



**UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA**  
*La Universidad Católica de Loja.*  
**ESCUELA DE MEDICINA**  
**MODALIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA**

***PROYECTO PARA LA REINCORPORACIÓN DE LA  
QUINUA EN LA DIETA FAMILIAR EN LA COMUNIDAD  
DE INGAPIRCA, PARROQUIA SANTA ANA DEL CANTÓN  
CUENCA. 2009-2010***

***TESIS DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
MÁSTER EN GERENCIA DE SALUD PARA EL DESARROLLO  
LOCAL***

AUTORA

LCDA. GUILLEN FARFAN MARTHA ROSARIO

DIRECTOR:

DR. VELEZ LEDESMA CLAUDIO DAVID

CENTRO REGIONAL CUENCA

2010

## CERTIFICACIÓN

Dr.

Claudio David Vélez Ledesma

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICA:

Que ha supervisado el presente trabajo titulado "REINCORPORACIÓN DE LA QUINUA EN LA DIETA FAMILIAR EN LA COMUNIDAD DE INGAPIRCA PARROQUIA SANTA ANA DEL CANTÓN CUENCA. 2009-2010", el mismo que está de acuerdo con lo propuesto por la Escuela de Medicina de la UTPL, por lo consiguiente autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Cuenca, octubre del 2010.

(f).....

Dr. Claudio David Vélez Ledesma

## AUTORÍA

Todas las ideas, afirmaciones, documentación y proyecciones que constan en el presente trabajo investigativo, mismo que ha sido puesto en ejecución, son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

Cuenca, octubre del 2010

(f).....

## CESIÓN DE DERECHO

Yo, Martha Guillen Farfán, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 67 del Estatuto Orgánico de la Universidad Particular de Loja que en su parte textual dice “Forman Parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de Investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a atreves, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad.

Cuenca, octubre del 2010.

(f).....

## DEDICATORIA

A las personas que apoyaron directa o indirectamente la ejecución de este proyecto, a mi familia fuente de inspiración y desafío permanente hacia la construcción de propuestas más solidarias, al equipo de salud del dispensario SSC Gordeleg por su compromiso y aporte con propuestas alternativas de hacer salud, y a la comunidad de Ingapirca que cada día contribuye a fortalecer la esperanza e identidad y al compromiso de avanzar juntos.

La autora

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica Particular de Loja, Escuela de Medicina, al personal docente y administrativo del programa de maestría en Gerencia Integral de Salud para el Desarrollo Local, por la oportunidad brindada para el mejoramiento y formación profesional.

A la comunidad de Ingapirca, al equipo de salud del Dispensario SSC Gordeleg, y demás personas que sin su colaboración y aporte hubiere sido imposible realizar esta investigación.

La autora

## CERTIFICACIÓN

Yo, FÁTIMA JARAMILLO RODAS, directora del dispensario SSC Gordeleg, certifico que en la comunidad de Ingapirca se ejecutó el proyecto encaminado a reincorporar la Quinoa en la dieta familiar durante los años 2009 y 2010, siendo facilitadora de este proceso Martha Guillen Farfán, trabajadora social de esta unidad operativa. Además este proyecto es parte de la programación local presentada y aprobada por la Subdirección Provincial del Seguro Social Campesino.

Gordeleg, octubre del 2010

(f).....

Dra. Fátima Jaramillo Rodas

DIRECTORA DEL DISPENSARIO

SSC. GORDELEG.

## ÍNDICE

<b>CERTIFICACIÓN</b> .....	<i>i</i>
<b>AUTORÍA</b> .....	<i>ii</i>
<b>CESIÓN DE DERECHO</b> .....	<i>iii</i>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<i>iv</i>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<i>v</i>
<b>CERTIFICACIÓN</b> .....	<i>vi</i>
<b>ÍNDICE</b> .....	<i>vii</i>
<b>1.- RESUMEN</b> .....	<b>1</b>
<b>2. ABSTRACT</b> .....	<b>2</b>
<b>3. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>3</b>
<b>4. PROBLEMATIZACIÓN</b> .....	<b>6</b>
<b>5. JUSTIFICACION</b> .....	<b>8</b>
<b>6. OBJETIVOS</b> .....	<b>10</b>
<b>7. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>11</b>
a. MARCO INSTITUCIONAL .....	<b>11</b>
b. MARCO CONCEPTUAL .....	<b>17</b>
<b>8. DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....	<b>38</b>
<b>9. RESULTADOS</b> .....	<b>47</b>
a. PRIMER RESULTADO .....	<b>48</b>
b. SEGUNDO RESULTADO.....	<b>59</b>
c. TERCER RESULTADO .....	<b>66</b>
<b>10. CONCLUSIONES</b> .....	<b>77</b>
CONCLUSIONES.....	<b>77</b>
<b>11. RECOMENDACIONES</b> .....	<b>81</b>
RECOMENDACIONES .....	<b>81</b>



<b>12.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>83</b>
a.	Bibliografía de base .....	83
b.	BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.....	84
<b>13.</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>86</b>
a.	Anexo N° 1. Encuesta CAP's .....	86
b.	Anexo N° 2. Entrevista a grupo Focal.....	88
c.	<b>ANEXO N °3. Talleres interActivos .....</b>	<b>89</b>
d.	Anexo N° 4. Trípticos y afiche .....	91
e.	Anexo N. 5. Pirámide de alimentos.....	92
f.	ANEXO N ° 6. Demostracion practica de dietas con quinua .....	93
g.	ANEXO N ° 8. Cultivo , cosecha y proceamiento de la quinua .....	95
h.	Anexo N°7. Feria de la alimeNtación con quinua en asamblea general de afiliados .....	97
i.	Anexo N°. 10. Recetas con quinua.....	99
	<b>ARROZ CON QUINUA.....</b>	<b>100</b>
	<b>TORTILLAS CON QUINUA.....</b>	<b>101</b>
	<b>CHISPIOLAS DE QUINUA .....</b>	<b>102</b>
	<b>COLADA CON QUINUA.....</b>	<b>103</b>
	<b>TAMALES CON QUINUA.....</b>	<b>104</b>
	<b>MANJAR BLANCO DE QUINUA.....</b>	<b>105</b>
	<b>Torrejadas de quinua.....</b>	<b>106</b>
	<b>Torta DE QUINUA Y CALABAZA.....</b>	<b>107</b>
	<b>PASTEL DE QUINUA .....</b>	<b>108</b>
a.	Anexo N°. 11. CROQUIS DE LA COMUNIDAD DE INGAPIRCA DE LA PARROQUIA SANTA ANA DEL CANTÓN CUENCA .....	109

## 1.- RESUMEN

Se realizó una intervención comunitaria, relacionada con la “Reincorporación de la quinua en la dieta familiar”, para mejorar la calidad de la dieta diaria y revivir prácticas culturales ancestrales, con 30 familias afiliadas al Seguro Social Campesino de la comunidad de Ingapirca, por el periodo de un año. Reincorporar la quinua es una respuesta a la necesidad de volver al consumo de los productos ancestrales considerados de una mayor calidad nutricional frente a los productos alimenticios que el sistema impone y facilita su accesibilidad, coloca al alcance inmediato, invade, domina y obliga mediante propaganda para una actitud inducida de consumo para beneficiar a sus intereses de acumulación de capital.

Para esta intervención se aplicó talleres de investigación acción, observación participante, entrevista a grupo focal y una encuesta de Conocimientos, Actitudes y Prácticas -CAP's- diagnóstica y de evaluación, metodología que favoreció la participación activa de las familias de la comunidad, permitiendo un entendimiento más auténtico de la realidad nutricional que ellos viven. Se trató de definir la problemática en los términos y bajo las condiciones que los miembros de la comunidad experimentan.

Estas acciones desarrolladas modificaron positivamente los conocimientos actitudes y prácticas en cuanto a producción y consumo de la quinua, hasta alcanzar un 63.3% respectivamente, frente a un 80% que no consumía y un 87.3% que no produce. De lo investigado se concluye que la quinua además de ser un producto que contiene todos los aminoácidos esenciales que contribuye a la salud biológica, es además un producto cultural que favorece a la salud emocional y mental. Se observa que los participantes han puesto un empeño especial dado a que lo consideran como un producto contribuyente a la vida y a la reconstrucción de las formas culturales de sus ancestros en la participación comunitaria.

## 2. ABSTRACT

We conducted a community intervention, related to the "Reinstatement of the quinoa in the family diet, to improve the quality of the diet and revive old cultural practices, with 30 families affiliated to the Seguro Social Campesino Ingapirca community, by period of one year. Reinstatement of quinoa is a response to the need to return to ancestral consumption of products considered in a higher nutritional quality compared to food products imposed by the system and facilitates their accessibility, placed at their fingertips, invades, dominates and forces through propaganda induced attitude to benefit consumer interests of capital accumulation.

For this intervention was implemented workshops action research, participant observation, focus group interviews and a survey of knowledge, attitudes and practices-CAP 's-diagnostic and evaluation methodology that facilitated the active participation of families in the community, enabling an understanding most authentic of the nutritional situation in which they live. It attempted to define the problem in the terms and conditions under which members of the community experience.

These actions, positively changed knowledge, attitudes and practices in production and consumption of quinoa, to reach 63.3%, respectively, versus 80% who did not drink and 87.3% who do not produce. From the investigation it is concluded that quinoa well as being a product that contains all the essential amino acids contributes to biological fitness, is also a cultural product that promotes the mental and emotional health. It is noted that the participants have been given a special effort to see it as a product contributor to the life and reconstruction of cultural forms of their ancestors on community participation.

### 3. INTRODUCCIÓN

La reincorporación de la quinua en la dieta familiar, pone de manifiesto el interés por mejorar la actual situación alimentaria de la comunidad, en donde la disponibilidad, estabilidad, acceso y consumo de alimentos es incierto, y se requiere con premura producir y consumir alimentos de calidad, altamente nutritivos y sanos como es la quinua que es uno de los pocos productos ancestrales que se mantiene hasta nuestros días.

El abandono progresivo del cultivo y consumo de la quinua y la imposición de patrones nutricionales homogenizantes, evidencia nuevas tendencias alimenticias propiciadas por las actuales tecnologías, con modelos importados que están afectando tanto a la alimentación tradicional como a la salud. Frente a esta realidad, la quinua, es vista como una alternativa alimenticia, para el mejoramiento de la calidad de la dieta diaria y para enfrentar a las enfermedades crónicas no trasmisibles, muy relacionadas con la mal nutrición.

Actualmente la quinua está tomando gran importancia en la alimentación humana de todo el mundo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) lo consideran superalimento por su alto valor nutricional, y han motivado a retomar e incrementar la producción en el área Andina con fines de exportación. De ahí que a nivel nacional existe interés por incursionar en nuevos campos productivos, comprometiéndose a ser la Sede IV Congreso Mundial de la Quinua, situación que dará mayor impulso a los productores. En lo local, no se identifican programas o proyectos relacionados con la quinua, se observa el cultivo y consumo en pocas familias que aún conservan prácticas de sus ancestros. No obstante en esta lógica, la quinua que recién está siendo insertada al torrente del mercado por el sistema de relaciones capitalistas, por su valor de uso que propicia un valor de cambio que trae ganancia, disminuirá en las dietas familiares.

Es importante reincorporar la quinua en la dieta diaria, por tratarse de un alimento de alto valor nutritivo, dado por el balance adecuado de aminoácidos esenciales, elevada lisina en sus semillas y hojas, buen contenido de vitaminas, de calcio y hierro. Además puede ser utilizada en la alimentación humana, durante todo el ciclo de la planta, es de poco valor económico y no se necesitan de tierras fértiles, apareciendo así como un cultivo alternativo. De ahí que el 63.33% de familias incorporó el consumo de la quinua en la dieta con una frecuencia de por lo menos dos veces por semana, mejorando así su seguridad alimentaria que es uno de los indicadores de impacto y producto.

Este proyecto fue factible realizarlo en la medida en que es ingresado a un proceso de identificación no solo como elemento nutricional sino como elemento cultural, en donde los miembros de la comunidad pusieron un empeño especial, dado a que le consideran como un producto que contribuye a la vida y a la reconstrucción de las formas culturales de sus ancestros en la participación comunitaria. Los recursos utilizados para el cultivo y producción de la quinua, provienen de los/as participantes del proyecto, como es disponibilidad de terrenos, de semillas que se va compartiendo entre los que cultivaban o comenzaron a cultivar; la modalidad de reuniones es una práctica comunitaria y un compromiso como afiliados al Seguro Social Campesino; la costumbre de aprovechar cada reunión para compartir alimentos, el personal institucional de apoyo es fijo y laboran por más de 15 años en la comunidad, logrando un nivel de confianza y familiaridad. Como institución de salud El Seguro Social Campesino da especial énfasis a la promoción de la salud, y dentro de estas a una nutrición saludable. A pesar de la factibilidad del proyecto, se presentaron algunas limitantes en el proceso como es el de desaprender costumbres alimenticias de fácil preparación que impone la economía de mercado y el aprender a consumir alimentos sanos y nutritivos sin condicionar el tiempo utilizado para su preparación, como es el caso de la quinua que tanto su cosecha como para el consumo es muy laboriosa.

Dentro de este marco de investigación, el objetivo general se logró mediante la utilización de una metodología participante como es el de la investigación reflexión acción reflexión, que hace de la educación en nutrición una herramienta

efectiva para enfrentar las causas del abandono progresivo de alimentos ancestrales como la quinua y reintegrarles a la dieta alimenticia desde la perspectiva de las mismas personas involucradas, en donde la identidad cultural es fortalecida en la medida que es identificada como una práctica tradicional que todavía conservan pocas familias, no obstante generó un efecto multiplicador, logrando reincorporar la quinua en la dieta familiar, a través del cultivo y consumo.

Los objetivos específicos mediante este mismo proceso facilitó que los/as participantes del proyecto renueven conocimientos sobre dietas balanceadas combinando los tres grupos de alimentos: proteínas, hidratos de carbono, grasas y azúcares; y vitaminas y minerales, que a su vez sirvió para identificar a la quinua como parte de estos tres grupos de alimentos. Así mismo, se logra identificar los saberes ancestrales sobre la quinua que son transmitidos históricamente por tradición oral en el seno de la comunidad donde se comprometen a reincorporar la quinua a base de degustar en forma comunitaria diferentes recetas, prácticas de consumo y cultivo.

Esta experiencia desarrollada desde, con y para la comunidad afiliada al Seguro Social Campesino de la comunidad Ingapirca, ha generado ya un efecto multiplicador en otras comunidades también afiliadas, en donde ya se ha iniciado con procesos semejantes; así como a nivel institucional han considerado como programas pilotos de fortalecimiento de nutrición saludable con contenido cultural. Realidad que asegura la sostenibilidad del proyecto.

## 4. PROBLEMATIZACIÓN

Si hablamos de reincorporación de la quinua en la dieta familiar en la comunidad de Ingapirca, se debe, a que ancestralmente era uno de los productos agrícolas predominantes en la preparación de alimentos diarios, según referencia de las y los mayores. En el presente este producto, es conocido por pocas personas y desconocido por la mayoría, más aún por lo renacientes, jóvenes, niñas y niños. Su consumo es mínimo por no decir excepcional, o no se consume pese a su valor nutricional. Mientras consumen productos que el sistema impone y facilita su accesibilidad, pone al alcance inmediato, invade, domina y obliga mediante propaganda para una actitud inducida de consumo. El mercado, con condiciones materiales de intercambio creadas por los portadores del capital, para beneficiar a sus intereses de acumulación de capital, enajena en este escenario muy contradictorio a todos sus consumidores, escenario del cual se hace casi imposible liberarse.

Las personas de la comunidad en reflexiones referentes a la salud, alimentación, conservación de la vida y demás problemas vinculados a enfermedades presentes, confirman que una de las causas se encuentra en la alimentación y en la forma de consumo. Es así que en el diagnóstico situacional participativo, en lo que se refiere a problemas identificados en la comunidad, tiene prioridad uno, la mal nutrición. El personal médico al analizar el perfil epidemiológico del dispensario del Seguro Social Campesino de Gordeleg, del cual es parte la comunidad de Ingapirca, confirma la interacción de las principales causas de morbilidad con la mal nutrición, pues el 48.70% corresponde a enfermedades del sistema respiratorio, parasitarias y del sistema digestivo, enfermedades infecciones que empeoran la malnutrición y ésta a su vez aumenta la gravedad de las enfermedades infecciosas. Así mismo observan que el 13% se relaciona con enfermedades osteomusculares y tejido conjuntivo, que de igual manera se vincula con el tipo de alimentación.

Los antepasados o ancestros consumían el maíz, fréjol, zambo, zapallo, quinua, ocas, mellocos, camote, trigo, cebada fundamentalmente, que se cultivaba de forma natural, no transformados en trans-génicos, ni producidos con químicos, por lo que eran más nutritivos y no causaban tanta enfermedad como en la actualidad. La forma de consumir los alimentos se realizaba de diferentes usos y la sazón era sin tantos colorantes, perseverantes, saborizantes y otros componentes que afectan la salud.

Los/as integrantes de la comunidad, proponen que es necesario volver al consumo de los productos ancestrales para mejorar su alimentación, eligiéndole a la quinua para investigar su valor nutricional por considerarle más saludable que los productos que actualmente se compra en el mercado. Al recuperar la quinua se reintegrará no solamente en la dieta familiar sino también con contenido de recuperación de identidad cultural. Esta actividad se realizará en un año, con las 30 familias de Ingapirca, afiliadas al Seguro Social Campesino.

Se intenta mejorar la calidad de la dieta diaria reintegrando alimentos ancestrales como la quinua, para esto se requiere varias condiciones como: tener en claro el buen vivir con uno de sus elementos como es la alimentación saludable: reconstruir la identidad cultural en los que se incluye la producción, distribución, intercambio y consumo de estos alimentos que aun son recuperables demostrando científicamente, su valor nutritivo, un proyecto de trabajo y una organización que pueda llevar adelante. Esto implica concienciación del problema a través de una investigación acción y llevar a realizar procesos concretos de trabajo.



## 5. JUSTIFICACION

El tema “Reincorporación de la quinua en la dieta familiar en la comunidad de Ingapirca” es de interés personal, dado al trabajo que como profesional se realiza dentro de lo social y al estar vinculada a la Institución comprometida con la salud, pues se ve como un elemento válido, reincorporar la quinua a la dieta familiar no solamente por lo valioso de lo nutritivo, que es lo inmediato, sino como un elemento de realización personal que se contribuye a la reorganización de identidad cultural y al “Buen vivir” o al desarrollo integral de los miembros de la comunidad, que reza en la constitución.

Este tema tiene un aporte científico en cuanto se descubre elementos nutricionales que contribuyen dentro de las leyes de la calidad, al mejoramiento de la salud de esta comunidad y como elemento socio-histórico-antropológico que reorganiza la identidad de los miembros de la comunidad.

Un aporte semejante es válido, ya que es de un alto interés humano. Primero porque está dentro del derecho a la vida, a la salud y como elemento esencial de la misma, está la nutrición adecuada dentro de la cual se incluye a la quinua. Este producto “quinua” no es un nombre de una mercancía más como “fideo” u otra marca, es un nombre generador de recuperación de la cultura ancestral de gran valor humano histórico y de identidad en un proceso milenario de la vida de la comunidad. En el idioma quechua quinua significa “cereal madre”

Es de actualidad, luchar por la soberanía alimentaria, el consumo de alimentos limpios y de productos de calidad con nutrientes que correspondan a la salud y al buen vivir, de ser posible que contribuyan con la reconstrucción de la identidad cultural, de ahí que reincorporar a la quinua es de relevancia contemporánea. Es una de las exigencias de la sociedad actual frente a la invasión cultural de las relaciones capitalistas bajo el modelo neoliberal que se impone como cultura única. Es de actualidad también llevar adelante las reformas del sector salud, en lo que se refiere a la atención primaria y promoción de la salud, que

trasciende la concepción que reduce la salud a la ausencia de enfermedad. Esta concepción integral de la salud implica entre otras cosas promocionar una nutrición saludable

Hacer un trabajo como el de la reincorporación de la quinua a la dieta familiar, contribuirá tanto a mejorar la calidad de la alimentación de la comunidad, como a la reconstrucción de la identidad cultural. Pues, el consumo milenario de este producto vincula con sus ancestros y les convierte en sujetos históricos con un pasado que los identifica y con una posible proyección al futuro.

## 6. OBJETIVOS

### **Objetivo General:**

- Reincorporar la quinua en la dieta familiar de la comunidad Ingapirca, mediante la investigación participativa, para el mejoramiento de la calidad nutricional y contribuir con un elemento de su identidad cultural.

### **Objetivos Específicos:**

- Conseguir de forma participativa que las familias de Ingapirca conozcan las propiedades nutricionales de los grupos de alimentos.
- Investigar aplicando el método reflexión acción reflexión, las formas productivas, de consumo y valor nutricional de la quinua y la vinculación con prácticas de su identidad cultural.
- Ejecutar un programa mínimo de actividades que propicien la producción y reincorporación de la quinua en la dieta familiar.

## 7. MARCO TEÓRICO

### A. MARCO INSTITUCIONAL

El Seguro Social Campesino es una institución estatal, que oferta servicios de salud al grupo familiar que vive en el área rural y que son integrantes de organizaciones comunitarias. Para ello instala dispensarios en comunidades rurales alejadas de los centros parroquiales en donde materializa su producto del primer nivel de atención.

Es en este nivel donde se desarrolla el proyecto e intervención en salud, seleccionado al dispensario Gordeleg, lugar en donde se viene trabajando como Investigadora Social alrededor de 15 años. A su vez se toma como muestra a la comunidad de Ingapirca para intervenir. Todos los elementos a analizarse se va interrelacionando entre la organización del Seguro Social Campesino, el dispensario Gordeleg y la comunidad de Ingapirca.

#### ***Aspectos geográficos del lugar:***

Ingapirca es una organización incorporada al dispensario Gordeleg, ubicada a 8 kilómetros de distancia, lugar del cual los/as afiliados/as se movilizan a demandar los servicios de primer nivel de atención en dicho dispensario. Su facilidad de acceso por la existencia de vías de comunicación de primer orden, no siempre es un elemento favorable por la escasez de transporte, situación que limita su acceso a los servicios. Sus características geográficas como el tipo de terreno, elevaciones, pendientes, sujetos a erosiones progresivas no son contribuyentes ventajosos para el cultivo y producción de alimentos básicos. Realidad que obliga a emigrar a la ciudad de Cuenca a un buen grupo de población masculina y femenina.

- ***Dinámica poblacional***

Ingapirca cuenta aproximadamente con 150 familias y 450 personas proyectada hasta el 2007. De esa población, hasta diciembre del 2009 están aseguradas en el Seguro Social Campesino 50 familias con 150 personas.

Para conocer la población por género y grupos etarios se toma toda la población afiliada al dispensario Gordeleg dentro del cual se encuentra la comunidad Ingapirca.

Tabla N° 1

<b>Población afiliada al Seguro Social Campesino Gordeleg, según edad y sexo</b>			
<b>Edades</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Total</b>
-1 año	1	2	3
1-5 años	34	37	71
6-12 años	126	115	241
13-19 años	150	135	285
20-29 años	87	109	196
30-39 años	81	105	186
40-49 años	85	97	182
50-59 años	76	85	161
60 y más	112	120	232
<b>Total</b>	<b>752</b>	<b>805</b>	<b>1557</b>

**Fuente:** Encuestas familiares Dispensario Gordeleg.

**Elaboración:** Martha Guillén F.

Según el diagnóstico situacional participativo realizado en enero del 2009, la natalidad y mortalidad están representadas por 65 nacimientos y 41 defunciones durante el año 2008, correspondiendo un mayor porcentaje al sexo femenino con el 56% y el 52.31% al sexo masculino respectivamente. No obstante a nivel de

dispensario no se cuenta con un registro de nacimientos y defunciones que facilite una información precisa.

De esta misma fuente se obtiene información sobre la migración ya sea interna o externa. A nivel interno se movilizan todos los días a la ciudad de Cuenca, en un 80% de jefes del hogar que salen a vender su fuerza de trabajo en el sector servicios. A nivel internacional han emigrado 120 personas, de las que el 43.33% se refieren solo a padres; 1.67% solo madres; padres y madres el 15%.

Desde el punto de vista de la demografía, es importante conocer grupos poblacionales, natalidad, mortalidad y movimientos migratorios, al ser uno de los componentes de la dinámica de la población que permite definir el tamaño de una población en un momento dado así como orientar proyectos de acción concretos.

- ***La Misión de la Institución***

Su misión continúa centrada en brindar servicios de salud y económicas a las familias del área rural, con énfasis en el desarrollo comunitario y saneamiento ambiental, en un marco de respeto a la cultura local, con talento humano que maneje herramientas de APS. Es una misión que no se basa en la razón de ser de la organización, sino más bien en los productos y/o servicios que ofrece, por lo que no contribuye a una comprensión en el ámbito interno y externo de la organización. Por ejemplo la misión debe ser elaborada en pocas líneas, en una frase, por ejemplo "Seguro Social Campesino contribuyendo a resolver problemas de salud del habitante de la zona rural".

- ***La Visión de la Institución***

El SSC, a través del tiempo se dedica a cumplir la misión institucional, fundamentalmente en crear dispensarios, y ofertar la atención médica en sus diferentes niveles, tomando a la organización campesina como un medio de fortalecimiento y mantenimiento del programa. En este sentido la **Visión** se encamina a convertirse en una institución líder en el aseguramiento de las familias del área rural con una administración desconcentrada, que brinda servicios de

calidad mediante unidades operativas acreditadas en APS, en función de un modelo basado en promoción de la salud y prevención de enfermedades.

No obstante la Visión no permite encausar todos sus medios institucionales y comunitarios para la consecución de sus fines en un tiempo establecido, pues obedece a enunciados que se estructuran como parte de la planificación estratégica. En la mayoría de casos el personal y sus afiliados no conocen cual es la visión institucional, estrictamente se dedican a cumplir sus funciones asignadas. Si se fija una visión en función del tiempo y la cobertura de los programas sociales de mejor resultado, por ejemplo “Cáncer de útero, con tu ayuda lo podemos evitar”. Esta visión puede cumplirse en un año en todos los 83 dispensarios en donde todos los recursos humanos emprenden campañas para pruebas de Papanicolaou.

- **Organización administrativa**

El Seguro Social Campesino se constituye en un régimen especial del Seguro General Obligatorio, dependiendo directamente para su gestión administrativa, dirección y liderazgo, como se observa en el organigrama. En la nueva estructura organizativa del IESS, se conforma como Dirección del Seguro Social Campesino, con dos Subdirecciones a nivel Nacional, Contabilidad y Control Presupuestario y Aseguramiento y entrega de Prestaciones; Subdirecciones Provinciales, Jefaturas Departamentales y Unidades Operativas. Concretamente la Subdirección Provincial del Seguro Social Campesino Azuay, objeto de estudio, está a cargo del Subdirector Provincial, encargado de ejecutar las prestaciones establecidas en la Ley de Seguridad Social, Resoluciones, y demás normativas vigentes formuladas desde el nivel nacional, a través de las áreas administrativas y 83 unidades operativas, dentro de la cual se encuentra el dispensario Gordeleg. Las unidades operativas están formadas por un médico tratante, un odontólogo y auxiliar de enfermería; apoyados desde la Subdirección por trabajadores/as sociales, enfermeras y médico supervisor. Este personal es el que operacionaliza los productos ofertados por el Seguro Social Campesino.

- ***Servicios que presta la Institución***

Presta servicios de salud y económicas. Dentro de salud está la promoción de la salud; prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades no profesionales; recuperación y rehabilitación de la salud del individuo; atención odontológica preventiva y de recuperación; y atención del embarazo, parto y puerperio. Dotación de fármacos de acuerdo a las patologías; servicios médico asistenciales, de segundo y tercer nivel de complejidad médica, público o privado, dentro de los requisitos y condiciones que establece la Administradora del Seguro de Salud Individual y Familiar.

Las prestaciones económicas hacen relación a la protección contra las contingencias de invalidez, que incluye discapacidad, y las contingencias vejez y muerte, comprende las prestaciones en pensiones y en auxilio para funerales, cuya cuantía se calcula como proporción del salario mínimo de aportaciones al Seguro General Obligatorio vigente a la fecha de otorgación. En los dispensarios o plazas se oferta el primer nivel de salud y en los hospitales del IESS el segundo y tercer nivel de atención.

Las acciones emprendidas por el personal, el entorno del dispensario, propician salud a la población afiliada por ejemplo el empoderamiento de la organización de afiliados, su solidaridad y reciprocidad; los programas educativos, sociales y culturales; los espacios recreativos; áreas verdes, la poca migración internacional, que se convierten en determinantes de la salud.

- ***Datos estadísticos de cobertura(Estado de salud enfermedad de la población)***

El perfil epidemiológico que caracteriza a la población afiliada al Seguro Social Campesino en el dispensario Gordeleg, del que forma parte Ingapirca, son enfermedades prevenibles con acciones de promoción y educación para la salud. Pues las tres primeras causas de morbilidad así lo demuestran. El 23.95% corresponde a enfermedades del sistema respiratorio; el 17.14% a infecciosas y parasitarias; y el 13.62% a enfermedades del sistema digestivo.



Tabla N° 2

<b>Perfil epidemiológico Seguro Social Campesino dispensario Gordeleg, año 2009</b>		
Patología	Nº	%
Enfermedades del sistema respiratorio	380	23,95
Enfermedades infecciosas y parasitarias	272	17,14
Enfermedades del sistema digestivo	216	13,62
Enfermedades del sistema nervioso	215	10,71
Enfermedades del sistema genito urinario	145	10,34
Enfermedades del sistema osteomuscular y tejido conjuntivo.	142	8,95
Enfermedades endócrinas nutricionales y metabólicas	121	5,17
Enfermedades del sistema circulatorio	120	4,79
Traumatismos, envenenamientos, y algunas otras consecuencias externas	44	2,77
Enfermedades de la piel y tejido subcutáneo	41	2,56
<b>TOTAL</b>	<b>1587</b>	<b>100.00</b>

Fuente: Informes mensuales de consulta eterna SSC. Gordeleg 2009

Elaboración: Martha Guillen F.

### ***Características geo-físicas de la Institución***

La Subdirección Provincial del Seguro Social Campesino (SSC) Azuay, tiene su sede administrativa en la ciudad de Cuenca, lugar desde el cual administra a las 83 unidades operativas distribuidas 46 en el Azuay, 25 en el Cañar y 12 en Morona Santiago. Estas unidades operativas cuentan con plantas físicas propias mantenidas periódicamente, con 220 metros de construcción en un área de 560 metros y cuentan con servicios básicos. Están equipadas para el primer nivel de atención, están atendidas por un médico general, un odontólogo y una auxiliar de enfermería. Los dos primeros laboran en un promedio de 18 horas semanales distribuidas en diferentes días de la semana; y la auxiliar de enfermería 40 horas semanales con un horario de lunes a viernes de ocho horas diarias. El segundo y tercer nivel son cubiertos en el Hospitales del IESS. Atiende a la población afiliada,

que cumple con requisitos establecidos en la resolución CD 024, como es vivir en el área rural y cancelar mensualmente un aporte. Los/as afiliados/as están agrupados en organizaciones de primer grado, condición necesaria para integrarse al SSC, en muchos casos son los que realizan control social de los servicios y autogestión comunitaria para contribuir con el desarrollo del programa del SSC. Tiene una vigencia a nivel nacional de 41 años y a nivel local 26 años.

### ***Políticas de la institución***

“Se usará las fortalezas del régimen del Seguro Social Campesino con el fin de establecer convenios con organismos nacionales y extranjeros.

Se ofertará el paquete prestacional del Seguro Social Campesino a empresas ubicadas en el área rural para la venta de servicios de primer nivel.

Se establecerá un plan de marketing para promover el régimen del Seguro Social Campesino en las organizaciones comunitarias.

Se promoverá la participación de los afiliados.

Se mejorará en forma continua la calidad del servicio.

Se promoverá la participación del personal del Seguro Social Campesino en la gestión”.

## **B. MARCO CONCEPTUAL**

El surgimiento de nuevas enfermedades bio-psico-sociales-culturales emergentes generadas, en gran parte, por el violento sistema de relaciones económico sociales capitalistas con intereses contradictorios, bajo el modelo neoliberal que tiende a constituirse en cultura única deshumanizante y deshumanizada en contra de la vida y todo a favor de la acumulación del capital, propicia propuestas alternativas. Dentro de las cuales está la propuesta de la soberanía alimentaria, la reconstrucción de la identidad cultural, la propuesta de la lucha por la vida, el Sumak Kawsay, o el buen vivir, y otras semejantes.

En nuestro caso, para propiciar condiciones de la reincorporación de la quinua en la dieta familiar de la comunidad de Ingapirca, una práctica de ésta, supone una teoría concordante que propicie tal aspiración. Para ello se analizará a conceptos relacionados con la quinua, mal nutrición, identidad cultural, investigación participante,

## QUINUA

En términos históricos, **la quinua**, es una planta nativa de la región Andina, cultivada en Perú hace aproximadamente 5.000 años a.c y propagada por los Incas en toda la extensión de su imperio como Ecuador y Bolivia. Es un grano venerado por las civilizaciones precolombinas, pues en quechua significa “cereal madre. “Cada año, el Inca, en una ceremonia especial, plantaba las primeras semillas de la temporada y durante el solsticio de invierno, los sacerdotes llevando vasijas de oro llenas de quinua se las ofrecían al Inti, el Dios Sol”<sup>1</sup>

Más tarde con la conquista española, estos rituales son prohibidos, restringiendo o abandonado su cultivo, ahora redescubiertos por un alto valor nutritivo. Pues, la quinua se caracteriza no por el contenido de proteína si no por su calidad de proteína,

“posee mayor proporción de proteínas, ácido fólico, niacina, calcio, hierro, fósforo, hierro y magnesio que los demás cereales. Tiene todos los aminoácidos esenciales, es rica en fibra y vitaminas A, C, D y del grupo B, no contiene gluten y no tiene la desventaja del exceso de grasas, colesterol y ácido úrico de alimentos de origen animal con similares características. Es un grano blando, de grata digestión, rápida cocción y buen sabor, fácil de cocinar y se vende en muchas formas: en grano, copos, harina, pasta, panes o snacks. La FAO y la OMS la consideran un alimento único por su alto valor nutricional”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Alimento Inca en tiempos modernos. Disponible en: <http://www.generacion.com/magazine/213/>

<sup>2</sup> La quinua. Disponible en: [www.ecovisiones.cl/revista/1/receta.pdf](http://www.ecovisiones.cl/revista/1/receta.pdf) -)

En efecto, la quinua al compararse con otros productos vegetales, se observa que es superior en muchos de los minerales que poseen, así por ejemplo

<b>Elementos</b>	<b>Quinua</b>	<b>Trigo</b>	<b>Arroz</b>	<b>Maíz</b>	<b>Fréjol</b>
Ca	66.00	43.70	23.00	150.00	86.00
P	408.00	406.00	325.00	256.00	247.00
Mg	204.20	147.00	157.00	120.00	S/I
K	1.040.00	502.00	150.00	330.00	S/I
Fe	10.90	3.30	2.60	-	7.60
Mn	2.21	3.40	1.10	0.48	S/I
Zn	7.47	4.10	-	2.50	S/I

Fuente: Quinua: <http://www.quinuaorganica.com/paginasInternas/biosfera-quinua.htm>

Elaboración: Martha Guillen F.

Además la quinua goza también de propiedades cosméticas que son transmitidas a través de la tradición oral, de generación en generación, por los quechuas y aymaras. Este valor cosmético es motivación permanente de laboratorios extranjeros como el francés que “ha iniciado los trámites ante la Oficina Mundial de Propiedad Intelectual (OMPI) para patentar el uso cosmético de la quinua”<sup>3</sup>. De cumplirse este acometido, la quinua estaría en riesgo, en cuanto sus cultivadores tendrán que pagar regalías al laboratorio. Esta realidad pondría en peligro la nutrición de los pueblos andinos que basan su alimentación en productos ancestrales de alto contenido proteico, en cambio las empresas están interesadas en acumular cada vez más dinero. En efecto, para “los países Latinoamericanos, y el Mundo, el cultivo de la quinua se constituye en un alimento estratégico en la lucha por alcanzar la seguridad alimentaria respetando la soberanía de los pueblos productores”<sup>4</sup>

Esta situación afectan a todas los espacios que generan el buen vivir, particularmente en el área de la alimentación. Por tanto las comunidades rurales e

<sup>3</sup> Quinua de los Andes a su piel: Disponible: <http://www.rnw.nl/espanol/article/quinoa-de-los-andes-su-piel>

<sup>4</sup> Todo sobre la quinua. Disponible: <http://laquinua.blogspot.com/search/label/2010-08-02>

incluso en las personas de la ciudad la alimentación se sujetará cada vez más a las exigencias de la lógica del capital, estarán a la venta los productos, mercancía de mayor consumo, cantidad y calidad impuesta por el mismo sistema mediante la propaganda, el marketing. En esta lógica, la quinua que recién está siendo insertada al torrente del mercado por el sistema de relaciones capitalistas, por su valor de uso que propicia un valor de cambio que trae ganancia, disminuirá en las dietas familiares.

Se debe partir de la historia del producto, que fue vista como parte integral e integradora de comunidades. Caso contrario la lógica del capital absorberá para sí, en caso de generar valor de cambio, y lo irá eliminando si genera solo valor de uso. Es así por ejemplo que en la provincia de Chimborazo desde al año 2000 realizan cada año una fiesta en honor a la quinua con danzas, bailes, música y comparten alimentos preparados con quinua, con el solo objetivo de que se recupere su producción, consumo y prácticas rituales. Desde esa fecha han logrado aglutinar 3.000 productores de quinua orgánica, que luego de su procesamiento exportan a países de Europa. Se sigue motivando su cultivo porque no se abastece el mercado, manifiesta Baltasar Paza, coordinador del Centro de Desarrollo Integral Balda Lupaxi en una visita de observación realizada el 23 de enero del 2010, a Riobamba con integrantes de la comunidad Ingapirca.

El proyecto Fortalecimiento de la Sociedad Civil de la Comunidad Andina (SOCICAN) también es un contribuyente para la producción y consumo de la quinua en cuanto se busca recuperar el conocimiento ancestral de la seguridad alimentaria que pertenezca a las culturas y al ser. La constitución de la República en sus artículos 13 y 281 se refiere que el Estado garantizará la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente.

Así mismo el Ecuador será la sede el IV Congreso Mundial de la Quinua, por decisión de la asamblea de representantes de todos los países asistentes al Tercer Congreso Mundial de Quinua, que comprometieron al Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias de la República del Ecuador (INIAP). “Siendo Ecuador el Tercer país productor de Quinua en Sudamérica, consideramos que la

decisión tomada fue la más adecuada, ya que de esta forma, el Ecuador tendrá un mayor impulso para realizar más investigaciones en este rubro que nos apasiona a todos los Quineros (Quinuólogos) o como se nos denomine<sup>5</sup>. No obstante antes el año 1984 la quinua podía ser adquirida únicamente en mercados populares y rurales y era considerada como alimento de “indios”: de mal sabor, mala apariencia y que debía ser desamargada para su consumo.

Este resurgimiento de la quinua en el ámbito no solo nacional sino internacional, debe ser racionalizado y defendido como un producto propio ancestral utilizado en primera instancia para la alimentación, pues sus altos valores nutricionales contribuirían en disminuir la mal nutrición de la población de nuestro país, incluso a disminuir el hambre como es uno de los Objetivos del Milenio. Pues, la quinua es un alimento que puede ser utilizado en todo su ciclo de desarrollo desde las hojas, plántulas, al inicio, sus inflorescencias a mediano ciclo y el grano a la cosecha.

De ahí que debe ser aprovechado para promover el consumo en todos los grupos poblacionales, por tratarse de un cereal de mayor y más completa composición en aminoácidos que existen sobre el planeta. Contiene los 20 aminoácidos (incluyendo los 10 esenciales), especialmente la Lisina, que es de vital importancia para el desarrollo de las células del cerebro, los procesos de aprendizaje, memorización y raciocinio, así como para el crecimiento físico. Posee el 40% más de Licina que la leche (considerada todavía como el alimento ejemplar de la humanidad). De allí su calificativo de Súper cereal.

Si cotejamos los aminoácidos de la quinua con otros alimentos vemos que:

---

<sup>5</sup> Todo sobre la quinua. Disponible: <http://laquinua.blogspot.com/search/label/2010-08-02>

Eng/100g				
<b>Aminoácidos</b>	<b>Quinoa</b>	<b>Trigo</b>	<b>Leche</b>	<b>Frijol</b>
Histidina*	4.6	1.7	1.7	2.7
Isoleucina*	7.0	3.3	4.8	4.3
Leucina*	7.3	5.8	7.3	<b>7.5</b>
Licina*	8.4	2.2	5.6	6.2
Metionina*	5.5	2.1	2.1	1.0
Fenilalanina*	5.3	4.2	3.7	<b>5.4</b>
Treonina*	5.7	2.7	3.1	5.2
Triptófano*	1.2	1.0	1.0	<b>1.3</b>
Valina*	7.6	3.6	4.7	5.1
Ácido Apartico	8.6	-	-	<b>14.3</b>
Acido Glutámico	16.2	-	-	<b>17.8</b>
Cisteina	7.0	-	-	0.0
Serina	4.8	-	-	<b>6.6</b>
Tirosina	6.7	-	-	3.1
Arginina*	7.4	3.6	2.8	6.5
Prolina	3.5	-	-	2.7
Alalina	4.7	3.7	3.3	-
Glicina	5.2	3.9	2.0	-

\*Aminoácidos esenciales

Fuente: Quinoa orgánica: disponible en: [http://quinua.orgánica.com/páginas\\_internas/biosfera-quinua-hm](http://quinua.orgánica.com/páginas_internas/biosfera-quinua-hm).

Elaboración: Martha Guillen F.

Los aminoácidos son las unidades que forman las proteínas, son utilizados por el organismo para el crecimiento y descomposición de alimentos, de los que solamente 20 aminoácidos cumplen con esta función y de éstos diez son esenciales para la vida humana, los mismos que deben ser incorporados a través de la alimentación, caso contrario pueden producir deficiencias en la salud. En cambio los aminoácidos no esenciales si bien son imprescindibles para la salud pero pueden ser sintetizados en el cuerpo por los aminoácidos.

Se llaman aminoácidos esenciales aquellos que no pueden ser sintetizados en el organismo y para obtenerlos es necesario tomar alimentos ricos en proteínas que los contengan. Nuestro organismo, descompone las proteínas para obtener los aminoácidos esenciales y formar así nuevas proteínas. Al tratarse de un alimento de gran digestibilidad, para niños, jóvenes, adultos y ancianos, deportistas y/o intelectuales, es apta para todo tipo de edades y para las personas que desee proteínas de alta calidad y completa. Incluso la NASA ha seleccionado a la quinua como un alimento básico que servirá para nutrir a los astronautas en los viajes espaciales de larga duración.

A pesar de su alto valor nutritivo y competitividad en el mercado sobre todo internacional, su consumo a nivel casero es limitado por la presencia de saponina en la superficie del grano, la cual es responsable del sabor amargo y por la carencia de tecnología apropiada para su cosecha que es muy laboriosa. De ahí que se cultive en pequeñas cantidades de tal manera que solo se pueda hacer de forma manual con procedimientos que muchas veces conlleva a disminuir sus componentes nutricionales.

Si comparamos a los componentes de la quinua con otros grandes alimentos (kgs), vemos que este seudocereal denominado así porque botánicamente no pertenece a los cereales verdaderos, pero debido a su alto contenido de almidón su uso es el de un cereal, vemos que es una fuente natural de proteína vegetal económica y de alto valor nutritivo.



Cuadro comparativo de los componentes de la quinua con la quinua con otros productos (kgs)

<b>componentes%</b>	<b>Quinua</b>	<b>Carne</b>	<b>huevo</b>	<b>queso</b>	<b>leche vacuno</b>	<b>leche humana</b>
Proteínas	13.00	30.00	14.00	18.00	3.50	1.80
Grasas	6.10	50.00	3.20	-	3.50	3.50
Hidratos de carbono	71.00	-	-	-	-	-
Azúcar	-	-	-	-	4.70	7.50
Hierro	5.20	2.20	3.20	-	2.50	-
Calorías 100 Grs.	370.00	431.00	200.00	24.00	66.00	80.00

Fuente: Quinua orgánica: disponible en: [http://quinua.orgánica.com/páginas\\_internas/biosfera-quinua-hm](http://quinua.orgánica.com/páginas_internas/biosfera-quinua-hm).

Elaboración: Martha Guillen F.

Cuadro comparativo de los componentes de la quinua con la quinua con otros productos (kgs)

<b>componentes%</b>	<b>Quinua</b>	<b>Trigo</b>	<b>Maíz</b>	<b>Arroz</b>
Proteínas	13.00	11.43	12.28	10.25
Grasas	6.70	2.08	4.30	0.16
Fibras	3.45	3.65	1.68	VEGETAL
Cenizas	3.06	1.46	1.49	0.60
Calcio	0.12	0.05	0.01	-
Fósforo	0.36	0.42	0.30	0.10
Hidratos de Carbono	71.00	71.00	70.00	78.00

Fuente: Quinua orgánica: disponible en: [http://quinua.orgánica.com/páginas\\_internas/biosfera-quinua-hm](http://quinua.orgánica.com/páginas_internas/biosfera-quinua-hm).

Elaboración: Martha Guillen F.

Resulta un desafío para todos/as recomenzar con cultivos de esta calidad nutricional, cuando son organismos internacionales los interesados en la producción más que en el consumo de sus pueblos que lo cultivan. Se espera que no se

convierta en un valor de lucro, porque todo el empeño se encaminaría hacia la exportación sin interesar la disminución de la desnutrición y del hambre.

De ahí que reincorporada la quinua a la dieta familiar tanto en su producción, consumo y como parte de la identidad cultural de un alimento ancestral, sería un alimento más de alta calidad que formaría parte de la nutrición, más aun cuando, una de las sugerencias del Tercer Congreso Mundial de la Quinua, es promover el consumo masivo local, nacional y regional de la quinua y sus derivados; así como impulsar el desarrollo de un sistema económico, social, cultural y, fundamentalmente, sustentable del complejo productivo e integral de la quinua.

## **MAL NUTRICIÓN**

El estado nutricional de las personas es un elemento fundamental del capital humano, que dentro del sistema capitalista vigente, es indispensable para generar la reproducción del capital. En efecto, actualmente, dentro del proceso de relaciones capitalistas bajo el modelo neoliberal, todo lo existente en la tierra y fuera de ella debe convertirse en mercancía exportable que proporcione ganancia, incluida la industria de guerra para eliminar humanos y a la madre naturaleza. La salud, la alimentación tendrá importancia si se convierte en mercancía rentable, no de otra manera se explica como en las grandes Cumbres Mundiales sobre la Alimentación, concretamente la celebrada en Roma en junio del 2008 “La industria de los agros combustibles tuvo que convencer a los países pobres de que dedicar un creciente pedazo de la tierra arable del planeta para alimentar a los automóviles no tendría impacto en la seguridad alimentaria. Es vergonzoso, pero lo lograron.”<sup>6</sup> Este situación pone de manifiesto que lograr la seguridad alimentaria, que implica la disponibilidad, el acceso y la utilización de alimentos, se hace cada vez difícil, y los enunciados internacionales de la ONU, FAO, Objetivos del Milenio por ejemplo pierden credibilidad incluso para sus mismos integrantes, “ reducir a la mitad la población que padece hambre para el 2015. En vez de reducir el número de

---

<sup>6</sup> Seguridad alimentaria: disponible:  
[http://home.wfp.org/stellent/groups/public/documents/manual\\_guide\\_proced/wfp\\_203214.pdf](http://home.wfp.org/stellent/groups/public/documents/manual_guide_proced/wfp_203214.pdf).

personas con hambre aproximadamente a 415 millones, la crisis actual podría incrementar la cifra de 862 a 1 200 millones para el año 2025. Un nuevo reporte de Oxfam asegura que las políticas de los países de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE) ya arrastraron a más de 30 millones de seres humanos a la pobreza”<sup>7</sup>.

Las políticas aplicadas para disminuir la pobreza que a su vez implica mejorar el acceso a alimentos, no trasciende de pequeñas ayudas en alimentos y semillas que se entrega a los países denominados en desarrollo, sin trastocar el aparato productivo de cada lugar, más bien son políticas de goteo para mantener a raya las rebeliones por alimentos durante algunos meses, pero todos los problemas de fondo y de largo plazo permanecen sin resolver. De ahí que enfrentar la crisis de alimentos deben ser respuestas locales, desde sus realidades concretas.

En el Ecuador, este proceso de relaciones económicas capitalistas poco a poco desplazó a numerosos productos autóctonos, no porque carezcan de valor de uso, sino en cuanto no propician las ganancias perseguidas por los portadores del capital. Efectivamente se va desvalorizando alimentos propios de cada lugar y se introducen productos patentados o industrializados que genera grandes ganancias. Con ello se modifica los hábitos alimenticios de manera sustancial y se va tomando de referencia o como ejemplo a seguir

“la dieta occidental (con predominio de alimentos altamente refinados, con un alto contenido de energía y proteínas, azúcares refinados, grasas saturadas y colesterol, y muy pobres en fibra) que ha venido representando un símbolo de abundancia, orientadas a homogeneizar los patrones de consumo mediante la incorporación paulatina de nuevos componentes en la alimentación cotidiana. Las tendencias al cambio se han dado por igual en el medio rural y en urbano”<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Seguridad alimentaria. Disponible en:  
[http://home.wfp.org/stellent/groups/public/documents/manual\\_guide\\_proced/wfp\\_203214](http://home.wfp.org/stellent/groups/public/documents/manual_guide_proced/wfp_203214).

<sup>8</sup> PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS. Manual para la evaluación de la seguridad alimentaria en emergencias. Segunda edición enero de 2009.

Los programas alimenticios como Aliméntate Ecuador, PANN 2000, Alimentación Escolar entre otros, están enfocados a grupos denominados vulnerables como niños, madres embarazadas, adultos mayores, personas con discapacidad que se encuentran en los quintiles uno y dos de pobreza, y se relaciona con entrega de alimentos en especies o preparados, pero que en ningún momento se promueve la producción y el consumo de alimentos autóctonos que están en declinación. De ahí que las alternativas alimenticias del país son paliativas y de tipo clientelar, que tampoco van enfocados a disminuir la pobreza y hambre como son los compromisos con los organismos internacionales como los Objetivos del Milenio. Estos programas están exentos además de procesos educativos que lleven a la acción y a comprometerse con la producción de alimentos que es lo que daría mejor resultado a volverse solamente consumidores que muchos de ellos ni siquiera son producidos en el país.

Si la preocupación alimentaria no desencadena en recuperar productos de alto valor nutricional y se sigue siendo testigos del abandono de la producción y consumo de alimentos ancestrales que por referencias de los mayores tenían una buena calidad nutricional, se es, cómplice de la mal nutrición de la población ecuatoriana, que según el Comité Permanente de la Nutrición formada por varios organismos internacionales como la OMS, es "una condición fisiológica anormal causada por deficiencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de calorías, proteínas u otros nutrientes"<sup>9</sup>. Con este concepto se determina que la mal nutrición hace relación a la desnutrición y obesidad, es decir por déficit y exceso. En efecto, las dietas poco equilibradas -entre ellas las que abusan de un alimento por falta de otras alternativas- también provocan sobre peso. En el caso del Ecuador, según datos del INEC en el año 2004, el 14% de niños sufren de desnutrición y el 25.60% de causas de mortalidad corresponde a la malnutrición. El 35% de la aparición de cáncer proviene de dietas desequilibradas. De igual manera investigaciones recientes ponen de manifiesto que 14 de cada cien niños de edad escolar y 22 de

---

<sup>9</sup> El sobrepeso un problema de la mal nutrición. Disponible <http://www.dietas.com/articulos/el-sobrepeso-un-problema-de-malnutricion.asp#ixzz0wGgzAYwj>

cada cien adolescentes en áreas urbanas presentan sobrepeso y obesidad. Estos indicadores comprometen a generar políticas orientadas a la investigación como en micronutrientes, síndrome metabólico que conlleve a prácticas alimenticias de acuerdo a las condiciones socioeconómicas y generacionales.

Sin embargo, a pesar de que nuestro país por ejemplo a través de la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (SECIAN), ha realizado importantes investigaciones nutricionales, no ha logrado hasta hoy contar con una pirámide nutricional que oriente el consumo de alimentos a su población. Efectivamente,

“El Ecuador no cuenta aún con una tabla propia y moderna, sino que utiliza la del Departamento de Agricultura de EEUU (USDA) que data del 92 aunque ha sido renovada en el 2005. Otra tabla en uso es la peruana que data de 1993 y que al incluir alimentos similares a los ecuatorianos se presta mejor al uso de los nutricionistas del país. Las tablas de composición de alimentos deben tomar en cuenta los productos y hábitos alimentarios de las regiones. El Ministerio de Salud Pública y la Sociedad de la Alimentación y Nutrición (SECIAN), trabajan actualmente en una guía alimentaria con al menos cinco pirámides de alimentos diferentes”<sup>10</sup>.

Esta realidad demuestra que la tabla de composición de alimentos como herramienta para apoyar las guías alimentarias no es nacional por lo que no se incluye los alimentos del medio ni tampoco se fomenta su producción. De esta manera se es presa fácil para el consumo de productos industrializados que contribuyen a la mal nutrición y se sirve a la reproducción del capital como es su objetivo.

En el caso de la pirámide de USDA, están distribuidos en seis bandas verticales de colores que representa a cada uno de los cinco grupos de alimentos y

---

<sup>10</sup> Cinco pirámides nutricionales. Disponible: <http://nutrinet.org/servicios/noticias/1/282->

aceites dependiendo de la cantidad de alimentos a consumir el ancho de éstas, los mismos que corresponde a: granos, vegetales, frutas. Aceites, lácteos y, carne.; a la que se agrega actividad física diaria. En cambio la pirámide nutricional el Perú es la que más se asemeja a nuestra realidad en cuanto la base de la pirámide corresponde a cereales, leguminosas, tubérculos que son alimentos de mayor producción de la población del área rural; seguido por frutas y legumbres; pescados y mariscos; carnes y lacteos; y, grasas y azúcares. De igual manera el ancho de la pirámide corresponde a la cantidad que se debe consumir de cada grupo de alimentos.

No es desconocida la preocupación y programas de tipo nutricional emprendidos por los gobiernos de turno, en función de disminuir la desnutrición sobre todo en los niños así como la obesidad, teniendo como uno de los productos la elaboración de seis Guías Alimentarias para niños y adolescentes según regiones por el MSP. Pero no se observa ni se conoce todavía con claridad de la existencia de políticas que frenen o prohíban la producción de alimentos chatarra o refinados. Más bien por un lado es el intento de mejorar la nutrición de poblaciones vulnerables y por otro lado esa misma población sigue consumiendo alimentos industrializados o “comida basura” como los nombran los países denominados desarrollados. “El perfil nutritivo de esta comida puede definirse como hipercalórico, hiperproteico y con elevado contenido graso”<sup>11</sup>.

La falta de una alimentación saludable o balanceada ya sea porque tiene deficiencia o excesos en los nutrientes, no solo origina los problemas antes indicados sino que puede ser causa de muchos problemas y enfermedades, incluyendo la delgadez extrema, el escaso crecimiento y la débil resistencia a las infecciones. Las dietas con poca variedad de alimentos resultan ser bajas en vitaminas y aminoácidos y predisponen a una mal nutrición. Dietas abundantes en albúminas, carentes de frutas, verduras y cereales, forman organismos obesos y mal nutridos.

---

<sup>11</sup> Hábitos alimentarios. Disponible: [http://www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion\\_y\\_salud/habitos.htm](http://www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion_y_salud/habitos.htm)

De acuerdo a las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) y Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) establecen un aporte calórico de 2000 a 2500 Kcal/día para un varón adulto y de 1500 a 2000 kcal/día para las mujeres, variando de acuerdo a la edad, sexo y desgaste energético, vulnerabilidad. Es decir que si mantenemos dietas balanceadas tomando como referentes a los grupos de alimentos y las Kcal/día, estaríamos previniendo la mal nutrición y enfermedades prevenibles. Estas calorías deben ser proporcionadas en un 13% por proteínas, 55% hidratos de carbono y 32% grasas. Se suma 400 gramos de hortalizas y frutas. No obstante estos valores se utilizan como referencia para calcular las Cantidades Diarias Orientativas (CDO) de nutrientes, es decir que los/as consumidores/as, deberían tomarlas como punto de referencia para evaluar la posible contribución de un producto específico a sus necesidades diarias de los distintos nutrientes.

También no se debe dejar de lado los factores geográficos que juegan un papel decisivo en la nutrición. Suelos bajos en algunos minerales producen cosechas también bajas en esos minerales, provocando esa deficiencia en quienes se alimentan sistemáticamente de estos productos.

La alimentación de una comunidad siempre responde también a costumbres que se va transmitiendo de generación en generación por lo que muchas veces es el condicionante para que subsista hasta la actualidad o resulte un espacio del que se puede beneficiar para retomarlo o fortalecerlo, de ahí que la identidad cultural sea necesaria retomarla dentro de este proceso nutricional.

## **IDENTIDAD CULTURAL**

Si consideramos la **identidad** como “conjunto de caracteres o circunstancias que hacen que alguien o algo sea reconocido, sin posibilidad de confusión con otro”<sup>12</sup> como una de sus acepciones y según Roger Bartra, **Cultura**

---

<sup>12</sup> Diccionario, el Pequeño Larousse Ilustrado, 2004, pág 544

“La cultura es el conjunto *articulado y acumulado* de partes de la naturaleza que rodea al hombre (a los seres humanos) – como ser social- ha transformado a lo largo del desarrollo histórico.

Evidentemente, la cultura no puede ser entendida sin la comprensión de la estructura socioeconómica; ambas forman una unidad. La cultura es el resultado de la interacción entre los hombres y la naturaleza *exterior*; interacción que produce la constelación cultural de una sociedad dada y cuyo contenido no es otra cosa que la estructura social y económica. La dialéctica de los conceptos de *cultura y sociedad* expresa una relación entre forma y contenido de los fenómenos humanos. La cultura es el conjunto de los **productos** de la actividad social del hombre (desde alimentos e instrumentos hasta piezas de arte, obras filosóficas...) que demuestran la especificidad de un grupo humano; la estructura social y económica es la *base* y el *modo* como se produce la cultura.

La cultura, por tanto, no es sinónimo de superestructura, pues abarca también las peculiaridades de los medios de producción; es claro que si la estructura social es la transformación de la *naturaleza humana* y la cultura la transformación del *ambiente* realizada por el hombre, entonces ambos conceptos resultan inseparables pues no se podrá entender cómo el hombre se modifica a sí mismo sin analizar cómo modifica el medio que le rodea. Por esto no tiene sentido separar a las ciencias de la cultura (antropología) de las ciencias de la sociedad (sociología, economía)”<sup>13</sup>

Si interrelacionamos los términos vinculados a la realidad podemos deducir que la quinua, planta cultivada sobre todo en Ecuador, Perú y Bolivia, se distribuye, intercambia y se consume en estos países por milenios desde los pueblos originarios. Los Incas consideraban como un producto sagrado que junto con el maíz y otros cultivos son de producción, distribución e intercambio y consumo casi

---

<sup>13</sup> BARTRA, Roger, breve diccionario de sociología marxista, Edit. Grijalbo, 3ª ed. México, 2003, págs 56-57.



permanente bajo relaciones de cooperación y de solidaridad humana como se caracterizan las formas de relaciones económicas y sociales basado en la propiedad comunal y el trabajo cooperado con predominio de la minga, nos invita a recuperar estas formas solidarias de cultura.

Vale considerar algunos elementos de la cosmovisión andina para comprender mejor el vínculo de la quinua y la identidad cultural.

Si bien la cosmovisión andina no es una sola, es tan diversa como sus pueblos y comunidades que lo desarrollaron, pese a ello podemos señalar algunos elementos comunes. La cosmovisión andina, está orientada por los principios de relacionalidad, correspondencia, complementariedad dual, reciprocidad como una ética cósmica y sacramentalidad formando parte del todo cosmogónico, naturaleza, ser humano, divinidad están siendo un todo vivencial dinámico. Como afirma Jubenal Quizhpe:

“El hombre andino no es el centro, ni el fin del universo. Es una cofinalidad cósmica. Su dignidad viene de su responsabilidad ritual en la presentación de ofrendas. Desligar al hombre de la comunidad cósmica y convertirlo en un fin en sí mismo, es una aberración moral y mortal que atenta al equilibrio ecológico. Un hombre desligado de la trama de relaciones cósmicas no es un hombre pleno, como tampoco es hombre pleno quién se desliga de su comunidad.

El hombre andino...es el agricultor de la tierra, en el sentido que es el guardián celoso y responsable de la base de la vida, no solo de la tierra y de los animales, sino de todos los fenómenos cósmicos y meteorológicos que contribuyen a la continuación de la vida, cultiva, más no produce. Por eso, la agricultura para el hombre andino, a diferencia del hombre occidental, no es solo un acto de producción, sino, sobre todo, el diálogo y el encuentro íntimo con la *Pachamama*. Un acto cultural y ritual. Una oración permanente. -La filosofía occidental-una de las concepciones antropocéntricas antiecológicas del pensamiento occidental es el antropocentrismo excluyente. El hombre

occidental cree ser el centro, señor y dueño de la Tierra y, la somete a ésta, hasta convertirla en víctima muda y moribunda. Y junto a la naturaleza somete a la mujer, a los pueblos indígenas, a los no blancos, y a los propios blancos que carecen de poder. Así el antropocentrismo se convierte en androcentrismo occidental nada saludable.<sup>14</sup>

Estos elementos filosóficos de la cosmovisión andina nos puede dar pautas de ciertas prácticas que a veces no son comprendidas por quienes se orientan en su vida con los lentes intelectuales o mentales, marco teórico lleno de teorías occidentales europeas. Aquí el ser humano es considerado individualizado y como separado de la madre tierra, de ahí la imposición de alimentos industrializados y fomento al consumo más no a la producción y conservación de alimentos ancestrales.

En la cosmovisión andina el ser humano es el hijo de la pacha mama, por tanto coincide y es parte de ella, de tal manera que le considera la madre que da la vida, que mantiene a los seres humanos y demás seres, incluso ella misma es vida, es fuente de vida, destruirla significa autodestruirse. En este entorno se desarrollan manifestaciones culturales específicas en torno a los productos agrícolas.

En el caso particular de la quinua es difícil comprender con una visión singularizada, aisladora, dual del bien y del mal, espíritu materia, como es la filosofía europea. La visión integradora le ve interdependiente y complementario un elemento con otro, lo seco con lo húmedo tiene un proceso inseparable que está en permanente dinámica.

Concretamente en la comunidad de Ingapirca, la identidad cultural puede ser entendida, percibidas, sentidas a partir de las vivencias y de las prácticas comunitarias en torno a la producción de la tierra cultivada por el runa que en su plenitud es la unidad del hombre – mujer que son complementarios entre sí con todos los elementos del cosmos. Si analizamos la producción y consumo de la

---

<sup>12</sup>QUIZHPE, Jubenal: 82006), Ecosofía Andina, texto taller, Bolivia, Editorial Verbo Divino, Primera edición, págs. 14-15

quinua así sea en pocas familias, no obstante se demuestra la persistencia a través del tiempo, por lo que se puede entender la posesión comunitaria de la madre tierra de estas comunidades. Podemos señalar por ser parte de nuestra identidad a las comunidades de la nacionalidad cañarí u otras como la de los incas. Esta condición favorece a que los trabajos de cultivo realicen de forma comunitaria mediante mingas.

Toda persona es social no como concepto sino como realidad, como vida que se procesa en la reflexión y acción comunitaria. Las relaciones económicas y sociales exigidas por estas condiciones de posesión comunal de un espacio de la naturaleza son la cooperación y ayuda mutua, es inconcebible ser individualista, pues sería elegir la muerte.

De ahí que en Ingapirca se aspira retomar estas experiencias y revivir prácticas culturales ancestrales. Vale indicar que en este aspecto de revivencia cultural se posibilita más en las comunidades indígenas donde aún se ama y se procura mantener su identidad, su tradición, sus creencias, sus costumbres. Las mismas que son debilitadas si por la invasión cultural del sistema.

Es una aspiración particular recuperar con las familias de la comunidad Ingapirca parte de estas vivencias culturales solidarias comunitarias a partir de sus propias vivencias de reflexión acción de la investigación participativa. Además de reincorporar el producto como un excelente rico en nutrientes que mejora la alimentación de la comunidad.

## **INVESTIGACIÓN PARTICIPATIVA**

La investigación participativa es un método de investigación cualitativa que se desarrolla y se va sistematizando por diferentes investigadores populares; así la investigación participante tiene semejanzas con la investigación acción

“de allí que actualmente se hable con bastante frecuencia de investigación acción participativa. Es uno de los intentos de resumir la relación de identidad necesaria para construir una teoría que sea efectiva como guía para la acción y

la producción científica, que este estrechamente ligada a la ciencia para la transformación y la liberación social”<sup>15</sup>.

Para reincorporara la quinua en la dieta familiar de la comunidad Ingapirca, no solo como un producto nutritivo sino como parte de la identidad cultural, es preciso aplicar la investigación cualitativa, basada en las propuestas de las teorías personalistas de la educación, dentro de las cuales figura Paulo Freire.

Para Freire la investigación participante es la investigación reflexión acción reflexión que va en dialéctica en transformación y se basa en el diálogo. Esta propuesta investigativa, es sistematizada a lo largo del tiempo por sus seguidores como Fals Borda, Bonilla y Castillo, quienes formularon la investigación acción participante como hoy se lo conoce, es un marco teórico definido a favor de los oprimidos con un política explícita.

Valerse de esta investigación cualitativa en este proceso, es buscar compartir con las familias de la comunidad una concienciación a decir de Freire una concientización, de alimentos que propiciaban a sus antepasados mayor salud y bienestar. Esto genera repuestas inmediatas que llevan a la acción, a su vez este método permite evaluar esa acción y luego hacer una reflexión para que surja el pensamiento y acción crítica para que se conviertan en actores de la transformación de su propia realidad social.

Las familias que participan independientemente de su grado de educación y posición social, se busca que contribuyan en forma activa al proceso de investigación, en donde las experiencias de todas las personas es valiosa y les permite contribuir al proceso así como “aprender a aprender”. Aquí el investigador, promueve la participación de los miembros de la comunidad en la búsqueda de soluciones a sus propios problemas, rompiendo de esta manera

“con los modelos tradicionales de enseñanza en los cuales los individuos juegan un papel pasivo y simplemente acumulan la información que el instructor les

---

<sup>15</sup> Pineda E. Alvarado E. (1994). Metodología de la investigación. Washington. OPS.

ofrece. Esta es una posición influenciada también por Freire, que implica que los participantes puedan desarrollar su capacidad de descubrir su mundo con una óptica crítica, que les permita desarrollar habilidades de análisis que puedan aplicar posteriormente a cualquier situación”<sup>16</sup>

Este tipo de investigación acción participante propiciará a las familias participantes a aprender a cómo conducir una investigación, por ejemplo a buscar información entre ellos mismos miembros de la comunidad, valorando a la población adulta y niños, a saber comunicarse entre diferentes autoridades locales, cantonales, provinciales, u organizaciones similares; y como valor el papel que la investigación puede jugar en sus vidas. Así mismo incitara a no volverse mendigos de instituciones que esperan que les den haciendo o les regalen algo para solucionar sus problemas, y aprenderá a entender su papel en el proceso de transformación de su realidad social, no como víctimas, espectadores, sino como actores centrales en el proceso de cambio. Por ejemplo la primera semilla de quinua se gestionará con la misma comunidad y tendrá un costo monetario, gestión que está motivada por reincorporara en su dieta alimenticia la quinua y a su vez ir despojando los alimentos industrializados que no propician salud ni bienestar, pues éstos solo persiguen desaparecer los alimentos tradicionales e imponerse en el mercado en donde se reproducirá el capital sin barreras.

El problema de la desvalorización de la quinua entre las diferentes generaciones, es un problema originado en la comunidad, el mismo que puede ser definido, analizado y resuelto por los participantes, en busca de soluciones. “A diferencia de aproximaciones tradicionales de investigación en la que los investigadores postulan hipótesis basadas en consideraciones teóricas que luego son confirmadas empíricamente o no”<sup>17</sup>.

---

<sup>16</sup> Balcazar F. (2203). Investigación acción participativa (iap): Aspectos conceptuales y dificultades de aplicación. Argentina. AL yC .pag 61

<sup>17</sup> Balcazar F. (2203). Op Cir. Pag. 68

Este método propicia la participación activa de las familias de la comunidad por lo que permitirá un entendimiento más auténtico de la realidad nutricional que ellos viven. Se trata de definir la problemática en los términos y bajo las condiciones que los miembros de la comunidad experimentan y no desde nuestra perspectiva externa.

El utilizar el diálogo como un proceso dialéctico de reflexión acción y acción transformadora permitirá que esta investigación se desarrolle en una relación horizontal de respeto, de confianza, valoración mutua. Pues el dialogo promueve en primer lugar escuchar poniéndose en el zapato del otro; en segundo lugar opinar, presentar criterios, propuestas de forma simple y clara aquello que pienso y percibo que se requiere en el proceso, aunque este real o aparentemente opuesto a la opinión de los demás. Si está enmarcada, la propuesta para favorecer a los intereses comunitarios tendrá la aceptación requerida, no siempre será de todos; en tercer lugar seleccionar y priorizar las propuestas que llevan al compromiso, seleccionan los desacuerdos que quedan en espera; y en cuarto lugar actuar, esto es poner en práctica lo acordado. En una próxima reunión se evalúa el cumplimiento del compromiso acordado, se inicia el nuevo proceso que puede modificarse, recrearse. Cuando se comprometen, dan pautas que difícilmente conducen al equivoco, si es que las acciones están orientadas al bien comunitario, dinamizan procesos, se convierten en sujetos históricos de transformación. De esta manera se torna el método como algo vivo que se hace y se rehace en cuanto se usa.

No obstante a esta investigación cualitativa se acompañara también de investigaciones cuantitativas como auxiliares del método propuesto. Pues, lo cuantitativo es predominante dentro de las relaciones capitalistas vigentes, ya que todo es número o fracción del mismo y son considerados de valor científico. De ahí que dentro de este proceso de las relaciones económico sociales culturales de explotación capitalista parece casi imposible y atrevida la propuesta de investigación con el método de investigación participativa basada en el diálogo, bajo la relación dialéctica de reflexión-acción-reflexión.

## 8. DISEÑO METODOLÓGICO

Como resultado del diagnóstico situacional participativo, la comunidad de Ingapirca priorizó los problemas que afectan a la morbilidad, ubicándole en prioridad uno a la Mal Nutrición. Al analizar que causa la mal nutrición, se determinó entre otras, que se ha dejado de consumir productos ancestrales que tiene un mayor contenido de nutrientes como la quinua. Para enfrentar este problema existen varios involucrados que tienen intereses y voluntades comunes.

Para identificar y ejecutar con mayor coherencia una intervención para enfrentar esta problemática, se construyen el árbol de problemas, de objetivos y se estructura la matriz del Marco lógico.

El Marco lógico es una herramienta que facilita la planificación participativa y para la revisión de un proyecto, involucrando a los equipos de trabajo así como a posibles beneficiarios y otras partes interesadas. Es una herramienta muy útil particularmente para la planificación de las actividades, recursos e insumos que se requieren para alcanzar los objetivos del proyecto, así como para establecer las actividades de monitoreo y evaluación.

De ahí que la presente investigación tiene como objetivo contribuir a la reincorporación de la quinua en la dieta familiar con la finalidad de mejorar la calidad de la alimentación y contribuir con un elemento de su identidad.

Es por eso que se parte de una concepción que intenta contribuir al desarrollo social, y que se procura considerar los principales elementos de la realidad en torno al tema. Se puede enmarcar dentro de la investigación Cuasi experimental en donde interviene la investigación bibliográfica documental de investigación de campo.

Este proceso de investigación requiere de la utilización de métodos lógicos de forma combinada, en cuanto emplea la deducción en la aplicación de principios generales en situaciones concretas de la comunidad y la inducción en cuanto se tiene

que recolectar datos particulares concretos observados, propiciados y experimentados en la comunidad. La investigación bibliográfica es un elemento fundamental, así como las técnicas del fichaje, Internet que contribuye con la recolección y elaboración de datos que son materiales teóricos prácticos incluidos en la misma. Este proceso a su vez se apoya en estudios de estructura así como en datos históricos.

Los procesos de investigación exigen la utilización de técnicas que permitan cuantificar y cualificar indicadores. La mayor cantidad de datos se obtendrá a base de investigación cualitativa mediante la ejecución de talleres, modalidad que en estos últimos tiempos se ha convertido en una de las alternativas más utilizadas para la ejecución de proyectos. Con el fin de disponer datos cuantitativos se aplicará encuestas sobre conocimiento, actitudes y prácticas (CAP-s) sobre la quinua al inicio y final del proyecto, así como entrevistas a grupos focales y observación participante. .

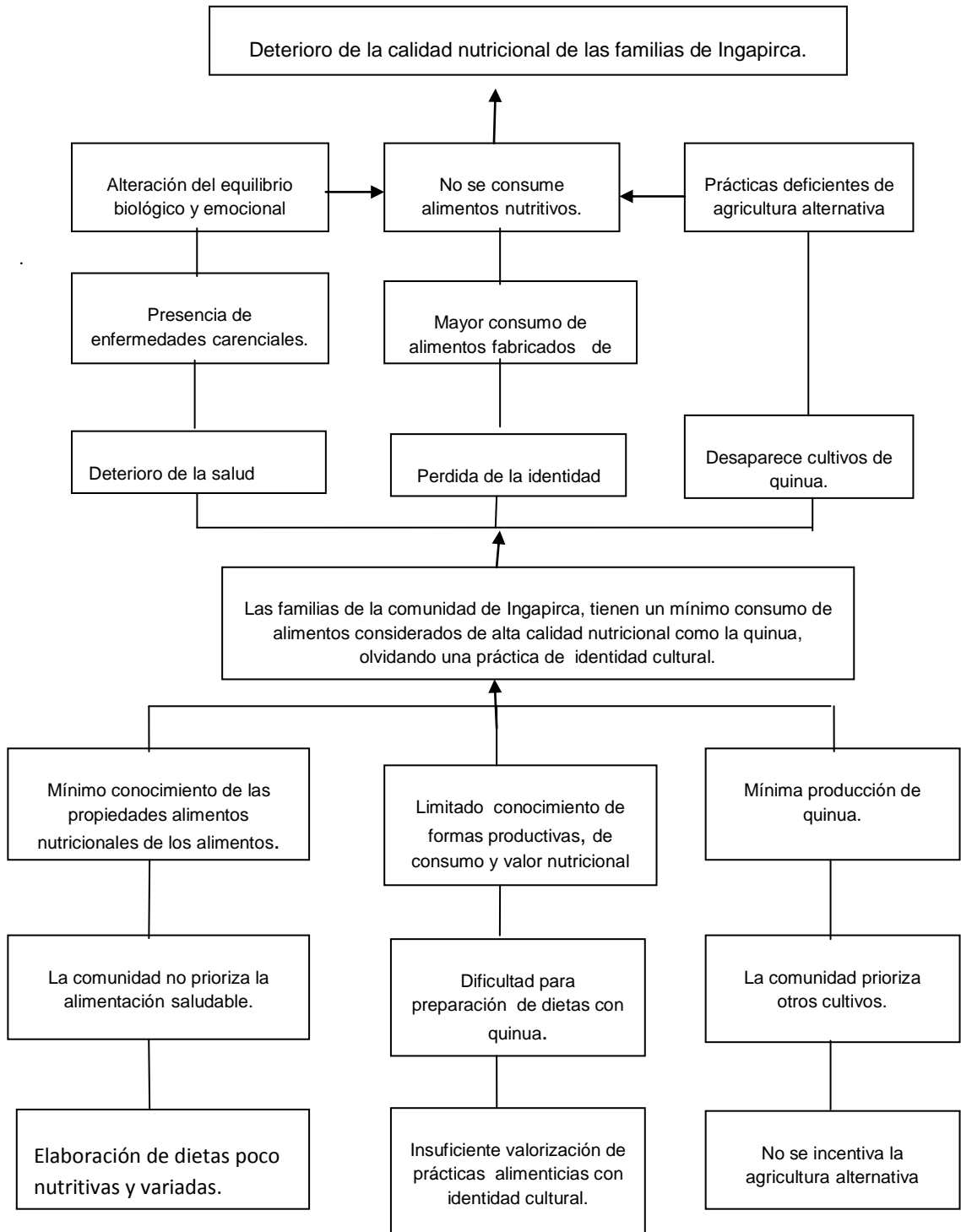
A continuación se expone el proceso del diseño integrado por los siguientes elementos:



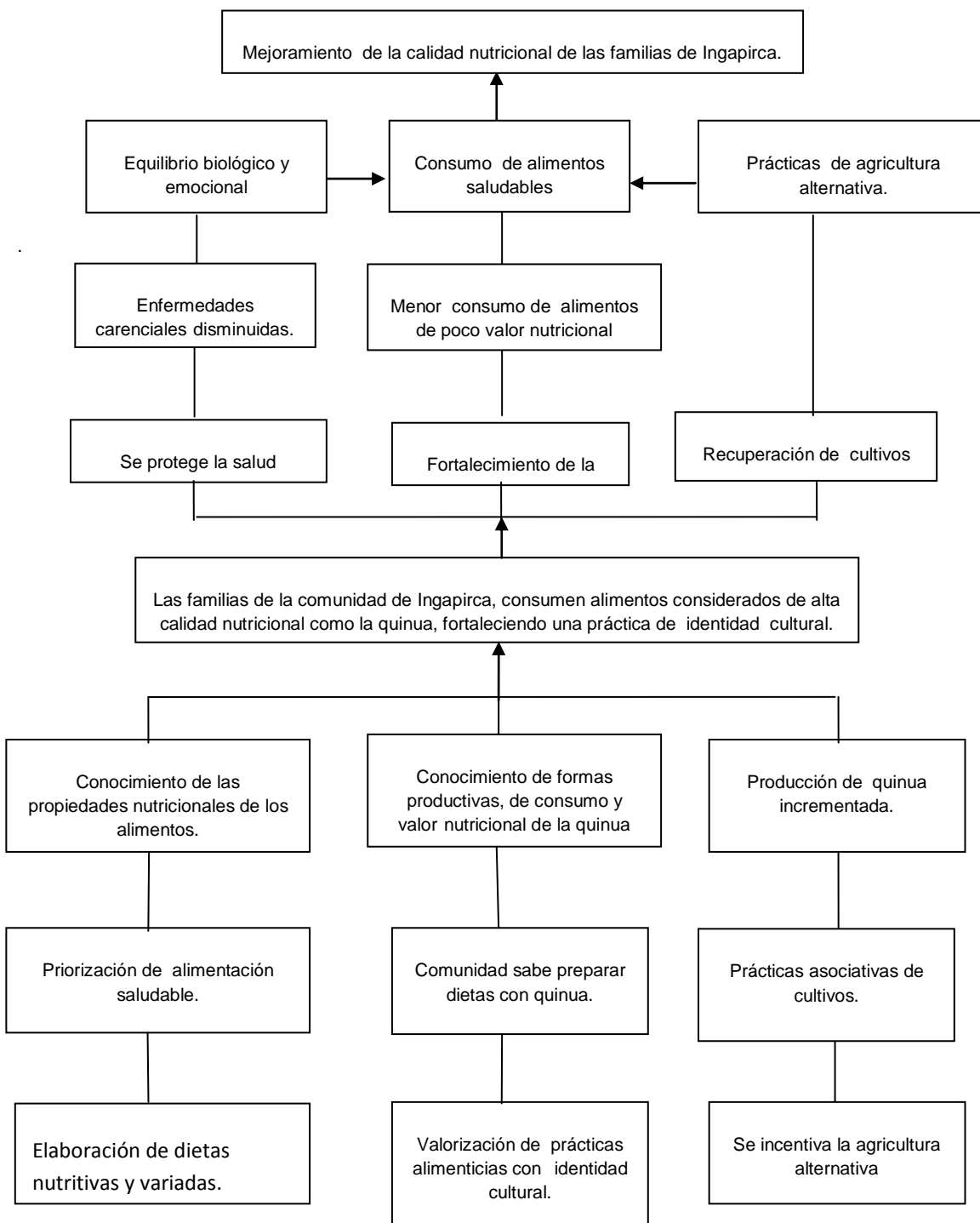
## ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

<b>Grupos y/o instituciones</b>	<b>Intereses</b>	<b>Recursos y mandatos</b>	<b>Problemas percibidos</b>
Organización Ingapirca	Ampliar conocimientos sobre nutrición	<b>Recursos:</b> humanos: directivos, afiliados ;recursos materiales: Local de reuniones, material didáctico, utensilios de cocina. <b>Mandatos:</b> Demandar servicios de calidad.	Falta de recursos financieros. Se da prioridad a otros problemas más inmediatos como los económicos.
Seguro Social Campesino Gordeleg	Intervenir en problemas de salud	<b>Recursos:</b> humanos: Médico, odontólogo, trabajador social, auxiliar de enfermería; recursos materiales: material didáctico, material de oficina, transporte; recursos financieros: remuneraciones. <b>Mandatos:</b> Énfasis en programas de promoción de la salud.	No se prioriza la atención integral en salud.
Subdirección Provincial del Seguro Social Campesino.	Intervenir en problemas de salud	<b>Recursos:</b> humanos: agrónomo, supervisores/as; recursos materiales: material didáctico y de oficina; recursos financieros: Recursos financieros: subsistencias. <b>Mandatos:</b> Mejoramiento continuo de la calidad del servicio.	No se prioriza la atención integral en salud. Falta de instrumentos de evaluación, seguimiento a programación local.
Gobierno Local	Gestionar capacitación en el manejo nutricional	<b>Recursos:</b> humanos: miembros de la Junta Parroquial; recursos materiales: material didáctico y de oficina; recursos financieros: que consta en el POA. <b>Mandatos:</b> Apoyar propuestas de mejoramiento nutricional	Falta de recursos financieros. No se prioriza problemas nutricionales.
Personal docente	Mejorar la nutrición en niños y niñas	<b>Recursos:</b> humanos Recursos materiales <b>Mandatos:</b> Implementar escuelas saludables.	Poco interés por desarrollar escuelas saludables.
Ministerio de Salud Publica	Desarrollar programas nutricionales	<b>Recursos:</b> humanos: personal asignado. Recursos financieros: los presupuestados <b>Mandatos:</b> Cumplir eficientemente con programas nutricionales.	Limitada coordinación interinstitucional.

**ARBOL DE PROBLEMAS**



### ARBOL DE OBJETIVOS



### MATRIZ DE MARCO LÓGICO

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACION	SUPUESTOS
<p><b>FIN:</b></p> <p>Familias de la comunidad Ingapirca mejoran la calidad nutricional.</p>	<p>El 60% de familias de Ingapirca al finalizar el proyecto, incorporan la quinua en la dieta familiar.</p>	<p>Encuestas CAP's</p>	<p>Comunidad, lleva adelante la producción y consumo de la quinua, no solo como valor nutricional sino también como recuperación de su identidad cultural.</p>
<p><b>PROPOSITO:</b></p> <p>Familias reincorporan la quinua en la dieta familiar y fortalecen su identidad cultural.</p>	<p>El 60% de familias de Ingapirca al finalizar el proyecto, consume quinua al menos 2 veces a la semana.</p>	<p>Documentos de diagnóstico inicial y evaluación final.</p>	<p>Voluntad política del gobierno para ejecutar la soberanía alimentaria. Comunidad prioriza alimentos ancestrales como la quinua, frente a la alimentos que oferta el mercado.</p>
<p><b>RESULTADOS:</b></p> <p>1. Conocimientos actualizados de propiedades nutricionales de los grupos de alimentos.</p> <p>2. Conocen formas productivas, de consumo y valor nutricional de la quinua e identifican como una práctica de identidad cultural.</p> <p>3. Ejecutado programa mínimo de actividades que propician la producción y reincorporación de la quinua en la dieta familiar.</p>	<p>1. El 60% de familias, con conocimientos actualizados en propiedades nutricionales y y preparando dietas con los 3 grupos de alimentos hasta octubre del 2009</p> <p>2. El 60% de familias al finalizar el proyecto, recuperan los conocimientos ancestrales sobre la quinua e incorporan nuevos valores nutricionales.</p> <p>3. El 60% de familias al finalizar el proyecto, reincorporan semanalmente la quinua a la dieta familiar y se encuentran cultivando.</p> <p>3.1 Al finalizar el proyecto se dispondrá de un folleto con recetas de quinua</p>	<p>Talleres ejecutados Utilización de recetas de cocina.</p> <p>Observación comunitaria de canasta de alimentos.</p> <p>Observación de cultivos</p> <p>Encuestas CAP's</p> <p>Fotografías</p>	<p>Que sea política del Seguro Social Campesino apoyar en proyectos de mejoramiento nutricional.</p> <p>Que las familias relacionen a las enfermedades con la mal nutrición y se interesen por la salud.</p> <p>Participación del gobierno local y autoridades eclesiales en el proyecto.</p> <p>La quinua entra a formar parte de los tres grupos de alimentos en la dieta familiar.</p>

ACTIVIDADES	RESPONSABLES	CRONOGRAMA	RECURSOS
<p>R1.</p> <p>1.1 Investigación nutricional de alimentos de consumo y producción en tiempo pasado y presente.</p> <p>1.2 Elaboración de material didáctico sobre "Los grupos de alimentos" y la "quinua".</p> <p>1.3 Desarrollo de acciones teórico prácticos sobre las propiedades nutricionales de los tres grupos de alimentos: hidratos de carbono; proteínas; vitaminas y minerales.</p>	<p>Funcionarios el SSC.: Coordinadora: Trabajadora Social Apoyo: Médico, odontólogo, enfermera, agronomo.</p> <p>Comunidad Ingapirca: Dirigentes de la organización</p>	<p>Funcionarios el SSC.: Coordinadora: Trabajadora Social Apoyo: Médico, odontólogo, enfermera, agrónomo. Comunidad Ingapirca: Dirigentes de la organización</p>	<p>Material de oficina, pizarrón, marcadores.</p> <p>Copias, CD-R, Hojas INEN A-4 Material didáctico, pizarrón, marcadores, papelotes,</p>
<p>R2.</p> <p>2.1 Investigación participante sobre la quinua: su producción, consumo, valor nutricional y la vinculación con las prácticas de su identidad cultural.</p>	<p>Funcionarios el SSC.: Coordinadora: Trabajadora Social Apoyo: Médico, odontólogo, enfermera, agronomo. Comunidad Ingapirca: Dirigentes de la organización</p>	<p>Funcionarios el SSC.: Coordinadora: Trabajadora Social Apoyo: Médico, odontólogo, enfermera, agrónomo. Comunidad Ingapirca: Dirigentes de la organización</p>	<p>Material didáctico, pizarrón, marcadores, papelotes,</p>
<p>R3.</p> <p>3.1 Demostración práctica de dietas nutricionales alternativas con quinua.</p> <p>3.2 Iniciación de experiencias comunitarias de cultivo de la quinua.</p>	<p>Funcionarios el SSC.: Coordinadora: Trabajadora Social Apoyo: Médico, odontólogo, enfermera, agronomo.</p> <p>Comunidad Ingapirca: Dirigentes de la organización</p>	<p>Funcionarios el SSC. Coordinadora: Trabajadora Social Apoyo: Médico, odontólogo, enfermera, agrónomo.</p> <p>Comunidad Ingapirca: Dirigentes de la organización</p>	<p>Material de oficina, material didáctico, papelotes, marcadores, Alimentos, utensilios</p> <p>Semilla quinua, abono orgánico</p>

## PRESUPUESTO Y FUENTES DE FINANCIAMIENTO

<b>RUBROS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR UNITARIO</b>	<b>VALOR TOTAL</b>
<b>A) Recursos Humanos</b>			
Médico	1	480,00	480,00
Auxiliar de Enfermería	1	186,00	186,00
Odontólogo	1	480,00	480,00
Investigador Social	1	480,00	480,00
Nutricionista	1	200,00	200,00
<b>Subtotal</b>			<b>1.826,00</b>
<b>B) Recursos Materiales</b>			
Material de oficina	Varios		100,00
Hojas INEN A-4	4 resmas		20,00
CD-R	50 unidades		25,00
Varios			220,00
<b>Subtotal</b>			<b>365,00</b>
<b>C) Otros</b>			
Copias			400,00
Diseño de material educativo			100,00
Transporte			50,00
Semilla quinua			100,00
Insumos: abono orgánico			500,00
Variedad de alimentos			100,00
Arriendo de local	24	10	240,00
Deprecación de utensilios y artefactos de cocina			100,00
Movilización a visitas de observación.			600,00
<b>Subtotal</b>			<b>2.190,00</b>
<b>Imprevistos</b>			<b>220,77</b>
<b>TOTAL</b>			<b>4.415,41</b>

<b>FUENTE DE FINANCIAMIENTO</b>	<b>PORCENTAJE</b>	<b>CANTIDAD</b>
Subdirección Provincial SSC.	49.62	2.191,00
Organización de afiliados SSC de Ingapirca	50.38	2.224,41
<b>FINANCIAMIENTO TOTAL</b>	<b>100,00</b>	<b>4.415,51</b>

## 9. RESULTADOS

Utilizando la metodología investigación reflexión acción reflexión por un período de un año, se desarrolló la intervención que dio lugar a la reincorporación de la quinua en la dieta familiar, constituido por los 30 familias afiliadas al Seguro Social Campesino de la comunidad Ingapirca, quienes participan en todo el proceso de investigación y el equipo formado por trabajadora social, médico, odontólogo y enfermera del dispensario Gordeleg, al mismo que se sumaron en diferentes períodos un agrónomo y nutricionista.

Para el cumplimiento de los resultados esperados se emplearon métodos y técnicas. Los métodos utilizados: inducción, deducción, de estructura e histórico; nos permitieron profundizar en el conocimiento de las regularidades relacionadas con el marco teórico de la investigación, así como posibilitaron la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados.

De las técnicas empleadas cobra mayor importancia los talleres a través de los cuales se obtuvo la mayor cantidad de datos, modalidad que en estos últimos tiempos se ha convertido en una de las alternativas más utilizado para la ejecución de proyectos. Esta investigación cualitativa se vuelve un elemento esencial en la lógica de exigencias del desarrollo participativo, convirtiéndose en uno de los procesos de estrategias metodológicas requeridas y “recomendadas” por los organismos internacionales como Fondo Monetario Internacional, Banco Mundial, entre otros para asignar sus préstamos.

Exigencia que conduce no solo a la obtención de datos cuantitativos de una exigencia formal, sino que nos lleva a comportamientos, actitudes y compromisos tanto de la comunidad como de quienes contribuyen con la investigación participativa. Este proceso va generando bases de un tejido inicial sobre el fin de un largo proceso anterior, de relaciones económicas sociales, con desafíos, con problemas, necesidades, aspiraciones, propuestas, actitudes de la comunidad y de quienes se identifican con sus intereses y que conducen a un enfrentamiento materializado con actividades.



En este quehacer investigativo, cada taller tiene un proceso ascendente, si bien es lento a ritmo de una comunidad y no de una empresa. No obstante en cada caso el comportamiento participativo es lo esencial, al igual que los datos que de ellos se desprenden van adquiriendo significado, sentido, exigencias y propuestas de acciones posibles para la comunidad. La aplicación de talleres no solo ha dejado en la reflexión sobre la realidad sino que ha llevado a actuar sobre la realidad, en este caso, identificar a la quinua y recordar historias contadas sobre ella por sus ancestros, como se verá en la observación de resultados.

De igual manera la encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas -CAP's- entrevistas a grupos focales, observación participante y análisis de documentos, permitieron conjuntamente con los anteriormente analizados realizar los estudios de campo que más tarde y con la utilización de los métodos estadísticos permiten alcanzar a los resultados que se expone en el presente trabajo.

## **A. PRIMER RESULTADO**

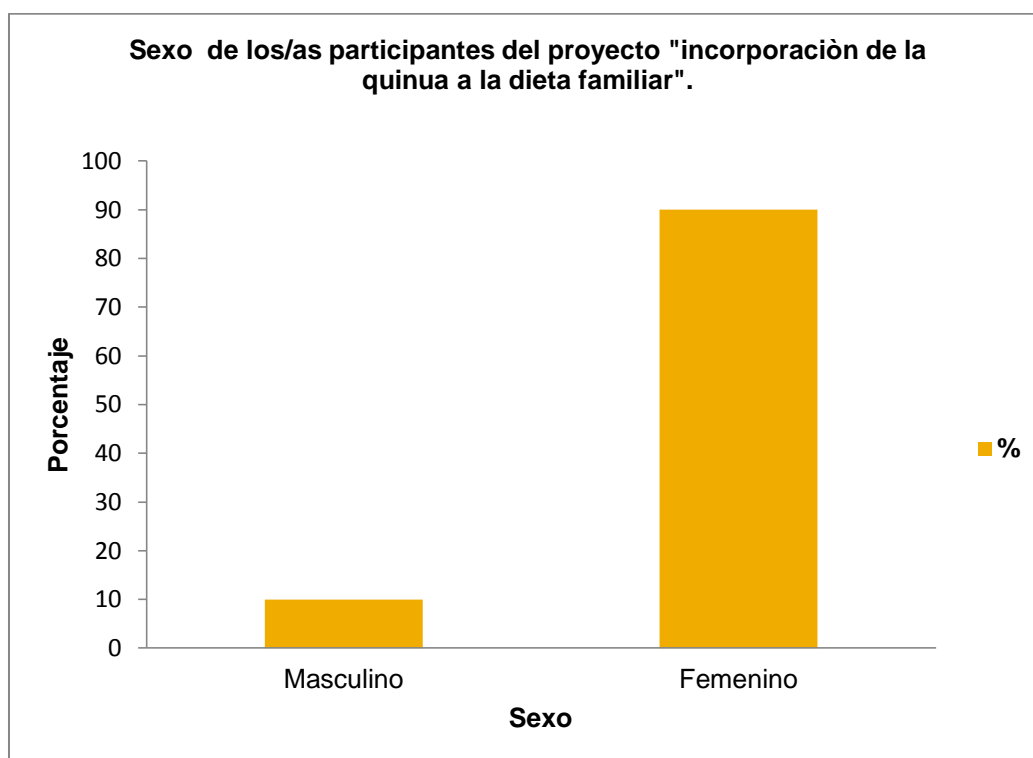
### **Conocimientos actualizados de propiedades nutricionales de los grupos de alimentos.**

Antes de analizar los resultados, es necesario referir a las condiciones socio demográficas de las 30 familias afiliadas al Seguro Social Campesino de Ingapirca que participan en todo el proceso de ejecución del proyecto, en cuanto a edad, sexo e instrucción. En efecto, estos datos caracterizan a la población participante que da cuenta de la factibilidad de ejecución del proyecto.

Lista de las familias participantes en el proyecto de Reincorporación de la quinua en la dieta familiar en la comunidad de Ingapirca:

<b>Nomina de participantes</b>	<b>Edad</b>	<b>Nivel de Instrucción</b>
Zhumi Domínguez Rosa Elena	20	Primaria completa
Pillco Loja Rosa Ana	33	Primaria completa
Encalada María Leopoldina	51	Primaria incompleta
Guamán Domínguez María de Fátima	43	Primaria completa
Guamán Domínguez Julia Eloisa	31	Primaria completa
Nivelo Quichimbo María Dolores	68	Analfabeta
Pillco Loja Miguel Alberto	63	Analfabeto
Pugo Chocho Patricia María	23	Primaria Completo
Vuele Durazno María Rosa	53	Primaria incompleta
Quichimbo Tigre Jorge	41	Primaria completa
Vera Morocho Inés María	39	Primaria completa
Villa Vera Ana Lucía	47	Primaria completa
Vuele Quichimbo María Tomaza	28	Primaria completa
Zhingri Vizhñay María Luz	54	Primaria incompleta
Loja Guanoquiza Francisco	41	Primaria completa
Pillco Chuqui Rosa Elvira	40	Primaria completa
Encalada Inga María Elvira	54	Primaria incompleta
Molina Illescas María Carmen	42	Primaria completa
Pillco Chuqui Delia Regina	25	Primaria completa
Sumba Pillco Teresa de Jesús	43	Primaria completa
Bueno Vuele Sofía de Jesús	53	Primaria incompleta
Sumba Pillco Blanca Narcisa	46	Primaria incompleta
Lojano Dominguez Rosa Cristina	31	Primaria completa
Pillco Chuqui Teresa de Jesús	47	Primaria completa
Pillco Chuqui María Regina	36	Primaria completa
Loja Loja María Natividad	47	Primaria completa
Loja Illescas María Valentina	43	Primaria completa
Quichimbo Rosario	56	Primaria incompleta
Sapatanga Susana	42	Primaria completa
Villa Celestina	37	Primaria completa

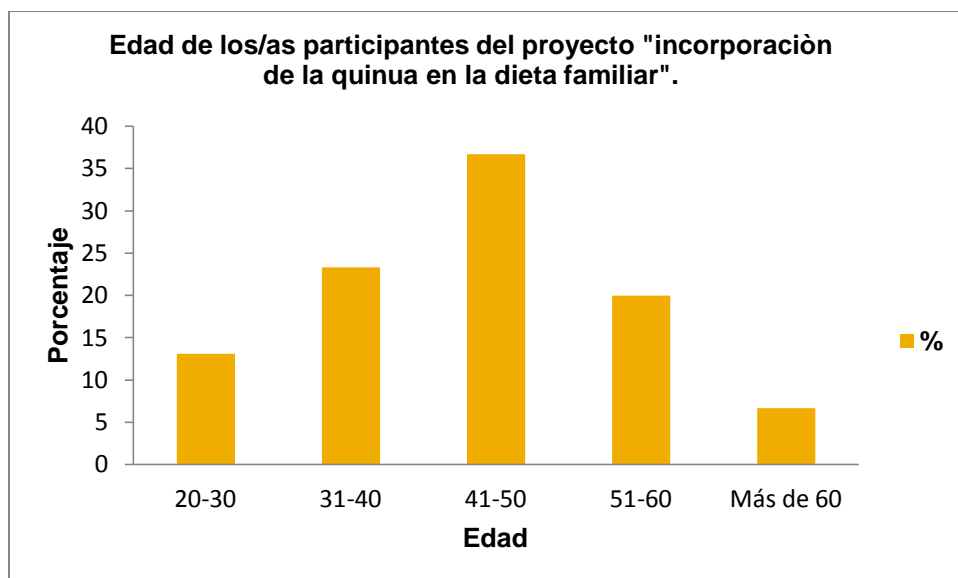
Gráfico N° 1



Fuente: Encuesta CAP's, Ingapirca 2009-2010  
Elaborado por: Martha Guillén F

Del grupo participante, el 90% corresponde a las mujeres, pues son las que quedan al cuidado de la familia mientras sus esposos venden su fuerza de trabajo en la ciudad de Cuenca fundamentalmente. Además entre sus funciones asignadas está el preparado de los alimentos, razón que les incentiva a procurar mejorar sus conocimientos en nutrición, facilitando de esta manera la ejecución del proyecto.

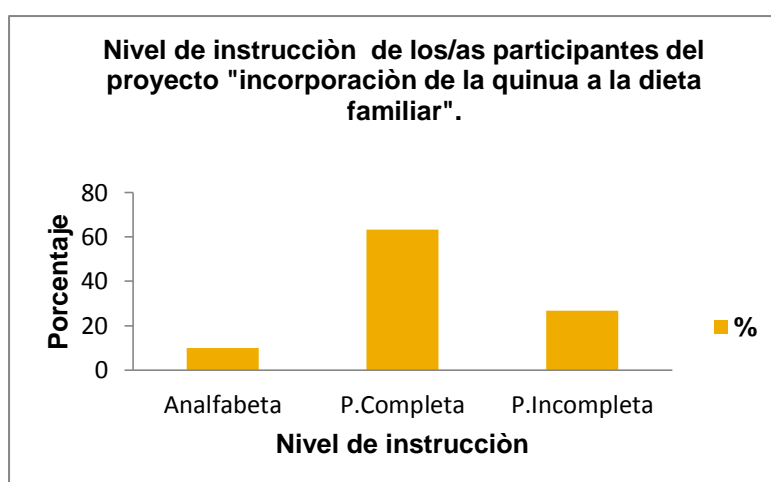
Gráfico N° 2



Fuente: Encuesta CAP's. Ingapirca 2009-2010  
Elaborado por: Martha Guillén F

Son personas que están entre los 30 y 50 años de edad con un 23.33 y 36.67% respectivamente, condiciones favorables dado a sus conocimientos, experiencias y mayor disponibilidad de tiempo, frente a madres jóvenes con niños pequeños.

Gráfico N° 3



Fuente: Encuesta CAP's. Ingapirca 2009-2010  
Elaborado por: Martha Guillén F

El nivel de instrucción admite una mayor disposición de escritura, toda vez que la mayor información es a través de talleres, solamente el 10% es analfabeta, no obstante el dibujo es un elemento que ayuda a expresarse.

Estas son las características socioeconómicas de la comunidad participante, que se convierten en un buen contribuyente para llevar adelante la reincorporación de la quinua en su dieta.

Para la consecución del primer resultado se proyectan tres actividades.

### **La actividad 1.1 Investigación nutricional de alimentos de consumo y producción en el tiempo pasado y presente.**

Se efectúa a través de talleres interactivos (Tabla N° 3)

En los talleres interactivos los/as participantes identificaron, que en tiempo pasado cultivaban una gran variedad de productos tales como habas, porotos, maíz, ocas, mellocos, chicamas, zambo, zapallo, quinua, papas, trigo, cebada, arveja, achocha, lenteja, garbanzo, chocho, hortalizas, entre otros. En la actualidad se reduce fundamentalmente al cultivo de maíz, frejol, alternados con surcos de habas, arveja, cebada, trigo, papas y ocasionalmente garbanzo, chocho y quinua. Los productos que adquieren en el mercado en orden de prioridad son: arroz, pastas, papas, plátanos, yuca, saborizantes, refrescos, guineos, naranjas, pescado, carnes, hortalizas principalmente.

Reconocieron que los alimentos de mayor valor nutricional son los que se producen en la comunidad utilizando abono orgánico, y corresponden a todos los cultivados en tiempo pasado. Por referencias de los abuelos, de los papás y por conocimientos adquiridos, seleccionaron a la quinua como un producto ancestral que se ha dejado de consumir para ahora reintegrarlo a la dieta familiar. (Anexo 3). Estos talleres de reflexión y acción generaron repuestas inmediatas que llevan a actuar sobre la realidad, en este caso concreto en el uso de la quinua, que comienzan a relacionarle con familiares, prácticas comunitarias, generando momentos de dialogo, de acuerdos y compromisos para el próximo encuentro.

**Tabla Nº 3. Talleres realizados en la comunidad de Ingapirca.  
2009**

ACTIVIDAD	TEMA	OBJETIVOS	RESULTADOS	FECHA
Taller N.1	Diagnostico inicial de nutrición	Elaborar un diagrama histórico de cultivos de la comunidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifican los productos que se cultivan en la comunidad en tiempo pasado y presente; y, los productos que compran en el mercado.</li> <li>- Reconocen los alimentos de mayor valor nutricional</li> <li>- Seleccionan uno de los productos ancestrales que se ha dejado de consumir, para su reincorporación a la dieta familiar.</li> </ul>	23/06/2009
Taller N.2	Grupo de alimentos	Conseguir la renovación de conocimientos sobre nutrición básica de los tres grupos de alimentos y su relación con la salud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seleccionan y preparan correctamente dietas, con los alimentos disponibles y que contienen los tres grupos.</li> <li>- Comprenden la relación entre alimentación, y salud.</li> <li>- Identifican a la quinua como parte de los tres grupos de alimentos.</li> </ul>	07/07/2009
Taller N.3	Evaluación de conocimientos sobre grupos de alimentos	Demostrar en la práctica el conocimiento y preparación de dietas con los tres grupos de alimentos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clasifican los alimentos de consumo de acuerdo a los grupos de alimentos.</li> <li>- Elaboran dietas que contienen los tres grupos de alimentos.</li> <li>-Comprenden la necesidad de cambiar algunas conductas poco saludables.</li> </ul>	22/09/2009
Taller N. 4	Reforzamiento de conocimientos sobre grupos de alimentos	Identificar alimentos necesarios para elaboración de dietas saludables o balanceadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identifican alimentos que se produce en la comunidad y se comprometen a su cultivo.</li> <li>- Elaboran dietas que contienen los tres grupos de alimentos.</li> <li>- Comprenden la necesidad de cambiar algunas conductas poco saludables.</li> </ul>	20/10/2009

### **Actividad 1.2: Elaboración de material didáctico sobre “Los grupos de alimentos y la quinua”.**

Este material se expone a través de trípticos y afiche. Para el grupo de alimentos se denominó “El Cuerpo es como una casa”. Se considera que las personas que participan del proyecto son adultas/os, que requieren ampliar sus conocimientos mediante demostraciones prácticas. En este sentido, una manera efectiva para educar sobre los grupos de alimentos, es hacer una comparación entre el cuerpo humano y una casa. Una casa tiene diferentes necesidades al igual que el cuerpo. Para construir una casa necesitamos materiales buenos y fuertes, estos son la piedra, arena, ripio, cemento, ladrillos, tejas.

De las misma manera necesitamos materiales fuertes para construir nuestros cuerpos, y estos son los alimentos representados por las proteínas o “alimentos que nos forma”. Estos alimentos son de dos clases: los de origen animal, como la carne, pescado, gallina, leche, huevos, queso; y, el origen vegetal como el fréjol, lenteja, arveja, quinua, habas. Para aprovechar las proteínas de estos alimentos, se debe combinar dos porciones de cereal más una porción de leguminosa.

Estos alimentos sirven para el crecimiento, formación de los músculos, cerebro, los huesos, la sangre, los tejidos y órganos del cuerpo.

Con el mismo razonamiento, una casa necesita “energía”. En una casa tenemos un foco, fuego, que da calor y energía para alumbrar y cocinar. Así mismo nuestros cuerpos necesitan energía. Hay un grupo de alimentos que sirven específicamente para darnos energía, estos son: los alimentos que nos dan “fuerza”, llamados hidratos de carbono, grasas y azúcares.

Una casa también necesita protección; un techo, ventanas seguras y fuertes que nos protejan del viento y la lluvia, un perro bravo y un candado que nos protejan la casa de los ladrones. Este tercer grupo de alimentos protegen la salud y son las vitaminas y minerales, que se encuentran en las frutas y hortalizas. Cada

vitamina y mineral tiene una función distinta, pero trabajan para que el cuerpo funcione bien.

Este material educativo permitió la comprensión de un tema complejo como es la nutrición, observándose en las familias el interés por combinar los alimentos a los que tienen acceso: mote casado (cereal + leguminosa), arroz con menestra, verde con frejol, todos combinados con hortalizas (col, zanahoria, tomate). El afiche y tríptico de la quinua identificados como “Consuma quinua y aumentará su vitalidad”, hace relación a información clave sobre sus valores nutricionales, culturales que se exponen en el marco conceptual. (Anexo N° 4)

**La actividad 1.3: Desarrollo de acciones teórico prácticos sobre las propiedades nutricionales de los tres grupos de alimentos: hidratos de carbono; proteínas; vitaminas y minerales.**

Se realizan las siguientes actividades:

a) Talleres teórico prácticos

Se ejecutó dos talleres teórico práctico (Tabla N° 3). Se hizo un diálogo sobre los grupos de alimentos y dietas saludables o balanceadas. Para ello se tomó como referencia a la Pirámide Nutricional Peruana (Anexo N° 5), por las semejanzas que tiene con nuestra realidad, a la que se modificó de acuerdo a las condiciones concretas de la comunidad. De los cinco pisos que se constituye la pirámide peruana se reducen a tres: en la base se conserva los alimentos que se refiere a hidratos de carbono, agregándole en este grupo las grasas y dulces que están ubicada en el quinto piso. Esta fusión de alimentos se hizo porque todos generan energía, a más de reflexionar que tanto las grasas como los dulces son un adiconado a dieta diaria que da sazón. El segundo grupo que continúa son las vitaminas y minerales; y el tercero y el cuarto se unifican en uno solo, pues se refieren a proteínas divididas la una en pescados y mariscos; y la otra a carnes, proteína vegetal, leche y sus derivados. Se identificó a la quinua dentro de los 3 grupos de alimentos por tratarse de un alimento completo que tiene hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales. Se profundiza sobre dietas saludables



o balanceadas a través de los alimentos que disponen en la comunidad y que forman parte de cada una de las comidas. Estas reflexiones conllevan a relacionar la presencia de enfermedades con los malos hábitos alimenticios, pues una mala nutrición obedece al exceso o insuficiencia de nutrientes en la dieta.

En análisis colectivo de los conceptos que las familias tenían de los grupos básicos de alimentación se apoyó en el programa: “El cuerpo es como una casa”. Este ejercicio posibilitó que colectivamente el grupo constatará que la producción de alimentos generada por su trabajo no era utilizada por ellos mismos sino que es llevada al mercado para a cambio adquirir alimentos que ofrece la industria; que tienen terrenos y no se aprovecha con una variedad de cultivos; que la renovación de conocimientos debe ser permanente, pues siempre se debe crear dietas saludables para mejorar la salud y el buen vivir.

En talleres se evaluó los conocimientos a través de la elaboración de dietas incluyendo los tres grupos de alimentos de acuerdo a los disponibles, situación que permitió compartir las experiencias y crear dietas nutritivos apoyándose mutuamente en el reforzamiento de conocimientos, así como reflexionaron sobre la necesidad de contar con nuevos productos, sobre todo hortalizas, las mismas que pueden ser cultivadas en sus terrenos, reflexión que lleva a comprometerse a iniciar, mantener o ampliar estos cultivos. Para la elaboración de dietas se apoyó igualmente con una nutricionista del MSP y en el folleto “La Mejor Compra”, que es un recetario elaborado por el MSP, mediante un proceso técnico que garantiza una combinación adecuada de alimentos acorde a las necesidades nutricionales.

#### b) Observación participante

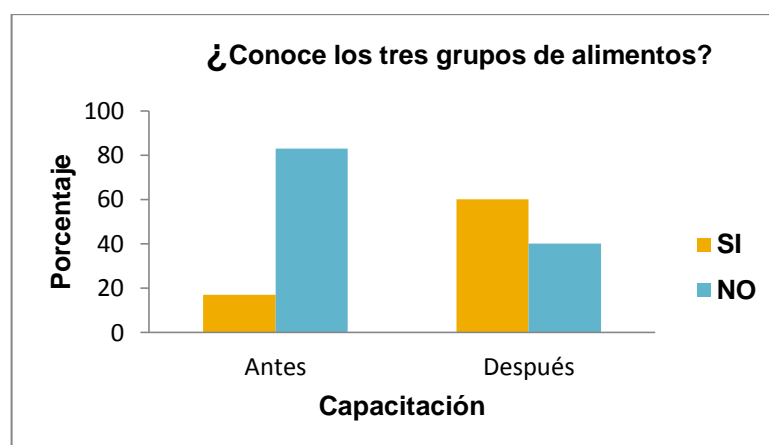
Con la observación participante se confirma que si consideraron los grupos de alimentos en la preparación de la comida para sus familias, es decir pasó del conocimiento a la práctica. Se verificó que los alimentos que compran en el carro repartidor se relacionan con yuca, vede, naranjas, guineos, tomate, papaya, plátanos, zanahoria, col, cebolla. También se comprobó indistintamente la existencia de huertos hortícolas en seis familias que afirmaron haber iniciado o

tenían huertos. También se verifica la elaboración de abono orgánico sólido y líquido de acuerdo a la orientación del agrónomo.

### c) Encuesta CAP's

Del análisis de los resultados de la encuesta CAP's (Anexo N° 1) de diagnóstico y evaluación, se reveló lo siguiente:

**Gráfico N° 4**



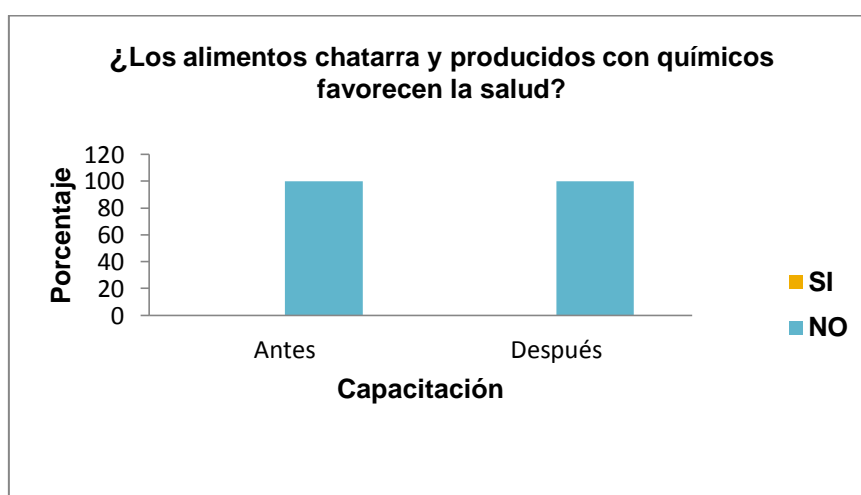
FUENTE: Encuesta CAP's. Ingapirca 2009-2010  
Elaboración: Martha Guillen F.

En cuanto al conocimiento sobre nutrición básica de los grupos de alimentos, se observó un cambio favorable, pues las familias que si conocían el grupo de alimentos fue mayor después en la evaluación en comparación con la fase de diagnóstico, de un 16.7% a un 60%. El porcentaje que conoce el grupo de alimentos en la fase diagnóstica son afiliadas que trabajaron en guarderías del ORI.

De las preguntas abiertas que se solicitó señalar el grupo de alimentos que conocen, en el diagnóstico indicaron a las grasas, vitaminas, dulces, harinas, proteínas, y en la evaluación se vuelve a citar a los mismos grupos incluyendo además los hidratos de carbono. Estos resultados ponen de manifiesto que si bien no tenían identificado como grupo de alimentos, no obstante conocían los nombres con los que se viene agrupando.

Las dietas balanceadas para las familias investigadas significó en el diagnóstico, comer alimentos variados sin establecer al grupo al que pertenecen, incluso puede corresponder a un mismo grupo. En la evaluación, identificaron a dietas saludables o balanceadas a la combinación de alimentos de los tres grupos y en cantidades diferentes, de acuerdo a la actividad física, sexo, edad, vulnerabilidad, etc. Las recomendaciones de la OMS y FAO sobre el consumo de k/calorías por día se consideraron como un punto de referencia para evaluar la posible contribución de un producto específico a sus necesidades diarias de los distintos nutrientes. Por esta razón las Cantidades Diarias Orientativas (CDO) no deberían considerarse objetivos individuales estrictos.

**Gráfico N° 5**

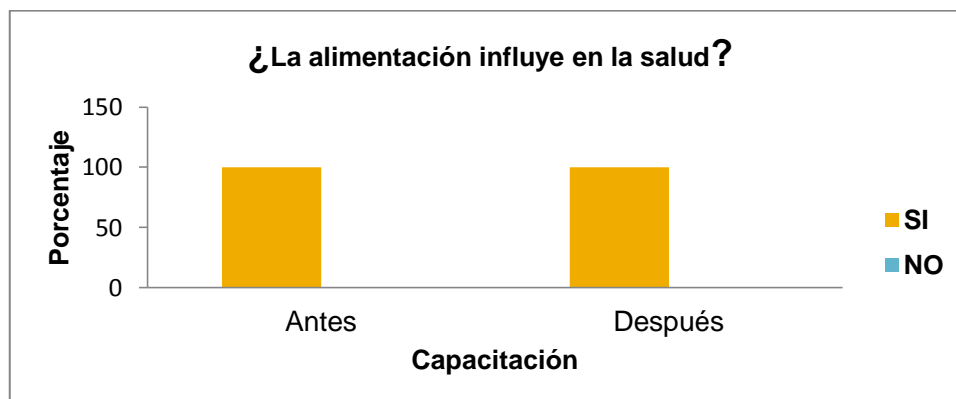


FUENTE: Encuesta CAP's. Ingapirca 2009-2010  
Elaboración: Martha Guillen F.

Antes y después de la intervención los/as afiliados/as reconocieron en un 100% que los alimentos chatarra y producidas con químico no favorecen a la salud, sin embargo consumen obedeciendo a la facilidad de preparación y a las bondades alimenticias que se exponen en los medios de comunicación o embaces de los productos. Frente a estos conocimientos a decir de Pulo Freire, se problematiza su situación concreta, objetiva, real, para que, captándola críticamente, actúen también

críticamente sobre ella. Hay que desaprender para volver a aprender dietas saludables valorando los propios productos.

**Gráfico N° 6**



FUENTE: Encuesta CAP's. Ingapirca 2009-2010  
Elaboración: Martha Guillen F.

No se observó cambios antes y después de la investigación, pues para el 100% la alimentación es un determinante de la salud. Se reconoció la percepción del proceso salud-enfermedad y su vinculación con la nutrición. Sugirieron que se debe emprender promoción y educación de alimentación sana considerando los alimentos del pasado y orientando su forma de combinación, así como apoyar con programas productivos tanto en el asesoramiento técnico y financiero, siempre que consideren las realidades y necesidades concretas de la comunidad.

Las acciones realizadas permitieron cumplir con el indicador del primer resultado, pues el 60% de familias, se encuentran con conocimientos actualizados en nutrición y utilizando dietas con los tres grupos de alimentos definidos. (Anexo N° 6)

## **B. SEGUNDO RESULTADO**

- **Conocen formas productivas, de consumo y valor nutricional de la quinua e identifican como una práctica de identidad cultural.**

Con las familias afiliadas al Seguro Social Campesino de Ingapirca se crearon espacios de interaprendizajes colectivos mediante la ejecución de dos talleres de reflexión y acción, a través de los cuales se recuperaron, socializaron y fortalecieron los saberes y conocimientos ancestrales sobre la quinua

**Actividad 2.1: Investigación participante sobre la quinua: su producción, consumo, valor nutricional y la vinculación con las prácticas de su identidad cultural.**

a) Talleres de reflexión y acción

Recordaron que la quinua cultivaban sus abuelos en forma asociativa alternados con el maíz, en interacción comunitaria. Para la cosecha de igual modo lo hacían de manera comunitaria y el consumo compartido. La quinua era procesada una parte en harina. Por lo general consumían las hojas para los locros, el grano en sopas, y la harina en coladas y tortillas. La quinua tiene una particularidad que sin sembrar, nacía año tras año, que muchas veces era tratada como hierba mala, por lo tanto destruida o servía de alimento para el ganado. Se acuerdan además que se usaba en forma de harina y hojas como remedio para aliviar los golpes, y el grano para hacer agua de frescos por que le consideraban como energizante para el trabajo y la salud. Reconocieron que es un producto propio de la zona y que en tiempos de cosecha se reunían entre familiares o vecindad para hacer y compartir tortillas, práctica se repetía cada año. De los participantes solamente cuatro familias cultivan hasta la fecha la quinua roja, manteniendo la práctica de sus ancestros; dos familias han incorporado a su dieta alimenticia después de un programa de nutrición recibidos en la comunidad hace quince años.

**Tabla N° 4. Talleres realizados con la comunidad de Ingapirca, para investigar la quinua: su producción y consumo. 2009**

ACTIVIDAD	TEMA	OBJETIVOS	RESULTADOS	FECHA
Taller N.5	Recuperación de las formas ancestrales de producción y consumo de la quinua.	- Recuperar las formas productivas y de consumo de la quinua e identificar como una práctica ancestral.	- Recuperan los conocimientos ancestrales sobre la quinua. - Sistematizan formas productivas y de consumo de la quinua.	25/11/2009
Taller N.6	Propiedades nutricionales y medicinales de la quinua.	-Identificar prácticas ancestrales de uso nutricional y medicinal de la quinua.	- Se apropian de prácticas ancestrales de consumo nutricional y medicinal de la quinua.	02/12/2009

**FUENTE:** Talleres en la comunidad Ingapirca  
**Elaboración:** Martha Guillen F.

b) Entrevista grupo Focal

Del dialogo mantenido con el grupo focal (Anexo 2) constituido por ocho directivos de la afiliados al Seguro Social Campesino de Ingapirca, proporcionaron datos cualitativos sobre formas ancestrales de producción y consumo de quinua. Manifestaron que según han escuchado que en tiempo pasado la mayoría de habitantes del lugar cultivaban quinua, de forma asociada con participación comunitaria con las denominadas mingas. Esta acción generaba momentos de alegría, de armonía, pues el estar en interrelación con la familia, vecindad y madre natura contribuye con la salud emocional y mental. Que actualmente se ha dejado de cultivar la quinua por descuido, por lo laboriosa de su cosecha, por pérdida de terrenos productivos, por la desvalorización como producto e imposición de alimentos industrializados de fácil preparación, no así la quinua que su sabor amargo (alto contenido de saponina) se debe sacar con cuidado y tiempo. Que se debe retomar el cultivo de la quinua mediante reuniones de dialogo en donde se descubra con la misma gente, el porqué del abandono de la quinua, en donde se pueda recuperar en grupo los valores nutricionales y medicinales así como ampliar

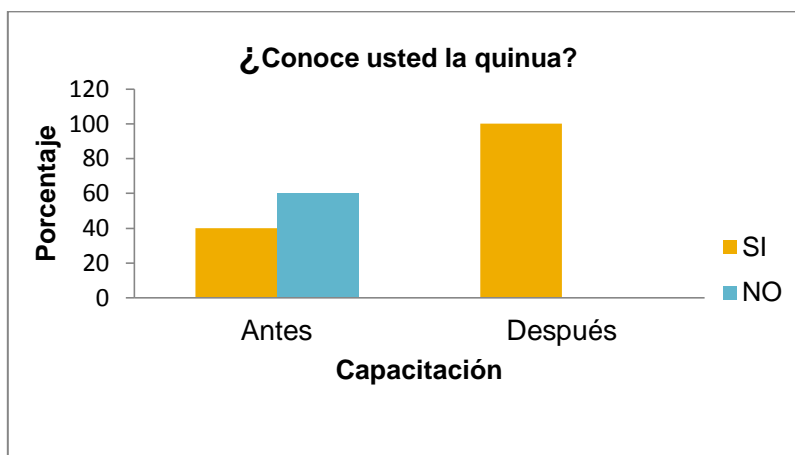
éstos de acuerdo a los estudios actuales. Que recuperar el cultivo de la quinua sería recuperar también las vivencias culturales solidarias comunitarias a partir de nuestras propias vivencias de reflexión, acción; además de rescatar el producto como excelente rico en nutrientes que mejora la alimentación de la comunidad. Además se debe superar esa visión despectiva de que la quinua es de consumo solo para los nativos.

c) Observación participante

Con la gira de observación participante, (Anexo N° 7) realizada a la comunidad de Balda Lupaxi perteneciente a la provincia de Riobamba, la comunidad de Ingapirca constata que la quinua es uno de los cultivos que está en “subida”, motivada por la exportación. Su forma de producción es orgánica y en monocultivo en sus diferentes extensiones de terreno. La exigencia de países europeos de contar con este producto, les ha llevado a organizarse, a gestionar ayudas extranjeras hasta lograr una instalación industrial para procesar la quinua en diferentes derivados como café, pinol, pastas, galletas, harina entre otros. Observaron que no se necesita grandes extensiones de terreno para su cultivo, terrenos que se encuentran en un mayor grado de erosión. De igual manera se conoció que se ayudaban con mingas comunitarias para su cultivo, y que compartían alimentos como empanadas, machica de quinua entre familiares y vecindad, al igual que hicieron con los visitantes ofreciéndonos varios alimentos.

d) Encuesta CAP's

Gráfico N° 7



FUENTE: Encuesta CAP's. Ingapirca 2009-2010  
Elaboración: Martha Guillen F.

En la encuesta CAP's de diagnóstico y evaluación se visibilizó, que: las familias que conocían quinua apenas representaba el 40% a pesar de que acuerdo a la investigación sus ancestros habían cultivado. Luego al presentar el producto en los talleres, en un mayor porcentaje manifestaron que si conocían la quinua, sino que por la falta de consumo no se acordaban con claridad, de ahí que posterior a la intervención el 100% conoce la quinua.

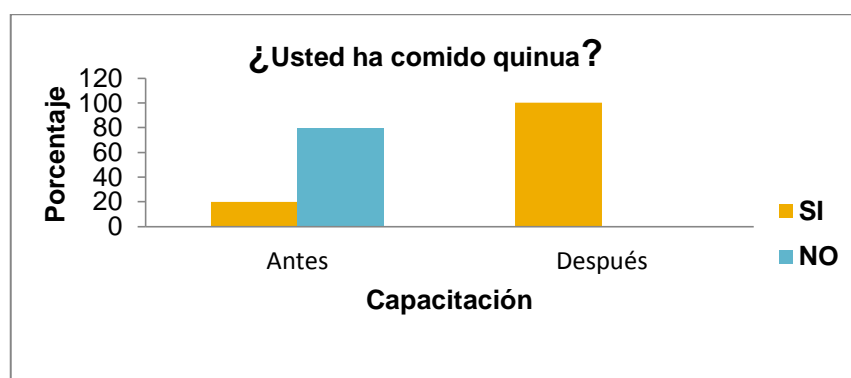
Al preguntar sobre los valores nutricionales y medicinales de la quinua, la mayoría desconoce y solamente cinco personas manifiestan que tiene vitaminas, que es bueno para la anemia y vitalidad para el trabajo. Después de la intervención su conocimiento es mayor, pues el 100% de participantes describieron sus bondades, que es un producto completo que tiene los valores nutricionales de los 3 grupos de alimentos y que es bueno para mejorar la calidad alimenticia de otros alimentos como el arroz por ejemplo; asó mismo, sirve para aliviar el dolor de huesos, para el sueño, memoria, crecimiento de los/as niños/as, menopausia, osteoporosis.

En relación al conocimiento del valor cultural de la quinua se afirma lo expuesto en los talleres al indicar que es un producto propio de la zona y que su forma productiva y de consumo era compartida al igual que otros productos como



maíz, papas. Después de la intervención agregan que es un producto ritual, que los Incas utilizaban para rendir culto a su Dios y que generaba solidaridad y cooperación.

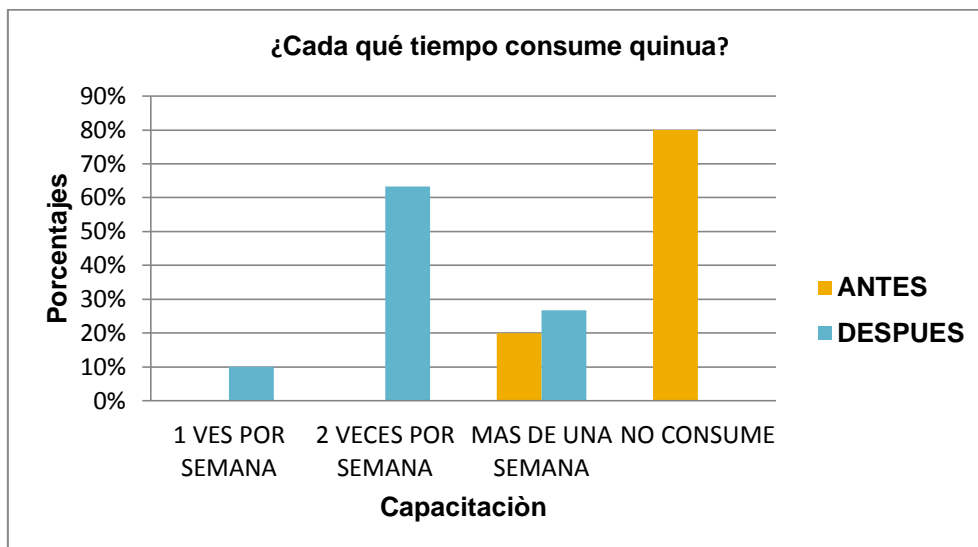
**Gráfico N° 8**



FUENTE: Encuesta CAP's. Ingapirca 2009-2010  
Elaboración: Martha Guillen F.

El abandono permanente de los alimentos ancestrales que según referencia de los mayores tiene una buena calidad alimenticia, se evidencia al ver que solamente el 20% consumen quinua. Además es un alimento que se fue excluyendo e identificando solo para la población nativa o "indios", realidad que justifica aún más el no consumo. En la fase de evaluación el 100% comieron quinua.

Gráfico N° 9



FUENTE: Encuesta CAP's. Ingapirca 2009-2010  
Elaboración: Martha Guillen F.

El 80% no consumían quinua antes de la intervención, después todos consumen quinua en las degustaciones que se hacen en los diferentes talleres y de éstos el 63.33% consumen dos veces por semana.

Un dato importante que se exploró en el presente estudio, en relación a las recetas de quinua que saben preparar, fueron los conocimientos que se mantienen de generación en generación sobre la transformación del grano de quinua en harina. Pues antes y después de la investigación una receta que elaboran son las tortillas a base de harina, las coladas y sopas fundamentalmente. Pues al convertirle en harina no sienten el sabor amargo que a veces se saborea al consumir en grano. No obstante las demostraciones prácticas de lavado y preparación de las diferentes recetas como se conocerá en el tercer resultado, llevaron a evaluar y hacer una reflexión, del que surgió un nuevo pensamiento que les llevo a la práctica de nuevas recetas. Así tenemos el arroz mejorado, sopas, coladas, tamales, dulces, refrescos, pinol, chispiolas, pastel, todas éstas utilizando el grano de quinua. Así mismo reconocieron que era bueno para el sueño, dolores de huesos, y por su sabor amargo lo asimilaron como bueno para contrarrestar la diabetes y colesterol. (Anexo N° 6)

Con estos resultados, todas las familias reconocen los valores nutricionales y culturales que lleva consigo la quinua, pues todos consumen en diferentes tiempos y comparten ciertas recetas como se observará en el tercer resultado. Sin embargo el 63.33% de familias que producen y que consumen semanalmente sería un indicador más certero de lo afirmado.

### **C. TERCER RESULTADO**

- **Ejecutado programa mínimo de actividades que propician la producción y reincorporación de la quinua en la dieta familiar.**

El programa ejecutado se centran fundamentalmente en la demostración práctica de recetas de quinua, gestión de semillas, inicios cultivo, observación participante en Riobamba, feria de la alimentación con degustación de quinua, promoción a través de afiches, trípticos; entrega de recetas con quinua en la consulta médica y socialización a toda la población afiliada en Gordeleg. En este resultado se expondrá lo relacionado con la demostración prácticas de dietas y experiencias de cultivo.

#### **Actividad 3.1 Demostración práctica de dietas nutricionales alternativas con quinua.**

##### **a) Talleres de reflexión acción**

Para esta actividad se desarrollan seis talleres, el primero se prepara la sopa de quinua y se reparte la receta a los/as participantes. A partir de ese taller, se acuerda la dieta a elaborarse en la próxima reunión de forma sucesiva y cada uno se compromete a llevar un ingrediente de la receta. A su vez cada taller sirve para retroalimentar sobre el grupo de alimentos y los valores nutricionales, medicinales de la quinua y necesidad de cultivo, observándose cada vez mayor compromiso de acción. Las dietas realizadas en los continuos talleres se relacionan con: sopa, pastel de quinua, chis piolas, arroz mejorado, coladas, tortillas, tamales, barritas de chocolate, tortas y torrijas, dulce, batidos utilizando el grano de quinua. La preparación de cada alimento sirve de motivación para crear nuevas recetas, para

consumir e iniciar con el cultivo. Se empieza cultivando en el local del dispensario la quinua blanca, en la medida que se desarrollaba la planta, los/as afiliados/as de Ingapirca, solicitaban se les facilite la semilla, logrando de esta manera un efecto multiplicador. Esta quinua necesita abono orgánico, obteniendo apoyo del agrónomo para la elaboración de compostaje. La visita a la comunidad de Balda Lupaxi en Riobamba, es una experiencia que les lleva a cultivar también la quinua. El personal del dispensario Gordeleg, a su vez en la consulta médica recomienda el consumo de la quinua para lo cual entrega una receta de acuerdo a su interés.

Esta práctica de preparación de recetas y cultivo de quinua se fortalece y se socializa con los/as demás integrantes de la comunidad a través de una Feria de la Alimentación (Anexo N° 7) que se desarrolla en la asamblea general de los/as afiliados/as del dispensario Gordeleg. Esta feria consistió en primer lugar en socializar las acciones que se viene realizando en la comunidad de Ingapirca sobre el consumo y cultivo de quinua, así como sus valores nutricionales y medicinales. En segundo lugar se formaron grupos de familias que prepararon la información sobre los valores nutricionales de la quinua, quienes explicaban a todos los que se acercaban a degustar los diferentes platillos elaborados a base de quinua como: tamales, tortillas, pinol, café, arroz mejorado, dulces y galletas. Se comparte trípticos y se expone afiches en el local del dispensario, bajo el nombre de “Consume quinua y aumentará tu vitalidad”.

**Tabla N° 5. Talleres realizados con la comunidad de Ingapirca. 2009, 2010.**

ACTIVIDAD	TEMA	OBJETIVOS	RESULTADOS	FECHA
Talleres N.7,8,9,10, 11,12	Reincorporación de la quinua en la dieta familiar.	Seleccionar preparaciones alimenticias recolectadas de la población y nuevas preparaciones que garanticen una combinación adecuada de la	Elaboran diferentes dietas mejoradas con quinua. Reincorporan semanalmente la quinua en la dieta familiar. Reconocen en la	11/12/2009 11/01/2010 11/02/2010 23/03/2010 31/03/2010 06/04/2010

		quinua.	quinua un alimento de alta calidad nutricional.	
Taller N.13	Iniciación de experiencias comunitarias de cultivo de quinua	Reproducir y desarrollar prácticas comunitarias de cultivo de quinua.	Reproducir y desarrollar prácticas comunitarias de cultivo de quinua.	08/10/2009
Taller N.14	Evaluación de conocimientos de la quinua	Aplicar una encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas de la quinua.	- Conocen los diferentes usos de la quinua, cultivan y consumen.	19/04/2010

FUENTE: Talleres realizados en la comunidad de Ingapirca  
Elaboración: Martha Guillen F.

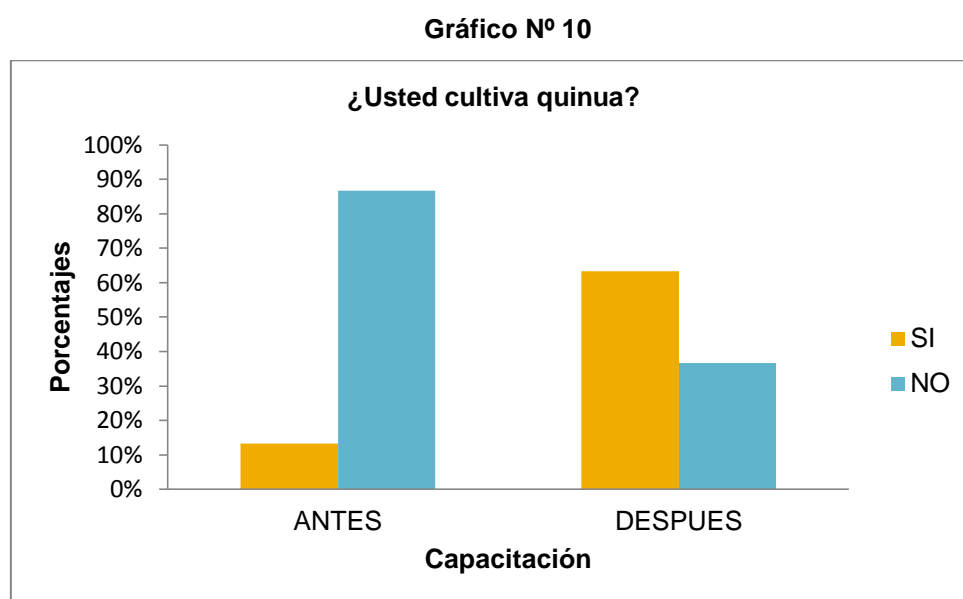
### **La actividad 3.2: Iniciación de experiencias comunitarias de cultivo de la quinua**

#### a) Observación participante

De la observación participante, se comprueba que existen cultivos de quinua blanca, en forma surcos alternados con el maíz. Se observa también en los huertos y alrededores de la casa y en diferentes etapas de crecimiento, (Anexo N° 8) debido a que este tipo de quinua puede ser sembrada en cualquier época del año. Para la cosecha se recoge experiencias de personas mayores que conocen del proceso y se realiza en el local del dispensario una demostración práctica, que consiste en sacar el grano del tallo una vez secado, a base de fregar en una teja o en saquillos para luego lavar con siete aguas. Temiendo este proceso se seca y está listo para el consumo. Este proceso de cosecha para eliminar la saponina es considerada muy laboriosa que no estimula la producción, que prefieren comprar. En cuanto al consumo se evidencia que impactó el arroz mejorado que es incluido a la dieta, que consiste en incorporar al arroz una porción de quinua, zanahoria y granos tiernos.

## b) Encuesta CAP's

Con la aplicación de la encuesta CAP's, antes y después de la intervención, facilita datos cuantitativos sobre todo del cultivo de quinua.

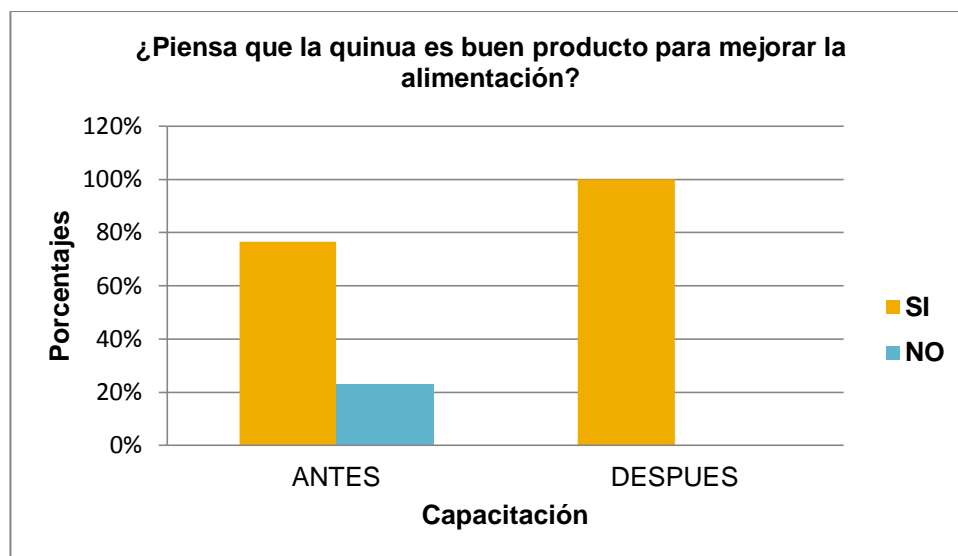


FUENTE: Encuesta CAP's. Ingapirca 2009-2010  
Elaboración: Martha Guillen F.

En cuanto al efecto que tuvo los talleres y diferentes actividades orientados a definir la problemática en los términos y bajo las condiciones que los miembros de la comunidad experimentan sobre el cultivo de quinua, se observa que del 13.3 de la fase diagnóstica se pasa al 63.33 en la evaluación de familias que cultivan quinua.

El problema de la desvalorización de la quinua entre las diferentes generaciones, es un problema originado en la comunidad, el mismo que puede ser definido, analizado y resuelto por los participantes, en busca de soluciones

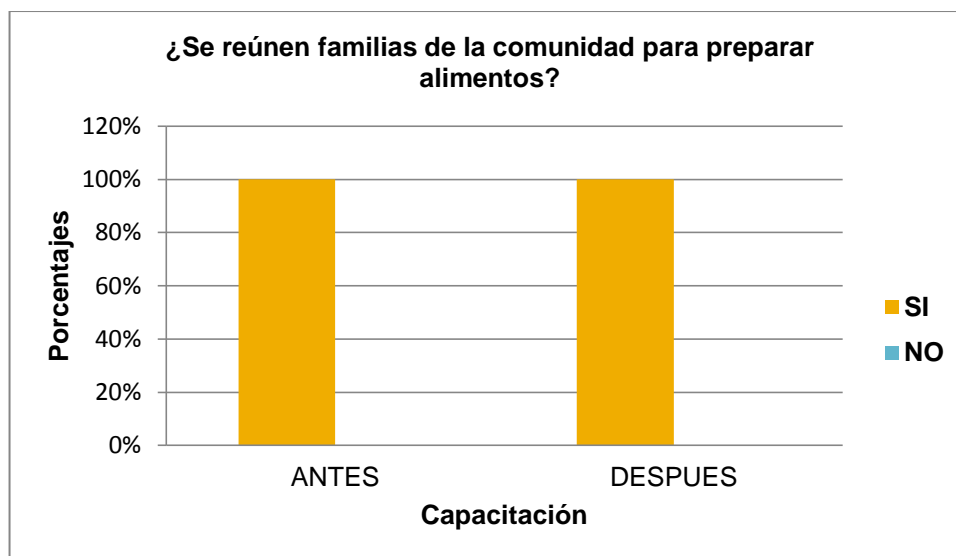
Gráfico N° 11



FUENTE: Encuesta CAP´s.2009-2010  
Elaboración: Martha Guillen F.

Después del proceso de reflexión acción se paso del 76.67% al 100% de familias que relacionan a la quinua como un alimento que mejora la nutrición. Con esta apreciación, todos debieran consumir quinua e incluso cultivar, no obstante el efecto de los medios de comunicación de masas, sobre la conducta nutricional que propone los alimentos industrializados como modelo a consumir y desvaloriza los alimentos propios de la zona de mejor calidad, genera en los participantes una actitud de menor esfuerzo, Dejando al tratamiento médico farmacológico la responsabilidad de intervenir en casos de desajustes nutricionales con sus efectos correspondientes.

Gráfico N° 12



FUENTE: Encuesta CAP's. Ingapirca 2009-2010  
Elaboración: Martha Guillen F.

Es costumbre de familias de la comunidad preparar alimentos para todos los que asisten a las reuniones de la comunidad, por lo que antes y después del proceso investigativo el 100% confirman tal situación. Esta costumbre facilita incorporar nuevas recetas de acuerdo al grupo de alimentos así como la quinua. Es una comunidad que aún mantiene la costumbre de compartir alimentos en grupos, acorde a la cosmovisión andina que está orientada por los principios de relacionalidad, correspondencia, complementariedad, reciprocidad y sacramentalidad formando parte del todo cosmogónico, naturaleza, ser humano.

En cuanto a la pregunta abierta, que se relaciona que se debe hacer para recuperar la producción y consumo de la quinua, manifiestan que: Se debe analizar y profundizar mediante reuniones, el valor alimenticio y medicinal de la quinua, formas de producción y consumo haciendo demostraciones prácticas de los diferentes sabores (recetas), utilizar propaganda y comprometer a autoridades locales, personal docente y de otras instancias para que todos apoyen la producción y consumo. Debe ser un trabajo integral en la que los miembros de la comunidad asuman un rol multiplicador.



En relación al folleto con recetas de quinua, se reflexiono sobre la viabilidad de elaborar o no un recetario para la entrega a todos los/as participantes. De la experiencia que tiene los/as participantes, consideraron que no es de mucho beneficio debido a que no se utiliza por olvido o por la premura de tiempo, sugiriendo en primer lugar repetir la demostración práctica las veces necesarias hasta conocer el procedimiento o que se entregue la receta correspondiente a ese taller. (Anexo No.10)

El análisis de los tres resultados expuestos, proyecta información que ubica el cumplimiento del propósito así como su contribución para el fin del proyecto.

El propósito del proyecto buscaba reincorporar la quinua en la dieta familiar y fortalecimiento de su identidad cultural. El proceso investigativo a través del método de investigación reflexión acción reflexión, permitió conocer las experiencias de todas las personas en relación a la quinua, en donde se pudo identificar rezagos de manifestaciones culturales tanto en el aspecto material y no material.

Considerando algunos elementos de la cosmovisión andina se puede comprender el vínculo de la quinua y la identidad cultural. En la producción y cosecha tanto de la quinua como de otros productos, se constata que trabajan en grupo, es decir está presente la complementariedad dual, pues en la lógica simbólica andina ningún ser existe separado de otro, la existencia es siempre coexistencia. Al trabajar en grupo o en minga los/as participantes se interrelaciona entre sí y con la naturaleza, y evalúan su acción, como fue su aporte para el cultivo tanto en semilla como en la preparada de la tierra, compartiendo experiencias y comprometiéndose a mejorar o a desechar prácticas no saludables. Reconocen que un trabajo individual es triste, se sienten como abandonados. En cambio la minga es vivencia, se puede percibir y entender en parte lo que es el buen vivir, en donde se aprecia armonía consigo mismo, con los miembros de la comunidad con la naturaleza y con la divinidad.

La reciprocidad como una ética cósmica es otro elemento de la cosmovisión andina que está presente en la comunidad como rezago de prácticas ancestrales cada vez en decadencia al igual que la minga. Los/as participantes manifiestan que la quinua era cosechada y procesada fundamentalmente en harina, de la cual elaboraban sobre todo tortillas, con participación familiar, vecindad y otros miembros de la comunidad. Es raro hacer tortillas solo en el grupo familiar, a su vez los que participan en la elaboración de las tortillas se invitan entre sí para el mismo proceso, de igual manera sucede con la minga. El principio de reciprocidad sostiene que diferentes actos se condicionan mutuamente, de tal manera que el esfuerzo de una acción será recompensado o retribuido por otro esfuerzo de la misma magnitud por el receptor. La ética andina es cósmica porque interactúan todos los miembros de la comunidad cósmica, cada uno desde sus derechos y obligaciones.

Estos dos elementos de la cosmovisión andina se mantienen en la comunidad enfrentando toda una corriente individualista y egoísta fomentada por el modelo neoliberal que arrasa con todo lo que es comunitario, así como hicieron los españoles al llegar al imperio incásico y descubrir que la quinua era un producto sagrado que fortalecía la identidad y trabajo comunitario

La reflexión sobre la quinua y el reconocimiento como un producto ancestral de alto contenido nutricional que contribuye no solo a la salud biológica sino también a la salud emocional y mental, en la etapa diagnóstica fue conocida por el 40% de participantes, consumida por el 20% y cultivada por el 13.3% . Durante el proceso de investigación se observó que se incrementó el número de personas que elabora tortillas en grupo, así en cada reunión de la comunidad, en la Feria de la Alimentación fueron ellos/as que se organizaron, se distribuyeron responsabilidades y prepararon las tortillas (ver anexo), es decir se fortaleció la complementariedad dual, en donde el ser humano no actúa separado sino en interrelación dentro de la comunidad y con la naturaleza. También el empeño que se observó al preparar los alimentos, se visibiliza este elemento de identidad cultural todos/as llevan un producto para elaborar las recetas, y comparten experiencias y apreciaciones de cómo mejorar o crear otras nuevas, es así que el 100% de participantes se integran a este tipo de prácticas comunitarias, de los que

el 63% de familias que consumen, demuestran recuperar los conocimientos ancestrales sobre quinua y la incorporación de nuevos valores nutricionales. Estas prácticas se reflejan en el incremento del consumo de quinua pasó a ser semanal en unos caso dos veces y en otros tres sobre todo las familias que tienen niños/as.

Tanto en la producción, cosecha y consumo se ve la reciprocidad como una ética cósmica, pues entre ellos consiguen semillas, se comparte y van hasta sus propiedades para observar el desarrollo de la quinua, participan sus experiencias y se devuelven la visita con el mismo fin.

Esta interrelación y solidaridad se manifiesta también en los cocimientos, actitudes y prácticas de la mayoría de los/as participantes, pues hacen comentarios entre los demás miembros de la comunidad sobre las propiedades nutricionales y medicinales de la quinua, aconsejan su cultivo y consumo; como producto de esta acción han solicitado se extienda este proceso educativo a otras comunidades como Dicha y Zhidmad. Su participación es compartida, toda nueva experiencia o conocimiento socializan y se fortalecen entre sí.

Dentro de este contexto, se logra reincorporar la quinua a la dieta familiar complementada con su producción, pues continuar impulsando programas solo de consumo es contribuir con la lógica capitalista que busca imponer su mercado como la única alternativa de sobrevivencia, dejando como consecuencia la desvalorización de alimentos ancestrales y de la tierra que se queda abandonada, estéril, mientras nos alimentamos de productos cultivados en otros entornos que no generan complementariedad ni reciprocidad comunitaria.

Enfrentar esta realidad desde las comunidades campesinas, implica impulsar y trabajar actitudes críticas frente a la imposición de alimentos industrializados. No se trata solamente de llevara adelante la producción de la quinua que lo hacen el 63.33% de participantes, para reintegrarle a la dieta familiar, sino de recuperarla también como elemento de la identidad cultural, que es lo que da valor y se conserva. Se debe partir de la historia del producto, que fue vista como parte integral e integradora de comunidades. Caso contrario la lógica del

capital absorberá para sí, en caso de generar valor de cambio, y lo irá eliminando si genera solo valor de uso.

El fin del proyecto fue que, calidad nutricional mejorada de las familias de Ingapirca, se pudo conseguir gracias a la reincorporación de la quinua en un 63% en relación al 20% en la fase diagnóstica, alimento reconocido por la OMS y la FAO, como superalimento por la combinación de una mayor proporción de aminoácidos esenciales, que son indispensables para la vida humana.

La calidad nutricional de la quinua se puede establecer al comparar con otros grandes alimentos, otros productos (Kg) y la cantidad de aminoácidos que contiene: De los grandes alimentos como carne, huevo, queso, leche vacuno y leche materna, tiene el más alto porcentaje de hierro con el 5.20% seguido por el 3.20% del huevo. Es superior en proteína a la leche vacuna y materna con el 13% frente al 3.50% de éstas. De este grupo de alimentos la quinua es el único que tiene 71% de hidratos de carbono. Al confrontar con otros productos como trigo, maíz, arroz y avena, se observó que la quinua tiene los más altos porcentajes de proteínas 13%, grasas 6.70%, cenizas 3.06% y calcio con el 0.12%. En cuanto a los aminoácidos se establece relación con el trigo, leche y fréjol, siendo el único que tiene el mayor número de aminoácidos identificados por la OMS y la FAO como formadores de proteínas. Si cotejamos con el trigo, leche y fréjol, la quinua tiene los 10 aminoácidos esenciales, de los cuales ocho contiene un el mayor porcentaje Histidina 4.6%, Isoleucina 7.0%, Leucina 7.3%, Lisina 8.4%, Metionina 5.5%, Treonina 5.7% Valina 7.6%, Arginina 7.4%. Los dos aminoácidos Fenilalanina 5.3% y Triptófano 1.2% presenta una mínima diferencia con el fréjol que posee el 1.3% y 5.4% respectivamente.

Con estos indicadores se demuestra que la quinua tiene un excepcional valor nutritivo, con proteínas de alto valor biológico y excelente balance de aminoácidos esenciales, destacando la lisina como uno de los más importantes porque junto con otros aminoácidos intervienen en las diferentes funciones como el desarrollo de las células del cerebro y sus funciones en la memorización el aprendizaje, el crecimiento físico, y en el proceso metabólico del calcio.

En conclusión de lo investigado se observa que la quinua además de ser un producto de alto contenido nutricional que contribuye a la salud biológica es además un producto cultural que favorece con la salud emocional y mental. En la medida en que es ingresado a un proceso de identificación no solo como elemento nutricional sino como elemento cultural, se observa que los miembros de la comunidad con quienes se ha trabajado han puesto un empeño especial dado que lo consideran como un producto que dio vida a las formas culturales de sus ancestros en la participación comunitaria. Tal parece que la quinua estuvo escondida en la memoria de la comunidad y que se necesitaba de un comienzo, de un impulso para reintégrala a su dieta y le sienten tan “liviana” que facilita acciones de cooperación como sus antepasados, pues no se hacen problema para organizarse en grupos y elaborar comidas a base de quinua para compartir con las demás comunidades afiliadas al Seguro Social Campesino.

Finalmente en cuanto a las limitaciones en la ejecución del proyecto se presentaron en la cosecha de la quinua, es muy laboriosa y ocupa tiempo del que no dispone o no está acostumbrada la comunidad; la imposición de alimentos de fácil preparación y adquisición, poco conocimiento de los diferentes usos que se puede dar a la quinua como alimento que mejora la calidad nutricional de los demás alimentos, por ejemplo el arroz que es un alimento generalizado y consumido todos los días, tiene poco valor en lisina, que es un aminoácido esencial, y que al agregar quinua, se vuelve un alimento mejorado porque tiene este aminoácido, entre otros.

Las potencialidades en la ejecución del proyecto, se observó en el empoderamiento de las familias participantes en la media que llevan adelante la producción y consumo de la quinua, no solo como valor nutricional que es incorporado a la dieta familiar, sino también como una recuperación de su identidad cultural. El Seguro Social Campesino, por su parte tiene instalada una unidad fija en la comunidad con un equipo de salud interdisciplinario que entre sus funciones deben ejecutar proyectos comunitarios enfocados a promoción de la salud. Realidad que da sostenibilidad al proyecto.

## 10. CONCLUSIONES

### CONCLUSIONES

La investigación teórico práctico desarrollada, permitió la consecución satisfactoria de los objetivos, los resultados esperados y el propósito del proyecto. Investigación que lleva a extraer las siguientes conclusiones:

1. La identificación de la comunidad de Ingapirca, a la mal nutrición como primera causa de morbilidad, favoreció a reflexiones de su estado nutricional, valorando cultivos y alimentos comunitarios que se efectuaban en el pasado, tanto por la calidad, variedad como por sus prácticas. Esta reflexión les llevó a proponer a la quinua como un elemento alternativo para mejorar la calidad de la nutrición. Situación que ocasionó el desarrollo de un mapa de referencia de la quinua en tiempo pasado y presente para luego exteriorizarlo hacia el hacer mediante una estrategia innovadora que se fue generando a través de la investigación reflexión, acción , reflexión, en donde cada integrante desde su realidad concreta reconoció y se comprometió a reincorporar la quinua a la dieta familiar por considerarle un alimento ancestral que no solo es nutritivo sino que lleva un valor cultural de solidaridad, reciprocidad. Pues el abandono progresivo del consumo de alimentos como la quinua conlleva a una mala nutrición.
2. Una vez que se constituyó los conocimientos, actitudes y prácticas que las familias participantes tenían acerca de la alimentación y nutrición, se realizó una confrontación sobre las contradicciones que se presentan entre lo que se piensa, lo que se hace y las condiciones en donde ésta se realiza, situación que permitió el diseño de elementos teóricos. Después de la reflexión y análisis realizado en el momento teórico se regresó a la práctica, pero con nuevos elementos de modo que este accionar es diferente, de mejor calidad ya que se han integrado nuevos conocimientos, lo que admitió

realizar propuestas y acciones, a corto plazo, para enfrentar de manera más efectiva la mala nutrición, definiéndose, además acciones a largo plazo, como es reincorporar otros cultivos como la quinua, la misma que se identificó dentro de los 3 grupos de alimentos.

3. Reincorporar semanalmente la quinua en la dieta alimenticia en un 63.33%, se contribuyó al mejoramiento de la calidad de la nutrición toda vez que la quinua desde un punto de vista nutricional y alimentario, es la fuente natural de proteína vegetal económica y de alto valor nutritivo, caracterizada no por el contenido de proteína sino por la calidad de la proteína. Pues es un alimento que dispone de los diez aminoácidos esenciales indispensables para la vida humana y puede ser consumido en sus diferentes etapas del ciclo productivo. No obstante este empeño de reincorporar la quinua a la dieta familiar puede ser anulada en la medida que se imponga la economía de mercado en su afán de responder a las exigencias de exportación con fines alimenticios o de biocombustibles. El Ecuador será la sede del IV Congreso Mundial de la Quinua, Riobamba está dentro de esta lógica, que siendo uno de los mayores productores, su población presenta altos índices de desnutrición. Es este motivo, que llevó a retomar las experiencias y revivir prácticas culturales ancestrales, solidarias a partir de sus propias vivencias, de reflexión y acción de la investigación participativa, además de rescatar el producto como un excelente rico en nutrientes que mejoran la alimentación de la comunidad que hoy se enfrenta a una economía de consumo que aliena con alimentos industrializados que puede definirse como “hipercalórico, hiperproteico y con elevado contenido graso”.
4. La identidad cultural puede ser entendida, percibidas, sentidas a partir de las vivencias y de las prácticas comunitarias en torno a la producción de la quinua. Si bien la producción y consumo de la quinua se encontró en pocas familias, no obstante se demuestra la persistencia a través del tiempo, por lo que se puede entender la posesión comunitaria de la madre tierra, así como la transmisión de conocimientos de generación en generación aunque no se coma ni se cultive. La forma de cultivo asociada con el maíz

y con participación de mingas que se mantiene hasta la actualidad, es parte de la cosmovisión andina en donde no solo es un acto de producción sobre todo es un dialogo, un encuentro íntimo con la madre natura. En los diferentes talleres realizados y que se expone en los resultados, se da cuenta como la identidad cultural mantiene vinculo con la quinua, pues los principios de relacionalidad, correspondencia, complementariedad, reciprocidad y sacramentalidad, mantiene una relación sinérgica, por lo que a partir de esta investigación son fortalecidos, siendo contribuyentes el buen vivir.

5. Toda persona es social no como concepto sino como realidad, como vida que se procesa en la reflexión y acción comunitaria. Las relaciones económicas y sociales exigidas por estas condiciones de posesión comunal de un espacio de la naturaleza son la cooperación y ayuda mutua, es inconcebible ser individualista, pues sería elegir la muerte. Esta concepción se observó en la comunidad en la medida que se van desarrollando los talleres de degustación de las diferentes recetas de quinua, en las que sobre sale la elaboración de tortillas, que tiene una práctica grupal, pues es raro los casos en los que se haga solo para la familia, siempre se invita a demás familiares y vecinos cercanos. Se comparte en una acción de reciprocidad y complementariedad durante todo el proceso, en la que socializa experiencias de diferente índole. A su vez esta práctica crea la necesidad de cultivar la quinua, que se ha logrado en el 63.33% de participantes.
6. Con la aplicación del método de investigación reflexión, acción reflexión, se logró establecer el diálogo entre todos/as los/as integrantes del grupo, quienes identificaron desde su práctica, a la quinua como un alimento nutricional y con identidad cultural, la investigadora cumple con el papel de facilitadora, respetando su palabra, su iniciativa; y, aportando con instrumentos teóricos de interpretación social según el interés, ritmo y la cultura de la comunidad. Los procedimientos utilizados como lluvia de ideas, talleres observación participante y entrevista a grupo focal, generó un marco de reciprocidad en el que tanto los/as investigadores/as



como la población muestra de Ingapirca se beneficiaron de este proceso, por cuanto desde sus inicios se partió desde la realidad con la visión propia de todos/as los/as participantes, en donde los/as investigadores/as se convierten en uno/a más de los miembros de la comunidad. No obstante se encontró limitaciones en cuanto a la participación misma en el proceso, la gente que está por las relaciones de dominación está cosificada por lo que limitan avanzar con el método, porque prefieren que las relaciones de dominación les acomoden, les ubique como cosas desde un dictamen desde arriba. En el proceso no todos/as participan, en el final casi con frecuencia hay dos o tres personas que quedan en desacuerdo, aunque realizan actividades comunitarias.

Con esta investigación, sintetizada en las conclusiones descritas, pienso que se ha dado respuesta aproximada a los objetivos, resultados esperados y el propósito del proyecto, la que puede servir de material para una nueva investigación a seguir en algunos aspectos que requiere mayor acompañamiento a la comunidad.

## 11. RECOMENDACIONES

### RECOMENDACIONES

Del estudio ejecutado y de las conclusiones elaboradas, es necesario realizar algunas sugerencias a las instituciones estatales u organismos no gubernamentales, a profesionales y sociedad civil empeñada en mejorar la nutrición de la población a través de reintegrar alimentos ancestrales de alto valor nutricional.

1. Se deben promocionar investigaciones semejantes, pues exciten una gran variedad de alimentos ancestrales de alto contenido nutricional que se han van excluyendo en la medida que ingresan nuevas tendencias alimentarias propiciadas por las nuevas tecnologías, la industrialización de la alimentación, la publicidad, los modelos alimenticios importados, entre otros que están afectando a la alimentación tradicional. La cultura alimentaria ancestral ha sido un elemento fundamental de nuestra identidad y cobra especial vigencia hoy, cuando los organismos internacionales y nacionales vinculados con la alimentación, tratan de cumplir con los Objetivos del Milenio de reducir a la mitad la población que padece hambre para el 2015, pues no requiere grandes inversiones y se dispone de terrenos para su cultivo.
2. Se debe emplear el método de investigación reflexión acción reflexión o investigación participante por tratarse de métodos dinámicos que dan respuesta a las necesidades de la gente. Esta investigación se construye desde la realidad con sujetos activos que se comprometen, dan pautas que difícilmente conducen al equivoco, si es que las acciones están orientadas al bien comunitario,. Les da una visión crítica, que son condicionantes materiales y espirituales para reintegrar alimentos ancestrales como parte del buen vivir. Este método debe ser una herramienta indispensable de todo

apoyo externo, quienes deben convertirse en facilitadores y caminar al ritmo de la comunidad.

3. Se debe propiciar la producción y el consumo de la quinua partir de la historia del producto, que fue vista como parte integral e integradora de comunidades, caso contrario la lógica del capital absorberá para sí, en caso de generar valor de cambio, y lo irá eliminando si genera solo valor de uso. Se debe ver a la quinua como una estrategia alimentaria saludable, pues al tratarse de un alimento de gran digestibilidad, para niños, jóvenes, adultos y ancianos, deportistas y/o intelectuales, es apta para todo tipo de edades y para las personas que deseen proteínas de alta calidad.
4. Dada a la positiva experiencia de este proyecto, los equipos de salud comunitarios deberían replicar estas prácticas en las demás comunidades, utilizando como facilitadores a las personas que han incorporado en su vida el consumo de la quinua junto con otros alimentos.
5. Sería necesario que luego de un tiempo el equipo de salud del Seguro Social Campesino realice una valoración del estado nutricional sobre de los niños/as para demostrar las bondades de este milenario alimento llamado quinua.

## 12. BIBLIOGRAFÍA

### A. BIBLIOGRAFÍA DE BASE

1. ALMINATTY B, Katty: (2007). Investigación en salud, Editorial UTPL, Primera Edición, Loja
2. ARMIJOS, Noemí:(2008).Planificación Estratégica, Editorial UTPL, Primera Edición. Loja,
3. BONILLA PM Gonzalo: (2007). Desarrollo Local y salud, , Editorial UTPL, Primera Edición. Loja
4. BUELE M, Mariana: (2009). Diseño, Ejecución, y Gerencia de Proyectos para la Salud: Trabajo de Grado II, Editorial UTPL, Primera Edición. Loja,
5. BUELE M, Norita(2007). Situación de salud y sus tendencias, Editorial UTPL, Primera Edición. Loja,
6. BURGWAL, Gerrit: (1999). Planificación estratégica y operativa, Editorial Abya Yala, Primera Edición. Quito,
7. COLOM, Antoni y Otros: (2002). Teorías e Instituciones Contemporáneas de la Educación, Editorial Ariel S.a. Segunda Edición. España,
8. CONSTITUCION: (2008). Ecuador
9. Enciclopedia de Microsoft Encarta 2008
10. ESCOLA T, Gladys: (2009).Dirección y Liderazgo en Salud, Editorial UTPL, Primera Edición. Loja,
11. HIDALGO, Francisco: (2000). Alternativas al neoliberalismo y bloque popular, Editorial CINDES, Primera Edición. Ecuador,
12. LEY DE LA SEGURIDAD SOCIAL: (2001). Ecuador.
13. Malnutrición. Disponible es.wikipedia.org/wiki/
14. Nutrition Country Profiles – ECUADOR – Junio 2001 Quinoa. Disponible: [http://www.prodiversitas.bioetica.org/quinoa.htm#\\_Toc23740774](http://www.prodiversitas.bioetica.org/quinoa.htm#_Toc23740774)
15. ORELLANA, Dante: (2003). La Salud en la globalización, Editorial Abya- Yala, Primera Edición. Quito,
16. PÉREZ Romero, L. (2004). Marketing social. Teoría y práctica. Pearson Educación. México.

17. Proceso de investigación participativa. Disponible: [www.crefal.edu.mx/Biblioteca/...crefal/.../tvi.htm](http://www.crefal.edu.mx/Biblioteca/...crefal/.../tvi.htm). WEBMASTER: (2009).
18. Propiedades nutritivas de la quinua. Disponible: [www.generacion.com/secciones/.../articulos/?...213](http://www.generacion.com/secciones/.../articulos/?...213).
19. Proyecto Socican. Comité Binacional de Seguridad Alimentaria y Conservación de la Biodiversidad.(2009) Quito.
20. Quinoa orgánica: disponible en: <http://quinua.organic.com/paginasinternas/biosfera-quinua-htm>.
21. RAMOS M, Cristina: (2008). Gerencia Integral en salud, Editorial UTPL, Primera Edición. Loja
22. SACOTO Fernando: (2006). Situación de Salud en el Ecuador: Evolución, Perspectivas e Intervención Local, Editorial FESALUD, Segunda Edición. Quito,
23. Trastornos de la nutrición y del metabolismo. Disponible: [www.msd.es/.../mmerck.../seccion\\_12\\_134.html](http://www.msd.es/.../mmerck.../seccion_12_134.html):
24. Usos medicinales de la quinua. Disponible. [www.vargascatering.com/web/index2.php?option=com](http://www.vargascatering.com/web/index2.php?option=com).
25. VALLADARES, Irma: ((2007). Formación para la Educación. Editorial UTPL, Primera Edición. Loja.

## **B. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA**

26. Alimento Inca en tiempos modernos. Disponible en: <http://www.generacion.com/magazine/213/>
27. BALCAZAR F. (2003). Investigación acción participativa (iap): Aspectos conceptuales y dificultades de aplicación. Argentina. AL yC
28. BARTRA, Roger, breve diccionario de sociología marxista, Edit. Grijalbo, 3ª edi. México, 2003, págs 56-57.
29. Cinco pirámides nutricionales. Disponible: <http://nutrinet.org/servicios/noticias/1/282->
30. Diccionario, el Pequeño Larousse Ilustrado, 2004,pág 544
31. El sobrepeso un problema de la mal nutrición. Disponible <http://www.dietas.com/articulos/el-sobrepeso-un-problema-de-malnutricion.asp#ixzz0wGqzAYwj>
32. Hábitos alimentarios. Disponible: [http://www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion\\_y\\_salud/habitos.htm](http://www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion_y_salud/habitos.htm)

<http://laquinua.blogspot.com/search/label/HISTORIA%20DE%20LA%20QUINUA>

33. La quinua. Disponible en: [www.ecovisiones.cl/revista/1/receta.pdf](http://www.ecovisiones.cl/revista/1/receta.pdf) -)
34. PINEDA E. Alvarado E. (1994). Metodología de la investigación. Washington. OPS.
35. PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS. Manual para la evaluación de la seguridad alimentaria en emergencias. Segunda edición enero de 2009.
36. Quinua de los Andes a su piel: Disponible:  
<http://www.rnw.nl/espanol/article/quinoa-de-los-andes-su-piel>
37. QUIZHPE, Jubenal: 82006), Ecosofía Andina, texto taller, Bolivia, Editorial Verbo Divino, Primera edición, págs. 14-15
38. Seguridad alimentaria: disponible:  
[http://home.wfp.org/stellent/groups/public/documents/manual\\_guide\\_proced/wfp\\_203214.pdf](http://home.wfp.org/stellent/groups/public/documents/manual_guide_proced/wfp_203214.pdf).
39. Todo sobre la quinua.(2007). Disponible:  
<http://laquinua.blogspot.com/search/label/2010-08-02>

## 13. ANEXOS

### A. ANEXO N° 1. ENCUESTA CAP'S

#### UNIVERSIDAD TECNICA PARTICULAR DE LOJA

Encuesta dirigida a las familias de la comunidad Ingapirca afiliadas al Seguro Social  
Campesino de la comunidad Ingapirca

Con la finalidad de investigar las prácticas alimenticias de la comunidad y particularmente el conocimiento, cultivo y consumo de la quinua se realiza la presente encuesta.

1. Edad.....Sexo.....Nivel de instrucción.....
2. ¿Conoce usted los grupos de alimentos? SI... NO.....
3. ¿Señale los grupos de alimentos que usted conoce?  
.....  
.....
4. ¿Qué alimentos debe contener una dieta para ser equilibrada o balanceada?  
.....  
.....
5. ¿La comida denominada chatarra y los productos cultivados con químicos, piensa usted que favorece a la salud? SI.....NO.....
6. ¿Usted considera que la alimentación influye en la salud? SI.....NO.....
7. ¿Conoce usted la quinua? SI..... NO.....
8. ¿Conoce usted de los valores nutricionales y medicinales de la quinua?  
.....  
.....
9. ¿Conoce usted del valor cultural de la quinua?

.....  
.....

10. ¿Usted ha comido quinua? SI.....NO.....

11. ¿Cada qué tiempo consume quinua?

1 vez por semana

2 veces a la semana

3 veces a la semana

Más de una semana

12. ¿Qué recetas de quinua sabe usted hacer?

.....  
.....

13. ¿Usted cultiva quinua? SI..... NO.....

14. ¿Piensa usted que la quinua es un buen producto para mejorar la nutrición?

SI.....NO.....

15. ¿Se han reunido familias de su comunidad para preparar alimentos? SI.....NO.....

¿Porque?.....  
.....

16. ¿Qué se debe hacer para recuperar la producción y consumo de quinua?

.....  
.....



## B. ANEXO N° 2. ENTREVISTA A GRUPO FOCAL

### UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

Entrevista dirigida a grupo focal de la comunidad Ingapirca afiliadas al Seguro Social Campesino de la comunidad Ingapirca

Con la finalidad de recuperar las formas ancestrales de producción y consumo de la quinua, se realiza la presente entrevista.

#### **Guía.**

1. ¿Según sus antepasados, quienes participaban en el cultivo de la quinua?
2. ¿De qué forma cultivaban la quinua?
3. ¿Las actividades de siembra, la deshierba, cosecha creaba momentos festivos, de alegría, de unidad, solidaridad, reciprocidad?      Cómo se manifestaba?
4. ¿Actualmente se produce y se consume la quinua como hacían nuestros antepasados? . ¿PORQUE?
5. ¿Por qué será que se dejó de producir y consumir la quinua?
6. ¿Al reincorporar el cultivo y consumo de la quinua, se recuperaría?  
Solo el valor nutricional de la quinua?....  
Los momentos festivos, de alegría, de unidad, solidaridad, reciprocidad.....  
Otros.....
7. ¿Que sugiere usted para mejorar el cultivo, consumo y re vivencia de la cultura de nuestros antepasados en torno a la quinua?

### C. ANEXO N °3. TALLERES INTERACTIVOS

Foto N ° 1



Socialización de trabajo en grupos

Foto N ° 2



Construcción de mapa de nutrición en tiempo pasado y presente

Foto N ° 3



Nutricionista analizando grupo de alimentos

Foto N ° 4



Trabajo en grupos

Foto N ° 5



Receso de taller

Foto N ° 6



Degustando sabores con los tres grupos de alimentos.

Foto N ° 7



Taller sobre los beneficios curativos de la quinua.

Foto N ° 8

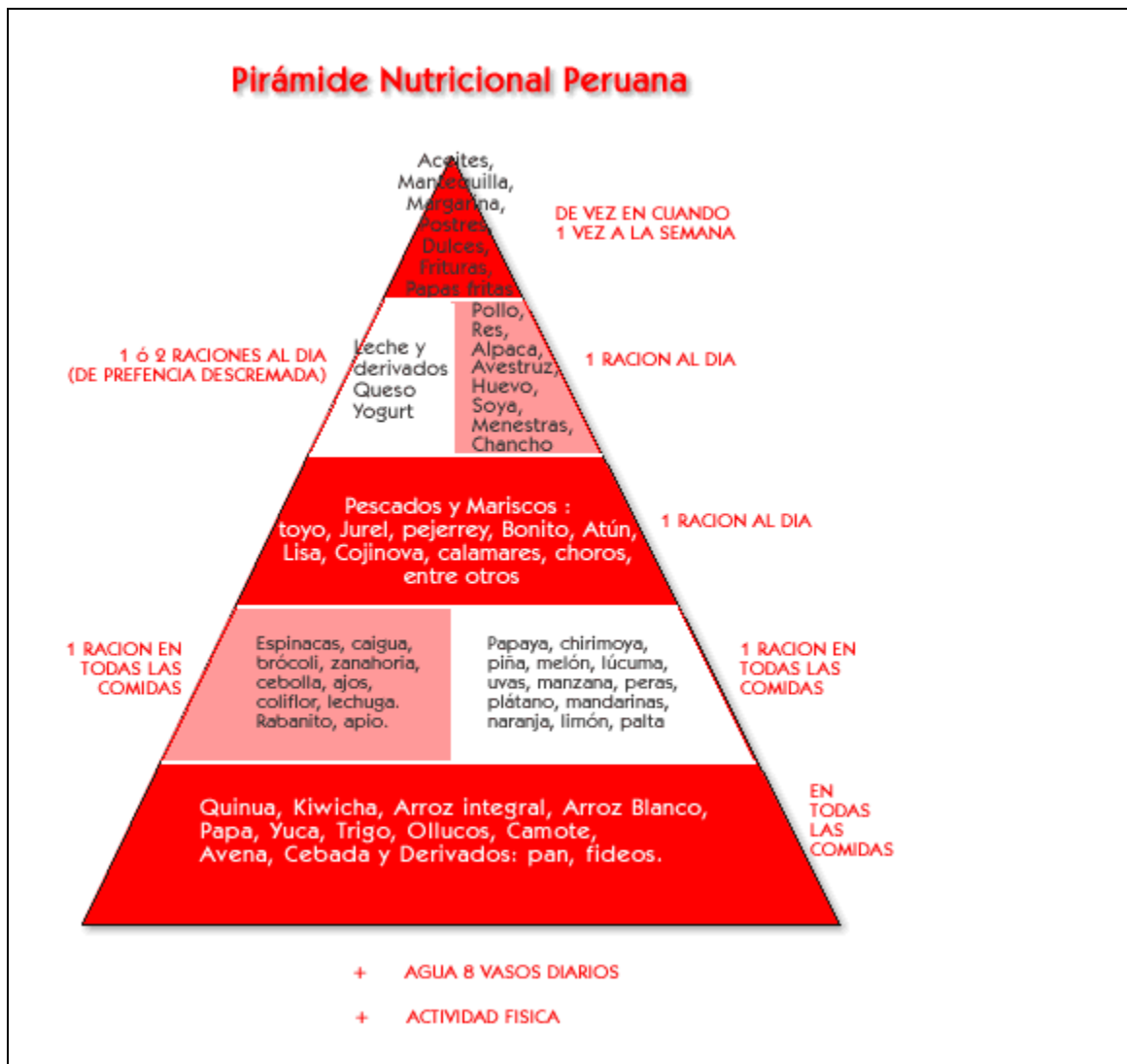


Agrónomo en demostración práctica sobre abono orgánico.

**D. ANEXO N° 4. TRÍPTICOS Y AFICHE**

## E. ANEXO N. 5. PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

Pirámide de alimentos tomada como referencia para analizar el grupo de alimentos en la comunidad Ingapirca



**F. ANEXO N ° 6. DEMOSTRACION PRACTICA DE DIETAS CON QUINUA**

Foto N ° 9



Degustando la sopa de quinua

Foto N ° 10



Degustando arroz de quinua

Foto N ° 11



Preparacion del chocolate

Foto N ° 12



Elaboracion de barras de chocolate con quinua



Foto N ° 13



Colada con harina de quinua

Foto N ° 14



Chispolas con quinua tostada y miel de panela

Foto N ° 15



Elaborando tortillas en grupo para ofrecer a participantes en reunión comunitaria.

Foto N ° 16



Compartiendo referesco de quinua cambiando con fruta a afilaidos que concurren a reunión comunitaria.

### G. ANEXO N ° 8. CULTIVO , COSECHA Y PROCEAMIENTO DE LA QUINUA

Foto N ° 17



Local del SSC de Gordeleg

Foto N ° 18



Cultivo de quinua en Ingapirca

Foto N ° 19



Quinua en maduracion

Foto N ° 20



Cosecha y secado de la quinua



Foto N ° 21



Procesamiento de la quinua

Foto N ° 22



Almacenamiento de la quinua seca

Foto N ° 23



Lavado de Quinua

Foto N ° 24



Lavado de quinua

## H. ANEXO N°7. FERIA DE LA ALIMENTACIÓN CON QUINUA EN ASAMBLEA GENERAL DE AFILIADOS

Foto N ° 25



Socializando proyecto sobre quinua en  
asamblea comunitaria

Foto N ° 26



Ofreciendo tortillas con quinua, alimento  
ancestral

Foto N ° 27



Ofreciendo tamales de quinua

Foto N° 28



Degustando arroz con quinua

ANEXO N ° 9. Observacion participante en Riobamba, comunidad Balda Lupaxi

Foto N ° 29



Viaje a la comunidad Balda Lupaxi

Foto N ° 30



Don Baltazar explicando las experiencias de cultivo de la quinua

Foto N ° 31



Cultivo de quinua en la comunidad de  
Balda Lupaxi

Foto N ° 32



Grupo visitante recorriendo la comunidad de  
Balda Lupaxi

## I. ANEXO N<sup>o</sup>. 10. RECETAS CON QUINUA

### **SOPA DE QUINUA**

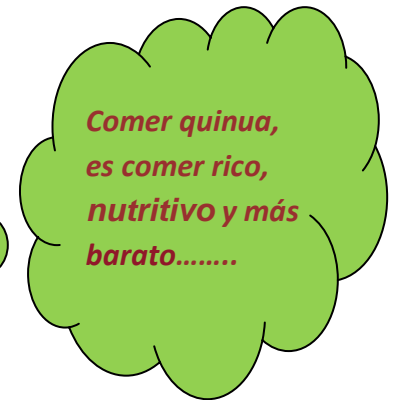
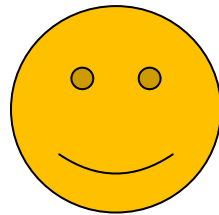
#### **INGREDIENTES:**

- 1 taza de quinua
- ½ libra de queso
- 1 jarro de leche
- 2 cucharadas de aceite
- 2 zanahorias
- 1 libra de fréjol,
- 1 cebolla
- 1 libra de papas

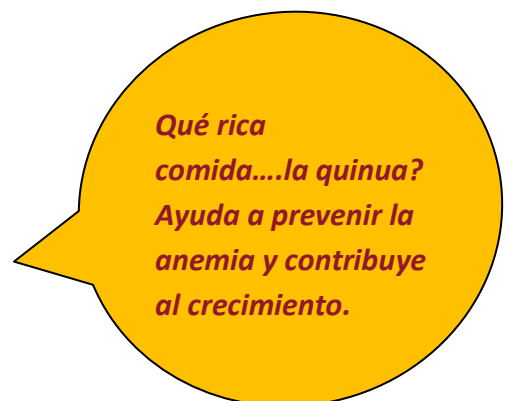
Ajo, culantro, perejil, y sal yodada.

#### **PREPARACIÓN**

Lavar la quinua hasta que el agua quede limpia. Prepare un refrito con la cebolla, ajo, especerías y aceite. Agregue 10 tazas de agua hirviendo, añada la quinua y cocine por 30 minutos. Agregue la zanahoria picada, con el fréjol y papas, el queso y leche. Al retirar del fuego, añada las hierbas.



**Comer quinua,  
es comer rico,  
nutritivo y más  
barato.....**



**Qué rica  
comida....la quinua?  
Ayuda a prevenir la  
anemia y contribuye  
al crecimiento.**

## ARROZ CON QUINUA

### INGREDIENTES:

1 ½ libra de arroz

½ libra de quinua

1 libra de pollo

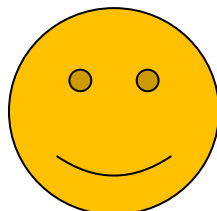
1 cebolla paiteña

1 tomate riñón

2 zanahorias amarillas

3 cucharadas de aceite

Cebollas, ajo, pimienta, culantro, sal al gusto



*Cuando añadimos quinua mejoramos el valor nutricional del arroz, porque la quinua contiene hierro y proteína. Por tanto, ayuda a prevenir la anemia.*

### PREPARACION:

Cocinar al pollo en 8 tazas de agua. Pele y ralle la zanahoria. Lave la quinua. Haga un refrito con la cebolla blanca y los otros condimentos. Agregue la quinua y el arroz; refría unos minutos y añádale el caldo de pollo. Cocine el arroz con la olla tapada hasta cuando empiece a secarse el agua. En ese momento destape la olla y baje el fuego hasta que el arroz esté listo. Haga un refrito con aceite, el pollo desmenuzado, la cebolla paiteña, el tomate riñón y la zanahoria rallada. Cuando esté listo el refrito con el arroz mejorado.



*Qué rica comida....la quinua? Previenen enfermedades crónicas como la osteoporosis.*



## TORTILLAS CON QUINUA

### INGREDIENTES:

- 1 libra de quinua
- 3 libras de harina de maíz
- 1 panela grande
- 6 huevos
- 2 libras de queso
- 1 raja de canela
- Manteca a gusto.



*Se busca la recuperación de aquella nutrición ancestral que según revela la ciencia, es altamente rica en propiedades nutricionales.*

### PREPARACION:

Cocinar la quinua en dos litros de agua. Ponga a hervir un litro de agua con la panela hasta que se disuelva, luego cuele el líquido. Mescle la quinua con la harina de maíz, la miel de panela, huevos, manteca y amase. Caliente un tiesto de barro y ase la mezcla en porciones pequeñas colocando queso en el medio, hasta que doren.

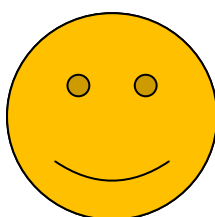


*Qué rica comida....la quinua? Alimento de los antepasados valorado en nuestro tiempo.*

## CHISPIOLAS DE QUINUA

### INGREDIENTES:

- 2 libra de quinua
- 1 panela pequeña



*Es un excelente sustituto de cualquier carne y se asemeja a las cualidades de la leche.*

### PREPARACION:

Lavar y tostar la quinua. Ponga a hervir una taza de agua con la panela hasta que se disuelva, luego cuele el líquido y viértalo en una paila. Cocine revolviendo hasta que tome punto de bola. Retire del fuego la paila y bata la mezcla hasta que se enfríe un poco, luego agregue la quinua tostada y con la ayuda de la mano agrupe granos de quinua hasta formar una bola; retire y déjela sacar sobre un plato.



*Qué rica comida....la quinua? Tiene vitaminas y minerales y es recomendada para la ingesta diaria.*

## COLADA CON QUINUA

### INGREDIENTES:

- 1 taza de quinua cocinada
- 1 guineo mediano
- 1 a 2 cucharadas de jugo de limón
- Azúcar al gusto



*Es importante para el desarrollo de las células del cerebro y sus funciones en la memorización, el aprendizaje.*

3 tazas de leche (o 1 taza de agua y 2 tazas de leche)

- 1 cucharadita de vainilla

### PREPARACION:

Licuar el guineo y la quinua con 1 taza de leche. Agregar el jugo de limón, el azúcar, la vainilla, el resto de la leche y licuar otra vez. Servir fría o caliente.



*Qué rica comida....la quinua? Es ideal para mantener una dieta balanceada y completa.*



## TAMALES CON QUINUA

### INGREDIENTES:

- 3 libra de harina de maíz
- 1 libra de quinua
- 1 libra de pollo
- 1 cebolla paiteña
- Ajo, pimienta comino y Pasas.
- 4 huevos cocidos y contados en rodajas.
- Pimientos cortados en tiritas.



*Posee fibra que ayuda en la baja del colesterol y el 89 por ciento de sus ácidos grasos son no-saturados*

### PREPARACION:

Ponga en una olla la carne, 1 litro de agua, la cebolla y el ajo, junto con sal, pimienta y comino a su gusto, y deje cocinar hasta que la carne este suave. Cierna el caldo y corte la carne en trocitos. Coloque la quinua cocinada y la harina de maíz en un tazó, agregue la manteca y amase. Añada poco a poco el caldo caliente y vuelva a amasar. Prepare las hojas de achira, coloque un poco de masa en cada una, encima un trozo o de carne, pasas, una rodaja de huevo y una tirita de pimienta. Cocine a vapor en una tamalera durante una hora.



*Qué rica comida...la quinua? La organización mundial de la salud, le considera un alimento único por su alto valor nutricional.*

## MANJAR BLANCO DE QUINUA

### INGREDIENTES:

½ raza de quinua limpia  
 2 razas de azúcar  
 2 tazas de leche  
 Canela, clavo y vainilla a gusto



*Su cultivo es totalmente orgánico y por tanto, sin el uso de sustancias químicas: pesticidas, plaguicidas, abonos químicos, etc*

### PREPARACION:

Hervir la quinua en 1 litro de agua con la canela y el clavo de olor. Pasar por colador la quinua cocida. Echarla en una olla limpia junto con el azúcar, la vainilla y la leche, dejando hervir hasta que tome punto. Servir fría.



*Qué rica comida...la quinua? Es muy apropiada para la alimentación infantil.*

## TORREJAS DE QUINUA

### INGREDIENTES:

1 taza e quinua cocida

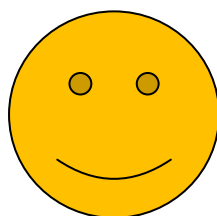
1 huevo

1 taza de harina

1 cebolla paiteña

Aceite para freír

Sal al gusto



*La proteína que contiene la quínoa es casi completa. Es uno de los pocos vegetales que ofrece esta ventaja.*

### PREPARACION:

Mesclar la quinua con el huevo, la harina, la cebolla picada y sal. Freír la mezcla en porciones de aproximadamente una cucharada hasta que doren.



*Qué rica comida...la quinua? Es una carga de pura energía para alimentarse sanamente.*

## TORTA DE QUINUA Y CALABAZA

### INGREDIENTES:

- 2 ½ de quinua cocida
- 2 tazas de puré de calabaza
- 2 huevos batidos
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cebollas grandes
- ½ pimiento.
- Perejil



*La proteína que contiene la quínoa es casi completa. Es uno de los pocos vegetales que ofrece esta ventaja*

### PREPARACION:

Se mezcla la quinua cocida con el puré de calabaza, los huevos batidos, la maicena, la sal y un poquito de pimienta. Se rehago la cebolla y el pimiento. Sobre una fuente aceitada se esparcen tres cucharadas de harina, y se dispone la mitad de la mezcla. Se esparce la cebolla y el pimiento, y luego la mitad restante de la mezcla. Decorar con la cebollita de verdeo.  
4. Cocinar 30' en horno moderado.

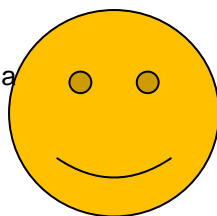


*Qué rica comida...la quinua? Es un grano ligero que puede usarse de muchas formas en la cocina.*

## PASTEL DE QUINUA

### INGREDIENTES:

- ½ libra de quinua prelavado
- 1 libra de carne molida
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 libra de queso
- 2 cucharadas de aceite



*La proteína que contiene la quinua es casi completa. Es uno de los pocos vegetales que ofrece esta ventaja.*

2 cebollas, 2 tomates, 1 diente de ajo, pimienta, apio, perejil, sal, pimienta, orégano, 4 huevos duros, y 2 huevos para batir.

### PREPARACIÓN:

La quinua bien lavada, cocinar en abundante agua caliente, cernir, y pasar por un cernidor con cuchara de madera. Luego mesclar con la leche caliente y mantequilla y dejar espesar. Freír en una sartén el aceite con la cebolla hasta que este transparente, agregar ajo picado y carne molida, cocinar hasta que pierda el color natural y quede blancuzca. Luego agregar tomate, apio, perejil y pimienta picado, sal y pimienta. Agregar agua y dejar cocinar hasta que se evapore el líquido. En un molde enharinado (mantequilla y harina) colocamos la mitad de la quinua, luego la carne, rodajas de huevo, y queso; tapamos con la otra mitad de la quinua y sobre esta superficie desparramamos 2 huevos batidos con sal y pimienta

Hornear a temperatura alta hasta dorar la parte de arriba



*Qué rica comida...la quinua? Ayuda a prevenir la anemia y contribuye al crecimiento.*

**A. ANEXO N.º. 11. CROQUIS DE LA COMUNIDAD DE  
INGAPIRCA DE LA PARROQUIA SANTA ANA DEL  
CANTÓN CUENCA**