestrales tales como: papa, camote, zanahoria blanca, linaza, cebada, ajo, tunas, chocho, alfalfa, remolacha, trigo, mortiño silvestre, entre otros. Estos alimentos cuentan con un alto porcentaje nutricional y resulta fundamental mantener la costumbre de alimentarse con ellos, y transmitir estos conocimientos y tradiciones a las nuevas generaciones para fomentar el cuidado, amor, y respeto hacia la naturaleza, el medio ambiente y los alimentos. No obstante, hoy en día la alimentación ha cambiado considerablemente y, de acuerdo con Quinde (2024):

Arroz, fideos, también, todo eso consumimos. En comparación con mis papás o mis abuelos, sobre todo, mis abuelos consumían más productos que ellos mismos producían, digamos. Por ejemplo, la quinoa. A mi abuelo, por ejemplo, no le gusta comer arroz ni el fideo, nada de eso. Entonces, él come cocinados, sopas de quinoa, de arroz cebada. Es lo que él dice que le llena. Y por eso, está todavía súper bien a sus noventa y pico de años. Entonces, sí creo que es una parte fundamental. Sin embargo, nosotros como que más consumimos carbohidratos, se podría decir.

Por ejemplo, en las comunidades indígenas prevalece el consumo de diversos tubérculos tales como la oca, mashua, papa, jícama, melloco, chocho, arveja, fréjol, etc., pues según menciona Agualema^a (2024) en su entrevista “hay varias papas [...] la papa chauchanera, la chuba, la papa ñuta, la suscaleña, o invernadera [...] Había varios nombres de papa. Cada papa tenía su sabor muy distinto”. En este sentido los tubérculos, y especialmente la papa en sus distintas variedades, no sólo se valoraban por su aporte nutricional, sino también por el conocimiento ancestral asociado a su cultivo, preparación y uso cotidiano. Cada tipo de papa tenía un sabor, una textura y una función particular dentro de la dieta, lo que refleja una relación íntima con la tierra y una sabiduría transmitida de generación en generación.

Asimismo, se encuentra presente en la comunidad el consumo de amarantáceas como la quinua y amaranto; cucurbitáceas como el zapallo y el zambo; frutas nativas como el chimbalo, uvilla, zarzamora, chirimoya, mortiño, capulí; finalmente, respecto al consumo de proteína animal prevalece principalmente el cuy, gallina, chancho, borrego y carne de vaca (Ulcungo, 2023; Moya, 2010).

Además de estos alimentos, Guamán (2024) menciona que, como legado familiar, se consumía mucha machica, arroz de cebada, mote, choclo, papa. En consonancia, Agualema^a (2024) expone que la comida en el pasado estaba constituida principalmente por granos, el haba, la mashua, la oca, el melloco, sopa de trigo, la chicha de jora, chicha de quinoa, entre otros. Asimismo, el maíz y el mote eran parte fundamental de la dieta diaria, preparados en sopas, caldos o bebidas, y cargados de significado cultural y ritual. Sin embargo, en la actualidad, varios entrevistados señalan la presencia de un “facilísimo” en la manera de alimentarse, el cual se refiere a la preferencia por opciones rápidas, procesadas o compradas, que ahorran tiempo pero sacrifican calidad y contenido nutricional.

Esta situación no surge de manera aislada, sino que responde a un modelo capitalista y extractivista que prioriza la producción masiva y el consumo inmediato por encima de las formas tradicionales de cultivo, cuidado y preparación de los alimentos. Bajo esta lógica, la tierra deja de ser vista como un ser vivo que provee con generosidad, y se convierte en un

simple medio de explotación para generar mercancías. En consecuencia, los sistemas alimentarios indígenas, sustentados en la diversidad, el respeto por los ciclos naturales y la reciprocidad con la Pachamama, están siendo desplazados progresivamente.

Los entrevistados establecen también una analogía con los patrones de consumo actuales, y refieren que “hoy en día casi todo es arroz con pedido, así más fácil y bastante, bastante complicado los alimentos vienen más que todo, el amaranto y chochos es lo único lo único que no sale fumigado”. Esta afirmación revela no sólo una pérdida de hábitos alimenticios ancestrales, sino también una creciente preocupación por el origen y la calidad de los alimentos. La alimentación ya no se vive como un proceso colectivo, consciente y ritual, sino como una acción funcional condicionada por las dinámicas del mercado, el tiempo limitado y la presión del consumo. Esto evidencia una ruptura profunda entre el ser humano y la tierra, así como el debilitamiento de la soberanía alimentaria comunitaria.

Comentan también que los procesos de producción se han transformado para responder a las necesidades de eficacia y rapidez de consumo. “Sembré quinoa, chocho y amaranto, le fumigué dos veces uno para el musgo y uno para el desarrollo, nada más, ahorita en los cerros de papas le botan como 12 fumigadas y dice que bota hasta 18 o 20 fumigadas” (Guamán, 2024). En esta misma línea, señalan que en los tiempos actuales no hay alimento, que los cultivos y productos tienen mucha enfermedad; esta situación refleja un deterioro progresivo de los ecosistemas agrícolas, ocasionado por prácticas intensivas que priorizan la productividad a corto plazo sobre el equilibrio ambiental. El uso excesivo de insecticidas y fertilizantes químicos ha alterado los ciclos naturales de la tierra, generando suelos más frágiles, cultivos más vulnerables y alimentos con menor calidad nutricional.

No obstante, pese a las transformaciones, los pueblos indígenas han procurado preservar las costumbres en cuanto a la preparación de los alimentos; se reconocen como técnicas ancestrales a la acción de moler o majar los alimentos en piedra en cuanto a la preparación de harinas y masas; cocer los alimentos en agua; maceración, rallado y tostado en tiestos de barro. Todas estas técnicas resultan en platos o comidas ancestrales, por ejemplo, la chicha se realiza mediante la fermentación y/o maceración, para secar granos se utiliza el soleado, y se emplea también la masticación de yuca en la Amazonía (Utrera y Jiménez 2021).

Es importante recalcar que las costumbres ancestrales, principalmente la alimentación fue y sigue siendo el origen del bienestar en cuanto a salud, o en otras palabras, de llevar una vida saludable y una conexión entre los alimentos orgánicos y el ser humano, relación donde todos los elementos se conectan como uno solo, es así como las comunidades andinas lo consideran y en caso de que se genere alguna alteración en los alimentos, esto resultará en

un completo desorden en la naturaleza. Ecuador como un país megadiverso con los Andes componiendo una gran parte del paisaje, evidencia un número considerable de especies nativas que son parte del sistema alimenticio de los pueblos; se reitera el concepto de que los alimentos no son solo objetivos que se consumen como parte de una función biológica, sino que está presente la conexión con la tierra, el sol, la naturaleza y el viento.

Esta cosmovisión alimentaria, enraizada en la armonía con la naturaleza, se manifiesta no sólo en los significados simbólicos atribuidos a los alimentos, sino también en la diversidad de especies nativas que forman parte de la dieta cotidiana en distintas comunidades indígenas del país. En calidad de ejemplo de esta diversificación de consumo, los alimentos consumidos por los habitantes de la comunidad indígena Salasaca, en consonancia con las prácticas de los cañaris, mantienen una configuración de alimentos sagrados que proporcionan vida y pueden desarrollar una conexión con la naturaleza que les rodea. Asimismo, a medida que transcurre el tiempo, los pueblos han tratado de mantener una alimentación saludable y medicinal con especies nativas (Tabla 1).

Tabla 2

Alimentos considerados ancestrales

Maíz, quinua, melloco		37,50%
Papa, oca		16,60%
<i>Subtotal</i>		54,10%
Cereales:	Amaranto, cebada	54,10%
Tubérculos:	Camote, mashua	8,30%
Leguminosas:	Chocho, Lenteja	8,30%
Otros vegetales y legumbres:	Habas, col, nabo, zambo, zapallo	21,00%
<i>Subtotal</i>		46,00%

Nota. Fuente: Viteri et al. (2020)

Tales especies representan una alta cantidad de nutrientes, vitaminas A, B2 y C, minerales, aminoácidos, proteínas, y calcio. Es por esa razón que los habitantes de los pueblos andinos resaltan la importancia de consumir alimentos realmente vitales, que nutran tanto al

organismo como al espíritu, que se mantengan las costumbres que aportan a la vida; estos últimos años se ha mantenido fuertemente la idea consumista que amenaza con la pérdida de conocimientos y tradiciones de los pueblos. En el año 2008 se llevó a cabo la reforma de la Constitución de la República del Ecuador, misma que reconoce las “raíces milenarias” respeta y celebra la naturaleza, la Pachamama; e impulsa la convivencia ciudadana, todo esto con el propósito de conseguir el buen vivir o “Sumak kawsay” (Cordero, 2022).

Bajo esta idea, Alulema (2024) destaca que dentro de las comunidades cañaris la alimentación era más nutritiva porque no estaban tan contaminados los suelos, el agua, el medio ambiente, entonces la producción era mucho más respetuosa y ecológica, asimismo señala que “el shawar mishki, es el pulkri que llamamos, lo que sacamos del penco, también es un alimento muy importante, que reemplaza a la leche, últimamente ya con la ganadería, con la explotación ganadera hay mayor cantidad de producción de leche”.

Asimismo, Solano (2024) señala que no tenían agua así que dependían de la lluvia para poder producir, sin embargo, eran productos del campo más puros en comparación a la producción actual. Reitera también que en su niñez casi no se fumigaban las papas, los choclos, las habas, los mellocos, las ocas, la cebada y el trigo, además, resalta que no tenían acceso al arroz y los fideos como ahora.

Retomando las contradicciones que surgen en el proceso de alimentarse; a lo largo del tiempo, las comunidades se han desarrollado y con ello su manera de alimentarse, tales cambios pueden desencadenar complicaciones en la alimentación como la hambruna, la desnutrición y esto contribuye a la generación de enfermedades (Vergara et al., 2022). Problemas como la obesidad y problemas de sobrepeso por los alimentos ultra procesados y los azúcares refinados, se mantienen latentes y por esa razón, se ha originado el pensamiento de buscar alimentos más limpios y alimentarse saludablemente para aportar vitalidad al organismo.

Cuando se habla de comer saludable siempre se piensa en alimentos que no han pasado por un sinnúmero de procesos, de manera que, estos alimentos aún conservan sus nutrientes, propiedades y vitaminas vitales para el organismo. Se apuesta por consumir alimentos orgánicos, destacados porque en el proceso de cultivo se evitan los pesticidas sintéticos, hormonas de crecimiento artificiales y fertilizantes químicos.

En consonancia, se fomenta el cultivo respetando a la tierra, al medio ambiente y la contribución a que las personas lleven una vida saludable basada en una buena alimentación rica en nutrientes, vitaminas y todos los componentes vitales para el organismo. Este enfoque no solo respondía a necesidades biológicas, sino que estaba profundamente ligado a una

lógica comunitaria, donde el valor de los alimentos no era únicamente material, sino también simbólico y relacional. En este contexto, surgía y se fortalecía la práctica del trueque como una forma de intercambio justo y solidario, que permitía acceder a productos diversos sin necesidad de dinero, manteniendo el equilibrio y la cooperación entre comunidades.

Además, se practicaba el intercambio o bien llamado “trueque” de trigo, cebada, maíz, papa, oca, melloco, mashua para diversificar los patrones de consumo. Sin embargo, los jóvenes ya no siguen estas costumbres y señalan que “solo quieren el pan, para cualquier cosa. La cola y el pan”. Retomando la llegada de los españoles en el Ecuador, se empleaba el “trueque” como medio para facilitar las relaciones de comercio, resultado de una ausencia de un medio de pago efectivo, lo que obligó a establecer un conjunto de objetos (Tabla 2) para el intercambio (Terán, 2019):

Tabla 3

Listado general de alimentos y objetos para el intercambio (trueque)

Pepas de cacao	Hachuelas de cobre
Conchas	Pequeñas conchas ensartadas
Pieles de animales	Cuentas de concha Spondylus
Hojas de coca	Plumas de diversos colores
Perlas	Fragmentos de obsidiana
Esmeraldas	Sal de minas
Tejidos de algodón	Fragmentos de metal en bruto
Tabaco	Piedras trabajadas para uso utilitario
Collares de perlas	Cerámica
Sal	Textiles
Metales (cobre)	Objetos elaborados para uso ceremonial
Oro	Bienes de consumo originados de la agricultura
Plata en fragmentos	Concimientos shamánicos

Nota. Fuente: Terán (2019).

En síntesis, los cambios en la alimentación humana no solo demuestran una alteración de las formas de consumo, sino que también fungen como la ruptura de prácticas tradicionales de consumo relacionadas con el equilibrio, salud y convivencia entre las personas y la naturaleza. La desaparición de costumbres como comprar por trueque o el consumo de alimentos frescos se origina en un cambio en la economía, pero también en la cultura que afecta directamente la salud física y espiritual de las comunidades. A los efectos del sistema alimentario industrial, que se caracterizan por una mayor incidencia en ciertas enfermedades (por la mala alimentación, la falta de libertad en el uso y consumo de los alimentos, la pérdida de soberanía alimentaria, etc.) se suma la necesidad de recuperar los saberes tradicionales para volver a garantizar una mejor relación con la tierra y un conocimiento de la alimentación que sea consciente, diverso y sostenible. Estas prácticas no solo ofrecen alternativas frente a la crisis alimentaria global, sino que también preservan la identidad y la memoria colectiva de los pueblos originarios.

Al final, la demanda de alimentos refleja una inclinación constante por consumir alimentos alternativos de origen orgánico ya que son considerados saludables y favorecen a al sistema inmune previniendo el desarrollo de enfermedades; además, las personas están más preocupadas por mantenerse activas y de esa manera tener vitalidad en el cuerpo (Apolo et al., 2024). Esto es posible si el organismo cuenta con la energía suficiente que se obtiene a través de los alimentos.

En este sentido, la agricultura orgánica en Ecuador ha revelado un incremento representativo en los últimos años. Existen 564 productos o alimentos orgánicos certificados ya sean frescos (190) o elaborados (374) y son asequibles tanto a nivel mundial como para los ecuatorianos; además, estos alimentos son considerados orgánicos debido a que cumplen con las normativas y reglas que le otorgan una certificación vigente, entre estos alimentos se encuentran el banano, la quinua, el cacao en grano, brócoli, mango y chocolate (Apolo et al., 2024; Sánchez, M., y Bonisoli, L., 2022).

Específicamente, la CONAIE ha expresado que en las comunidades del pueblo Cañari se mantienen prácticas alimenticias donde consumen mayormente granos, y verduras, que por lo general son productos sembrados por la misma comunidad, empleando tecnología propia y siguiendo una línea de consumo tradicional donde se destacan alimentos como cuy con

papas, el mote y la chicha que continúan siendo un deleite en las festividades o visitas especiales.

Capítulo II: ¡Esta plantita me ha de curar!

Conceptualización de Medicina Ancestral

Leví Strauss (2007), señala que el contexto de creación del conocimiento y del saber ancestral, es justamente su medio social y las relaciones de los grupos con el medio ambiente. En este sentido, la medicina surge como el campo que recoge la actividad del ser humano y su desarrollo en sociedad y esencialmente, se origina cuando emerge su instinto por aliviar los dolores que lo aquejan en pro de conservar su vida. La revisión histórica ha permitido conocer que, desde edades remotas, el ser humano trató de curar sus padecimientos.

La medicina primitiva por ejemplo, se ha explorado a través de la paleo-patología (análisis de restos humanos antiguos con alteraciones no naturales), de las inculturas y pinturas conservadas en cuevas, de los elementos encontrados en excavaciones como instrumentos caseros y quirúrgicos, y de las prácticas actuales de los pueblos aborígenes para determinar que el conocimiento médico ha sido inherente a los seres humanos en búsqueda de su supervivencia y del desarrollo de una conciencia colectiva de cuidado (Guaraca et al., 2022).

De forma general, las sociedades prehispánicas y especialmente, indígenas han reflexionado sobre las enfermedades como padecimientos consecuentes a la ruptura del equilibrio entre la mente, el cuerpo y su entorno. Pero, también han concebido la influencia de espíritus malignos para explicar la forma, generalmente brusca, del origen de alteraciones dolorosas e invalidantes en un ser que hasta ese momento había permanecido sano, fuerte y en buen estado (Guaraca et al., 2022).

El proceso terapéutico frente a estos padecimientos de raíz material o espiritual se lograba con rituales, cánticos y uso de plantas en manos de hombres y mujeres con capacidades y dones para la restauración del equilibrio vital en las personas. Y desde esta concepción, significar a estos saberes como campos tradicionales o ancestrales del conocimiento medicinal.

Por tanto, la medicina ancestral puede definirse como la suma total de conocimientos, habilidades y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias oriundas de las diferentes culturas, sean o no explicables, y usados en el mantenimiento de la salud, así como en la prevención, diagnóstico o tratamiento de las enfermedades físicas o mentales. Todo ello implica, que esta medicina tradicional comprenda enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales,

terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 1993).

Este enfoque de tratamiento y prevención es inherente a los pueblos indígenas, los cuales desde una visión holística que integra las dimensiones física, espiritual, mental, emocional, social y ambiental promulgan a la salud como un estado de equilibrio del ser humano consigo mismo, su entorno y su medio ambiental donde habitan los espíritus y las fuerzas de la naturaleza. Por consiguiente, faltar a estas relaciones de estabilidad, pacificidad y tranquilidad deriva en enfermedades.

La relación con la madre tierra es tan trascendente que haber perdido el vínculo con los cuatro elementos primarios de la naturaleza: agua, aire, fuego y tierra además de desarrollar padecimientos, puede terminar con la vida del ser humano (Ikal, 2011). Para Ortega (2010), el término Medicina Tradicional es de uso universal y no refiere solamente a la medicina indígena. Se trata de un amplio concepto que agrupa a todas las manifestaciones culturales de los pueblos del mundo en un esfuerzo por contrarrestar los efectos de las enfermedades.

Es tal la trascendencia de la medicina ancestral, que, pese a la aparición de la medicina científica formal, los grupos sociales continúan practicando los mitos y ritos que esta envuelve para los procesos de sanación. Un estudio de la OMS revela que, en muchos países con altos índices de desarrollo, de entre el 70% y 80% de su población ha recurrido mínimo una vez a la medicina alternativa o complementaria. En esta misma línea, Latinoamérica y Asia congregan a la mayoría de las poblaciones que preservan la medicina tradicional como resultado de circunstancias históricas y creencias culturales (Achig, 2012).

La diferencia esencial entre la medicina tradicional y la medicina académica no es una diferencia entre un enfoque científico racional y un conocimiento empírico, sino un problema de dos ideologías diferentes. Por tanto, es vital promover un espacio de diálogo intercultural, ideológico, de enfoques en respeto mutuo para derivar en una convivencia armónica que supere esta aparente dicotomía. Básicamente, se trata de rotular proyectos que mejoren la calidad de vida y los niveles de salud de las poblaciones.

Las cosmovisiones, conocimientos y prácticas, los recursos diagnósticos, terapéuticos y de sanación de las medicinas tradicionales indígenas, forman 44 verdaderos sistemas de salud. Estas medicinas no formales, recreadas y reproducidas cotidianamente, han generado prácticas holísticas en las cuales sus especialistas han impreso su propia visión del mundo, su propia identidad (Naula, 2006).

En este sentido, aparece la figura de los sanadores bajo denominaciones de curandero y shamán, principalmente. El curandero constituye un sanador tradicional en la cultura latinoamericana que utiliza elementos naturales para curar medios tanto físicos como espirituales. Por ello, su posición antropológica puede incorporar también los roles tradicionales del hombre que cura y del shamán. Sus funciones van desde proveer curación a enfermedades emocionales, físicas y espirituales mediante tratamientos herbolarios y masajes, hasta la purificación del espíritu y la sanación de males místicos con la ayuda de espíritus o deidades (Guaraca et al., 2022).

La presencia del curandero puede datarse de la época prehispánica desempeñando un rol social de suma importancia en las comunidades. Primero, este personaje es sujeto de respeto por la labor que cumple y el conocimiento que posee, pero, asimismo se presenta una dicotomía de poder, cuando este también infunde temor por las habilidades antes descritas. El don de curar que caracteriza a este líder, puede explicarse a partir de creencias y mitos que avalan un origen divino o dones, que fueron cultivados por un maestro del entorno familiar o de la propia comunidad. Sea cual fuere el origen de sus habilidades, la labor del curandero sigue perenne frente a los procesos de globalización y diversificación cultural.

Por su parte, la figura del shamán se engrandece por su conexión con el medio espiritual, los astros y las energías. El conociendo del shamán ayuda a entender la trama de la vida y los misterios de esta. Atraves de él, se conectan los mundos desconocidos, se comprende la verdadera energía y la presencia insondable del espíritu. Todo esto se logra en ceremonias donde mediante cantos, danzas, bebidas y demás se consume el viaje del saber (Díaz, 2008). Ambas figuras presentadas, poseen grandes conocimientos acerca de las plantas medicinales y sus usos además de reconocer los síntomas e identificar la tipología de enfermedades. Y especialmente, su actuar deriva en el tratamiento del cuerpo y del espíritu para curar sus afecciones.

Ampliando el entendimiento de estos saberes médicos, es vital conocer la relación sagrada que los yachakkuna (sanadores) ejercen en los espacios de diagnóstico y sanación con los Apus y Ayas, espíritus proporcionadores de sabiduría asertiva para tratar una enfermedad. A través de la tertulia entre los agentes y los seres espirituales, es posible determinar la naturaleza del padecimiento: natural, o sobrenatural y, en consecuencia, bajo un imaginario cósmico, establecer prácticas y formas rituales para restablecer la salud.

Para Alulema (2008) el estado de salud colectivo depende de la relación armoniosa con todos los Apus y Ayas y de manera especial de haber cumplido estrictamente con el ritual del Pawkar Raymi, tiempo en el que se recibe al Apu propiciador del Kushi o la suerte. Abordar

este sentido de colectividad con respecto a la salud puede encontrar cabida en la concepción del Sumak Kawsay como un vivir en comunidad, donde se materializan las diversas formas de solidaridad y de respeto a la naturaleza ya los otros, para lograr la consecución y el mantenimiento de la armonía (Arias y Ávila, 2014).

Se trata de pensar bien, sentirse bien para hacer el bien entre la familia, la naturaleza y el cosmos pues desde el paradigma ancestral todos los seres humanos son elementos de la madre tierra y a ella, se deben (Lajo, 2008). En consecuencia, promulgar esta relación de armonía con la sociedad, ejerce y recrea la interculturalidad y la plurinacionalidad como preceptos esenciales de esta propuesta de vida.

Usos y propiedades de las plantas medicinales

La chacra andina ha podido conceptualizarse como un espacio humanizado de producción de múltiples cultivos complementarios. En este sentido, las plantas que allí se desarrollan se cuidan entre sí, crecen juntas y proporcionan alimentos con un valioso contenido nutricional (Merino et al., 2011). La buena producción de este huerto, en suma, dependerá del cariño y del afecto del agricultor en el proceso de la crianza y del uso racional de los recursos físicos y espirituales para desarrollar una producción limpia. Por ello, que la práctica ritual agrícola sea paralela al estado de salud de las comunidades indígenas.

Como se ha evidenciado, para los indígenas cañaris, la salud integral es entendida como la sabiduría en la que entra en juego la capacidad de diagnóstico, tratamiento y prevención de enfermedades a partir de enfoques y prácticas tradicionales donde, además, se despliega el manejo de las energías proporcionadas por los Apus y espíritus cósmicos sobrenaturales. Esta sabiduría se pone en práctica con la vivencia de relaciones armónicas, de encuentro y de profundo respeto a la Pachamama (Alulema, 2018).

Esta relación cercana de la tierra con los alimentos y las plantas ha derivado en la conceptualización de una warmi huerta como el espacio propicio para el cultivo y mantenimiento de una variedad de especies medicinales que buscan la restauración de la salud. “Entonces, Warmi Huerta: aquí tengo mezclas de toronjil, tengo mezclas de perejil, ají, aguacate, escancel, de todo... Warmi Huerta” (Agualema^a, 2024).

El término warmi traducido como mujer, establece una comparación con el papel de las féminas en el trabajo de la chacra y de la huerta pues, es ella quien se encarga de la selección, distribución, riego y cuidado de las semillas que originarán estas plantas y frutos. Además, por su instinto materno y de protección, una warmi huerta será variada para tratar todos los padecimientos. Por su parte, la Cari huerta se conceptualiza como la siembra y

producción de un único alimento tal como el maíz o la papa; de esta referencia se podría posicionar la narrativa de que el hombre concentrado en el trabajo o en las labores del campo, no percibe tiempo para diversificar su espacio de cultivo. Asimismo, prioriza la obtención de alimento y no denota gran importancia por encontrar soluciones a otras contrariedades de la vida (enfermedades, energías) como la mujer lo hace.

Esta distinción entre la warmi huerta y la cari huerta refleja también la cosmovisión andina que integra lo femenino y lo masculino como fuerzas complementarias en el equilibrio de la vida y la producción agrícola. Mientras la warmi huerta representa el cuidado, la diversidad y la medicina a través de las plantas, la cari huerta simboliza la fuerza productiva y la subsistencia directa. Ambas huertas, aunque distintas en su enfoque, son indispensables para la supervivencia y el bienestar integral de la comunidad, pues conjugan la alimentación física con la espiritualidad y la salud colectiva. En este sentido, la multiplicidad de especies en la warmi huerta no solo responde a la necesidad de diversidad nutricional, sino también al mantenimiento de un equilibrio energético que protege a la comunidad de las enfermedades y las adversidades naturales.

Además, el manejo de estas huertas está profundamente enraizado en prácticas y rituales ancestrales que fortalecen la conexión entre las personas y la Pachamama. La dedicación con la que se atienden los cultivos —desde la siembra hasta la cosecha— se acompaña de oraciones, ofrendas y ceremonias que reconocen la reciprocidad entre el ser humano y la tierra. Esta interacción sagrada garantiza la continuidad de la vida y la protección espiritual, aspectos que van más allá de la simple producción agrícola. Así, la warmi y cari huerta se presentan como espacios simbólicos y materiales donde se cultiva no solo el alimento, sino también la identidad cultural y la salud integral de los pueblos indígenas andinos.

En cuanto a la tipología de plantas, para Hertz (1960) citado por Cervantes y Zapién (2020) el hombre primitivo fundamentó sus conocimientos en la oposición del pensamiento; es decir, el dualismo forja el pensamiento y domina la organización social. Todas las posiciones exhiben un dualismo fundamental: luz y oscuridad, noche y día, norte y sur. Esta ley de polaridad lo gobierna todo, la sociedad y el universo. En esta oposición, también pueden encontrarse en los alimentos bajo denominaciones de frío y caliente. Sin embargo, revisar esta caracterización en las poblaciones lleva consigo, la presencia de un mito.

Este último concepto se establece como una creencia, mandamiento o principio, que los miembros de un grupo social lo adoptan y se comprometen con él. De esta forma, el mito popular se transforma en la expresión de un conglomerado que actúa de forma conjunta y comparte conocimientos, sentimientos, visiones, símbolos y leyes que se propagan en forma

de cuentos. Algunos se relacionan con la salud, la religión, los asuntos sociales o la alimentación, y se reconocen en las diferentes comunidades, antiguas y modernas, en las zonas urbanas, entre los intelectuales y la gente común (Cervantes y Zapién, 2020).

Siguiendo esta mitificación, la medicina ancestral hace uso de plantas medicinales a las que se atribuyen cualidades terapéuticas. Estas propiedades pueden ser calificadas de acuerdo con el poder térmico que ejercen en el organismo y, por tanto, categorizarse como plantas cálidas y frías. Aquellas hierbas con caracterización cálida, al consumirse en bebidas o usarse en baños, aumentan la sensación térmica del cuerpo y, por ende, permiten altos niveles de transpiración. Esta última reacción del cuerpo posibilita el desprendimiento de las enfermedades. Complementando esta idea, Aguayza (2024) en su entrevista destaca:

Entonces tengo aquí todas las plantitas que vienen desde ahí, todos estos son medicinales, todos, todos, desde ahí vienen claveles, el chilchil, aleluyas, ajenco, claveles otros, rudas, aquí también hay claveles, cedrón, esta es la hierba de la justicia, el perejil, la violeta, entonces hay todo. No tiene olor ni sabor eso, pero es bueno para bañar.

Lo señalado por Aguayza (2024) evidencia cómo esta clasificación térmica se sostiene en el conocimiento empírico de los pobladores, quienes, al identificar las propiedades específicas de cada planta, las utilizan estratégicamente según sus efectos sobre el cuerpo. En este grupo se encuentran plantas como la ruda, ortiga, manzanilla, hierba buena, mático, entre otras. Por consiguiente, se denomina plantas frescas a aquellas que mantienen invariable la temperatura del organismo o en defecto, maximizan los síntomas de la enfermedad. Para esta denominación se agrupan hierbas como el toronjil, valeriana, llantén, cola de caballo, entre otras más (Guaraca et al., 2022).

Por otro lado, en lo que hoy en día se conoce como La República del Ecuador hace 12.000 años aproximadamente el ser humano llegó a este territorio y posiblemente algunas plantas que encontraron ya eran conocidas, mientras que otras pudieron haber sido únicas puesto que, la cuarta parte de las especies de plantas o vegetales son endémicas del Ecuador. A partir de ese momento, aprendieron acerca de los efectos terapéuticos de ciertas plantas que tenían la capacidad de alterar la conciencia. En ese caso, Barrera y Orellana (2020) se refieren a un “contexto mágico-religioso” que se basaba en rituales mediante plantas con componentes psicoactivos tales como la Ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*), San pedro (*Echinopsis pachanoi*), Guando o “wantuk” (*Brugmansia sanguinea*) y Vilca (*Anadenanthera colubrina*).

Asimismo, el uso que se le da a las plantas medicinales en el actual Ecuador sigue presente como una práctica activa, existen aproximadamente 270 especies relacionadas a hierbas medicinales que aún se utilizan para un sin número de padecimientos. Según Barrera y Orellana (2020) el 80% de los ecuatorianos utilizan plantas o productos de origen natural con fines medicinales, por esa razón, resulta fundamental seguir sumando investigaciones y fomentar el empleo de la medicina tradicional y natural.

En consonancia, el hábito de ir al bosque o al huerto para buscar plantas o hierbas sigue latente; los habitantes de las comunidades andinas hacen posible que estas costumbres prevalezcan a pesar del transcurso del tiempo mediante la tradición oral, prácticas o costumbres (Carranza et al., 2021). Las plantas y hierbas medicinales se han vuelto un elemento importante si de creencias y ritos se trata, debido a ello, los pobladores han perfeccionado sus conocimientos y la capacidad para identificar las plantas que se usan para distintos tipos de enfermedades (Barrera y Orellana, 2020). Desde nuestro punto de vista, las plantas se han establecido como un elemento fundamental en la historia medicinal ancestral en las comunidades indígenas; hoy por hoy, muchos de los ecuatorianos seguimos empleando el uso de diversas hierbas y plantas para aliviar dolores o emociones negativas. Si bien el conocimiento se va heredando de generación en generación, es importante destacar la importancia de la conservación de las costumbres y las actividades que se realizan en cuanto a las plantas como una alternativa de sanación natural.

De manera más específica, un estudio realizado por Aguaiza y Simbaina (2021) destaca que, en las áreas rurales de la provincia de Cañar, se hallan diferentes plantas tanto nativas como introducidas de uso medicinal poco conocidas y accesibles, sin embargo, para los pobladores nativos es todo lo contrario puesto que las han empleado durante muchos años por sus componentes curativos para distintas enfermedades y afecciones, así como para la sanación energética. Por ejemplo, la ruda y la matricaria son altamente empleadas para enfermedades culturales pues ayudan con la purificación del cuerpo y la eliminación de malas energías.

Asimismo, los curanderos o shamanes de este pueblo andino utilizan 153 hierbas de uso medicinal para 179 distintas enfermedades o dolencias (Carranza et al., 2021). A continuación, se muestra una tabla con las principales plantas y hierbas con sus usos y aplicaciones, junto con sus nombres científicos. Fue extraída de un importante estudio por Aguaiza y Simbaina (2021) a partir de la información facilitada por terapeutas entrevistados y otras fuentes bibliográficas (Tabla 3):

Tabla 4

Especies de plantas y su efecto terapéutico

Nombre común	Nombre científico	Usos y aplicaciones
Ajenjo	<i>Artemisia absinthium</i>	Mal viento, pestes, cólicos y dolor de estómago
Alcachofa	<i>Cynara cardunculus</i>	Inflamación, cefalea, bilis, diabetes, quemar grasa y colesterol
Alelí	<i>Matthiola incana</i>	Antídoto de venenos, usado para cáncer, presión arterial y gastritis
Allku kiwa	<i>Agropyron repens</i>	Hiperplasia benigna de próstata, diabetes y cálculos renales
Amapola	<i>Papaver somniferum</i>	Dolor corporal, tos y diarrea
Angu chini	<i>Urtica leptophylla</i>	Calambres, cólicos, bilis y dolor
Atug sara	<i>Phytolacca bogotensis</i>	Antiinflamatorio, diurético y purgante, y para várices
Burun chini	<i>Urtica dioica</i>	Estimulante del estómago, páncreas, bilis e intestino
Cardo mariano	<i>Silybum marianum</i>	Epatitis, cirrosis, vesícula y apoptosis de células cancerosas
Cardo santo	<i>Cirsium mexicanum</i>	Riñones, calambres, derrame biliar, asma y tos
Carne humana	<i>Jungia rugosa</i>	Quistes, diabetes y cáncer. Efectivo cicatrizante de heridas
Cerraja	<i>Sonchus oleraceus</i>	Infección del peritoneo. Tiene acción antibiótica para ascitis
Chagra chini	<i>Urtica urens</i>	Calambres, cólicos, golpes, torceduras, páncreas, bilis e intestino
Chawar	<i>Agave americana</i>	Disentería, indigestión, estreñimiento, gripe, reumas y artritis
Chilka	<i>Baccharis polyantha</i>	Hemorroides, reumatismos, dolores de cabeza, mal aire
Chimblas	<i>Pernettya prostrata</i>	Somnífero, dolores osteomusculares, cabeza, considerado alucinógeno
Chuquiraguas	<i>Chuquiraga jussieui</i>	Cáncer, próstata, hepatitis, menopausia
Criprés	<i>Cupressus sempervirens</i>	Artritis, bajo postparto, prolapso de útero y vejiga, próstata
Claro borrajas	<i>Borago officinalis</i>	Corazón, estrés y regula prostaglandinas y estrógenos
Coles tronco	<i>Brassica oleracea alboglabra</i>	Cáncer de pulmón, estómago, colon y piel, apéndices

Escancel	<i>Aerva sanguinolenta</i>	Enfermedades pulmonares, renales e infecciones de vejiga
Guázhua	<i>Otholobium mexicanum</i>	Indigestión, hernias, diabetes y diarrea emoliente
Gúlag	<i>Rumex obtusifolius</i>	Llagas, quemaduras, cáncer, cefalea y dolor ocular
Hálu	<i>Hesperomeles obtusifolia</i>	Afección del hígado, riñones y estimula el flujo menstrual
Iwila	<i>Monnina salicifolia</i>	Usada como jabón, para la caspa y afecciones de ojos
Kasi chichira	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Resfriados, sobrepeso, recaída, netritis
Kasi colay caballo	<i>Equisetum giganteum</i>	Enfermedades renales, vejiga, cistitis y próstata
Kasha marucha	<i>Xanthium catharticum</i>	Próstata, diurético para hombres
Killu guántug	<i>Brugmansia aurea</i>	Inflamaciones, limpieza energética, baños postparto
Kuchi chupa	<i>Lycopodium clavatum</i>	Postparto, cicatrizante, comezón en la piel
Ñáchag	<i>Bidens andicola</i>	Para sordera, hígado, asma, reumatismo, riñones y hemorragias
Oca	<i>Oxalis lotoides</i>	Para caries, resfriados y para tratar amígdalas
Paico	<i>Dysphania ambrosioides</i>	En amenorrea, dismenorrea, malaria, histeria y catarros
Pamba lechuga	<i>Gamochoeta americana</i>	Para la queja, diarrea, conjuntivitis y heridas
Pataku panká	<i>Peperomia peltigera</i>	Para problemas del corazón y enfermedades bucofaríngeas
Piki muru	<i>Macrocyperus pinnatus</i>	Para purificar sangre, baño postparto, y para sarampión y viruela
Plancha kasha	<i>Opuntia ficus-indica</i>	Estrés, limpieza digestiva, úlceras, sangrados y vías urinarias
Preñadilla	<i>Pilea microphylla</i>	En dolores, moretones, sobrepeso y para dermatitis
Puka guántug	<i>Brugmansia sanguinea</i>	Para disentería, dolor de muelas, tos e insomnio
Puka malva	<i>Lavatera arborea</i>	Esguinces, torceduras y quemaduras
Puliu	<i>Mintostachys mollis</i>	Gastritis y úlceras. Efectivo antihipertensivo y antibacterial

Rambrán	<i>Allium acuminata</i>	Para gripe, piojos y tratamiento de fracturas
Retama	<i>Spartium junceum</i>	Problemas del corazón, reumatismo, estreñimiento y úlceras
Romero	<i>Salvia rosmarinus</i>	Para el dolor muscular, inflamación, artrosis o artritis reumatoide
Rosado zarcillo	<i>Fuchsia loxensis</i>	En menstruaciones escasas, dolores menstruales y flujo de orina
Ruda	<i>Ruta graveolens</i>	Estimulante de menstruación, várices, hemorroides y leucodermia
Sábila	<i>Aloe vera</i>	Para dolor de estómago, quemaduras de piel y encías inflamadas
Sacha ajengo	<i>Artemisia thuscula</i>	Tónico estomacal, para cólicos digestivos y flatulencias
Sacha alverjilla	<i>Viola andicola</i>	Irregularidades menstruales, gases y nervios
Santa María	<i>Tanacetum parthenium</i>	Para fiebre, artritis, indigestión y leucemia
Shirán	<i>Bidens pilosa</i>	Efectivo antimicrobiano, antiinflamatorio y antiviral
Shurdán	<i>Dalea coerulea</i>	En afecciones fúngicas, pulmonía, gripe, y purifica la sangre
Shúllu	<i>Oenothera rosea</i>	Cicatrizante, para afecciones de piel, tumores y postemas
Sukus	<i>Chuquiraga jussieui</i>	Conservación y reduce la contaminación de arsénico
Tañin	<i>Taraxacum officinale</i>	Purificar hígado, riñón y vesícula biliar
Taruga sisa	<i>Heliotropium indicum</i>	Reumatismo y padecimientos mentales
Tipo	<i>Clinopodium nubigenum</i>	Antioxidante y analgésico, para gastritis e incontinencia urinaria
Totora	<i>Schoenoplectus californicus</i>	Para desinflamar y apagar problemas digestivos, y cicatrizar
Uchúl	<i>Gaiadendron punctatum</i>	Analgésico, calma afecciones post parto, sarampión y viruela
Urku chocho	<i>Lupinus pubescens</i>	Usado en empacho, y cura el sarpullido. Útil insecticida
Uvillas	<i>Physalis peruviana</i>	Depurativo sanguíneo, sedante, para malaria, hepatitis y próstata
Valeriana	<i>Valeriana microphylla</i>	Contra afecciones nerviosas, cardíacas, sarpullidos, ira y reumas

Verbena	<i>Verbena microphylla</i>	Para insomnio, migrañas, artritis, laringitis y dermatitis
Wallpa tispina	<i>Poa annua</i>	Resfríos. Usado para desinflamar el cuerpo
Warmi chichira	<i>Lepidium bipinnatifidum</i>	Estíptico, para resfríos, golpes, heridas y reumatismos
Warmi colay caballo	<i>Equisetum arvense</i>	Hígado graso, hidropesía, cálculos, heridas, hemorragias nasales
Yana lutuyuyu	<i>Basella alba</i> var. <i>rubra</i>	Para la vista y retención placentaria
Yana sauco	<i>Cestrum auriculatum</i>	En reumatismo, cólicos, sarampión, otitis, insomnio, bronquitis
Yurak borrajas	<i>Borago officinalis</i> <i>alba</i>	Para cáncer de mama, cerebro y próstata, y reduce tumores
Yurak guántug	<i>Brugmansia arborea</i>	Útil vermícida, para grietas del pezón, cáncer, asma y disnea
Yurak lutuyuyu	<i>Basella alba</i>	Contiene baja calorías, alto de proteínas y rica en fibra dietética
Yurak malva	<i>Sphaeralcea bonariensis</i>	Efectivo desinflamante, expectorante, diurético y antioxidante
Yurak sálig	<i>Senecio vulgaris</i>	Para cólera, ira y nerviosidad, y calma dolores de la menstruación
Yurak sauco	<i>Sambucus australis</i>	Útil sudorífico, laxante y antitermonatural, tos, rubéola y quistes

Nota. Fuente: Aguaiza y Simbaina (2021).

Para realizar dichas preparaciones medicinales empleando estas hierbas, los *shamanes* o curanderos utilizaban materiales ancestrales tales como las ollas de barro. Aguaiza (2024) menciona que los materiales como la olla de barro, el fogón, el humo, la leña, los pisos de tierra, son materiales ancestrales, la medicina es natural pero los materiales para preparar la medicina son ancestrales. Por su parte, menciona también que “la medicina ancestral mismo no lo he visto, porque no hay una medicina no sé en donde yo coger una planta que tenga más de 100 años, no hay”. Esto es, porque las plantas tienen sus procesos como nacer, florecer y morir. Desde nuestra perspectiva, esto se relaciona con los materiales ancestrales que aún prevalecen en el tiempo; todavía se realizan prácticas ancestrales con los alimentos, en este caso, con las plantas. Por ejemplo, el uso de la piedra para machacar o triturar una planta y posteriormente, ser ingerida por la persona que presenta alguna afección en específico.

Asimismo, existe una categoría de plantas clasificadas entre macho y hembra (*kari~jari~cari/warmi/huarmi*). Las plantas cuya estructura constituye tallos más duros, hojas más grandes y que producen efectos más intensos son plantas macho; mientras que las plantas hembra mantienen tallos más delgados, hojas más pequeñas y los efectos son menores al momento de ingerir (Ortega y Haboud, 2024). En este contexto, la elección de las plantas con relación a su clasificación ya sean cálidas – frías o, por su parte, macho – hembra, depende enteramente de aquellas personas o *shamanes* cuyo conocimiento empírico les permite elaborar remedios eficaces para sanar a quienes acuden a sus servicios.

Esta doble clasificación —por género y por temperatura— no es excluyente, sino que se complementa dentro del sistema médico ancestral andino, permitiendo a los sabios locales seleccionar con precisión las plantas adecuadas según el tipo de dolencia y su origen energético. Ahora bien, con relación a las plantas de uso común en la medicina tradicional andina, la cosmovisión andina establece dos tipos de enfermedades y medicinas: cálidas y frías. Como su nombre lo indica, aquellas plantas que generan calor al ingresar o estar en contacto con el organismo son las cálidas, a diferencia de las frías, que son las que generan una sensación de frescura en el organismo; en la lógica andina se emplean plantas frías para las enfermedades cálidas y viceversa. Los saberes ancestrales andinos han clasificado a las plantas a partir de su uso, estas pueden ser sagradas, de uso común, y de uso mágico (Barrera y Orellana, 2020). Entre las **plantas sagradas** (plantas “doctores” o “maestros”) se encuentran:

Tabla 5

Plantas consideradas sagradas y sus propiedades

Nombre común	Nombre científico	Propiedad
Guando	<i>Brugmansia sanguínea</i>	Utilizado para el tratamiento del mal aire y mal de ojo; el centro del fruto se absorbe a través de la boca o la nariz para llegar a un estado de trance. No debe ingerirse junto con “San Pedro” (<i>Echinopsis pachanoi</i>) puesto que es tóxico.
San Pedro	<i>Echinopsis pachanoi</i>	Es considerado un purgante y alucinógeno en las ceremonias mágico-religiosas antes mencionadas, empleada también para la ansiedad, es un antiinflamatorio y desinfectante de heridas. No debe utilizarse en mujeres gestantes, lactantes, niños y psicodépendientes puesto que tiene un alto contenido de alcaloides, tampoco puede mezclarse con alcohol, anfetaminas y otras sustancias alucinógenas.
Ayahuasca	<i>Banisteriopsis caapi</i>	

		Se hierva el tallo y se logran efectos purificantes, también es considerada un alucinógeno si se mantiene en ebullición durante 24 horas.
Aliso	<i>Alnus acuminata</i>	Es utilizada como cicatrizante, mal de ojo, baño caliente, mal aire. No se debe consumir durante el embarazo porque puede causar abortos.
Consona	<i>Peperomia inaequalifolia</i>	Disminuye el dolor auditivo, bilis, mal aire, alivia el insomnio y la inflamación, también es empleada para parásitos. No se debe utilizar si una persona es sensible a esta planta.
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i>	Se emplea para realizar baños calientes y postparto, mal aire, para resfríos, gripes y problemas respiratorios en general. No es recomendado su uso durante el embarazo o en el proceso de lactancia, tampoco a niños menores de dos años.
Marco, altamisa	<i>Ambrosia arborescens</i>	Se utiliza para dolores de cabeza, mal aire, salpullido, parásitos, circulación, sarna; así como para baños calientes y vaginales. No se debe utilizar durante el embarazo porque puede ser abortivo, además tiene efecto sedante y puede causar irritación ocular debido a los alcaloides.
Orégano	<i>Origanum majoricum</i>	Alivia el dolor estomacal y el dolor de parto. No se recomienda el consumo si la persona presenta sensibilidad a la planta.
Ruda	<i>Ruta graveolens</i>	Se emplea para el mal aire, mal de ojos, cólicos menstruales, circulación, susto, y fracturas. No se debe administrar en el embarazo.
Albahaca	<i>Ocimum campechianum</i>	Alivia el dolor estomacal, sirve como aromática, y para las nubes oculares, así como para los baños calientes y posparto. No se debe administrar durante el embarazo porque el contenido de estragol.
Ataco	<i>Amaranthus caudatus</i>	Se utiliza para aliviar la fiebre, inflamación, nervios, desarreglo menstrual, resfríos, circulación. No se debe utilizar en personas con hipersensibilidad.
Cascarilla	<i>Cinchona pubescens</i>	Se emplea en fiebre altas y es considerada también un antimalárico. No deben ingerirla personas con hipersensibilidad.
Chuquiragua	<i>Chuquiraga jussieui</i>	Utilizada para aliviar el dolor estomacal, molar y muscular. Para la inflamación, gripe, diabetes, resfríos y tos, sarampión, fiebre y paludismo. No se debe utilizar en personas con hipersensibilidad.
Diente de león	<i>Taraxacum officinale</i>	Alivia el dolor estomacal, es utilizada también para la inflamación, circulación, estreñimiento, diarrea, próstata e infecciones en las vías urinarias. Se debe evitar en personas alérgicas a sesquiterpenos.
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>	Se emplea para dolores estomacales, inflamaciones, durante la lactancia, como aromática, para baños

		calientes, gastritis, úlceras, y diabetes. Es posible que tenga un efecto teratógeno por lo que no se recomienda la ingesta en mujeres embarazadas.
Llantén	<i>Plantago major</i>	Se utiliza para disminuir el colesterol, los cólicos, es antiinflamatorio y sirve para mantener una buena salud en el hígado. Las personas que presentan hipersensibilidad no deben ingerirla.
Paico	<i>Dysphania ambrosioides</i>	Empleada como un antiparasitario, tónico cerebral y cefalea. No se debe administrar en personas con epilepsia puesto que podría causar convulsiones, ni durante el embarazo o personas oncológicas (genotóxico, mutagénico).
Toronjil	<i>Melissa officinalis</i>	Se utiliza para calmar los nervios, cefalea, dolor estomacal, aromática, corazón, hemorragias, susto, cólico. No se debe mezclar con fármacos sedantes (efecto neurotóxico y teratogénico).
Tres fillos	<i>Baccharis genistelloides</i>	Aplicada para la anestesia, es cicatrizante y actúa contra el dolor estomacal.
Verbena	<i>Verbena litoralis</i>	Es utilizada en casos de ictericia, diabetes, calvicie, artritis, sirve también para el dolor estomacal, circulación, gripe y es un antiveneno. No es recomendable ingerir si la persona presenta hipersensibilidad a la planta. Por su parte, Agualemaa (2024) estableció que algunas plantas son consideradas secretas cuando “hay mal espíritu” pues estas purifican la maldad, la enfermedad. En sus estudios expone que el “guantug” se utiliza para baños y para el “mal aire”. La ruda y el romero son vitales para la purificación de los malos espíritus.

En consonancia, Quinde^a (2024) menciona que después del embarazo, realizaban baños “pichicay” a los cinco días de que el bebé haya nacido. Comenta que le realizaron dicho baño a pesar de haber estado en otra ciudad, con lo cual se puede destacar la importancia que tiene esta práctica en las comunidades andinas en cuanto a la relación entre un nuevo nacimiento y las plantas medicinales que se utilizan. Asimismo, comenta también que “esas plantas, las que conocen más de eso, saben de plantas cálidas, de la parte alta, de esta zona y de la parte baja. Trataron de conseguir todo para el baño. Todo eso es un mundo”. Por otro lado, se menciona nuevamente el baño “pichicay”, lo que permite comprender la importancia de estas prácticas en los pueblos indígenas mediante el uso de alimentos y plantas como parte de su identidad cultural.

Es así, entonces, como los saberes ancestrales con relación al uso de las plantas están reflejados en las narrativas de cada persona entrevistada, así como en la revisión bibliográfica empleada en esta investigación. Es fundamental comprender la importancia social y

sentimental de los alimentos y las plantas en las comunidades indígenas ya que éstos constituyen generaciones y comunidades enteras, revelan y expresan los sentimientos de las personas hacia sus seres queridos, y fomentan el respeto hacia la naturaleza.

Capítulo III: Los alimentos que acompañan el dolor: La muerte como un hecho social

Breve revisión: Antropología de la muerte

La muerte es una cuestión inevitable para todos los seres vivos, sin embargo, aún en ella, se sigue representando lo que fue la vida para los seres humanos y lo que los rodea, un ejemplo, son las lápidas en los cementerios en donde se hallan relatos de familias, manifestaciones de oficios e incluso, gustos específicos de un difunto (López, 2020). Y así, existen muchas otras formas de recordar la vida de quien ha muerto.

La muerte, por tanto, es considerada una de las principales preocupaciones del ser humano, dado que, aparte de representar un fenómeno biológico y natural, también mantiene una dimensión psicológica, cultural y social (Fernández et al., 2019). En ese sentido, reflexionar sobre el fin de la existencia crea discusiones y genera aspectos tales como la incertidumbre en cuanto a la existencia o no de un más allá después de la muerte, la angustia y ansiedad de abandonar la vida, y el miedo a la manera en que suceda el fallecimiento (Gagliardi, 2022). Es así cómo se vuelve posible llegar a interpretar el concepto de la muerte con base en las circunstancias culturales, sociales y emocionales. Por lo tanto, asimilar la muerte resulta un escenario complicado en la humanidad y cada duelo se atraviesa de manera distinta y todas las formas de sobrellevar un duelo son completamente válidas.

Por consiguiente, Wong et al. (1994) citado en el estudio de Silva et al. (2021), manifiesta que “el miedo a la muerte consiste en una reacción provocada por situaciones que ponen en riesgo la vida o la integridad”. Cada una de las experiencias de la vida cotidiana de un individuo van a determinar el significado que le proporciona a la muerte y al proceso de morir, debido a eso, cuando las personas se preparan y aceptan el destino (la muerte) es posible que puedan enfrentar el proceso desde una perspectiva positiva y de esa forma, vivir los últimos momentos de su vida con una calidad óptima. En tal sentido, se hallan herramientas para medir este concepto, dentro de ellas está la Escala de Miedo a la Muerte de Collett y Lester (1969) y se divide en cuatro dimensiones:

- 1) El miedo a la propia muerte, que implica el fin como persona y de la propia existencia;
- 2) Miedo a la muerte ajena, referido a la posibilidad de la muerte de un ser querido;

- 3) Miedo al proceso de la propia muerte, referido a un camino de sufrimiento que conduce a la muerte, como, por ejemplo, el asociado a una enfermedad degenerativa y/o a una muerte lenta;
- 4) Miedo al proceso de muerte de otros, considerando la posibilidad de una enfermedad dolorosa y la muerte lenta de un ser querido (Silva et al., 2021).

Con lo anterior, la muerte constituye un proceso integral en el que se entrelazan factores biológicos, emocionales y psíquicos. Por lo tanto, la pérdida de un ser humano causa tristeza, sentimientos de pérdida y abandono, las cuales se encuentran estrechamente relacionadas con las creencias y costumbres que cada persona o cultura sostiene sobre la vida y la muerte. De esta manera, la definición y significado de morir están determinados por la cultura, la educación, las experiencias de vida y la percepción que tenga el individuo respecto a la muerte (Velasco et al., 2024).

Por otro lado, la muerte también representa una ruptura del orden social; por lo tanto, es un momento oportuno para la activación de rituales y activación comunitaria particulares. Las prácticas rituales funerarias no son componentes prístinos e inalterados, sino que son equivalentes a conformaciones de *habitus* que se sustentan de múltiples tradiciones culturales (Rivadeneira y Zaldumbide, 2023).

Anteriormente, como parte de las perspectivas para afrontar la muerte, se empleaba una actividad durante los velorios de la comunidad indígena Quilloac. De acuerdo con Quinde^a (2024) quemaban el pelo en caso de que alguien se quede dormido durante el velorio con el propósito de mantener a todos los participantes despiertos; esta práctica respondía a un profundo sentido de respeto y compromiso comunitario, que incluso superaba el cansancio físico, considerando que la mayoría de los habitantes de Quilloac se dedican a la agroproducción y debían continuar con sus labores al amanecer. Sin embargo, en la actualidad, esta tradición ha cambiado.

Ya no se permanece toda la noche en vela, lo que refleja una transformación en las mentalidades colectivas y en la forma de comprender el duelo. Desde una perspectiva historiográfica, este fenómeno puede entenderse a la luz de la Escuela de los Anales, que plantea que los cambios en las estructuras mentales a largo plazo influyen en las prácticas culturales. Así, aunque los rituales de acompañamiento han variado, persiste la intención de brindar apoyo a los dolientes, aunque ya no bajo los mismos códigos comunitarios que predominaban en el pasado.

Es importante destacar también que el luto en las comunidades andinas se da en un momento en el que se emplean una serie de procedimientos rituales con el propósito de asegurar el descanso del finado, principalmente la familia como el círculo más cercano del difunto, aunque la comunidad en general podría participar en diversos aspectos, no es necesario que lleve el luto por mucho tiempo o igual como lo harían los familiares (Morocho, 2021).

Los velorios son considerados un suceso de reunión y permanencia en vela con el objetivo de hacerle compañía al difunto y a los deudos, son prácticas solidarias ante la situación de pérdida terrenal de una persona; son realizados en los domicilios por la participación directa de los familiares en la preparación del fallecido, esto es, en el tratamiento del cuerpo, considerado un momento íntimo y conjunto al mismo tiempo, así como en la preparación del espacio donde serán recibidos los asistentes, un momento más social (Sinchi, 2019).

Los alimentos en contextos funerarios

Según Sinchi y De Campo (2019) al ser un suceso social trascendente, la muerte demanda emociones que son gestionadas dentro de un conjunto de aspectos socioculturales que definen la práctica funeraria y gestionan los *ritos*; a partir de ese momento, los alimentos y la comida desempeñan un papel determinante por lo que representan una situación social, psicológica, simbólica, cultural, económica y religiosa. A partir de eso, se emplean distintos usos con relación a los alimentos en contextos fúnebres, en las comunidades indígenas existen diversas narrativas que los pobladores comparten, entre ellas, explican los rituales y actividades que se realizaban, así como los alimentos que posteriormente serán transformados en platos de comida característicos de una comunidad.

En muchas culturas la muerte es considerada como el momento en el que la entidad material, el cuerpo, se separa de la inmaterial, es decir, el alma o el espíritu (León, 2019). Además, lleva un concepto cultural bastante sólido dependiendo del contexto de cada sociedad y considerando a los alimentos como parte importante (en el sentido cultural) de la muerte; por ejemplo, Ochoa (2024) afirma que “la harina del maíz está relacionado con la muerte” mientras que Solano (2024) destaca que:

En la muerte, primero primerito en el día del sepelio hay una costumbre de que todos los familiares se acercan, por ejemplo, hay una mesa principal que en caso de que fallezca una esposa, los familiares hacen la mesa principal. Y luego todos los hermanos ponen un plato, dependiendo el número de hermanos, hermanas, cuñados, cuñadas, de tíos, suelen a ver a veces hasta 12, 13 platos en el sepelio, el día del sepelio, y ya la gente que sabe suele ir con ollitas o con algún recipiente.

Este acto de compartir alimentos en el sepelio no solo tiene un propósito práctico, sino que simboliza la continuidad del vínculo con la persona fallecida y la importancia de la comunidad en los procesos de duelo. La disposición de los platos y la entrega de comida representan un acto de reciprocidad y solidaridad colectiva, donde el alimento se convierte en medio de acompañamiento espiritual y consuelo. Esta práctica, además, reafirma la idea de que la muerte no implica una ruptura definitiva, sino una transición que sigue siendo parte del tejido social y espiritual del pueblo. En este marco, la alimentación no solo es un acto vital durante la vida, sino también un puente simbólico entre el mundo de los vivos y el de los muertos.

Asimismo, existen alimentos que se consumen durante los velorios en las comunidades indígenas. “En los velorios, [...] casi siempre matan una vaca, es carne de res, casi siempre se hacen sopas y no puede faltar el mote que suelen dar a todos los que llegan al sepelio [...] acompañando de la sopa” (Quinde^a, 2024). Por tanto, se resalta la importancia de que un alimento como el mote y la matanza de un animal, por lo general, una res, se convierten en elementos o prácticas culinarias importantes para conmemorar la vida del fallecido. Este acto simbólico no solo permite la alimentación colectiva como muestra de unidad y solidaridad entre los asistentes, sino que también refleja un paralelismo profundo: la muerte del animal representa una ofrenda que honra la partida del ser querido. En cuanto a la comida de los niños suelen ser comidas suaves y no pesadas, por ejemplo, la gallina y los cuyes (Ochoa, 2024), pues los alimentos suaves y ligeros facilitan la digestión y aseguran una mejor asimilación de los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños.

En esta misma línea de ideas, Quinde^a (2024) comenta que los velorios tienen una duración de tres días y recién al tercer día se realiza el entierro; sin embargo, durante la época de pandemia de COVID-19, esta costumbre resultó alterada y afectada dado que eran obligados a enterrar el mismo día en que el ser querido fallecía. Posteriormente, hacían el *pichcay*, es decir, a los cinco días del velorio realizaban el lavatorio de ropa del difunto acompañado de todos los familiares.

Por otro lado, esta narrativa se contrasta con lo mencionado por Quinde^b (2024) quien hace referencia al alimento que se consume mayoritariamente durante el primer día de velación: el mote con cáscara, asegurando que “nunca se hace el mote pelado en los velorios”. A pesar de aquello, esta es una costumbre que los pobladores de las comunidades han adoptado, no tiene un motivo específico que no se le quite la cáscara al mote durante la preparación para un velorio.

En calidad de ejemplo, el lavatorio en la provincia de Chimborazo es una práctica que se realiza después del entierro cuando las personas allegadas al difunto regresan a casa, y éstos

se bañan en el primer arroyo que encuentran y en ciertas ocasiones, el baño se repite a los ocho días después del fallecimiento. Mientras que, en Carchi, tienen como costumbre volver después del entierro a la casa del doliente con el propósito de comer y beber para no desperdiciar nada, y posteriormente, dar lugar a la ceremonia del lavado de la ropa del difunto (Pintado y Sánchez, 2022).

Existen ciertas reglas y criterios durante los lavatorios en las comunidades indígenas en cuanto a los alimentos. Ochoa (2024) expone un ejemplo de encontrarse en un velorio justamente el día de *pichcay* y llega una persona que ofrece un arroz de cebada por desconocimiento; por esa acción, el consejo de vigilancia lo lleva al agua y recibe un castigo, además, lo hace bañar recalcando el por qué cometió estas infracciones, por qué hizo algo no se debía hacer durante el lavatorio.

El lavatorio es una actividad que simboliza el despojo del alma del fallecido dado que sus prendas contienen el sudor, el olor y las huellas de éste por lo que, se cree que podrían tener repercusión al momento de que los familiares vuelvan a la cotidianidad. Además, este ritual implica diversas horas de preparación donde los familiares como un gesto de reciprocidad proporcionan comida y bebida a las personas que asisten al velorio (Pintado y Sánchez, 2022).

Adicionalmente, Pintado y Sánchez (2022) mencionan en su estudio algunos de los alimentos que se consumen durante el ritual del lavatorio, lo que permite comprender que los rituales y actividades durante un velorio están estrechamente relacionados con la comensalidad. Los autores exponen que los pobladores llevaban al río o arroyo (donde se realizaba el lavatorio de la ropa y pertenencias del difunto) una olla, café con galletas, azúcar, trago, y agua caliente, seguido del regreso a casa de los dolientes para comer entre todos lo que, con anterioridad, hayan preparado los familiares del difunto. A este respecto, Shinguisaca (2024) menciona que en el pasado, durante los velorios, se servían alimentos como:

Trigo y quinua, cuando hay con papita, de ahí sabían poner si hay gallina o si no más antes chancho mataban, carne seca también sabían tener, todito haciendo secar, todito hacía secar vuelta poniendo ajo, sal, esa vuelta ponían sazónando, sabían hacer secar para que no entre gusano. Charki si, eso sabían poner vuelta quinua en velorio, quinua y trigo era pues más antes.

Esto se contrasta con Morales (2019) que expone que entre los alimentos sobresalientes en los velorios se encuentran las coladitas de maíz, de morocho y arroz de leche, mientras que se acompañan con caldos de gallina. De manera que, este compartir e intercambio de alimentos, supone un ambiente más social y relacionado con cada individuo que conforma

una comunidad. Por otro lado, transcurrido un tiempo después del fallecimiento, Agualema^b (2024) destaca la comida de *lápida*, la cual es aquella comida que se realiza al año del fallecimiento, pero en esa ocasión, asisten menos personas en comparación de las que estuvieron presentes durante el velorio.

Sí, ya hay poca gente. De ahí ya, así, en velorio, es más. Ahí es más gente. Vienen a dar pesares. Y ahí, nosotros vuelta ya damos comer, pero así ya, en fundita damos un motecito, un plato para todos, poniendo en funda damos motecito ya. (Agualema^b, 2024)

En ese sentido, consideramos que aquellas personas que asisten a la comida de lápida estarían estrechamente relacionadas con el difunto, con quienes, en vida estableció relaciones sociales sólidas que incluso con el pasar del tiempo, aún se conservan dado el cariño, aprecio y estima que una persona pueda llegar a sentir.

Comensalidad y reciprocidad

El velorio es un acontecimiento inclusivo y los alimentos constituyen un factor importante puesto que son compartidos con las personas que asisten a acompañar el momento de dolor con los familiares y seres queridos del difunto, de esta manera, se refuerzan las relaciones de reciprocidad y comensalidad (Sinchi y De Campo, 2019). Por consiguiente, para el indígena andino la naturaleza no es considerada únicamente para proporcionar alimentos, sino que es una fuente de inspiración de sabiduría, puesto que la naturaleza enseña a vivir en armonía, a respetar los ciclos de la vida y a reconocer que todo lo que existe está interconectado; de ella se aprende a sembrar, a sanar, a agradecer y también a despedir, convirtiéndose así en una guía espiritual y en un reservorio de conocimiento ancestral que orienta los rituales y prácticas comunitarias.

De esta manera, se genera un conocimiento integral que abarca la vida, la salud y el desarrollo de la comunidad, por lo tanto, las percepciones de los pobladores indígenas sobre su realidad y contexto son vitales para explicar y comprender los fundamentos de su conocimiento (Cáceres, 2020). La reciprocidad está ligada a esta idea debido a que se refiere a una correlación y correspondencia mutua entre las personas y así mismo, con los alimentos.

Respecto a la comensalidad, alude a las relaciones alimenticias que existe entre las personas e incluye alimentar y compartir alimentos con alguien. La comensalidad ritual andina se diferencia de la cotidiana porque la primera incluye componentes tales como el baile, el canto, la oración o la embriaguez, que resaltan la naturaleza notable del acontecimiento y/o velorio (Gómez, 2020).

Por otra parte, Ochoa (2024) menciona que a la medianoche se abren bandejas con diferentes productos donde se encuentran papas, carne, ají y otros productos que hayan sido del gusto del difunto cuando estaba en vida. Esto es, sin duda, otra manera de expresarse como comunidad a través de los alimentos, con lo cual se deduce que esta práctica busca compartir alimentos como una expresión de identidad cultural y como una muestra de afecto, cariño o respeto hacia la vida de quién ya no está físicamente en la tierra. En consonancia con Ron (1977):

Tylor (1871) fundamentó la cultura como ese todo complejo que comprende el conocimiento, las creencias, el arte, la moral, la ley, la costumbre y otras facultades y hábitos adquiridos por el hombre en cuanto miembro de la sociedad. Esta definición que expresaría el punto de vista del evolucionismo se ha sintetizado en la afirmación de que la cultura comprende toda clase de comportamiento aprendido. (p. 13)

La cultura aborda componentes comunes que hacen posible la relación entre las personas de una sociedad o población y a su vez, constituye el contexto en el que se desenvuelven las personas. En ese sentido, la identidad cultural es lo que hace rico y próspero a un pueblo; sin embargo, es importante tomar en cuenta que la globalización y la pérdida de identidad cultural han impactado de manera directa por el motivo de que se han ido adoptando culturas externas y que gradualmente se van considerando propias generando un concepto de falta de identidad entre las personas.

Referenciando a la historia, en consecuencia, la cocina ecuatoriana resultó ser uno de los factores culturales con mayores alteraciones debido a la conquista española por la introducción de productos nuevos y extranjeros. Guerrero et al. (2021) mencionan que, aunque la comida en Ecuador se enriqueció tanto en variedad como en sabores y técnicas, se perdieron tradiciones y se alteró la armonía con la naturaleza; a pesar de aquello, los pueblos mantienen ciertas tradiciones hasta el de hoy.

Esto se evidencia en la comunidad indígena de Quilloac, donde según Morocho (2024) “los dueños de la casa, ahí hacían comida siempre comida, a veces mataban ganado o sino carne de pollo. Ya con cáscara, ahí habas cocinan, variando con haba. Mote”. Estos alimentos se consumían cuando todos los familiares y acompañantes se encontraban en la casa del difunto, reiterando el concepto de compartir con los seres queridos más cercanos (y a veces con otros miembros de la comunidad) los alimentos y las comidas que el difunto disfrutaba en vida.

Irónicamente, el principal alimento para consumir en contextos de muerte y velorio es la carne muerta, es decir, con el sacrificio del cerdo, vaca o pollo se ratifica la vida humana. En ese contexto, la velación de un difunto después de llevar a cabo el entierro y los rituales pertinentes, son momentos que no se desarrollan sin comida y alimentos en donde cada fase está establecida mediante menús propios de cada cultura (Sinchi, 2019).

Durante el velorio, las personas que asistían solían comer mucha comida puesto que los familiares brindaban gran cantidad, tal como lo menciona Guamán (2024) quien en su entrevista afirmó “me fui a un velorio, chuzo me comí siete platos”. Por lo tanto, se puede entender que en el transcurso de un velorio la cantidad de comida puede llegar a ser exorbitante para llevar a cabo el intercambio de alimentos enfatizando el concepto de la “comensalidad”.

Sobre esta base de ideas es posible identificar ciertos patrones, como el hecho de que entre más grande sea la familia del difunto, más comida para compartir habrá, incluso si están presentes otras personas que no son parte de la familia, pero son parte de la comunidad y/o allegados al difunto. Además, este tipo de prácticas de ofrecer comida en exceso a los asistentes de un velorio es más común que suceda en familias que realmente puedan acceder y costear gran cantidad de alimentos, por lo que, no es posible homogeneizar esta situación dado que depende de las condiciones socioeconómicas de cada familia.

En esta misma línea de ideas, Guamán (2024) destaca que todo depende de las circunstancias económicas y comparte que cuando falleció su madre, conversaron entre los seis hijos y tomaron la decisión de realizar una sola comida, es decir, un solo día (desayuno, almuerzo y merienda); no obstante, resaltó también que “otras comunidades hacen como boda de chancho”, es decir, comida en exceso. Además, Quinde^b (2024), por su parte, destaca que:

Reparten el café con pan y arroz con pollo, así, pero lo que no debe faltar en un velorio es el mote. Entonces, el día del entierro, esta es una costumbre que desde hace muchos años se ha manejado, la familia, los dolientes, la casa en sí, tiene que preparar su comida por separado. Y si usted tiene tíos, usted tiene sobrinos, usted tiene hermanos, los hermanos, los tíos, los sobrinos, casa por casa tienen que preparar.

En otras palabras, si el difunto contaba con una cantidad considerable de miembros de familia, cada uno debía realizar la preparación de la comida respectivamente. Además, se evidencia que en caso de que no se mate una res, también es posible que durante los velorios se consuman carne de pollo o gallina.

La acción de compartir alimentos implica un acto de relación recíproco, donde se establece la unión y fuerza de relaciones emocionales fundamentadas en el acto de compartir, dar y recibir comida; en la región andina, se evidencia una asociación estrecha entre los alimentos y los muertos. Por otro lado, existe una “deuda” mutua y recíproca entre dioses y hombres, deuda que es renovada constantemente y es vital para mantener el equilibrio (Morocho, 2021). De acuerdo con Quinatoa (2018), entre las preparaciones de alimentos que se emplean durante un velorio en una comunidad indígena se encuentran:

a) *Mote y fréjol maduro*

Cuando se preparan estos dos granos en una comida, es en memoria de sus antepasados, ya que la alimentación principal en esas comunidades estaba basada en los granos. En los velorios, esta combinación se cocina lentamente durante toda la noche.

b) *Caldo de res*

Durante la segunda noche, es costumbre brindar esta sopa o caldo en memoria del fallecido, lo cual es considerado como una tradición de hace años atrás.

c) *Maíz, cebada, trigo, frejol*

Dado que estos granos pueden conservarse por varios años, se considera que así se garantiza que el alma del difunto contará con alimento durante un largo tiempo.

Como se ha mencionado anteriormente, la asistencia masiva a los velorios refleja la dimensión colectiva de estos rituales; no obstante, también existen personas que visitan o frecuentan las comunidades sin comprender plenamente sus costumbres y tradiciones. Desde la perspectiva de los pobladores indígenas, estas personas no deberían “celebrar” durante los velorios, pues la finalidad de estos encuentros no es una festividad, sino un espacio para acompañar el lamento y el duelo por la pérdida. Esta distinción subraya el valor cultural profundo que tienen los velorios como momentos de respeto, memoria y reafirmación de los lazos comunitarios.

De acuerdo con Sinchi (2019) los alimentos y la comida son una costumbre habitual en los velorios, nunca falta el café y las galletas aunque las preferencias alimenticias podrían variar ligeramente en cuanto a los asistentes, por ejemplo, el café puede ser reemplazado por aguas aromáticas, y actualmente, hasta con gaseosas y refrescos aunque esto es menos común; también se consumen caramelos como parte de la idea de “endulzar la vida”, así mismo, se ofrecen cigarrillos y una copa de canelazo (bebida alcohólica) para pasar el frío. Actualmente,

incluso donan alimentos procesados tales como azúcar, aguardiente, refrescos, galletas, pan, café, entre otros.

Estos alimentos donados, deberán ser compartidos con todos los dolientes presentes dado que está prohibido que los dolientes guarden estos alimentos para otra ocasión, deben ser consumidos durante el velorio; durante este intercambio de alimentos se integran tres obligaciones que son dar, recibir y volver a dar, y de esa manera, se garantiza la generación de relaciones sociales sólidas y permanentes (Sinchi, 2019).

Este ciclo de reciprocidad permite comprender mejor el contexto de los alimentos y comida durante funerales y velorios, donde destacan las relaciones sociales y el ser recíproco los unos con los otros. Además, los contextos funerarios muestran sus costumbres, rituales y creencias, así como los usos y las narrativas de los alimentos y comidas.

Asimismo, de acuerdo con Pintado y Sánchez (2022) la costumbre de compartir los alimentos y las bebidas junto con la comunidad ha cambiado con el pasar del tiempo, los adultos mayores aseguran que la matanza de animales tales como el cerdo y la vaca era un componente esencial durante los velorios. A pesar de eso, actualmente esta práctica o actividad se ha limitado únicamente a un aspecto familiar, además, ya no se mata a un animal, sino que los familiares prefieren comprar cárnicos para prepararlos y posteriormente comer entre todos, sin embargo, si existe un número reducido de integrantes, optan por no realizar ningún tipo de comida.

Este cambio en las prácticas alimentarias durante los velorios es reflejo de procesos más amplios asociados a la globalización y al “facilismo” contemporáneo, donde la rapidez y la practicidad han ganado protagonismo. La adquisición de alimentos ya preparados o semi-preparados para su consumo inmediato se ha convertido en una opción común, lo que ha ido desplazando poco a poco las tradiciones ancestrales que implicaban la matanza y la elaboración de platos propios en cada comunidad. Este fenómeno no solo representa una transformación en la forma de alimentarse, sino también una pérdida gradual de las costumbres que fortalecían la identidad cultural, la cohesión social y el sentido de reciprocidad presentes en los rituales funerarios tradicionales.

Conclusiones

Los alimentos desempeñan un papel esencial en los contextos funerarios de las comunidades cañaris, funcionando mucho más allá de su valor nutricional. Durante los velorios, la preparación y consumo de alimentos como el mote con fréjol maduro, el caldo de res y los granos que se conservan por años cumplen funciones rituales que honran al difunto y fortalecen el sentido de comunidad. Estas prácticas reflejan un profundo vínculo con la cosmovisión andina, donde la alimentación es una forma de conexión espiritual con los ancestros y la Pachamama, además de ser una expresión tangible de identidad cultural.

Por su parte, la reciprocidad y la comensalidad en estos eventos se manifiestan como la base de las relaciones sociales y afectivas, donde compartir alimentos se convierte en un acto de solidaridad, respeto y pertenencia. La distribución generosa de comida durante los velorios no solo sustenta a los dolientes, sino que también simboliza la continuidad de la vida y el equilibrio entre los vivos y los muertos. A través de rituales y narrativas que acompañan estos actos, las comunidades refuerzan sus lazos y mantienen viva la memoria colectiva, mostrando cómo la alimentación es un componente vital de la cultura y la espiritualidad.

Sin embargo, las transformaciones sociales actuales, impulsadas por la globalización y la modernidad, han modificado algunas de estas tradiciones. La creciente preferencia por alimentos procesados o la reducción en la realización de matanzas rituales evidencian un cambio en las prácticas que puede poner en riesgo la continuidad de estas expresiones culturales. Estas transformaciones no solo afectan las prácticas alimentarias sino también la experiencia comunitaria del duelo, debilitando aspectos fundamentales de la cohesión social y espiritual que la comensalidad y la reciprocidad propician.

Por último, esta investigación ha sido fundamental para visibilizar y revalorizar el conocimiento ancestral de las comunidades cañaris en torno a la alimentación y los rituales funerarios. Al documentar usos, funciones y significados de los alimentos en estos contextos, se promueve el respeto por la diversidad cultural y se aporta a la preservación del patrimonio intangible. Comprender estas prácticas desde una mirada integral facilita la construcción de puentes interculturales y fortalece la identidad y autonomía cultural de estos pueblos frente a los desafíos contemporáneos.

Recomendaciones

Es importante fomentar espacios de educación y diálogo comunitario que permitan a las nuevas generaciones comprender el significado profundo de los alimentos y rituales en los contextos funerarios, resaltando su valor simbólico y espiritual. Actividades como talleres participativos, la elaboración conjunta de materiales audiovisuales o la celebración de eventos culturales pueden ayudar a revitalizar estas tradiciones y asegurar su continuidad dentro del tejido social de las comunidades.

Asimismo, se recomienda fortalecer la práctica de la reciprocidad y comensalidad durante los velorios, promoviendo el compartir como una experiencia colectiva que fortalece los vínculos sociales y culturales. Para ello, es fundamental que las familias y líderes comunitarios mantengan la tradición de preparar y compartir alimentos típicos en las cantidades que la ocasión requiere, resaltando el valor del acompañamiento mutuo y el respeto a las costumbres ancestrales.

Frente a las transformaciones que han traído la globalización y el facilismo, resulta necesario diseñar estrategias que incentiven la recuperación y mantenimiento de las matanzas rituales y la preparación de comidas tradicionales. Esto puede incluir apoyo a la agricultura local, sensibilización sobre la importancia cultural de estas prácticas y promoción de formas adaptadas que permitan su viabilidad en contextos contemporáneos sin perder su esencia.

Finalmente, es clave impulsar políticas públicas y proyectos comunitarios que reconozcan la alimentación ritual como patrimonio cultural intangible, garantizando recursos para su preservación y difusión. Asimismo, se debe promover la investigación interdisciplinaria que incluya la voz y participación activa de las comunidades cañaris, asegurando un abordaje respetuoso y pertinente que aporte a la revalorización de sus saberes ancestrales y al fortalecimiento de su identidad cultural.

Referencias

- Achig, D. (2012). Socio antropología de la salud. Editorial Casa de la Cultura Ecuatoriana "Benjamín Carrión" Núcleo del Azuay. https://www.researchgate.net/publication/280446891_Socioantropologia_de_la_Salud.
- Aguaiza, J, y Simbaina, J. (2021). Uso de plantas medicinales y conocimientos ancestrales en las comunidades rurales de la provincia de Cañar, Ecuador. *Revista CENIC Ciencias Biológicas*, 52(3), 223-236. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221-24502021000300223&script=sci_arttext
- Alulema, R. (2018). La sabiduría Cañari de la Chacra en relación con la salud y el ambiente, frente a la modernización agropecuaria en la organización Tucayta [Tesis de doctorado]. Universidad Andina Simón Bolívar sede Ecuador.
- Alzate, T. (2019). Dieta saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 9-14. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-41082019000100009&script=sci_arttext#B1
- Apolo, A., Heredia, D., y Bonisoli, L. (2024). Revelando los Factores Influyentes en la Intención de Compra de Alimentos Orgánicos en los Centennials ecuatorianos. *Identidad Bolivariana*, 8(3), 9-35. <https://identidadbolivariana.itb.edu.ec/index.php/identidadbolivariana/article/view/291/261>
- Asamblea Nacional Constituyente de Ecuador. Constitución de la República del Ecuador. Ecuador, 2008. https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Avilés, D., Landi, V., Delgado, J., Martínez, A. (2014). *Actas Iberoamericanas de Conservación Animal*. 4(1), 38-40. https://scholar.google.com.ec/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=vX6TDXMAAAAJ&citation_for_view=vX6TDXMAAAAJ:qjMakFHDy7sC
- Barrera, G., y Orellana, A. La cosmovisión andina y el uso de plantas medicinales. SABIDURÍA ANCESTRAL ANDINA Y USO DE PLANTAS MEDICINALES, 47. Talleres Gráficos de la Universidad de Cuenca. ISBN: 978-9978-14-442-8. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstreams/c322594e-7bf9-46aa-96c2-0815ed501921/download#page=46>

- Basantes, F., Aragón, J., y Albuja, M. (2022). Cultivos Andinos de importancia agroproductiva y comercial en la Zona 1 del Ecuador. Editorial UTN, p. 13. https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12828/1/01_Libro_CULTIVOS%20ANDINOS%2005092022.pdf
- Boragnio, A. (2021). Los estudios sociales del comer: cultura, gusto y consumo. Repositorio Institucional del CONICET. 281-306. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/165564>
- Cáceres, E. (2020). VISIÓN INDÍGENA ANDINA DEL DESARROLLO: UNA PROPUESTA DESDE LA ARMONÍA DE LA VIDA CON RECIPROCIDAD. *Alteritas*. (10), 57–88. <https://revistas.unsch.edu.pe/index.php/alteritas/article/view/27>
- Carranza, H., Tubay, M., Espinoza, H., y Chang, W. (2021). Saberes ancestrales: una revisión para fomentar el rescate y revalorización en las comunidades indígenas del Ecuador. *Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación*, 6(3), 112-128. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8168767>
- Cervantes, M., & Zapién, G. (2020). El mito de los alimentos fríos o calientes y su realidad nutricional. *Revista Relatos*, 1(1), 9-18.
- Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. Kañari. [//conaie.org/2014/07/19/kanari/](http://conaie.org/2014/07/19/kanari/)
- Cordero, O. (2022). Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria de Ecuador. *Revista chilena de nutrición*, 49(Supl. 1), 34-38. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000400034&script=sci_arttext&lng=pt#B13
- Domínguez De la Ossa, E., y Herrera, J. (2013). La investigación narrativa en psicología: definición y funciones. *Psicología desde el Caribe*, 30(3), 620-641. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21329176009.pdf>
- Fernández, E., Liébana, C., Martínez, M., & López, A. Miedo a la muerte y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes de enfermería. *Medicina Paliativa*. 2019;26(3):205-210. https://www.medicinapaliativa.es/FicherosRev/278/2/04_OR_Fernandez_MEDPAL26-3_esp.pdf
- Gagliardi, L. D., (2022). MIEDO A LA MUERTE Y ANSIEDAD EN EL CONTEXTO DE COVID19. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*. 7. 1-8. <https://www.redalyc.org/pdf/5635/563579384022.pdf>

- García, D., Marmolejo, J., & Angarita, J. (2020). Pensamiento narrativo: una perspectiva desde los planteamientos de Jerome Bruner (Doctoral dissertation, Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/2f3add1f-bdff-4a8d-9e14-070c05b938a3/content>
- García, N. (2022). La alimentación saludable en la etapa de educación infantil. Trabajo de Grado en Educación Infantil. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/52305>
- Gómez, A. (2020). Compartiendo mesa e identidades: Un estudio de dieta y comensalidad en Cerro de Oro (Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú (Peru)). <https://www.proquest.com/openview/527eff268eafe6debfe4b2ddf539e540/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Gómez, R., Bedón, N., y Vaca, M. (2023). El ritual del Wakcha Karay (Comiendo con los muertos). Estudio de caso en Cotacachi-Ecuador. *Revista Peruana de Antropología*. 8(13). <http://revistaperuanadeantropologia.com/index.php/rpa/article/view/147>
- Guaraca, A., Durazno, G., Lazo, P., Espinoza, P., Carchi, E., Calderón, P., Guapacasa, A., Cobos, M., Espinoza, P., & González, M. (2022). Medicina Tradicional: Generalidades y conceptos (1.a ed., Vol. 1). Ediciones Mawil. <https://cipres.sanmateo.edu.co/ojs/index.php/sosquua/article/view/414/358>
- Guerrero, M., Pilaquinga, V., & Guerrero, C. (2021). La revalorización de la identidad cultural: Un análisis retrospectivo de las principales culturas del Ecuador. *Revista Científica*, 6(21), 336-355. https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/530/1318
- Gutiérrez, R. (2021). Capítulo 4 entrevistas estructuradas, semi-estructuradas y libres. análisis de contenido. *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*, 171, 65. http://doi.org/10.18239/estudios_2021.171.04
- Guzmán, V. (2021). El método cualitativo y su aporte a la investigación en las ciencias sociales. *Gestionar: Revista De Empresa Y Gobierno*, 1(4), 19-31. <http://revistagestionar.com/index.php/rg/article/view/17>
- Ikal, S. (2011). Principios de medicina indígena en la cosmovisión Maya. La medicina tradicional indígena. *Revista Tukari*, 3 (16). https://www.udg.mx/sites/default/files/080311_revista_

- Lajo, J. (2008). ¿Qué dice el Sumaj Kawsay? La escuela indígena de “Qhapaj Ñan”
<https://sumakkawsay.tieneblog.net/?p=1988>.
- León, J. T. (2019). La colada morada: antropología de la culinaria ritual ecuatoriana. In *Revista Anales*. 1(377). 123-144.
<https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/anales/article/view/2550/2857>
- López, P. (2020). Cantarle a la muerte: prácticas rituales funerarias de los animeros de Guanando y La Providencia (Tesis de Maestría, Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador). <https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/7637>
- Maldonado, L. (2021). Aportes conceptuales sobre la visión kichwa del Sumak Kawsay y la economía de la reciprocidad. Características socioculturales, demográficas y de salud pública de las nacionalidades indígenas del Ecuador. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Quito, Ecuador. (pp. 41-51).
<https://repositorio.puce.edu.ec/items/17a89e7a-af46-47a5-9ec2-77cf4bc4f2c3>
- Martínez, R., Jiménez, A., Peral, Á., Bermejo, L., y Rodríguez, E. (2020). Importancia de la nutrición durante el embarazo. Impacto en la composición de la leche materna. *Nutrición Hospitalaria*, 37(spe2), 38-42.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600009
- Mejía, J., Reyna, N., y Reyna, E. (2021). Consumo de micronutrientes durante el embarazo y la lactancia. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 67(4), 00004.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2304-51322021000400004&script=sci_arttext&lng=pt
- Merino, F., Ávalos, F., Jordán, R & Eras, A. (2011). La Chacra Integral: Modelo de Transferencia de Tecnología para Capacitación a Capacitadores. Editorial Tecnigrava.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. Boletines. Cañari (400–1500 d.C.). [27 de mayo de 2025].
<https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/canari-400-1500-d-c/>
- Ministerio de Salud Pública. (2014). Alimentación y nutrición de la mujer gestante y de la madre en periodo de lactancia. Guía de Práctica Clínica (GPC). Subsecretaría Nacional de Gobernanza de la Salud. https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/03/Alimentacion_y_nutricion_de_la_mujer_gestante_y_la_madre_en_periodo_de_lactancia.pdf
- Molina, B. (2022). Alimentos funcionales – Una revisión básica del Estado del Arte y su importancia en la Industria Alimentaria. Trabajo de Grado. Universidad Técnica de

- Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/a47aced1-947f-459c-8d9b-d1e98affc0e5/content>
- Morales, R. (2019). Registro etnográfico sobre "Rituales mortuorios kichwa de la Comunidad la Calera" (Tesis de grado, Otavalo: Universidad de Otavalo). <https://repositorio.uotavalo.edu.ec/server/api/core/bitstreams/2c87ef32-5940-4fee-a51a-ec8a4bd82beb/content>
- Morocho, C. (2021). El huayru en las áreas rurales de Sígsig: una perspectiva antropológica de sus significaciones en el siglo XXI. Tesis de grado. Universidad de Cuenca. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/31787b6c-fb0f-42ca-8469-483615e48d6d/content>
- Moya, A. (2010). Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador. MIES. <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56268.pdf>
- National Institute on Aging (2021). Healthy Meal Planning: Tips for Older Adults. <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating-nutrition-and-diet/healthy-meal-planning-tips-older-adults>
- Naula, J. (2006). El Proyecto de Ley de las Medicinas Tradicionales de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas del Ecuador. Subproceso de Medicina Intercultural.
- Organización Mundial de la Salud (1993). Definiciones de medicina tradicional. https://who.int/bitstream/handle/10665/47707/WHF_1993_14_4_p390-395_spa.pdf?sequence=1
- Ortega, F. (2010). Bioética en la Interculturalidad. En Fernández, G (Ed.) Salud, Interculturalidad y Derechos: Claves para la reconstrucción del Sumak Kawsay: Buen Vivir. Ediciones Abya-Yala.
- Ortega, F., y Haboud, M. (2024). SABERES ANCESTRALES EN SALUD Y REVITALIZACIÓN DE LAS LENGUAS INDÍGENAS EN TRES PROVINCIAS ANDINAS DEL ECUADOR. Reivindicant les llengües indígenes, els sistemes de coneixement i l'entorn. Reclaiming Indigenous Languages, Knowledge Systems, and the Environment. *Revista Linguapax* 12, 13-30. https://www.researchgate.net/profile/Silke-Jansen-2/publication/390432866_Reclamando_la_lengua_katsakati_Intersecciones_entre_lengua_indigeneidad_y_territorio_en_la_Amazonia_ecuatoriana_Reclamant_la_llengua_katsakati_interseccions_entre_llengua_indigenitat_l_territory_a_l/a/links/67ed857103b8d7280e1c96b1/Reclamando-la-lengua-katsakati-Intersecciones-entre-lengua-

indigeneidad-y-territorio-en-la-Amazonia-ecuatoriana-Reclamant-la-llengua-katsakati-interseccions-entre-llengua-indigenitat-l-territory-a.pdf#page=13

Park, G., Cho, M., Lee, J. (2024). Leveraging machine learning for automatic topic discovery and forecasting of process mining research: A literature review. *Expert Systems with Applications*. 239. 122435. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0957417423029378>

Patarroyo, Z., y Pérez, A. (2024). UNA MIRADA DESDE LA EPISTEMOLOGÍA DEL SUR DEL TERRITORIO DE LAS COMUNIDADES INDÍGENAS SIKUANI DE PUERTO GAITÁN. *Tabula Rasa*, (50), 225-241. 2024. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-24892024000200225&script=sci_arttext

Pintado, W., y Sánchez, D. (2022). Continuidades, cambios y representaciones: El Cinco como ritual fúnebre en la parroquia Baños (1960-2021). Tesis de grado. Universidad de Cuenca. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3278dd33-0c0e-4366-b429-1dafa201de7c/content>

Quinatoa, N. (2018). Identificación y análisis de los alimentos tradicionales y los rituales funerales de la comunidad indígena Otavalo. Tesis de grado. Universidad San Francisco de Quito. <https://repositorio.usfq.edu.ec/jspui/handle/23000/7515?mode=simple>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.8 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [27 de may. de 25].

Rivadeneira, N., y Zaldumbide, L. (2023). Los juegos funerarios como testimonio de la acción comunal en la parroquia Alangasí–Ecuador. Políticas para la conservación del patrimonio funerario. <https://www.cementerioconcepcionpatrimonial.cl/wp-content/uploads/2023/11/Natalia-Rivadeneira-y-Leonardo-Zaldumbide.pdf>

Rojas, L. (2023). Epistemología del sur y Movimientos Sociales de Abya Yala en Re-existencia territorial. *Bitácora Urbano-Territorial*, 33(1), 255-267. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9050175>

Ron, J. (1977). Sobre el concepto de cultura. Cuadernos culturales. Quito, Ecuador: IADAP; Ediciones Solitierra. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/23079/2/LFLACSO-Ron.pdf>

- Saeedeh T., Hamid, R., y Atieh M. (2024). Nutritional requirements in pregnancy and lactation, *Clinical Nutrition ESPEN*, 64, 400-410. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2405457724014931>
- Sánchez, M., Serrano, B., y Díaz., J. (2024). Plantas medicinales, usos y beneficios en el embarazo y puerperio. Universidad Nacional de Loja. Editorial Universitaria. https://unl.edu.ec/sites/default/files/archivo/2024-12/Plantas%20Medicinales%2C%20Usos%20y%20Beneficios%20en%20el%20Embarazo%20y%20Puerperio_0.pdf
- Sánchez, M., y Bonisoli, L. (2022). Conocer para actuar: el conocimiento y la preocupación como antecedentes de la intención de compra de productos orgánicos. *593 Digital Publisher CEIT*, 7(6-1), 92-100. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9018730.pdf>
- Sánchez, Y., Pérez, I., y González, M. (2025). Método de Investigación Cualitativo. *Ingenio y Conciencia Boletín Científico de la Escuela Superior Ciudad Sahagún*, 12(23), 125-127. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/sahagun/article/view/13781/11780>
- Silva, A., Barbosa, N. D. C. S., Moura, H. M. D., & Rezende, A. T. (2021). Percepción del miedo a la muerte: evaluando su relación con los valores humanos y el bienestar subjetivo. *Psicología: Conocimiento y Sociedad*, 11(1), 198-221. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-70262021000100130&script=sci_arttext
- Sinchi, E y De Campo, A. (2019). Comensalidad en el contexto fúnebre al sur de los andes ecuatorianos. *Pucara*, 1(30), 95-116. <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/pucara/article/view/3314/2372>
- Sinchi, E. (2019). Cuerpos significantes y significados: muerte y ritual en el espacio rural de Cuenca (Baños y Sinincay). Tesis de Maestría. Universidad de Cuenca. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/c928e211-3281-476d-a33d-6a1cc52d6e0c/content>
- Stahl, P., y Norton, P. (1984). Animales domésticos y las implicaciones del intercambio precolombino desde Salango, Ecuador. *Miselánea Antropológica Ecuatoriana*. 4:83-92. https://www.researchgate.net/publication/305490846_Animales_Domesticos_y_las_Implicaciones_del_Intercambio_PreColombino_desde_Salango_Ecuador

- Terán, C. (2019). El trueque en las sociedades prehispánicas del Antiguo Ecuador. *Boletín Academia Nacional de Historia*, 96(201), 53-81. <https://www.academiahistoria.org.ec/index.php/boletinesANHE/article/view/60/122>
- Ulcuango, K. (2023). Alimentación ancestral–Sumak Kawsay. *Antropología alimentaria* (pp. 130-141). Editorial Grupo AEA. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9566397>
- Utrera, A., y Jiménez, K. (2021). Revalorización de la chicha de maíz en la cocina étnica del pueblo Salasaka. Tungurahua, Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(3), 418-425.
- Utrera, A., y Jiménez, K. (2021). Revalorización de la chicha de maíz en la cocina étnica del pueblo Salasaka. Tungurahua, Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(3), 418-425. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202021000300418&script=sci_arttext
- Valencia, E., López, I., y Patiño, A. (2019). El espacio culinario. Una propuesta de análisis desde la Antropología de la Alimentación. *Antropología Experimental*, (19), 165-172. <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae/article/view/3769/4367>
- Velandia, Y. (2021). El alimento: un elemento cultural diferencial de la identidad de los pueblos. *Sosquua*, 3(1), pp. 61-71.
- Velasco, V., Limones, M., Suarez, G., & Flores, J. (2024). Miedo a la muerte y situaciones asociadas. *Paraninfo Digital*, (39): e39027d. <https://ciberindex.com/index.php/pd/article/view/e39027d#comentarios>
- Vergara, A., Menor, A., Arencibia, O., y Jimber del Río, J. (2022). Soberanía alimentaria en Ecuador: descripción y análisis bibliométrico. *Revista Venezolana de Gerencia*, 27(98), 498-510. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890641>
- Villa, S., y Pandashina, A. (2024). Análisis del impacto de las prácticas culturales durante el embarazo y parto en Ecuador (Tesis de grado, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo). <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/14080>
- Viteri, C., Camino, M., Robayo, T., Moreno, T y Ramos, M. (2020). Alimentos sagrados en la cosmovisión andina. *Ciencia e Interculturalidad*, 27(02), 173-189. <http://ceimm.uraccan.edu.ni/index.php/CEI-Interculturalidad/article/view/864/3436>
- Vygotsky, L. S. (1995): *Pensamiento y lenguaje*. Barcelona.Paidós.

Yépez, P. (2023). SOBRE LOS ALIMENTOS ANCESTRALES ANDINOS SALUDABLES ANTE EL COVID-19, TANTO EN LA CIUDAD COMO EN EL CAMPO. Boletín Academia Nacional De Historia, 100(208-A), 215–248. <https://academiahistoria.org.ec/index.php/boletinesANHE/article/view/303>

Anexos

Agualema^a, F (2024). Entrevista personal, junio de 2024.

Agualema^b, M. (2024). Entrevista personal, junio de 2024.

Aguayza, H. (2024). Entrevista personal, junio de 2024.

Alulema, R (2024). Entrevista personal, junio de 2024.

Guamán, A (2024). Entrevista personal, junio de 2024.

Morocho, M. (2024). Entrevista personal, junio de 2024.

Ochoa, B. (2024). Entrevista personal, junio de 2024.

Pichasaca, N; Pachasaca, C. (2024). Entrevista personal, junio de 2024.

Quinde^a, C (2024). Entrevista personal, junio de 2024.

Quinde^b, T. (2024). Entrevista personal, junio de 2024.

Shiguísaca, M. (2024). Entrevista personal, junio de 2024.

Solano, P (2024). Entrevista personal, junio de 2024.