



Alimentos sagrados en la cosmovisión andina

Sacred foods in the Andean stand points

Carmen Viteri Robayo¹

María Camino Naranjo²

Domenica Robayo Poveda³

Tatiana Moreno Dávila⁴

Michael Ramos Jácome⁵

Resumen

Alimentarse para las comunidades indígenas no es sólo llevarse algo a la boca; es un acto sagrado, porque implica un contacto con la tierra, el viento, el sol, la naturaleza. Es el trabajo honesto, sabiduría y comunitarismo. De ahí que es importante rescatar los conocimientos de nuestros ancestros, aprender de esa visión integral de las comunidades indígenas, en donde el alimento es la comunión con la Madre Tierra. El objetivo de la investigación fue recopilar información acerca de los alimentos sagrados para su revalorización y rescate. Se trata de una investigación cualitativa, con enfoque antropológico-cultural, se aplicó una entrevista a los “ancianos” de la comunidad indígena de Salasaca. Los alimentos sagrados señalados por los ancianos son principalmente el maíz, papa, quinua, oca, mashua, sambo, entre otros. Plantas y árboles sagrados, como el Yahual, quishuar, capulí, la chilca. Una bebida importante en la comunidad de Salasaca, es el tzawar mishki obtenida de la cabuya, presente en las fiestas tradicionales de la comunidad a igual que alimentos considerados sagrados, principalmente maíz, quinua, papa, haba. Actualmente, el pensamiento consumista pone en peligro el conocimiento, tradiciones y costumbres de la comunidad. El guardar aquellos preceptos de la cosmovisión andina, debería constituirse en el eje rector de nuestras vidas.

Palabras clave: alimentos sagrados; comunidad indígena; alimentación ancestral; cosmovisión andina; Pacha Mama.

1 Estudiante de Doctorado, Universidad Anáhuac-México, Universidad Técnica de Ambato-Ecuador. Correo: carmenpviteri@uta.edu.ec Orcid: <http://orcid.org/0000-0003-2780-8790>

2 Estudiante de Pregrado, Carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Técnica de Ambato-Ecuador. Correo: mcamino7384@uta.edu.ec Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2427-1687>

3 Estudiante de Pregrado, Carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Técnica de Ambato-Ecuador. Correo: drobayo3623@uta.edu.ec Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3432-6853>

4 Estudiante de Pregrado, Carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Técnica de Ambato-Ecuador. Correo: tmoreno0511@uta.edu.ec Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5548-6712>

5 Estudiante de Pregrado, Carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Técnica de Ambato-Ecuador. Correo: mramos1009@uta.edu.ec Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3403-0681>

Recibido: 26/02/2020 - Aprobado: 05/10/2020

Abstract:

Eating food for indigenous communities is not just putting something in your mouth; It is a sacred act because it involves contact with the earth, the wind, the sun, and nature. It is honest work, wisdom and communitarianism. Hence, it is important to rescue the knowledge of our ancestors, to learn from that integral vision of indigenous communities, where food is communion with Mother Earth. The objective of the research was to collect information about sacred foods for their revaluation and rescue. The methodology was qualitative with an anthropological-cultural approach, an interview was applied to the “elders” of Salasaca indigenous community. The sacred foods indicated by the elders are mainly corn, potatoes, quinoa, goose, mashua, sambo, among others. Sacred plants and trees such as Yahual, quishuar, capulí, la chilca. An important drink in the Salasaca community is the tzawar mishki obtained from the cabuya, present in the traditional festivals of the community as well as foods considered sacred, mainly corn, quinoa, potatoes, and beans. Currently, consumer thinking endangers the knowledge, traditions and customs of the community. Keeping those precepts of the Andean worldview should become the guiding principle of our lives.

Keywords: Sacred Foods; Indigenous Community; Ancestral feeding; Andean Stand points; Pacha Mama.

I. Introducción

La región de los Andes constituye el escenario de un gran número de especies nativas que constituyeron la base de la alimentación de los pueblos originarios, hoy a pesar de una invasión vegetal tras la crisis civilizatoria, aún existen cultivos tradicionales que requieren ser valorados y rescatados. El objetivo de la investigación fue recopilar información de los “ancianos” acerca de los alimentos sagrados, para su revalorización y rescate de los mismos. Para ello se empleó una investigación cualitativa, tipo encuesta con un enfoque antropológico-cultural.

Es importante reconocer que para los pueblos indígenas la alimentación no sólo es llevarse algo a la boca; lo es también el contacto con la tierra, el comer con los pies descalzos, el sentir el viento, el sol, la naturaleza. Lo es también el trabajo honesto, sabiduría, comunitarismo, “munay” que significa amar todo lo que hacemos y hacerlo bien. Los pueblos indígenas consideran al cuerpo como un micro ecosistema, reflejo de un macro ecosistema que es la tierra, por ende, para que nuestro cuerpo esté sano, la tierra debe ser sanada.

Se concluye señalando la importancia de rescatar los conocimientos de nuestros ancestros, aprender de esa visión integral de las comunidades indígenas, en donde el alimento es la comunión con la Madre Tierra, con la Madre Naturaleza y con la

comunidad. La visión vertical de occidente ha disminuido la calidad de vida poniendo en peligro la salud no solo de los seres humanos sino del planeta en sí.

II. Revisión de literatura

Alimentos ancestrales en Ecuador

Ecuador es considerado uno de los países más biodiversos del mundo, la flora y fauna se desarrolla en un complejo conjunto de diferencias regionales y multiétnicas que marcaron la historia de los pueblos, que hasta el día de hoy mantiene una estrecha relación con la Pacha Mama, que es fuente de vida (Bravo, 2013).

Ecuador y la región andina en sí, se caracteriza por el uso de una agricultura artesanal con una variedad de productos como el maíz, papa, camote, zambo, zanahoria blanca, mashua, oca, trigo, linaza, mortiño silvestre, cebada, ajo, berenjena, ají, tunas, granadilla, paico, remolacha, alfalfa, berro, chocho, camote, entre muchos otros (Tapia, consultado en: Cultivos Andinos FAO, 2020).

Alimentos ancestrales con alto valor nutricional, que merecen ser rescatados y valorados por las nuevas generaciones, respetuosos de las costumbres alimentarias locales y del medio ambiente, y adoptando prácticas alimentarias saludables, mediante el uso de alimentos autóctonos, para proteger la biodiversidad y la cultura alimentaria (FAO, 2014).

Alimentación desde la cosmovisión andina y fiestas sagradas

La historia de la especie humana se la puede explicar más fácilmente con la evolución de la alimentación. El hombre prehistórico, basaba su dieta en la supervivencia, podemos destacar que, los primeros homínidos obtenían energía y proteínas de frutas, verduras, raíces y nueces. En el paleolítico, el Australopithecus se alimentaba de frutos y otros vegetales, además de la inclusión de raíces a su dieta. El Homo habilis, de naturaleza carroñera, introdujo en su dieta proteína de origen cárnico, al igual que el Homo Erectus, con la única diferencia de que este último recurrió a la caza para la obtención de sus productos. A partir de esta etapa en un periodo neolítico se comienza con la agricultura y crianza de animales, lo que permitió que el hombre tuviera productos que más adelante serían ingredientes básicos de la alimentación tradicional (Arroyo, 2008).

En la etapa colonial y luego de procesos de aculturación, la transformación que sufrió la sociedad tuvo un impacto en dichos productos, debido a la introducción de ganado que destruía gran parte de cultivos, pero también los españoles aportaron con alimentos, tales como: arroz, garbanzo, lenteja, manzanas, naranjas, melocotones y

peras; sumado a eso existieron cultivos de trigo, caña de azúcar y la utilización de aceite de olivo.

Dando un salto en el tiempo, se situará en la etapa en la que los seres humanos están viviendo en una sociedad globalizada, en donde la industrialización de productos ha dado como resultado una modificación en la dieta para la cual, genéticamente hablando, no hemos sido seleccionados, teniendo una discordancia evolutiva en la que el rescate de la alimentación ancestral será la clave.

La alimentación ancestral para nuestros antepasados ha sido y es el origen de una vida plenamente saludable. Su característica principal es el ser orgánica y desarrollada en una relación armoniosa entre la naturaleza y el hombre, puesto que todo componente que forma parte de la comunidad es imprescindible y sagrado; por ello un daño sobre alguno de estos genera un desequilibrio total.

A lo largo del tiempo las culturas ancestrales se han sostenido alimentaria y medicinalmente con especies nativas andinas, por su gran valor nutricional y alto contenido de vitaminas y minerales; entre los más importantes y representativos de la región podemos encontrar cereales (que contienen gran cantidad de aminoácidos esenciales) como: cebada, amaranto, trigo, lenteja, maíz; leguminosas (rico en proteínas y grasa: chocho; verduras: la col natural, col en repollo, nabo, castellano, zapallo, zambo; tubérculos (fuentes de energía por su alto contenido de almidones; además de calcio, vitaminas A, B2 y C): la papa, oca, camote, mashua, melloco (Ayala, 2004).

Una bebida tradicional y medicinal es el *Tzawar mishki*. Además, existen especies con beneficios altamente curativos entre las cuales podemos destacar varias plantas para el alivio y curación de cualquier patología: el quishuar, capulí, chilca, manzanilla, menta, tomillo y principalmente la cabuya de la cual es extraída la bebida antes mencionada.

Las comunidades ancestrales desde tiempos remotos se regían de acuerdo al libro sagrado de “Taita Naziro”, el mismo que indicaba que existen 12 fiestas sagradas al año. No obstante, dentro de la visión indígena de cada individuo, es sumamente importante la organización de cada festividad tomando en cuenta los alimentos que nunca pueden faltar debido a la relación sagrada entre la Pachamama y el hombre. Nada puede darse sin esta fuerte conexión, las celebraciones sociales, los rituales y los actos festivos son actividades que estructuran la vida de las comunidades, grupos sociales y reafirman su identidad (Torres J., Ullauri, N., y Lalangui, J. 2018).

III. Materiales y métodos

Se trata de una investigación cualitativa, con un enfoque antropológico-cultural, en la que se trata de rescatar los conocimientos, y saberes de nuestros pueblos autóctonos

del Ecuador, acerca de los alimentos, bebidas, plantas, y fiestas tradicionales, mismos que se han conservado a lo largo del tiempo, a través de una dinámica de convivencia comunitaria, pasando de generación a generación por la tradición oral, prácticas y costumbres ancestrales.

Se aplicó una entrevista abierta para cubrir el objetivo planteado, a los “ancianos” de la comunidad indígena de Salasaca, la misma que fue grabada previo consentimiento del entrevistado, esto para no perder ninguna información entregada. Cada entrevista duró aproximadamente 30 minutos, los temas que se indagó fueron acerca de los alimentos, plantas y árboles considerados sagrados dentro de la cosmovisión andina, identificar porque se está perdiendo la alimentación ancestral, y porqué recomendaría la misma; cuáles son las fiestas principales de la cultura andina, y alimentos que no podrían faltar en estas fiestas tradicionales.

IV. Resultados y discusión

Se presenta a continuación los resultados de la entrevista realizada a los ancianos de la comunidad de Salasaca, los nombres de los entrevistados fueron codificados, para preservar su identidad, de acuerdo a la normativa ética, y las respuestas han sido plasmadas tal como se nos ha ido respondiendo.

La edad de los entrevistados está entre 48 y 65 años, con un promedio de 56.6 años

A continuación, se señala el código y edad.

Cuadro 1: Codificación de los entrevistados, ancianos de la comunidad de Salasaca

Entrevista	Código	Edad
1	JCC	58
2	JJ	49
3	FMM	48
4	FCG	65
5	MGR	63

Respuestas a la entrevista

Las respuestas a las preguntas que se realizaron a los ancianos de la comunidad no fueron alteradas en su sintaxis, han sido escritas de manera textual como se nos ha ido informando, esto con el fin de preservar su versión original.

Alimentos que son considerados sagrados en la comunidad

JCC: –Los alimentos sagrados es todo aquello que brinda la Pacha Mama, todos los alimentos son sagrados, es decir nada puede darse en el aire sin la unión de la madre tierra y la planta. Por ejemplo, en la zona tropical puede ser la naranja entre otros productos, pero sale dentro de la naturaleza, mi Dios puso todos esos productos entonces todos son sagrados y por consecuente tenemos que cuidarnos y alimentarnos sanamente. Lo más importante que se mantiene son las comidas tradicionales como la oca, melloco, quinua, mashua y machica especialmente la quinua se mantiene hace miles de años siendo un alimento sagrado para nuestros pueblos.

JJ: –Dentro de la cosmovisión andina el alimento más sagrado es el maíz por lo que en el Inti Raymi celebramos la cosecha del maíz, también todos los alimentos elaborados en base al maíz se consideran sagrados como por ejemplo chicha de maíz, colada de maíz, mote de maíz en general el maíz es el alimento sagrado principal. Y de igual forma el Tzawar mishki como bebida y como medicina tradicional.

FMM: – Son los propios de este lugar, según la religión es la pamba mesa realizada, que se compone de papas, maíz, carnes de cuy, conejo y borrego dando a conocer que todos estos son sagrados para nuestra comunidad, dando siempre las gracias a la madre naturaleza. Pero siempre se ha enfocado dentro de los alimentos sagrados mas importantes al maíz ya que es considerada la base fundamental para cada plato dentro de las celebraciones. Una de estas podemos recalcar el 21 de Julio en agradecimiento a los elementos naturales que consideran sagrados.

FCG: –Yo creo que todos los productos son sagrados bajo la cosmovisión andina porque son productos de nuestra madre tierra.

MGR: –Ningún alimento es considerado sagrado por sí solo, ya que todos son realmente importantes en nuestra cultura, todo es respetable ya que todo lo que da la tierra se consume en la comunidad, y a nivel de todas las comunidades; aunque en minoría es originario de nuestras tierras y cosechado por nuestra gente. Todo alimento es valioso en la medida de que nos alimenta, de que aporta al desarrollo de la vida.

Alimentación ancestral en la comunidad

JCC: –Dentro de nuestra alimentación nosotros tenemos productos sanos como los tubérculos, destacando dentro de estos: la oca, melloco, papa, mashua, de igual manera en vainas tenemos las habas y otros productos que se dan en nuestro pueblo, por ejemplo, naturales como la col natural, col en repollo. Una de las principales ventajas del campo es que no tenemos fungicidas ni productos químicos, los alimentos son productos naturales, por consecuente en la comunidad no existen muchas enfermedades, todo es a base de abono orgánico.

JJ: –Dentro de todos los alimentos ancestrales, diríamos todo lo que se llama cereales cebada, lenteja, chochos, verduras como la col, el nabo que actualmente aún se encuentra produciéndose, entre los tubérculos estarían las papas, camote son comidas tradicionales que nuestros padres comían de igual forma el zapallo, el zambo, el castellano el cual es parte de la variedad del zapallo son productos ancestrales que hoy en día nuestros hijos aún se alimentan de estos productos y especialmente en bebidas el representativo Tzawar mishki.

FMM: –Según el conocimiento adquirido por sus antepasados, se podría formar un tipo menú, en lo que es coladas se preparaban con los extractos de maíz, utilizando un edulzante natural como lo es el Tzawar mishki, que se podía encontrar en los pencos de la cabuya, en las sopas son el polvo de maíz para las coladas, teniendo así su referencia o su mayor alimentación con quinua, papas y carne de cuy.

FCG: –Los alimentos que son originarios es el amaranto que prácticamente está volviendo a retomar, ya que se desapareció un tiempo, la quinua, maíz y algunos otros alimentos como: la oca, melloco, etc

MGR: –Considero que entre los principales alimentos ancestrales esta la papa, por ser un alimento usado durante la conquista, otro que sobresale es el Maíz, un cereal originario de América, el Amaranto un cereal de alto valor nutritivo por su mayor concentración de proteínas la quinua y entre otros tubérculos de origen andino.

Plantas sagradas en la cosmovisión andina

JCC: –Dentro de las plantas que consideramos sagradas se encuentran el yagual, el piquil, arbustos, el romero todas esas plantas nativas incluso plantas no exóticas. Son plantas sagradas para nosotros, de la misma forma el yagual tiene múltiples usos sirve para hacer materiales para la sogá, el pumamaqui y arbustos que sirven para hacer cabos de aserrín, dentro de la naturaleza todas las plantas son sagradas, no podemos destruirlas, sin embargo, hoy en día existen algunas empresas en gran cantidad, pero sin duda la madre naturaleza es sabia y ella produce las plantas que esta misma requiere.

JJ: –Dentro de la cosmovisión andina las plantas sagradas son el quishuar, el capulí, la chilca y las plantas medicinales que hasta hoy en día nuestros chamanes lo utilizan, para curar cualquier tipo de dolencia y enfermedades.

FMM: –Las plantas que consideramos sagradas son las naturales o medicinales y las de consumo. Así dando a conocer algunas como el maíz y el Tzawar mishki (extracto de la cabuya).

FCG: —enemos una de las plantas sagradas la ayahuasca que es una planta maestra, madre y doctora, se dice eso porque: maestra porque nos enseña, madre porque nos cuida y doctora porque nos cura; tenemos la coca, tenemos muchas plantas sagradas la ruda y el tabaco.

MGR: —Se ha llamado sagrada a ciertas plantas dentro del umbral de la conciencia, también llamadas plantas que ensañan o que no son muy comunes de encontrar por las calles, la más conocida es una liana de la Amazonía llamada “Ayahuasca” sogá del (espíritu), san pedro, entre otras que son usadas con responsabilidad por los miembros de la comuna.

Árboles considerados sagrados en la comunidad

JCC: —Dentro de las plantas y árboles sagrados tenemos el matico, yagual otros arbustos como el piquil, el pumamaqui entre otros árboles que de igual forma se consideran sagrados no se les toca debido a que la naturaleza los mantiene, se encuentran en el páramo y acumulan o almacenan agua brindando vida a los seres humanos.

JJ: —Dentro de los árboles sagrados podemos considerar el árbol de capulí, su raíz es utilizada para teñir la vestimenta tradicional que nuestras mujeres utilizan, también en el tinturado del poncho de los hombres.

FMM: —Como sagrados tenemos el lugar sagrado en Quincheurco, ya que se ofrendaba, se llevaba de las 12 vertientes agua para dar a una planta nativa similar a un penco donde se invocaba a la lluvia.

FCG: —Todos son sagrados, pero dentro de esto tenemos la chilca, las plantas de eucalipto.

MGR: —En la antigüedad el capulí era considerado símbolo de fertilidad, incluso ahora se lo sigue usando para artesanías por ser una planta resistente, también en la parte medicinal es usado en infusiones para curar dolores de cabeza.

Alimentos ancestrales que se han dejado de consumir

JCC: —Si, hay muchos compañeros que ya no viven en el campo, pues han migrado a la ciudad, ellos generalmente se mantienen comiendo productos procesados, lo que vulgarmente llamados comida chatarra. Sin duda los que vivimos aun en el campo, ingerimos todos los productos naturales que nosotros mismo cuidamos al labrar la tierra, y cosechamos los productos que son consumidos por todos los habitantes del lugar, el problema es que los agricultores se han vuelto más tecnificados en los productos químicos, en cambio la madre tierra nos da naturalmente todo, considero que las personas que migran del campo hacia la ciudad dejan estos buenos hábitos

alimenticios por comer comida chatarra, sin saber cómo son preparados, o su origen debido al facilismo. Por otra parte, la industria es otro factor que afecta gravemente a la agricultura y por consecuente a los cultivos naturales del campo, debido a las aguas procedentes de las mismas, que son muy contaminadas y afectan los cultivos.

JJ: –Dentro de nuestras comunidades no se ha perdido, ya que en caso de que esto suceda nosotros siempre nos encontramos fomentando en volver a promover su sembrío, cosecha y por consecuente su consumo.

FMM: –Considero que se ha perdido la alimentación tradicional como se acostumbraba antes, se ha perdido los cereales, el trigo formando el pan de trigo, ya que cada año se podía cosechar y esto se ha ido perdiendo poco a poco, llegando así a que en la actualidad ya no se siembre, enfocados más en el pan ordinario que se consume, recalcando que el maíz ha sido el único alimento que sigue siendo la base en nuestra comunidad.

FCG: –Sí, el amaranto, debido a que al ser un cereal que requiere varios cuidados, y al no promover la agricultura de alimentos ancestrales, estos se han ido perdiendo de a poco y actualmente son muy poco conocidos en las grandes ciudades.

MGR: –Por desgracia es cierto que se han dejado de consumir ciertos alimentos propios de nuestra tierra, por obra de la deculturación, aculturación y entre otros factores como el afán de seguir siempre las modas provenientes de otros países; modas que tienen más influencia en los jóvenes. Entre estos alimentos introducidos destaca las harinas, azúcares, productos transgénicos sin ningún valor nutricional apto para el consumo.

Alimentos que no podrían faltar en las reuniones comunitarias

JCC: –Nunca puede faltar las habas, mellocos, machica, papas, dentro de mingas, reuniones y celebraciones, nuestras mamacitas o esposas, siempre preparan estos productos para la comida comunitaria o la llamada pamba mesa este término actualmente ya no se usa, pero hace referencia a colocar una tela o un mandil sobre una mesa mientras que todos aportan la comida pudiendo variar algunos alimentos como canguil, frutas, entre otros”

JJ: –El alimento que nunca puede faltar en una minga o reunión donde hacemos la llamada pamba mesa, donde todas las comunidades tienen que poner algo para comer, por ejemplo, el maíz, el tostado, al igual que las papas, son alimentos esenciales.

FMM: –Se puede mencionar que, dentro de mingas, reuniones, celebraciones siempre se parte por el maíz con algunos ejemplos es el tostado, el mote y las papas que no pueden faltar.

FCG: –La chicha de maíz, el mote y la quínoa; en pocas palabras todo lo que provenga del ‘sara’ que nos regala nuestra madre tierra.

MGR: –No puede faltar la comida como: el tzawar mishqui, creado a partir del penco de chaguar una planta ancestral, la chicha de jora, la chicha de maíz (que era usada en rituales y viejas tradiciones).

Fiestas principales de la cultura andina que se celebra en la comunidad de Salasaca

JCC: –Aproximadamente hasta los años setenta eran 12 fiestas principales para los pueblos indígenas. Los indígenas desde los 3 años debían realizar una fiesta, la fiesta del niño, según el libro de Taita Nazario existen 12 fiestas al año, es decir que los indígenas tenían cada mes la fiesta, por ejemplo: la fiesta del niño, los caporales, reyes magos, fiesta de San Juan, fiesta de Mama Dolorosa, la fiesta de pendoneros, la fiesta de los alcaldes. Sin embargo, en la actualidad ya no se realizan estas fiestas tradicionales debido a la falta de recursos económicos, la gente se ha dado cuenta que realizando dichas festividades no se saca nada, y han optado por poner a sus hijos e hijas en las universidades a educarles. Por otro lado dentro de la religión católica eran obligados a realizar esta actividad que se encontraba coordinada por el sacerdote, debido a las creencias presentadas; caso contrario por no realizar la fiesta se irá directamente al infierno, sin duda, actualmente todas estas fiestas se han dejado de realizar, en lugar de eso se realiza una actividad cultural por ejemplo el Inti Raymi una fiesta tradicional sana, de reconocimiento y agradecimiento a la Pacha Mama, pero de igual forma hoy en día esta celebración de 2 a 3 días conlleva a la borrachera, peleas u otros tipos de conflictos, por esta razón, es recomendable ver otras formas de conmemoración de fiestas tradicionales que no se realizan únicamente en la provincia de Tungurahua sino a nivel nacional y mundial.

JJ: –Una de las principales fiestas de la cultura andina en nuestro pueblo, es por ejemplo el primero de enero, es la fiesta del Varayuk, una celebración en donde el alcalde coge la vara o bastón de mando para velar por el bienestar del pueblo durante el nuevo año.

FMM: –Se enfoca principalmente en las fechas del Inti Raymi, y adicional la celebración año tras año dividido en tres etapas, el inicio se celebra el Bara apu o Varayuk donde se toma el bastón de mando, en la mitad del año el Inti Raymi adoración a la cosecha y en el final del año los tributos a nuestros difuntos con una pamba mesa, que consiste en el intercambio de alimentos propios de Salasaca. Podemos recalcar que unos de los lugares sagrados a donde se realizan la mayoría de las fiestas son en el barrio Cruzpamba.

FCG: –El Inti Raymi, que precisamente lo estamos celebrando el día de hoy, en donde le damos las gracias a nuestra Pacha mamita por todos los favores recibidos

en este ciclo solar y pedirle que de igual manera que las próximas cosechas sean igual de fructíferas; además también se celebra el Coya Raymi, una fiesta de la fecundidad.

MGR: –En la cultura andina existen festividades dedicadas al sol y a la luna, existiendo 4 fiestas solares y 13 lunares, entre ellas destaca el Inti Raymi, Kolla Raymi, Kapak Raymi.

Alimentos y bebidas que la comunidad consume en las fiestas tradicionales

JCC: –En estas fiestas principalmente los alimentos que se consumen son el maíz, habas, ocas, chochos con tostado, papas que no deben faltar y como bebida el representativo *Tzawar mishki*

JJ: –Alimentos especialmente en lo que son cereales, como el mote que es el maíz, las papas que no deben faltar, y como bebida la colada de cereales que nosotros mismo molemos, y es servida para todos los invitados de la pamba mesa.

FMM: –En sí se enfoca toda nuestra alimentación, como base primordial el maíz, de ahí derivándose en sopas o coladas acompañadas con las papas, y siguiente de eso el cuy y el borrego. En bebidas son coladas elaboradas por varios cereales que dan sus tierras y que nosotros los molemos sin perder la tradición.

FCG: –Chicha y mote, principalmente'

MGR: –La comunidad siempre consume *Tzawar mishki*, la chicha de jora, la chicha de maíz, chiriuchu, cerveza y pan de maíz.

Se está perdiendo la alimentación ancestral

JCC: –Sí, está perdiendo totalmente, por ejemplo, los jóvenes de hoy en día no comen mashua, ocas, mellocos, arroz de cebada, machica incluso chochos con tostado. Considero que se ha perdido el 80% de la alimentación ancestral, mientras que el 20% pertenece a las comunidades indígenas, que consumimos aun alimentos naturales, como: machica con capulí, guineo con machica, son alimentos que nos proporcionan el buen mantenimiento y funcionamiento del cuerpo humano.

JJ: –Actualmente considero que en la juventud se ha perdido un 50%, debido a que últimamente los jóvenes optan por comer comida chatarra, la misma que nos está invadiendo hoy en día, por lo tanto, los jóvenes se van a lo más rápido y evitan preparar un alimento saludable, pues los productos elaborados a base de cereales se preparan con tiempo, los jóvenes optan por consumir algo que no demore mucho en preparar, por ejemplo, el arroz.

FMM: –Si, influye la parte de culturalización, se han perdido las comidas o platos ancestrales que se tenía, otorgando un valor de un 75 % de pérdida en la actualidad.

FCG: –No, estamos retomando lo que consumíamos antiguamente, nos hemos dado cuenta que la alimentación de la actualidad no es tan buena, desde que nos impusieron todo lo que son productos manufacturados hemos estado perdiendo salud, entonces en este momento estamos tratando de retomar todas las cosas antiguas, tanto en la alimentación, como en el cultivo de las plantas con abonos naturales, estamos tratando de regenerar a la tierra, que por culpa de los químicos que nos han vendido prácticamente, o nos han impuesto los comercios, para dañar a nuestra tierra, entonces ahora estamos en una fase de reconquistar nuevamente productos sanos y fuertes como eran antiguamente.

MGR: –La alimentación ancestral ha ido desapareciendo con el paso del tiempo y con el origen de las nuevas generaciones, que se dejan llevar por las novedades que el país promueve para su beneficio económico, como ejemplo: los jóvenes prefieren tomar cola en vez del tzawar mishki.

Por qué recomendaría a las nuevas generaciones el consumo de alimentos ancestrales

JCC: –La recomendaría para tener una mentalidad sana, porque es una comida sana y útil para el cuerpo humano, para que ésta no produzca enfermedades. Actualmente la mayoría de los productos contienen elementos químicos perjudiciales para la salud, por ejemplo, un pollo o una gallina la podemos encontrar en gran tamaño y buen aspecto, pero con gran cantidad de hormonas y químicos, es por esta razón que deberíamos volver a la comida ancestral, a la comida del campo, sin productos químicos, nuestro organismo tiene que adaptarse a la comida sana.

JJ: –Para nosotros, vivir comiendo la comida ancestral es muy importante, porque nuestros antepasados, nuestros ancianos han vivido muchos años, por lo que siempre se han alimentado de varios granos, cereales que produce la madre tierra, por lo tanto, sería muy importante que nuestra juventud, nuestra gente conserve nuestra alimentación, pues nos da mucha fibra, nos alimentamos en sí, no solo comemos, alimentamos nuestro cuerpo.

FMM: –Recomendaría por los beneficios que podían obtener en tiempos pasados, un ejemplo de este es que tenían endulzantes naturales, no se utilizaba el azúcar, ya que esto en la actualidad ocasiona enfermedades como por ejemplo la Diabetes.

FCG: –Porque esta alimentación nos va a dar todos los nutrientes que necesitamos, sin necesidad de que éstos estén procesados.

MGR: –Para mantener la alimentación ancestral, les recomiendo consumir alimentos naturales, sean sembrados en nuestra región o en algún otro lugar. Porque los alimentos que se producen en nuestro país son nutritivos y únicos en el mundo.

Análisis de las respuestas a la entrevista realizada a ancianos de la comunidad de Salasaca

Todos los alimentos son considerados sagrados en la comunidad de Salasaca, porque según señalan son los que proveen la vida, pues a través de ellos se conectan con la naturaleza, con la pacha mama según los encuestados.

Pero así como provee la vida, también es a través de los alimentos con los que se contacta con la muerte. Expresado esto según Delgado, Tapia y Ricaldi; (2012) en la fiesta de difuntos en donde se pretende conectarse con el muerto a través de los alimentos que más le gustaban.

Según Huanacuni (2013), el alimento es fuente de energía física, mental, emocional y espiritual, por lo tanto, un alimento digno es un alimento natural y sano, es el producto de frutos producidos para la vida, pues emergen desde el afecto, desde la espiritualidad, generando el chama (fuerza física) y kama (fuerza espiritual), pues desde el acopio de la semilla, la siembra y la cosecha, se cuida, basándose en el profundo respeto a la vida y a los ciclos naturales de la Madre Tierra y el Padre Cosmos, así como la práctica de los multi cultivos rotativos que permiten que el alimento guarde todos los nutrientes de la Madre Tierra.

En la comunidad de Salasaca los alimentos sagrados y ancestrales son los que se indican en el cuadro 2. En donde el maíz tiene un valor primordial en la vida de las comunidades indígenas. Según Cuevas (2014), el maíz tiene un valor divino.

Cuadro 2: Alimentos ancestrales y sagrados en la comunidad de Salasaca, Tungurahua-Ecuador

Alimentos sagrados	
Maíz	100%
Papas	50%
Quinua	50%
Alimentos ancestrales en la comunidad	
Maíz, quinua, melloco	37,50%
Papa, oca	16,60%
Subtotal	54,10%
Cereales: Amaranto, cebada	8,3%

Tubérculos:	Camote, mashua	8,3%
Leguminosas:	Chocho, Lenteja	8,3%
Otros vegetales y legumbres	Habas, col, nabo, zambo, zapallo	21%
Subtotal		46%

Muchos de estos productos se han dejado de consumir y otros están desapareciendo, posiblemente por la falta de demanda de los mismos. Los resultados se muestran de la siguiente manera: el 75% señala que se ha perdido la cultura de consumir productos tradicionales, dando lugar a los productos procesados como azúcares refinados, y harinas. El 25% indica que luchan porque los alimentos tradicionales aún estén en la dieta de sus familias y generaciones futuras.

En cuanto a las plantas y árboles sagrados, el Yahual, quishuar, el capulí, la chilca, (Cuadro 3), son considerados sagrados en la comunidad, porque les provee de materia prima para sus labores diarias, así por ejemplo la raíz del capulí se usa como colorante para la vestimenta de los indígenas. Se utilizan además para hacer sogas o cabos, y otros para curar enfermedades. Una planta que aún cuando no se produce en la comunidad de Salasaca, es considerada sagrada es la ayahuasca llamada por los indígenas como la “planta maestra, madre y doctora”.

La ayahuasca es el resultado de la cocción lenta de una liana amazónica llamada Banisteriopsis caapi, utilizada por las culturas indígenas con fines medicinales y rituales. (Labate & Jungaberle, 2011). Considerada una planta sagrada es utilizada en muchas partes de Sudamérica. Perú, Ecuador, Bolivia, Colombia y Brasil (Luna, 2011).

Cuadro 3: Plantas y árboles sagrados en la comunidad de Salasaca

Plantas consideradas sagradas			
Yagual, Piquil, Romero, Pumamaqui, quishuar, Capulí, Chilca, Cabuya, Ayahuasca, San Pedro, Tabaco, arbustos y todas las plantas medicinales			
			
Yagual	Pumamaqui	Quishuar	Chilca
Arboles considerados sagrados			
Capulí, Yagual, Piquil, Pumamaqui, Chilca, Eucalipto			
		Capulí	

Por otro lado, las fiestas que se celebran en la cultura Andina se dedican al Sol y a la Luna. Una de las más importantes es el Inti Raymi que se celebra como un agradecimiento a la pacha mama. Otras fiestas son el Kolla Raymi, Kapak Raymi, Coya Raymi que es una fiesta de la fecundidad. Fiesta del Varayuk o Bara apu en donde el jefe toma el bastón de mando. Fiesta del niño, caporales, reyes magos, fiesta de San Juan, fiesta de Mama Dolorosa, la fiesta de pendoneros, la fiesta de los alcaldes. Los tributos a nuestros difuntos se celebran con una pamba mesa en donde se intercambian alimentos propios de la comunidad de Salasaca.

V. Conclusiones

Los saberes ancestrales forman parte de la identidad de los pueblos indígenas del Ecuador, y del resto de países de América. Los mismos respetan la naturaleza que a la vez está en conexión con la religiosidad, expresada en las fiestas del Inti Raymi y otras festividades, cada una con significados específicos, como expresión propia de su comunidad.

El indagar en el saber ancestral de nuestras comunidades indígenas, nos lleva a reconocer, respetar y revalorizar sus conocimientos acerca de la tierra - la *Pacha mama*, la naturaleza, los alimentos, plantas y árboles un legado que lo llevan como parte suya. El cuidado y respeto que la población tiene acerca de la naturaleza, el vivir en armonía con sus semejantes y con los animales y plantas, el tomar de la naturaleza solo lo necesario, es enriquecedor para las generaciones venideras.

El guardar aquellos preceptos de la cosmovisión andina, debería constituirse en el eje rector de nuestras vidas, como lo es de las suyas. Actualmente, el pensamiento consumista pone en peligro el conocimiento, tradiciones y costumbres de la comunidad, pues así lo han expresado los ancianos de Salasaca. El consumo de alimentos tradicionales, el uso de plantas medicinales, la pamba mesa en donde se comparte los productos que le entrega la pacha mama, son parte de su propia identidad y que podría estar en peligro, si no se concientiza a las nuevas generaciones sobre toda esa sabiduría. Es importante que se de a conocer estas costumbres y tradiciones que se guardan en nuestras comunidades. Se vuelve urgente el cambio de esa visión vertical occidental por una visión intercultural, para una mejor calidad de vida de todos los pueblos.

Agradecimiento

Esta publicación obtuvo el financiamiento de: El Fondo de Asistencia Internacional de los Estudiantes y Académicos Noruegos (SAIH).

Lista de referencias

- Arroyo, P. (2008). La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico-degenerativas. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 431-440. Recuperado en 26 de febrero de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600004&lng=es&tlng=es.
- Ayala, G. (2004). Aporte de los cultivos andinos a la nutrición humana. En Raíces andinas: contribuciones al conocimiento y a la capacitación. Serie: *Conservación y uso de la biodiversidad de raíces y tubérculos andinos: una década de investigación para el desarrollo*.
- Bravo, E. (2013). *Apuntes sobre la biodiversidad del Ecuador*. Editorial: Abya-Yala/UPS. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/5581>. ISBN: 9789978101537
- Cuevas J. (2014). Maíz: Alimento fundamental en las tradiciones y costumbres mexicanas PASOS. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, vol. 12, núm. 2, enero-abril, 2014, pp. 425-432. Universidad de La Laguna El Sauzal (Tenerife), España. DOI: https://doi.org/10.25145/j_pasos.2014.12.030
- Delgado, F; Tapia, N; Ricaldi, D. (Edit. 2012) *Diálogo Intercultural sobre la vida y la muerte*. agruco-captured/ plural, La Paz, Bolivia. <https://www.amazon.es/Di%C3%A1logo-intercultural-muerte-Wa%C3%B1uywan-kawsaywan/dp/9995414996>
- FAO (2014). *La educación nutricional como estrategia para fortalecer a los agricultores familiares y beneficiar la alimentación y nutrición de la población*.
- Recuperado de: <http://www.fao.org/fsnforum/es/forum/discussions/nutritioneducation>
- Huanacuni, F. (2010). "Definición del vivir bien". En: *Buen vivir/Vivir bien. Filosofía, políticas, estrategias y experiencias regionales andinas*. Coordinadora andina de las organizaciones indígenas-caoi, Lima, Perú. www.minkandina.org En: https://www.escri-net.org/sites/default/files/Libro%20Buen%20Vivir%20y%20Vivir%20Bien_o.pdf
- Labate, B.C. & Jungaberle, H. (Eds., 2011). *The Internationalization of Ayahuasca*.
- Luna, L.E. (2011). Indigenous and mestizo use of Ayahuasca. An overview. In: R.G. dos Santos (Ed.) *The Ethnopharmacology of Ayahuasca*. Trivandrum:

- Transworld Research Network. [http:// www.trnres.com/ebook/uploads/rafael/T_12998349951%20Rafael.pdf](http://www.trnres.com/ebook/uploads/rafael/T_12998349951%20Rafael.pdf).
- Tapia, M. (2020). *Origen y Domesticación de las Especies, Alimenticias en la Región Andina*. En: Cultivos Andinos, FAO. http://www.fao.org/tempref/GI/Reserved/FTP_FaoRlc/old/prior/segalim/prodalim/prodveg/cdrom/contenido/libro10/capo1.htm. Es una instantánea de la página según apareció el 24 Feb 2020.
- Torres G., Ullauri., & Lalangui, J., (2018). Las celebraciones andinas y fiestas populares como identidad ancestral del Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 10(2), 294-303. Epub 02 de febrero de 2018. Recuperado en 26 de febrero de 2020, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202018000200294&lng=es&tlng=es.