

# Cultura Alimentaria Indígena



Territorio, tradición  
y transformación de los  
sistemas alimentarios  
en las Américas

Editado por Rodrigo Yáñez Rojas



*“Somos águilas, cuidamos a los polluelos. Y al igual que un águila que se va arriba a los cielos y desde ahí está viendo los paisajes, nosotros tenemos nuestra visión. Somos como un águila, palpamos de dónde venimos y dónde hemos agarrado el vuelo; de Pucallpa a Lima, de Lima a Ecuador, y ahora estamos en Yunguilla, como un águila, viendo todo desde donde estamos reunidos. Esa es nuestra visión.”*

**Marisol Shariva Pérez,**  
*asháninka de Perú.*



## PRÓLOGO

Tejiendo sabiduría por las Américas: sistemas alimentarios, conocimientos y sabores indígenas

04



## PRESENTACIÓN

Sistemas alimentarios indígenas: un encuentro de voces y comidas

08



## UNO

Tradiciones y soberanía alimentaria: prácticas de resistencia agrícola de los pueblos indígenas

14



## DOS

Elementos para comprender la transformación de los sistemas alimentarios indígenas

24



## TRES

Sembrar, diversificar y reflexionar en colectivo para adaptarse al cambio climático

72



## CUATRO

Ken Paul, representante de la nación wolastoquey, Canadá:  
*“Si no mantenemos nuestros sistemas alimentarios naturales, no tendremos un hábitat para vivir”*

80



## CINCO

Agenda para la transformación de los sistemas alimentarios: perspectivas y acciones de pueblos y naciones indígenas de las Américas

92



## SEIS

Recetas de las Américas

102

# Índice



## Prólogo

# Tejiendo sabiduría por las Américas: sistemas alimentarios, conocimientos y sabores indígenas

Por: María Paula Espejo<sup>1</sup> y Sandra Gagnon<sup>2</sup>

### ¿Por qué contar una historia entrelazada sobre los pueblos indígenas de América Latina y Canadá?

Cuando el conocimiento se comparte y respeta a través de geografías, cosmovisiones y generaciones, se convierte en una poderosa fuerza de transformación. Este libro es un testimonio de esa creencia: una colección de historias, reflexiones y recetas destinadas a ser disfrutadas en familia, con la comunidad. Reúne voces, recuerdos, visiones y sabores de comunidades indígenas de ambos extremos del continente, dos regiones a menudo percibidas como distantes, pero profundamente conectadas por una sabiduría ancestral y una aspiración común a una coexistencia justa, equilibrada y respetuosa.

El compromiso del International Development Research Centre (IDRC) con la transformación de los sistemas alimentarios se basa en la equidad, la sostenibilidad y la inclusión. En este camino, las voces de los pueblos indígenas no solo son importantes, sino esenciales. Durante generaciones, las comunidades indígenas se han alimentado a sí mismas y a sus territorios por medio de sistemas enraizados en armonía con la naturaleza, el bienestar colectivo y una profunda comprensión del tejido relacional que conecta a las personas, la tierra y el conocimiento. Sus sistemas alimentarios han coevolucionado con las ecologías y culturas locales, adaptándose continuamente a las perturbaciones externas, y han demostrado ser extraordinariamente resistentes. Ofrecen lecciones vitales para afrontar los retos mundiales actuales, desde el cambio climático y la pérdida de biodiversidad hasta la desigualdad y la inseguridad alimentaria.

<sup>1</sup> Responsable de intercambio de conocimientos. Sistemas alimentarios resistentes al clima. Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo – IDRC.

<sup>2</sup> Especialista principal de programas. Sistemas alimentarios resistentes al clima. Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo – IDRC.

Desde las Primeras Naciones, los métis y los inuit de Canadá hasta las comunidades indígenas de los Andes y el Amazonas, estos sistemas alimentarios y cosmovisiones perduran. Son depósitos vivos de sabiduría conservada a través de generaciones. Hoy en día, los pueblos indígenas lideran los esfuerzos para reclamar la soberanía sobre sus dietas, economías y planes de vida. Son depositarios vivos de sabiduría sobre biodiversidad, agroecología y resiliencia climática, transmitida de generación en generación. Su conocimiento no es una reliquia del pasado, es una sabiduría vibrante, evolutiva y esencial para construir nuestro presente y dar forma a un futuro mejor y más sostenible para todos nosotros.



### ¿Por qué reflexionar sobre los sistemas alimentarios indígenas?

El mundo se encuentra en una encrucijada. Tras la pandemia de COVID-19, en medio de la intensificación de las perturbaciones climáticas y la inestabilidad geopolítica, nuestros sistemas alimentarios han puesto de manifiesto tanto su fragilidad como su carácter central para la salud humana y planetaria. A pesar de ello, los enfoques dominantes de la producción y distribución de alimentos siguen siendo extractivos, desiguales y desconectados de los contextos culturales y ecológicos en los que se cultivan y consumen los alimentos. Estos sistemas suelen descuidar las condiciones de trabajo y de vida de los pequeños productores, reforzando los ciclos de desigualdad y vulnerabilidad.

Explorar los sistemas alimentarios indígenas –especialmente desde una perspectiva comparativa– nos invita a reconocer los puntos en común de las distintas geografías y a afirmar el mismo valor de los diversos sistemas de conocimiento. Nos incita a cuestionar nuestras suposiciones sobre el hambre, la malnutrición y la desigualdad, y a replantearnos la forma de abordar estos problemas acuciantes en un momento en el que se intensifican las crisis relacionadas con el clima.



Los sistemas alimentarios indígenas trazan un camino diferente, relacional y no transaccional. Un camino en el que la comida es medicina, el conocimiento se comparte y el cuidado de la tierra es inseparable del cuidado de la comunidad. Reconocer el valor de estos sistemas significa reconocer los derechos de los pueblos indígenas a liderar la configuración de las políticas y prácticas que afectan a sus vidas. Estos sistemas no solo ofrecen modelos alternativos de producción y de gobernanza alimentaria, sino también una profunda riqueza cultural, sabores y significados. Las recetas son historias y las comidas son patrimonio cultural; están vivas para aprender de ellas y compartirlas. En América Latina, las organizaciones indígenas están liderando poderosos movimientos por la soberanía alimentaria y la agroecología. Están recuperando cultivos ancestrales, protegiendo la diversidad de semillas, recuperando prácticas culinarias tradicionales y restaurando paisajes degradados. Su labor se basa tanto en la identidad cultural como en la regeneración. Y en el norte de Canadá, las comunidades de las Primeras Naciones, métis e inuit están promoviendo la soberanía alimentaria mediante iniciativas políticas y de investigación que se centran en el conocimiento indígena y se esfuerzan por proteger tanto la identidad cultural como el bienestar nutricional.



No se trata de esfuerzos aislados, sino de luchas y aspiraciones interconectadas. Este libro hace honor a esas conexiones, mostrando lo similares que son los retos, lo actuales que siguen siendo las reivindicaciones y lo poderoso que es escuchar y aprender a través de los contextos y las experiencias vividas en todo el continente.

### ¿Por qué un libro como este? ¿Por qué ahora?

Este libro surge de una iniciativa única y oportuna: un intercambio de conocimientos entre líderes indígenas y poseedores de conocimientos de América Latina y Canadá, apoyado por el IDRC. El objetivo era simple pero profundo: crear un espacio para que las historias, percepciones y sueños fluyeran a través de los territorios. Surgió de una convergencia de motivaciones: el creciente reconocimiento de los derechos y contribuciones indígenas en Canadá, sobre todo luego de las dolorosas verdades que han salido a la luz sobre el sistema de escuelas residenciales, el creciente liderazgo de las organizaciones indígenas de América Latina en la acción climática y la transformación de los sistemas alimentarios, y el compromiso estratégico del IDRC con los sistemas alimentarios inclusivos y resilientes.

A través del diálogo y la experiencia compartida, los participantes en la creación de este libro exploraron las profundas conexiones entre el clima, la cultura, el conocimiento y los sistemas alimentarios. Identificaron retos comunes –la marginación y la erosión de las prácticas tradicionales, el acceso limitado a la tierra y los mercados, y las repercusiones de las crisis medioambientales y económicas–, al tiempo que señalaron oportunidades compartidas como el aprendizaje intergeneracional, las alianzas entre zonas rurales y urbanas, la revitalización de los conocimientos ancestrales y el poder de la innovación basada en la comunidad.

Este libro es más que una recopilación de experiencias y recetas; es una ofrenda. Un paso hacia la amplificación de las voces y visiones indígenas. Un llamamiento a los responsables políticos, investigadores y profesionales para que escuchen, aprendan y actúen solidariamente. Nos insta a valorar el conocimiento de forma horizontal y no jerárquica. Por eso invitamos a los lectores a unirse a esta conversación en torno a la mesa, donde todos tienen un asiento y cada sabor cuenta una historia.

Aquí está el resultado del esfuerzo colectivo y de la colaboración creativa de nuestros socios con los suyos, y ha sido diseñado para ayudarnos a diversificar nuestros cultivos y dietas y para profundizar en los vínculos que nos unen con todos los pueblos. Es una invitación a celebrar nuestras diferencias como fuentes de fortaleza para construir sistemas alimentarios más inclusivos, saludables y resilientes.

Para el IDRC, este libro refleja una visión más amplia: profundizar el intercambio de conocimiento interregional e intercultural, explorar cómo los esfuerzos en América Latina resuenan con las comunidades en Canadá y sentar las bases para futuras iniciativas que centren el liderazgo y la sabiduría indígena en la transformación de los sistemas alimentarios.

En última instancia, este libro nos invita a reflexionar sobre el valor de escuchar, con humildad y esperanza, las diferentes lenguas, paisajes y experiencias vividas. Para enfrentar los grandes retos de nuestro tiempo, debemos ir más allá de las soluciones técnicas y adoptar paradigmas éticos, culturales y ecológicos que restablezcan el equilibrio entre las personas y el planeta, entre lo individual y lo colectivo, entre el pasado y el futuro.



**Las historias de estas páginas nos recuerdan que esos paradigmas ya existen. Están vivos en los sistemas alimentarios de los pueblos indígenas, resistentes, arraigados y llenos de posibilidades. Y en el espíritu de la generosidad tradicional, se comparten con el mundo por medio de historias, prácticas y sabores.**



## Presentación

# Sistemas alimentarios indígenas: un encuentro de voces y comidas

Por: Rodrigo Yáñez,<sup>3</sup> Camila Migueletto<sup>4</sup> y Diego Milos<sup>5</sup>

Este libro es la expresión final de un intercambio de experiencias y saberes entre miembros de los pueblos y naciones asháninka, aymara, kayambi, cree, inuit, náhuatl, maya q'eqchi', métis, misak y wolastoquey, que atraviesan el continente americano desde el norte de Canadá hasta la Amazonía. Se reunieron por primera vez en mayo del 2024 en los bosques nublados de Yunguilla, Ecuador, en el encuentro llamado "Transformación de los sistemas alimentarios: perspectivas de Pueblos y Naciones de las Américas".<sup>6</sup> Comenzó como una conversación sobre la transformación de los sistemas alimentarios indígenas de la región, la cual se siguió enriqueciendo a través del tiempo con entrevistas personales o grupales, intercambio de ideas por redes sociales, conversaciones sobre platos típicos con distintos miembros de las comunidades y otro tipo de reflexiones colectivas.

Con el financiamiento del International Development Research Centre (IDRC) y la coordinación de Rimisp – Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural, este libro busca relevar los elementos que caracterizan los sistemas alimentarios indígenas contemporáneos, sus potencialidades y los desafíos que enfrentan, lo que significan para cada pueblo, los espacios de adaptación y de redescubrimiento que se perfilan, los cambios históricos en la producción y recolección de sus alimentos, así como los sabores que dan forma a una gran diversidad de culturas.

Estas temáticas se enmarcan en una línea de trabajo vinculada a las transformaciones de los sistemas alimentarios, fuertemente marcada por los procesos de industrialización y los impactos del cambio climático. En este escenario, los pueblos indígenas que habitan territorios rurales son altamente vulnerables, lo que se observa en las tasas de pobreza, de exclusión y de inseguridad alimentaria. Ahora bien, en un contexto donde los sistemas alimentarios globales están amenazados, en su productividad y sostenibilidad, las prácticas y conocimientos alimentarios indígenas son cada vez más reconocidos, están documentados y son valorados a escala mundial, aunque no siempre se comprenden plenamente.

El saber indígena plantea otro trato con la naturaleza, uno que cuestiona directamente las prácticas estandarizadas por numerosos centros de extensión agrícola en el continente americano, como una herencia de la revolución verde.

A través de distintos tipos de formatos —entrevistas, discursos, recetas, y análisis de perspectivas sobre el pasado, el presente y el futuro— este libro le entrega la palabra a los pueblos indígenas para que le den a entender al lector cuál es su posición. ¿Qué es lo que diferencia a sus sistemas alimentarios de uno industrializado, o completamente abierto?, ¿de qué manera se hace uso selectivo y moderado de nuevas tecnologías en los procesos productivos? Y ¿de qué forma estas diversas prácticas, que comúnmente podrían verse como "atrasadas", pueden aportar luces hoy sobre cómo adaptar los sistemas alimentarios a las grandes transformaciones que están viviendo debido a la crisis climática, a la pérdida de biodiversidad y a la contaminación?

Los sistemas alimentarios indígenas siguen aquí. El libro muestra de distintas formas su vitalidad, la centralidad que tienen en articular las culturas indígenas, y que, pese a siglos de transformaciones, no hay una asimilación, ni una superación ni el reemplazo definitivo por otras prácticas productivas, de comercialización y consumo. Tal vez —y es lo que se deja entrever en los distintos textos— aquello que aportan al mundo los sistemas alimentarios indígenas sea su diversidad, alcanzada en coexistencia con otros sistemas alimentarios, a veces con dificultades, no exenta de tensiones, pero cuya permanencia en el tiempo es una señal clara de fortaleza.



**Tal vez, aquello que aportan al mundo los sistemas alimentarios indígenas sea su diversidad, alcanzada en coexistencia con otros sistemas alimentarios.**

3 Investigador principal de Rimisp.

4 Asistente de investigación de Rimisp.

5 Antropólogo social.

6 A partir del encuentro se publicó el documento Agenda para la transformación de los sistemas alimentarios: Perspectivas y acciones de Pueblos y Naciones Indígenas de las Américas (Marreros et al., 2024).



Rimisp, en sus casi 40 años de historia, ha defendido el enfoque territorial como su marco de interpretación para apoyar a las localidades rurales. Uno de los ejes centrales de este enfoque consiste en que sean los propios actores territoriales quienes lideren los procesos de transformación social, económica e institucional para alcanzar mejores niveles de vida. Desde esta perspectiva, el libro toma como punto de partida la voz y la realidad de los actores, que prevalece durante todos los capítulos. Nos propusimos escribir un libro colectivamente, donde los testimonios fueran contando la historia de los sistemas alimentarios, sin priorizar una perspectiva jurídica, política, agrícola o culturalista. Posicionarse desde una de estas miradas habría implicado interpretar el material registrado de otra forma, tal vez, estandarizando procesos que son ricos en su diversidad. Así, y retomando una bella reflexión de Vinciane Despret,<sup>7</sup> el objetivo de mostrar tanta vida se orientó justamente a multiplicar los mundos, y con ello evidenciar distintas formas en que se está pensando y experimentando la alimentación en nuestro continente americano.

La situación indígena no es la misma en Canadá que en América Latina. Hay fuertes diferencias materiales e institucionales entre los pueblos del norte y los del sur. El diálogo y la negociación con el Estado canadiense se ha establecido a nivel federal, en tratados directos entre los pueblos y las provincias. Al contrario, entre los pueblos indígenas de los países latinoamericanos, el Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) es el principal amparo legal para promover los derechos de los pueblos a mantener sus formas de vida y sus instituciones.

Ahora bien, existen múltiples semejanzas que se pueden observar entre los distintos pueblos y naciones del continente, y que aparecen en los capítulos del libro. El despojo, la exclusión histórica y una deuda no cerrada con los Estados que se expresa también en las prácticas productivas y alimentarias. Un concepto que aparece expresado de muchas maneras es el de soberanía alimentaria, que encapsula el derecho que tiene una sociedad para definir sus propias políticas y estrategias de producción y consumo de alimentos. Y una de las preguntas que se hacen los protagonistas de este libro es: la alimentación tradicional indígena sigue existiendo, pero ¿sigue siendo soberana?

Así, sembrar, cultivar, cosechar, recolectar, cazar, cocinar y compartir una comida, a través de las páginas, se va fraguando como un espacio de resistencia, de afirmación cultural en un mundo acelerado y abierto, donde las comunidades indígenas van perdiendo ciertos puntos de anclaje, pero también van encontrando y recuperando otros. Producir lo que se come, comer de la manera en que lo hicieron los antepasados, es una forma de ser y pertenecer, y es eso lo que puede entregar una perspectiva de futuro.

El libro se estructura de la siguiente manera:

#### capítulo 1

Tradiciones y soberanía alimentaria: prácticas agrícolas de resistencia de los pueblos indígenas

Aborda el concepto de soberanía alimentaria y cómo ciertas medidas de protección, como las leyes indígenas, han ayudado a la preservación de los sistemas de vida de los pueblos indígenas. Los autores plantean que este tipo de herramientas puede contribuir a la transformación de los sistemas alimentarios que se requiere para hacer frente a los desafíos planteados por la explosión demográfica de las últimas décadas, así como las transformaciones en el medioambiente, las cuales afectan a los sectores agrícolas rurales, pero también a los grupos urbanos consumidores de alimentos.

#### capítulo 2

Elementos para comprender la transformación de los sistemas alimentarios indígenas

Es una síntesis de una serie de entrevistas realizadas a los protagonistas de este libro. Desde el norte al sur de la región americana, conversamos sobre cuáles son y en qué consisten los alimentos y las preparaciones tradicionales, los objetos y utensilios culinarios que utiliza cada pueblo, las causas que ellos vislumbran como las más importantes en la transformación de sus sistemas alimentarios, cómo estas transformaciones conectan con las dietas indígenas en la actualidad, los impactos del cambio climático y las estrategias que están implementando para darle sostenibilidad a la alimentación indígena y, como cierre, por qué consideran que es importante seguir hablando de alimentación indígena.

#### capítulo 3

Sembrar, diversificar y reflexionar en colectivo para adaptarse al cambio climático

Presenta el discurso de Alejandro Marreros, representante del pueblo náhuatl, quien habla frente a una comunidad sobre el empobrecimiento y la pérdida de saberes y costumbres ancestrales en muchas comunidades de Puebla, en México. Marreros destaca la importancia de la conversación y la reflexión colectiva para enfrentar la violencia simbólica y retomar un sistema de vida basado en la autosuficiencia alimentaria. Los proyectos de vida son la estrategia para ello, y esto implica una reflexión colectiva sobre lo que significa cultivar y cosechar cuando el clima ha cambiado tanto. La única manera de resistir y adaptarse, es conversando, desarrollando una inteligencia colectiva común.

<sup>7</sup> Despret, V. (2022). Habitar como un pájaro. Modos de hacer y de pensar los territorios. Cactus.

**capítulo 4**

Ken Paul, representante de la nación wolastoquey, Canadá: “Si no mantenemos nuestros sistemas alimentarios naturales, no tendremos un hábitat para vivir”

Es una entrevista a Ken Paul, representante de la nación wolastoquey, Canadá: “Si no mantenemos nuestros sistemas alimentarios naturales, no tendremos un hábitat para vivir”. Pasando por diversas vivencias, Ken Paul profundiza sobre la relevancia cultural y nutricional de alimentos tradicionales para su comunidad, como las papas, la carne de alce, los brotes de helecho, el salmón y la langosta. A través de la relación con estos recursos y los ciclos estacionales, destaca la importancia del bienestar tanto de las comunidades como del territorio, constantemente amenazado por la agricultura industrial, la construcción de represas, la contaminación y la herencia de la colonización. La entrevista también aborda los desafíos globales de sostenibilidad y el papel que cumplen los sistemas de conocimiento indígenas, cuyo enfoque a largo plazo, conectado al pasado ancestral, posee un potencial que puede aportar a la sostenibilidad de los sistemas alimentarios a escala mundial.

**capítulo 5**

Agenda para la transformación de los sistemas alimentarios: perspectivas y acciones de pueblos y naciones indígenas de las Américas

Sintetiza los diálogos y reflexiones de los pueblos y naciones indígenas de las Américas que participaron en el encuentro de Yunguilla, Ecuador, el año 2024, elaborando una agenda de trabajo conjunto sobre sistemas alimentarios indígenas. El texto destaca el valor de los saberes y prácticas ancestrales presentes en la alimentación indígena frente a los desafíos que enfrentan. La Agenda se estructura en cuatro ejes transversales: interdependencia entre cultura y biodiversidad; salud y nutrición cultural; derechos e incidencia política; y desafíos y oportunidades en un contexto globalizado. Concluye con una propuesta de estrategias y oportunidades para fortalecer los sistemas alimentarios indígenas que prioriza la colaboración entre diversos actores y el liderazgo indígena para preservar su diversidad biocultural.

**capítulo 6**

Recetas

Al cierre, el capítulo 6 incluye un conjunto de Recetas culinarias de platos representativos de los pueblos indígenas. Estos platos tradicionales indígenas son un breve repertorio seleccionado por diversos pueblos que participaron en la construcción del libro, y dan a conocer la riqueza y los sabores de la culinaria indígena. En las recetas se detallan ingredientes, preparaciones y modos de consumo, muchos de los cuales pueden resultar inusuales para quienes habitan en ciudades o en otras latitudes. Se destaca la diversidad de sus componentes y la importancia de su dimensión social. Son saberes transmitidos a través de la práctica, que se disfrutan en comunidad y en celebraciones. Cada preparación es un testimonio de la herencia cultural de algunos de los pueblos indígenas latinoamericanos.



**Finalmente, desde Rimisp, queremos agradecer a los protagonistas de este libro por compartir sus historias con nosotros y los futuros lectores. En los distintos capítulos aparece solo un extracto de múltiples conversaciones que abordaron muchos temas íntimos. Nuestros agradecimientos a Alejandro Marreros, Andrés Tombé, Aurora Panoso, Atilio Chauca López, Brenda Xol, Eleodoro Baldiviezo, Ernesto Tzi Chub, Kelly Ulcuango, Ken Paul, Lynn Blackwood, María Quispe, Marisol Lerdo, Mario Siquic, Marisol Shariva Pérez, Modesta Acarapi, Nicolás Marreros, Priscilla Settee y Shannon Udy.**

# CAPÍTULO UNO



## **Tradiciones y soberanía alimentaria:** prácticas de resistencia agrícola de los pueblos indígenas

*Por:* Kelly Ulcuango<sup>8</sup> y  
Andrés Tombé<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Representante del pueblo kayambi. Profesora y Directora de la Carrera de Agroecología y Soberanía Alimentaria, Universidad Amawtay Wasi, Ecuador.

<sup>9</sup> Representante del pueblo misak. Investigador, Universidad Nacional de Colombia.



Los pueblos indígenas han desempeñado un papel fundamental en la promoción y defensa de la soberanía alimentaria, implementando prácticas agrícolas ancestrales y estrategias de resistencia frente a desafíos contemporáneos. Estas comunidades han desarrollado sistemas productivos basados en la diversificación de cultivos, la conservación de semillas y la gestión sostenible del territorio. Sin embargo, factores como el cambio climático, la expansión de la agroindustria o la falta de políticas públicas adecuadas han puesto en riesgo estas prácticas y su seguridad alimentaria.

Los pueblos indígenas enfrentan desafíos relacionados con el derecho a una alimentación propia, digna y sostenible. Aunque los marcos jurídicos difieren entre países, las luchas por la soberanía alimentaria, la defensa del territorio y la conservación de semillas son transversales en muchos territorios indígenas del continente. Comunidades como los misak, nasa, wayuu, embera, kayambi, asháninka, náhuatl, maya q'eqchi', entre otros, han construido propuestas de resistencia agroalimentaria basadas en prácticas ancestrales, en recuperación de semillas nativas y la organización comunitaria frente a los impactos del conflicto armado, el extractivismo y la desatención estatal.

**Los pueblos indígenas enfrentan desafíos relacionados con el derecho a una alimentación propia, digna y sostenible**



## Soberanía alimentaria: *la estrategia indígena*

La Constitución de Ecuador de 2008 incorpora el concepto de "Buen Vivir" o Sumak Kawsay, una visión de vida en armonía con la naturaleza y la comunidad, profundamente arraigada en la cosmovisión indígena. Este marco constitucional reconoce la soberanía alimentaria como un derecho fundamental, lo que permite a las comunidades definir sus políticas alimentarias y agrícolas sin interferencias externas. La soberanía alimentaria está protegida en el Artículo 281 de la Constitución, donde se establecen medidas para fomentar la agroecología, proteger la biodiversidad y garantizar el acceso a tierras y recursos productivos.

Organizaciones indígenas, como la Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador (CONAIE) y la Coordinadora Latinoamericana de Organizaciones del Campo (CLOC-Vía Campesina), han sido actores clave en la promoción de políticas que fortalezcan la soberanía alimentaria. Estas organizaciones abogan por la protección de semillas nativas, la promoción de prácticas agroecológicas y la resistencia a modelos agrícolas industriales que amenazan la biodiversidad y las prácticas tradicionales. Además, han participado activamente en la formulación de leyes como la Ley Orgánica de Agrobiodiversidad, Semillas y Fomento a la Agricultura Sustentable, que busca proteger los conocimientos tradicionales y garantizar la autonomía de los agricultores frente a corporaciones transnacionales.

Al igual que en Ecuador, los pueblos indígenas de Colombia han construido propuestas de resistencia frente a la pérdida de sus sistemas alimentarios tradicionales. A pesar de que la Constitución Política de 1991 reconoce el carácter pluriétnico y multicultural del país, y otorga autonomía a los territorios indígenas, las políticas públicas en torno a la soberanía alimentaria siguen siendo fragmentarias y, en muchos casos, desconectadas de las realidades territoriales. Uno de los mayores problemas ha sido la sustitución de sistemas alimentarios ancestrales por modelos asistencialistas de entrega de alimentos, lo cual ha generado una pérdida de saberes tradicionales, disminución de la agrobiodiversidad y dependencia económica.





En este sentido, algunas instituciones estatales han comenzado a incorporar enfoques más territoriales e inclusivos. El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), por ejemplo, ha implementado la Estrategia de Compras Locales, una iniciativa que busca fortalecer la seguridad y soberanía alimentaria del país. Esta estrategia tiene como objetivos apoyar el desarrollo y emprendimiento de las familias y comunidades locales, cumplir con la Ley 2046 de 2020, que promueve la compra pública de alimentos producidos por pequeños y medianos productores, y avanzar en el cumplimiento del Plan Nacional de Desarrollo 2022–2026. Aunque aún enfrenta retos en su aplicación, esta estrategia representa una oportunidad para articular el abastecimiento institucional con la producción de alimentos sanos, sostenibles y culturalmente pertinentes, fortaleciendo economías campesinas e indígenas.

Recientemente, Colombia adoptó la Política Pública de Agroecología (Resolución 0085 de 2024), un hito legal que reconoce la agroecología como vía para transformar los sistemas alimentarios. Esta política integra saberes ancestrales y científicos, fomenta la agrobiodiversidad, impulsa la producción sostenible y fortalece procesos comunitarios como las escuelas agroecológicas, los sistemas participativos de garantía y la soberanía alimentaria. Su implementación a nivel nacional busca apoyar a comunidades campesinas, indígenas y afrodescendientes en la transición agroecológica, promoviendo el buen vivir, el comercio justo y el respeto por la vida y los territorios.



## Prácticas de resistencia agrícola de los pueblos indígenas

Las comunidades indígenas de América Latina han desarrollado y mantenido prácticas agrícolas ancestrales que no solo garantizan la producción de alimentos, sino que también preservan la biodiversidad y fortalecen la identidad cultural. Estas prácticas representan formas de resistencia frente a la homogenización agrícola y la pérdida de conocimientos tradicionales. En la zona andina, entre las estrategias más relevantes se encuentran la chakra andina, la conservación de semillas nativas y, en la región amazónica, los sistemas agroforestales.

Además, la espiritualidad juega un papel fundamental en la relación de los pueblos indígenas con la tierra, ya que los rituales agrícolas, las ofrendas y las ceremonias son parte esencial de la producción de alimentos, promoviendo una visión holística de la naturaleza. Se realizan ceremonias de agradecimiento a la Pachamama (Madre Tierra) antes de cada siembra y cosecha, se consideran los ciclos lunares y las enseñanzas de sabios y sabias para determinar los momentos adecuados de siembra y cosecha, asegurando el equilibrio entre la naturaleza y la producción agrícola.





## LA CHAKRA ANDINA

La chakra andina es un sistema agrícola integral practicado por los pueblos kichwa de la sierra ecuatoriana. Este sistema se caracteriza por la diversificación de cultivos, la rotación de tierras y el uso de técnicas agroecológicas que mantienen la fertilidad del suelo y la resiliencia frente a plagas y enfermedades. La chakra no solo es una unidad de producción, sino también un espacio de transmisión de conocimientos y prácticas culturales, donde se enseña a las nuevas generaciones a cultivar.

En el contexto de los pueblos indígenas de Colombia, que comparten raíces y vínculos culturales con los pueblos andinos y mesoamericanos, las huertas ancestrales también ocupan un lugar central en la vida comunitaria. Por ejemplo, para el pueblo misak, el yatul (chakra) es mucho más que una huerta o parcela de producción. Es un espacio integral donde se cultivan alimentos diversos, se conservan semillas nativas, se transmiten conocimientos ancestrales y se fortalece la relación espiritual con la Madre Tierra. El yatul se rige por principios de complementariedad, reciprocidad y equilibrio, funciona como una verdadera unidad de vida donde confluyen prácticas agrícolas sostenibles con la cosmovisión misak. Su manejo, tanto colectivo como familiar, es una forma de resistencia cultural frente a los modelos agrícolas hegemónicos y un pilar en la construcción de soberanía alimentaria desde los territorios.

## RESCATE Y CONSERVACIÓN DE SEMILLAS NATIVAS

La conservación de semillas nativas es una estrategia esencial de resistencia. Comunidades indígenas han establecido bancos de semillas y redes de intercambio para preservar variedades locales adaptadas a condiciones específicas. Por ejemplo, en la provincia de Cotopaxi en Ecuador, varias comunidades han logrado rescatar variedades de papa ancestral, lo que no solo contribuye a la diversidad agrícola, sino que también fortalece la seguridad y la resiliencia alimentaria local frente al cambio climático.

En el caso colombiano, este proceso ha sido impulsado por la Red de Semillas Libres de Colombia, un espacio amplio y descentralizado que articula a comunidades campesinas, indígenas, afrocolombianas, así como organizaciones sociales, académicas y culturales, en torno a la defensa de las semillas criollas y nativas. Esta red promueve la recuperación, la conservación y la libre circulación de semillas, frente a las políticas que favorecen la privatización, el uso de transgénicos y el control corporativo. A través de nodos regionales y ejes de acción, fortalece la autonomía alimentaria, la agroecología y la soberanía en territorios como el departamento del Cauca en Colombia. Comunidades como los pueblos misak, nasa y ampiuile han logrado conservar más de setenta variedades de papas nativas, adaptadas a sus ecosistemas de páramo y altoandino, articulando conocimiento ancestral, educación intercultural y estrategias de resiliencia climática.

**Comunidades indígenas han establecido bancos de semillas y redes de intercambio para preservar variedades locales adaptadas a condiciones específicas.**

## PRÁCTICAS AGROFORESTALES EN LA AMAZONÍA

En la región amazónica, comunidades indígenas como los kichwa de Pastaza implementan sistemas agroforestales que combinan cultivos alimentarios con especies forestales nativas. Estas prácticas promueven la sostenibilidad ambiental, la autonomía económica y la conservación de la biodiversidad. Además, fortalecen el rol de las mujeres en la economía local y en la transmisión de conocimientos tradicionales.





# Respuestas de resistencia



A pesar de los avances, los pueblos indígenas enfrentan desafíos significativos, como la presión de la agroindustria, el cambio climático y políticas públicas que no siempre favorecen la agricultura familiar y mucho menos el reconocimiento de los saberes de los pueblos indígenas. Ante eso, han desarrollado respuestas de resistencia basadas en su cosmovisión y organización comunitaria, incluyendo la defensa del territorio, la educación intercultural y la incidencia política en la formulación de leyes agrarias.

En el caso de Ecuador, la CONAIE ha liderado movilizaciones masivas contra proyectos extractivistas que amenazan los territorios ancestrales y la biodiversidad, y exige el reconocimiento de los derechos territoriales y el respeto a la consulta previa, libre e informada. En varias ocasiones, ha interpuesto demandas ante la Corte Constitucional para frenar concesiones mineras y petroleras en tierras indígenas.

En el ámbito de la educación intercultural, la CONAIE y la Confederación de Pueblos de la Nacionalidad kichwa del Ecuador (ECUARUNARI) han promovido la creación de escuelas comunitarias con modelos pedagógicos basados en el conocimiento ancestral, fortaleciendo la transmisión de saberes sobre la soberanía alimentaria y la agroecología. La Universidad Intercultural de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas Amawtay Wasi, que integra en su currículo materias relacionadas con la agricultura sustentable y la autonomía alimentaria, es un ejemplo de esta iniciativa.

En cuanto a la incidencia política, la CONAIE ha participado activamente en la elaboración de normativas como la Ley Orgánica de Agrobiodiversidad, Semillas y Fomento a la Agricultura Sustentable, que promueven la protección de semillas nativas y el acceso a créditos y recursos para pequeños agricultores. Asimismo, han impulsado iniciativas para prohibir los cultivos transgénicos y han abogado por la creación de mercados comunitarios que favorezcan la comercialización directa entre productores y consumidores, reduciendo la dependencia del agronegocio.

En Colombia, al igual que en Ecuador, los pueblos indígenas luchan por el reconocimiento de sus saberes y el derecho a decidir cómo y con qué alimentarse. Desde diversos territorios y organizaciones como la Organización Nacional Indígena de Colombia (ONIC), la Organización de los Pueblos Indígenas de la Amazonía Colombiana (OPIAC), la Confederación Indígena Tayrona (CIT), las Autoridades Indígenas de Colombia y Gobierno Mayor (AICO), el Consejo Regional Indígena del Cauca (CRIC) y el Movimiento de Autoridades Indígenas del Sur Occidente (AISO), se gestan procesos que dialogan con estas resistencias y crean nuevas alternativas arraigadas en la diversidad de semillas, lenguas y prácticas culturales.



**En Colombia, al igual que en Ecuador, los pueblos indígenas luchan por el reconocimiento de sus saberes y el derecho a decidir cómo y con qué alimentarse.**

# CAPÍTULO DOS



## Elementos para comprender la transformación de los sistemas alimentarios indígenas

Por: Rodrigo Yáñez, Karla Bayres<sup>10</sup>  
y Camila Migueletto

Presentamos una síntesis de las conversaciones sostenidas con representantes de distintos pueblos y naciones indígenas de América, desde el pueblo inuit en Canadá hasta el pueblo asháninka en la Amazonía peruana. Por medio de distintas modalidades, como talleres, entrevistas grupales y personales, este material se fue sistematizando entre mayo del 2024 y junio del 2025. Las conversaciones se orientaron a identificar y caracterizar los sistemas alimentarios indígenas, los alimentos y elementos tradicionales que los caracterizan, las causas que para ellos son las más importantes en la transformación de sus sistemas alimentarios, y nos preguntamos cómo estas transformaciones conectan con las dietas indígenas en la actualidad, los impactos del cambio climático y las estrategias que están implementando para darle sostenibilidad a la alimentación indígena. Son algunas razones de por qué consideran que es importante seguir hablando de alimentación indígena.

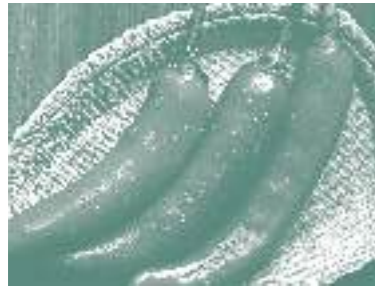
<sup>10</sup> Asistente de investigación de Rimisp.



# Preparaciones tradicionales:

## el sabor de las culturas

La continuidad en el tiempo de los platos tradicionales indígenas se relaciona con la transmisión de conocimientos a través de antiguas recetas que se enseñan de generación en generación. Este traspaso de saberes ocurre principalmente en espacios familiares y comunitarios, donde el conocimiento de los ingredientes y preparaciones está vinculado a los abuelos y miembros de un árbol genealógico que se estira en el tiempo. Así aparece, por ejemplo, cuando se habla sobre el pan tradicional (bannock) métis:



*“Es una de las primeras comidas tradicionales que conocí. Es una receta que hago con mi abuela todo el tiempo, y que cada familia la prepara un poco a su manera. Creo que es algo que definitivamente todos deberían probar.”*

Shannon Udy,  
métis, Canadá

Otros ejemplos de recetas ancestrales que se consideran representativas por su larga historia, también conectada a los territorios donde los pueblos indígenas han establecido su vida, son la chipa de pescado con yuca asada<sup>11</sup> para el pueblo asháninka, y el uchujaku<sup>12</sup> (colada de ají) y el tzawar mishki<sup>13</sup> (dulce de penco con arroz de cebada) para el pueblo kichwa kayambi.

Si bien las generaciones más jóvenes preservan estas tradiciones, conocen los ingredientes, los aliños, los tiempos, las fermentaciones y las cocciones, los contextos cambiantes y la vinculación con el resto del mundo, entre otros factores, hacen que la pérdida de algunos saberes alimentarios sea un riesgo. Todos los entrevistados, que representan a distintos pueblos y naciones de la región americana, comentan que desde el cultivo y la recolección de especies hasta la preparación de los platos están fuertemente amenazados por los cambios experimentados en las décadas recientes.

Por esta razón, los pueblos están poniendo especial atención en la alimentación tradicional y se esfuerzan por darle continuidad a través del tiempo. De distinta forma, este trabajo se promueve y realiza de manera consciente, con el propósito de contribuir a la revitalización de la alimentación tradicional y el mejoramiento de las dietas indígenas.



*“Yo trabajé sobre el platillo de la barbacoa de hoyo o enterrada.<sup>14</sup> Este es un platillo que, de acuerdo a lo conversado con un miembro de la comunidad, lo preparaba su abuelo. Esta barbacoa la siguió preparando su papá y así aprendió este señor. Hoy, sus hijos también se están involucrando y saben cómo prepararla”.*

Nicolás Marreros,  
náhuatl, México

Las preparaciones culinarias tradicionales indígenas incluyen ingredientes y alimentos locales, cuyo cultivo y tratamiento también han sido heredados a través de generaciones. Su obtención puede involucrar tareas colectivas aprendidas y forman parte de un patrimonio cuyo origen se remonta a siglos atrás, con la domesticación de determinadas especies. El sistema alimentario tradicional de la nación wolastoquey, por ejemplo, se basa en la caza, la pesca y la recolección, como aparece en la recolección de los brotes de helecho (fiddleheads) en primavera. Asimismo, el chunto (pavo) local usado en recetas del pueblo maya q'eqchi' fue domesticado por las generaciones que les antecedieron. Lo mismo sucede con el maíz para el pueblo misak, que es considerado creador de los pueblos indígenas y una fuente de conexión con sus raíces históricas, o la papa para el caso de los pueblos andinos.



11 Ver receta de preparación en la página 110.

12 Ver receta de preparación en la página 114.

13 Ver receta de preparación en la página 118.

14 Ver receta de preparación en la página 134.



## BASES ALIMENTARIAS DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS DE AMÉRICA

Debido a procesos culturales y territoriales, y también por necesidades biológicas, los ingredientes y alimentos que sostienen los platos tradicionales indígenas por lo general difieren entre los pueblos y naciones indígenas de Canadá y Latinoamérica. En América central y del sur predominan los cultivos vegetales domesticados hace miles de años, mientras que en Canadá toma preponderancia la proteína animal silvestre de sus territorios.

De todas formas, la diversidad es lo que prima. Por ejemplo, las comunidades del pueblo asháninka en el Amazonas tienen diversas fuentes de alimentación, que conectan con prácticas vinculadas a la caza, la pesca y la recolección en bosques y ríos, o con la agricultura tradicional en chacras. Son métodos alimentarios que muestran una complejidad vinculada con los sistemas más tradicionales, que se pueden observar en sistemas alimentarios heterogéneos como los de la nación métis, donde la diversidad se debe fuertemente al contacto con otros pueblos y los efectos asociados a los impactos del colonialismo.



Los alimentos tradicionales de los pueblos que habitan Canadá se relacionan con la ingesta de mucha proteína animal, proveniente de la caza de animales grandes como alces, caribúes y venados, pero también de otros animales como aves acuáticas y roedores. En comunidades costeras o del norte de Canadá, los platos tradicionales incluyen mamíferos marinos, peces, crustáceos y moluscos, recursos importantes que ofrece el territorio. Esto refleja una forma de vida y una relación particular con el entorno natural, producto de la adaptación a la naturaleza y a las condiciones climáticas de cada territorio:



*"Sobre alimentos o platos, en esta región siempre hemos tenido una vinculación con animales grandes, como alces, venados, antílopes y también aves acuáticas como gansos y patos, y ratas almizcleras".*

Priscilla Settee,  
cree, Canadá

Y si bien se enfatiza como central la proteína animal, también se mencionan raíces, bayas y otras plantas locales como alimentos destacados. En las comunidades wolastoquey se recolectan brotes de helecho que luego son preparados en conserva para contar con ellos durante el invierno, mientras en las comunidades inuit el caribú es preparado de distintas formas:

*"En mi pueblo, los inuits comemos muchos mamíferos marinos, belugas y ballenas, muchos peces, y también caribú. El caribú se puede comer congelado, crudo (tuktu quaq), cocido o frito".*

Lynn Blackwood,  
inuit, Canadá



En contraste, los alimentos tradicionales de los pueblos en Latinoamérica están ligados a los cultivos fundamentales e históricos de la región, donde ocupan un lugar importante el maíz y la papa, especies domesticadas hace miles de años. Estos cultivos representan la base para la supervivencia de muchas comunidades indígenas. Algunas de las recetas que incluyen estos cultivos son el kentú tsulak (sango)<sup>15</sup> del pueblo misak, el ajojtawajwan (atole de chilacayote)<sup>16</sup> del pueblo náhuatl, las tortillas de maíz<sup>17</sup> del pueblo maya q'eqchi' y el uchujaku<sup>18</sup>, del pueblo kichwa kayambi.

Además de estos cultivos, se encuentran otros como la yuca, la calabaza, la quinua, el ají, y legumbres como habas y arvejas. Igualmente, pese a que destacan los cultivos, se incluye la carne de animales domésticos tradicionales, como el pavo y el cuy y animales introducidos como el pollo, la vaca y el chivo en las recetas tradicionales, así como también los peces.

*"Para nosotros, la cocina siempre ha estado enraizada en dos cultivos importantes: el maíz y la papa. Esos dos son los complementos más importantes".*

Andrés Tombé,  
misak, Colombia

15 Ver receta de preparación en la página 124.

16 Ver receta de preparación en la página 130.

17 Ver receta de preparación en la página 128.

18 Ver receta de preparación en la página 114.

## IDENTIDAD EN LOS INGREDIENTES AUTÓCTONOS

Los platos tradicionales forman parte de la identidad de los pueblos indígenas. Es posible encontrar algunas recetas que cambian según comunidades o áreas geográficas específicas, y están preparadas con ingredientes nativos que igualmente forman parte de los recursos específicos que ofrece cada territorio. De esta manera, en un plato, se conectan naturaleza, cultura y territorio, donde la identidad nace, se construye y se mantiene a través de generaciones a partir de lo que ofrece la tierra. Esto se transmite en la idea de ser hijo de algún alimento, como el maíz:

*"Ser hijos del maíz es conectarse con esas raíces históricas que han tenido los pueblos, esas conexiones que se generan entre los pueblos, porque los maíces se han compartido de muchas maneras, en trueques y otras prácticas. Entonces, en el maíz, un producto natural, hay una unión que se ha forjado".*

Andrés Tombé,  
misak, Colombia

Los alimentos son pilares de la cultura y por eso, incluso cuando el acceso y consumo de ellos se vuelve escaso, sigue estando presente porque están arraigados profundamente en la memoria colectiva. Este es el caso del salmón para la nación wolastoquey, que se asocia muy fuertemente a su identidad:



*"Otra fuente de alimento muy importante para nosotros es el pescado. Tradicionalmente hemos sido asociados con el salmón del Atlántico, pero hay algunos ríos y comunidades donde no se ha visto salmón atlántico silvestre literalmente en una generación. Sin embargo, todavía hablamos del salmón en casi todas nuestras reuniones. Es como una especie de memoria genética que nosotros tenemos".*

Ken Paul,  
wolastoquey First Nation, Canadá



Lynn Blackwood, representante del pueblo inuit y encargada del Programa de Seguridad Alimentaria del Gobierno de Nunatsiavut en Canadá, habla de este proceso cultural de otra manera, y lo conceptualiza como hambre cultural. Ella plantea este término para representar un problema en las dietas indígenas que no está asociado únicamente a temas nutricionales o de acceso a los alimentos, sino también a las transformaciones culturales de las dietas de numerosas comunidades. Ese tipo de hambre aparece cuando se dejan de consumir alimentos que son parte de la definición identitaria de los pueblos. En sus palabras:

*“Nuestra principal fuente de proteínas es el caribú y ahora se encuentra en peligro, así que hay una prohibición de su caza. Yo comí caribú la semana pasada y me sentí satisfecha nutricionalmente, pero también mi hambre cultural también quedó satisfecha. Esta hambre cultural es un concepto que tenemos que posicionar, más allá de hablar solo de los nutrientes”.*

Lynn Blackwood,  
inuit, Canadá



Hambre cultural, algo que resuena en representantes náhuatl y maya q'eq-chi' del norte y Centroamérica con respecto al aumento del consumo de trigo en detrimento del maíz, alimento tradicional de esa zona. Es lo que reiteran los pueblos andinos al referirse al menor consumo de quinua y ciertas variedades de papa. Al dejar de comer alimentos tradicionales, se esfuman años de experimentación biológica y de acuerdos sociales, así como formas de cultivar y procesar los alimentos y la transmisión de recetas. No se trata solo de las dietas, esas transformaciones son también la expresión de sociedades sujetas a la explotación y al cambio alimentario forzado.

Los ingredientes, al igual que las recetas, son muy valorados porque representan identidades y raíces vinculadas a un desarrollo cultural local y territorial, que evidencia su importancia espiritual y ritual más allá de sus aportes a la salud física. Asimismo, el valor de lo local se encuentra constantemente asociado a las contribuciones ambientales y nutricionales de aquello que es naturalmente diverso y producido de manera autónoma, en contraposición con la alimentación no tradicional o industrializada.

*“Los platos originarios son los más autóctonos, los que se consumen desde centenares de años en mi comunidad, porque tienen un valor no solo nutricional, sino también espiritual. Tienen también una riqueza de biodiversidad, pues vienen de cultivos que son propios de nosotros”.*

Kelly Ulcuango,  
kichwa kayambi, Ecuador





## CELEBRACIONES Y CONMEMORACIONES

Muchos platos tradicionales se preparan especialmente para eventos y festividades importantes para las comunidades. Estos platos tienen un significado especial y están asociados a momentos de encuentro y de comunidad. Así es referido el mole para el pueblo náhuatl en México y el sango par el pueblo misak en Colombia:

*"Y tú dices: jah, vas a tener una fiesta, me invitas al mole! Porque es el significado de la fiesta".*

Marisol Lerdo,  
náhuatl, México

*"El sango<sup>19</sup> es un plato especial. Es en la cena cuando se consume, cuando estamos juntos después del día, de la jornada laboral, del estudio. Se come alrededor del fogón, cuando están todos".*

Andrés Tombé,  
misak, Colombia

Ya que el acceso a algunos alimentos tradicionales se vuelve difícil, y a veces hasta imposible, estas preparaciones suelen ser reservadas para ocasiones especiales, las que se vuelven una oportunidad para acceder a alimentos y preparaciones antiguas, y a celebrar vínculos comunitarios:

*"Siempre que tenemos algún tipo de reunión en la comunidad, ya sea una boda, una fiesta por un nuevo nacimiento, o por el fallecimiento de alguien, los líderes de la comunidad, usualmente las mujeres en este tipo de actividades, son quienes reúnen a todos en familia. Usualmente hacemos una comida compartida donde cada uno trae una olla con algo tradicional. Así es como vemos la seguridad alimentaria, y por qué es realmente importante para nosotros".*

Ken Paul,  
wolastoquey First Nation, Canadá

En Guatemala, el kaq ik<sup>20</sup> (caldo de pavo con ají) se prepara usualmente cuando hay eventos importantes: siembra, matrimonio, inauguraciones o el arranque de algún proyecto. Se prepara para eventos como la siembra del maíz, otro alimento que se prepara en forma de tortillas y que puede acompañar al kaq iq. Cabe señalar que esta asociación entre un plato y ciertos eventos es más común en comunidades indígenas rurales:

*"El kaq ik es un platillo ceremonial. También se come cuando hay siembra del maíz, porque la siembra del maíz es muy importante y ha sido tradicionalmente en el pueblo q'eqchi' un espacio ritual".*

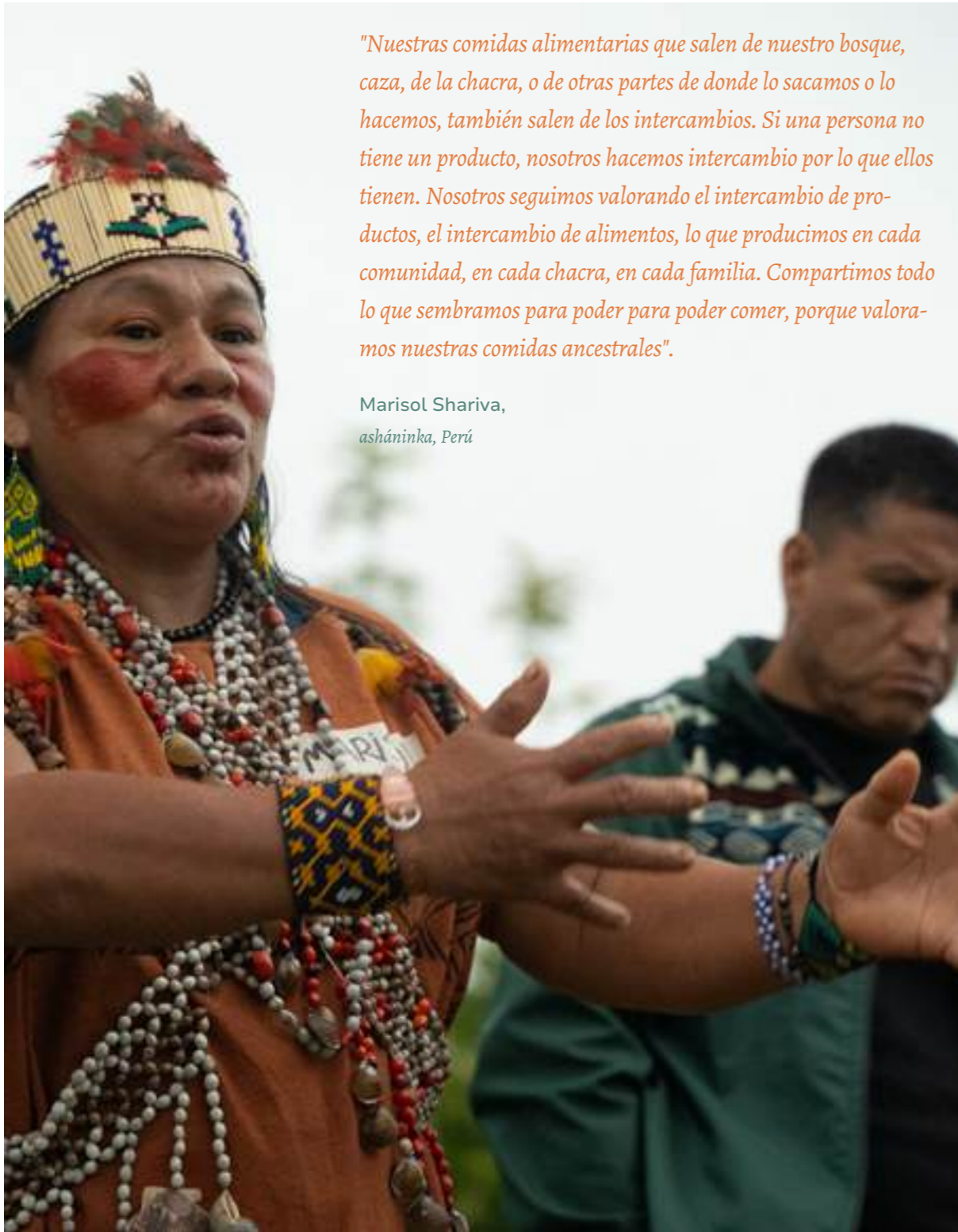
Brenda Xol,  
maya q'eqchi', Guatemala

Estos platos también son intercambiados por otros productos y son ofrecidos como símbolos de gratitud y reciprocidad. Para comunidades o familias donde algunos alimentos tradicionales escasean, se hacen intercambios para ampliar su disponibilidad y su acceso.



<sup>19</sup> Ver receta de preparación en la página 124.

<sup>20</sup> Ver receta de preparación en la página 126.



*"Nuestras comidas alimentarias que salen de nuestro bosque, caza, de la chacra, o de otras partes de donde lo sacamos o lo hacemos, también salen de los intercambios. Si una persona no tiene un producto, nosotros hacemos intercambio por lo que ellos tienen. Nosotros seguimos valorando el intercambio de productos, el intercambio de alimentos, lo que producimos en cada comunidad, en cada chacra, en cada familia. Compartimos todo lo que sembramos para poder para poder comer, porque valoramos nuestras comidas ancestrales".*

Marisol Shariva,  
asháninka, Perú



Los alimentos y preparaciones tradicionales son mucho más que comida para los pueblos y naciones indígenas: son portadores de historias, culturas y conexiones con el territorio y la naturaleza. Comer estos platos en compañía es celebrar la vida, la familia, la siembra, las raíces y la herencia. Asimismo, hay ingredientes, productos locales, formas de hacer, utensilios y objetos que permiten construir un lugar común y un sabor cercano, donde la conexión entre los individuos y lo comunitario aparece como algo permanente y sustancial en la identificación con un pueblo. Los platos tradicionales son objeto de distintas transformaciones que los sistemas alimentarios indígenas están atravesando, y su persistencia son una muestra de la importancia que estos mantienen para los pueblos y naciones de las Américas.

**Hay ingredientes, productos locales, formas de hacer, utensilios y objetos que permiten construir un lugar común y un sabor cercano.**



## Objetos culinarios: utensilios que preservan sabores

Los insumos que provee la naturaleza se incorporan de manera profunda en las cocinas tradicionales indígenas, y también mediante objetos y utensilios para preparar los alimentos. Los materiales de estas herramientas reflejan una conexión con la naturaleza y los recursos locales, y pone de manifiesto una forma de hacer las cosas que no solo involucra una dimensión funcional o práctica, sino que tiene significados culturales relacionados con los territorios. Los objetos, la materialidad, forma parte del entorno, la memoria y la historia de las comunidades.

En la historia de los pueblos y naciones indígenas de Latinoamérica se identifican materiales como el barro, la piedra, la madera, el metal, las hojas y los frutos. El barro es usado para fabricar tazas, ollas y cazuelas, recipientes necesarios para la preparación de una amplia variedad de platos y caldos. Este tipo de recipientes no altera la energía de los alimentos. También se encuentran los tiestos de barro y sartenes, como el comal, en Guatemala. El uso de la piedra se da en herramientas como el batán, un molidor ancestral de granos y maíz. La madera es utilizada tanto en la fabricación de cucharas como para alimentar el fuego.

*“Cocinar con leña es muy diferente a cocinar con gas. Incluso dentro de la leña, el cocinar con bejuocos (enredaderas) encontrados en el cerro es diferente a cocinar con leña de eucalipto o de pino. Es más rico cocinar con los bejuocos”.*

Kelly Ulcuango,

*kichwa kayambi, Ecuador*



El metal, cada más difundido y presente en diversos objetos modernos, da cuenta de ciertos elementos de cambio. Si bien forma parte de herramientas tradicionales, como el raspador utilizado con el maguey para la elaboración de pulque (bebida fermentada) en el pueblo náhuatl en México, también se menciona como un material que reemplaza al barro en la fabricación de ollas, al permitir cocinar con mayor rapidez. Las grandes ollas de aluminio, llamadas peroles, permiten cocinar para multitudes, como los caldos que se preparan en las bodas o los comales que permiten hacer tortillas para recibir a todos los invitados.

En el pueblo asháninka, en Perú, se utilizan hojas de plátano como envoltorios o platos naturales para servir los alimentos, al igual que calabazas transformadas en contenedores, llamados panoko o pate, que sirven para consumir bebidas como el masato. En el pueblo maya q'eqchi' en Guatemala se identifica el uso de frutos de jícara (*Crescentia cujete*) para la elaboración de guacales, que son otro tipo de contenedores para bebidas.

Entre las naciones indígenas de Canadá se reconocen algunos utensilios y herramientas fabricados a partir de madera, fibra vegetal y metal. La cestería con madera de fresno es una actividad tradicional de la nación wolastoquey. Estas cestas con diversas formas se emplean para recolectar alimentos, pescar y transportar bienes. Son canastos ligeros y duraderos que atestiguan de un oficio que aún se lleva a cabo con fines tanto artísticos como utilitarios. Para las comunidades inuit destaca el ulu, o cuchillo de mujer. Con una hoja en forma de medialuna, el ulu es una herramienta afilada que se usa para múltiples propósitos, como desollar y destazar grandes animales terrestres y mamíferos marinos.

**En la historia de los pueblos y naciones indígenas de Latinoamérica se identifican materiales como el barro, la piedra, la madera, el metal, las hojas y los frutos.**



## LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS

El valor de los objetos se reconoce porque influye en el gusto de los platillos. La materialidad tradicional se relaciona con no alterar la energía de los alimentos, preservando una riqueza de aromas y sensaciones lo más cerca posible de su estado natural. También hay una conexión con la historia, con el pasado, con las generaciones que precedieron a las actuales y desde donde provienen las recetas que se cocinan.

*"En la alimentación las ollas de barro son importantes, le dan un sabor distinto a los platillos. Y cocinarlos en leña, pues eso también es otro toque que le da a la alimentación. A veces, hasta las cucharitas de madera con las que se mezclan los ingredientes importan".*

Marisol Lerdo,  
náhuatl, México

En general, las preparaciones siempre quedan mejor con objetos y herramientas tradicionales. Las tortillas de maíz son un buen ejemplo. Como se preparan hoy, en comales de metal, muchas veces se percibe que ya no tienen el mismo sabor de antes, pues se queman con facilidad. Con las habas pasa algo parecido, se les adhiere el aluminio si son tostadas en sartenes de ese material. De esta manera, los pueblos expresan que los utensilios tradicionales son indisolubles del sabor auténtico de la cocina de los pueblos indígenas.

*"Acá se intenta conservar los utensilios como ollas de barro, paletas de madera. Con esto la comida se siente con otro sabor, como cuando se usan las tazas de barro. También se mantiene con lo que se sirve la bebida, que es el guacal."*

Brenda Xol,  
maya q'eqchi', Guatemala



## MÉTODOS Y SABERES TRADICIONALES

Los objetos mencionados, como el batán, el comal, el tiesto, la tulpa y las ollas de barro están propiamente ligados a métodos y técnicas culinarias tradicionales. Su materialidad y su diseño suponen una forma particular de hacer las cosas, de cocinar y preparar los alimentos a mano, lo que suele estar asociado a un ritmo de vida distinto al moderno. El uso de esos utensilios aporta a que distintos métodos que se han venido perfeccionando hace años no se pierdan y se sigan manteniendo vivos, considerando igualmente que muchas de las recetas tradicionales indígenas no son posibles de preparar sin estos objetos.

Al hablar de métodos tradicionales se consideran tanto la forma en que se preparan los alimentos, como la forma en que se elaboran y fabrican los utensilios, objetos y herramientas. Una representación clara sobre cómo estos elementos preservan tradiciones es la confección de canastas en la nación wolastoquey, un conjunto de habilidades que se honran a nivel comunitario y aún se practican de manera colectiva. La cestería comienza con el trabajo de golpear los troncos de fresno con mazos, a los que se dan golpes certeros y constantes hasta que la fibra puede ser desprendida en tiras. Con esas fibras se elaboran los hilos, que luego se entrecruzan para elaborar cestas usadas para recolectar bayas y frutos, pescar y cargar alimentos, o bien, se convierten en artesanías que pueden circular como obras de arte.



*“Todavía existe una tradición muy fuerte de cestería en mi pueblo. Parte de nuestra producción es para el arte. Otra parte son regalos, pero otra parte es realmente para el trabajo, para usos prácticos. Las canastas son importantes por su asociación con la comida”.*

Ken Paul,  
wolastoquey First Nation, Canadá

Estos objetos culturales forman parte de entornos y momentos que facilitan la transmisión de saberes vinculados a la alimentación tradicional. Ejemplo de ello es la tulpa para el pueblo kichwa kayambi en Ecuador, que corresponde a un fogón sostenido con piedras. Pese a que quienes habitualmente cocinan en la tulpa son mujeres, la forma en que se dispone el espacio permite que toda la familia participe en la preparación. De esta forma, se comparte conocimiento con respecto a lo culinario, pero esta instancia también propicia un lugar y un espacio para conversar y compartir historias orales propias de cada pueblo y de cada comunidad indígena.

### VÍNCULO CON EVENTOS Y FESTIVIDADES

Dado su marcado aspecto identitario y cultural, los objetos y utensilios culinarios también son parte de eventos, festividades, rituales, celebraciones o momentos especiales que refuerzan el sentido de pertenencia y la cohesión social en las comunidades. Su relevancia radica en la capacidad que tienen estos objetos de preservar una armonía energética, de los propios alimentos como fuerza vital, e igualmente entre las comunidades y otros seres vivos, o espirituales. Así, el rol de estos artículos en estos eventos tiene un lugar en el respeto y la conexión con las tradiciones.

*"En momentos muy especiales, por ejemplo, un matrimonio, cuando alguien fallece, o cuando se va a hacer una celebración importante, los platos se preparan en ollas de barro. Porque en ollas de barro los mayores dicen que no se pierde la calidad nutricional y no se está afectando a la Pachamama o a los seres mayores."*

Andrés Tombé,  
misak, Colombia

Sin duda alguna, estos objetos demuestran más que aspectos prácticos y funcionales en torno a la comida. Están entrelazados y alimentan identidades. Representan una conexión vigente con el pasado, y son una forma de mantener vivos los sistemas y tradiciones alimentarias de las comunidades indígenas.





## Causas de las transformaciones de los sistemas alimentarios indígenas

La primera gran transformación en los sistemas alimentarios tradicionales se dio con la colonización europea de América. El despojo de los territorios y los modos de vida fueron una expresión de la drástica transformación a los que se vieron sometidos los pueblos indígenas en todos los ámbitos de sus formas de vida. Este proceso y sus instituciones establecieron impedimentos y restricciones al acceso a tierras, a los activos productivos, a alimentos, y a prácticas y saberes tradicionales, por medio de mecanismos de prohibición y de políticas de asimilación cultural: “Otros desafíos para nuestros sistemas alimentarios están en el acceso al conocimiento de los mismos. Es una gran barrera porque muchas personas mé-tis han sido desconectadas de su cultura a lo largo del tiempo”. (Shannon Udy, mé-tis, Canadá).

Si en Canadá estaba prohibida la caza, la pesca y la recolección durante la administración del sistema de tierras de reserva indígenas, pese a su respaldo por tratados tradicionales entre ancestros indígenas y británicos, en Latinoamérica también se reforzaban sistemas como el huasipungo en Ecuador. Este sistema les permitía a peones indígenas de haciendas, en condiciones laborales y de vida paupérrimas, utilizar una parte del terreno como remuneración por su trabajo, como ocurría con los indígenas runas:



*“Los runas tenían que trabajar de sol a sol en situaciones muy, muy precarias para poder obtener un plato de comida. Y, de hecho, huasipungo es un pedazo de terreno, que se les daban a los indígenas para trabajarlo, pero lleno de restricciones. La alimentación de ellos no incluía carne, nada de proteína. Y lo básico que consumían era un poco de las cosechas que sobraban, nada más. De ahí todo era para el patrón, para los curas de las iglesias y para las familias de las haciendas. Para ellos era toda esa alimentación. Los runas se alimentaban muy mal, únicamente con granos”.*

Kelly Ulcuango,  
kichwa kayambi, Ecuador

Ambos regímenes de manejo de los territorios indígenas en Canadá y Ecuador, formales o no, implicaron la asignación de una pequeña porción de terreno con nula o reducida autonomía, lo que repercutió en el acceso a alimentos y la seguridad alimentaria de los pueblos, en el acceso a recursos naturales, en el desarrollo productivo, así como las condiciones de vida y la salud de los pueblos indígenas. Además, la colonización no solo intervino mediante la privación de los sistemas alimentarios tradicionales, sino que también introdujo nuevas formas de alimentación, productos y especies, como el trigo y nuevos animales domésticos para la ganadería. En la actualidad, muchos de estos alimentos introducidos, dependiendo de su producción y manejo, se pueden considerar también como parte de dietas tradicionales, aunque no exentos de cuestionamientos, como sucede con el trigo y con ciertas frutas que no pertenecen al abanico de alimentos producidos históricamente en los territorios indígenas, pero que hoy llegan gracias a las redes del comercio nacional e internacional.





## INDUSTRIALIZACIÓN

La industrialización, estrechamente vinculada a la expansión de un modelo económico de escala mundial, y los procesos de globalización han transformado profundamente los sistemas alimentarios indígenas en todos sus ámbitos: ambientales, culturales, económicos y sociales. Estas transformaciones han favorecido modelos de producción a gran escala que priorizan la búsqueda de rentabilidad, alejándose así de la idea del alimento como un derecho humano básico para concebirlo como una mercancía.

*“Nuestro sistema alimentario está bajo presión debido al desarrollo occidental, producimos para alimentar al sur, los ríos son represas. Esto afecta todo, causa caos en los huertos, con los animales grandes, con las aves acuáticas y con las economías locales, por ejemplo, mi familia que es cazadora y recibe estas presiones. Entonces sufre nuestra identidad y también nuestra economía. El sistema alimentario industrial está ejerciendo mucha presión e influencia sobre nuestras comunidades. Ese sistema es responsable de los cultivos de arroz, trigo, maíz y de los agroquímicos que la producción a gran escala requiere, y que nos va quitando poder, espacio para nuestras decisiones”.*

Priscilla Settee,  
cree, Canadá

Esta forma de desarrollo orientada al rendimiento y la ganancia se expande no solo en base a la comercialización de productos industrializados como el arroz, de alimentos transformados como la pasta de trigo o de los productos enlatados, sino también en base a la publicidad y los medios de comunicación que promueven consumos adaptados a la modernidad:

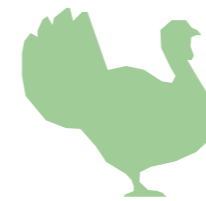
*“Otros factores que inciden en el cambio de consumo se vinculan al lugar desde dónde las personas acceden a sus alimentos, rompiendo una relación con el pasado, como sucede con el consumo de caribú. Hoy, las personas necesitan ir a las tiendas y comprar allí los alimentos. También creo que la publicidad ha tenido un gran impacto en el aumento del consumo de alimentos ultra procesados, que generalmente no son los más saludables”.*

Lynn Blackwood,  
inuit, Canadá

## MIGRACIÓN

La migración rural-urbana también es un factor importante y ha generado rupturas en las prácticas alimentarias ancestrales. Las familias y las personas jóvenes que migran, y que se adaptan y adoptan los nuevos estilos de vida y la velocidad de la vida urbana, influyen en la integración de alimentos rápidos y fáciles de preparar con sus nuevas costumbres: *“Vemos que las familias que han migrado, si son completas, el esposo, la esposa, los hijos, traen otro hábito de alimentarse; que el jamón, que el huevo, frijoles enlatados”.* (Marisol Lerdo, náhuatl, México).

Estas adaptaciones responden tanto a la falta de tiempo como a las limitaciones económicas y de acceso a recursos como la tierra para la producción de alimentos tradicionales. Un ejemplo ilustrativo es la crianza del chunto o pavo en Guatemala, que no resulta factible criar en las ciudades por las limitaciones de espacio y el cuidado que requiere su salud. Y tampoco se consume con la misma frecuencia, por la competencia que tiene con otros productos. En las comparaciones entre la vida urbana y la vida rural, esta última es vista como un entorno capaz de darle mayor continuidad a los saberes y prácticas de alimentación ancestral:



*“Yo creo que conforme el paso del tiempo se ha venido modificando la cultura, porque si vemos en las zonas más cercanas al área urbana, esto empieza a cambiar. Empiezan a cambiar el chunto por la carne de res o la gallina que viene congelada. Pero los que están más al interior de las comunidades todavía conservan su cultura, de criar y preparar el chunto”.*

Brenda Xol,  
maya q'eqchi', Guatemala



## TRANSFORMACIONES SOCIOECONÓMICAS Y LABORALES

El cambio en las condiciones socioeconómicas ha influido en los tipos de dietas, debido tanto a un aumento relativo del poder adquisitivo, como a una transformación en las condiciones laborales toda vez que se multiplican las labores agrícolas y no agrícolas, en espacios rurales y urbanos.

El aumento de los ingresos ha dado acceso a una gama diversa de productos. Esto no quiere decir que sean productos de mayor calidad necesariamente, pero sí hay un mayor flujo económico para poder comprar lo que antes se cultivaba. Se accede a productos que antes no se conocían, así como las familias comienzan a consumir más carnes y a integrarlas en sus preparaciones. En paralelo, la migración a las grandes urbes, muchas veces vinculado a un empobrecimiento en la calidad de vida y la precarización laboral, empujan a los individuos a consumir productos baratos y de rápida preparación, que cumplen con satisfacer el hambre, pero son poco nutritivos, son perjudiciales para la salud y tensionan la relación de los individuos con sus prácticas alimentarias tradicionales.

*“Si hablamos del nivel económico, en las comunidades ha mejorado mucho y ese nivel económico de las familias ha llevado a cambiar la dieta que tenían, que era muy de vegetales, muy de tubérculos, o solo enfocados a eso, entonces ya integran más proteína en sus dietas”.*

Andrés Tombé,  
misak, Colombia

Este fenómeno también se encuentra relacionado con la migración, ya que los jefes y jefas de familia deben buscar otras oportunidades laborales y económicas afuera de las comunidades, ya que lo que produce el campo muchas veces no es suficiente. Ahora bien, como es mencionado por representantes de distintos pueblos, estas dinámicas van alejando a las personas de sus costumbres.

*"Muchas veces, como el papá tiene que trabajar en la ciudad, ya no tiene ese momento de sentarse en la tulpa (cocina tradicional de leña) a conversar, a transmitir las experiencias de vida de los abuelos, en torno a la preparación de alimentos. Entonces, va a llegar el momento en que todo esto puede quedar solo para un museo si no se hace algo".*



Kelly Ulcuango,  
kichwa kayambi, Ecuador

## AGENCIA ESTATAL

Las acciones y decisiones de los Estados han contribuido a cambios en las dietas indígenas, ya sea por las políticas públicas o por la propia legislación. A través de programas que apuntan a la seguridad alimentaria, se han distribuido productos industrializados y procesados que, se acusa, no poseen pertinencia cultural y tienen como objetivo responder a necesidades nutricionales y económicas:

*“(Sobre la transformación de las prácticas alimentaria indígenas) El primer culpable ha sido el Estado con la política de seguridad alimentaria, porque a las comunidades nos enseñaron a comer de otra forma, creo que desde los noventa, cuando traen arroz y muchos enlatados, eso llevó a que cambiáramos mucho de las dietas que nosotros teníamos”.*

Andrés Tombé,  
misak, Colombia

La política estatal expresada en procesos de reforma agraria y regulaciones sobre la propiedad de la tierra, mediante la negación o el reconocimiento de tratados y derechos indígenas, han gatillado cambios como la pérdida o la incorporación de ciertos alimentos. Pero esto no está cerrado, hay procesos en curso, discusiones sobre la adaptación de políticas o la creación de regulaciones con un enfoque territorial y pertinencia indígena que pueden abrir nuevas posibilidades para imaginar un futuro.

*"La política también tiene un rol en los cambios de los sistemas alimentarios. La discusión sobre la gestión conjunta de los animales creo que es importante darla, y puede derivar en discusiones sobre reivindicaciones territoriales y derechos en torno a los animales, como por ejemplo, ¿cazar para subsistir versus cazar para lucrar?., Son cosas sobre las cuales debemos hablar"*

Lynn Blackwood,  
inuit, Canadá

# Transformaciones alimentarias y dietas indígenas:

## nuevos entornos, hábitos y preferencias

La comercialización de alimentos a través de tiendas y supermercados trae consigo opciones y formas de alimentación no tradicionales relativamente nuevas, asociadas a la inmediatez práctica que demandan estilos de vida modernos: *“La gente está agarrando el hábito de hacer las cosas rápido y comer rápido. Entonces, creo que eso también ha generado un poco de cambios aquí”*. (Marisol Lerdo, náhuatl, México).

Una alimentación nueva, no tradicional, se introduce en las dietas de pueblos indígenas debido a su amplia disponibilidad y bajo costo. La facilidad para acceder a estos productos y consumirlos impulsa cambios y adaptaciones en los hábitos y prácticas de las comunidades, lo que se observa más en sectores cercanos a las ciudades, pero también en comunidades indígenas alejadas. Esto ha provocado que cada vez sea más difícil mantener las dietas tradicionales:



*“Gran parte de nuestros alimentos tradicionales suele provenir de raíces, bayas o plantas, al igual que de pescado y animales cazados. Y es difícil mantener esa dieta tradicional, porque mucha gente de nuestra comunidad va a tiendas estándar de comestibles”*.

Ken Paul,  
wolastoquey First Nation, Canadá

Asimismo, también se observa más precisamente en hábitos y preferencias de jóvenes, quienes muchas veces no apetecen preparaciones tradicionales o simplemente no las conocen, ya que crecen cerca de entornos urbanizados, conectados con otras prácticas, o migran tempranamente hacia ellos.



*“Se adoptan nuevas modas de alimentación y se van perdiendo las nuestras. Entonces, claro, todo esto ha cambiado nuestra dieta alimenticia. De hecho, los platos que yo comparto en las recetas tradicionales son platos apetecidos por personas adultas y adultas mayores. Niños y jóvenes, muy poco. Es más, muchos casi desconocen que existen”*.

Kelly Ulcuango,  
kichwa kayambi, Ecuador

El ingreso de nuevos productos y formas de alimentarse se encuentra estrechamente relacionado con la pérdida de prácticas como la agricultura, la crianza y caza de animales, la recolección y la pesca. Esto supone también un cambio en los sistemas de vida, lo que dificulta cada vez más mantener y transmitir hábitos y dietas tradicionales. La migración y el multiempleo hacen que la vida se acelere, y con ello toman protagonismo opciones rápidas y fáciles de alimentarse:

*“El comer ha cambiado bastante, ahora todos quieren arroz y fideo. La gente ve lo más fácil. Antes comíamos mote de haba, maíz, tostados, papalisas, lawas de oca, choclo, trigo”*.

Modesta Acarapi,  
quechua, Bolivia

*“Anteriormente, las fiestas se hacían con tu granja. Te preparabas todo, tus guajolotes, tus pollos, para que hicieras la fiesta, o tus chivos. Ahorita ya se accede más a lo comercial, de comprar el pollo y hacerlo rápido”*.

Marisol Lerdo,  
náhuatl, México



En comparación con los alimentos tradicionales, resulta más fácil, rápido y menos costoso consumir alimentos industrializados, procesados o de fácil preparación, que se comercializan en tiendas. No solo se popularizan los alimentos procesados, sino también los platos preparados, las carnes o incluso las verduras frescas, pero que no son parte de la alimentación histórica de los territorios:



*“Hay algunos que les gusta mezclar los alimentos locales con arroz o con zanahoria, con papas, pero bueno, para nosotros, como pueblo q’eqchi’, eso ya no es tan originario, porque esos alimentos, como la zanahoria, son nuevos en el área”.*

Brenda Xol,  
maya q’eqchi’, Guatemala

El principal valor que cruza la descripción de estos alimentos es la sencillez para prepararlos o consumirlos. En un mundo en aceleración, se necesita rapidez, reacción, y facilitar las tareas domésticas que implican esfuerzos adicionales. Por este motivo, muchas de las familias se adaptan reduciendo los tiempos destinados a la cocina, transformando un espacio ritual en un espacio práctico:

*“Con la llegada de los productos como el arroz, los fideos y el aceite, la mayoría de las personas ha cambiado su alimentación. Estos productos son más fáciles de preparar; antes había que moler el choclo y el trigo en batán, pero ahora optamos por lo más práctico, como cocinar arroz o fideos en poco tiempo”.*

Aurora Panoso,  
quechua, Bolivia

El consumo de productos ultra procesados se asocia a impactos negativos en la salud de los pueblos indígenas,<sup>21</sup> lo cual genera especial preocupación respecto a la juventud y niñez: *“Ese tipo de alimentos nos quita poder y es perjudicial. Nos quita salud y cultura. Tenemos una epidemia de diabetes y también suicidios de personas jóvenes que ya no pueden continuar con sus tradiciones ancestrales”.* (Priscilla Settee, cree, Canadá)

Estos productos extensamente disponibles suelen contener aditivos alimentarios y presentar bajo aporte nutricional, lo que deriva en dietas homogéneas, malnutrición y enfermedades crónicas, como la diabetes. Sobre estos alimentos se destaca que, si bien son apetitosos y tienen una alta adhesión en todas las comunidades, es insostenible nutrirse en base a ellos en el largo plazo.

Los pueblos indígenas observan y sacan conclusiones. Muchos de los efectos a la salud que produce la alimentación moderna no se observaban cuando los pueblos indígenas comían alimentos tradicionales. Hubo una adaptación biológica al procesamiento de alimentos cultivados o recolectados en sus territorios, alimentos diversos, vernáculos, y cuyo procesamiento es conocido y efectuado por las mismas comunidades. Esto entrega confianza y seguridad en lo que se come:

*“En las comunidades más lejanas de la etnia asháninka, no se ve mucho la enfermedad, porque ellos se alimentan con una alimentación natural, ancestral, que sale de nuestro bosque, que nosotros sembramos culturalmente, que nuestros abuelos comían. Hay muchas riquezas en nuestra chacra, en nuestro bosque, en nuestro territorio”.*

Marisol Shariva,  
asháninka, Perú

21 Esta opinión es compartida por todos los entrevistados y conecta con datos científicos. Un meta análisis publicado en 2024 en el antes llamado British Medicine Journal (BJM), clasificada entre las cinco mejores revistas científicas de medicina general en el mundo) da cuenta de que una mayor exposición a alimentos ultraprocesados se asocia con un mayor riesgo de consecuencias adversas para la salud, especialmente cardiometabólicas, trastornos mentales comunes y mortalidad. En base a estos resultados, se recomienda desarrollar medidas de salud pública para identificar y reducir la exposición alimentaria a alimentos ultraprocesados y así mejorar la salud humana. Lane MM, Gamage E, Du S, Ashtree DN, McGuinness AJ, Gauci S, Baker P, Lawrence M, Rebholz CM, Srour B, Touvier M, Jacka FN, O’Neil A, Segasby T, Marx W. (2024): “Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses” BMJ 2024 Feb 28:384:e077310. doi: 10.1136/bmj-2023-077310.



La incorporación de ciertas carnes y proteínas a las dietas de algunos pueblos indígenas latinoamericanos es algo relativamente reciente. Si bien hay territorios donde tradicionalmente se han consumido especies nativas domesticadas hace siglos, como el chunto o guajolote, y el cuy, actualmente tienden a reemplazarse por otros animales como la gallina y la vaca, debido a su producción a gran escala, difundida a partir de la colonización y de la ganadería industrial. Cabe señalar que, pese a que la cabra y la oveja sean especies introducidas, son consideradas parte de una alimentación tradicional debido a su crianza cotidiana.

En general, desde los tiempos de la colonización y hasta no hace mucho tiempo, comer carne se consideraba un lujo. La pobreza y la marginación de los pueblos indígenas vinculada a sistemas de expulsión de sus territorios o regulaciones que los condenaban a la dominación (como el huasipungo en Ecuador y los sistemas de reservas), los privaba de los alimentos de mayor valor. Gracias a años de luchas sociales, de procesos de reforma agraria y de mejoras en sus condiciones socioeconómicas pudo aumentar el consumo de carne, incluso en recetas que originalmente no la incluían como ingrediente:

*"En la antigüedad o anteriormente, digamos, los platos ancestrales casi no tenían la parte proteica por que era un lujo al que muy pocos tenían acceso. Esto fue cambiando y hoy en día, por ejemplo, al sango se le echa carne o pollo, pero no era algo que fuera muy común".*

Andrés Tombé,  
misak, Colombia



*"Los runas tenían prohibido comer carne. Eso era como una pretensión muy grande de parte de los runas el querer comer carne, estaba prohibido. De hecho, la alimentación en sí era muy muy racionalizada, y racializada también ¿Cuándo se empieza a mejorar esa alimentación? Es reciente, con la revolución agraria aquí en el Ecuador, que fue en los años setenta. Ahí la gente apenas se empieza a alimentar con carne, con la creación de las cooperativas agrarias".*

Kelly Ulcuango,  
kichwa kayambi, Ecuador

En la mayoría de las comunidades, varios alimentos tradicionales y prácticas asociadas a la cocina se mantienen, pese a los desafíos de los cambios experimentados. En algunos territorios, mantener las virtudes de esta continuidad es una tarea prioritaria que se asocia a una forma de vida que les ha permitido vivir en armonía y buena salud durante siglos.



Muchos pueblos y naciones están inmersos en procesos de revitalización cultural que les permiten reflexionar en torno a las transformaciones y que invitan a los jóvenes a aprender a reconectar con una herencia ancestral y a darle continuidad a prácticas históricas. Algunas de ellas están vinculadas a la agricultura, otras a la preparación de platos típicos.

*"Ha habido un empuje en años recientes hacia la soberanía alimentaria y la seguridad alimentaria, por lo que hay varias iniciativas diferentes dentro de la nación métis en Columbia Británica. Por ejemplo, un proyecto de huertos caseros que fue diseñado para promover la seguridad alimentaria, donde varios jóvenes hemos participado".*

Shannon Udy,  
métis, Canadá

La reconexión también se ha dado con algunos alimentos cuyo acceso se había perdido durante mucho tiempo, debido a acciones estatales que perpetuaron la desposesión de tierras y desconocieron los tratados ancestrales de caza, pesca y recolección. Es el caso para la nación wolastoquey con la pesca de la langosta, que ha podido ser nuevamente integrada al consumo de su pueblo y convertida en un pilar de su dieta.

Los procesos de reconexión identitaria con los sistemas alimentarios indígenas no se encuentran libres de contradicciones y desafíos originados por los impactos de la colonización. Hay una lucha constante en contra de las regulaciones locales, nacionales e internacionales que no consideran la autodeterminación de los pueblos indígenas. Pero sus prácticas están ahí, resisten, los sistemas alimentarios indígenas mantienen su vigor.



## Impactos del cambio climático y estrategias sostenibles en alimentación indígena

Gran parte de los alimentos que sostienen a las dietas indígenas provienen de territorios afectados por aumentos de temperaturas y fenómenos climáticos extremos, como deshielos, granizadas, lluvias y sequías, incendios e inundaciones. Estas alteraciones tienen como consecuencia un desbalance a nivel general de los ecosistemas, lo que se manifiesta en pérdida de recursos naturales, pérdida de biodiversidad clave, proliferación de otras especies, y cambios tanto en la producción como en la caza, la pesca y la recolección: "A veces hay exceso de lluvias y otras veces sequías, lo que favorece la aparición de plagas. Antes no caía granizo en esta zona, pero ahora se presentan granizadas intensas que destruyen los cultivos." (Aurora Panoso, quechua, Bolivia).

Los aumentos de temperatura y el deshielo son fenómenos que afectan particularmente a las naciones indígenas del norte, a través de la pérdida de las masas de hielo y su grosor. Esto dificulta la caza producto de la migración de especies nativas hacia zonas más frías:

*"El cambio climático está teniendo un impacto en el norte, el hielo ya no es tan grueso como antes, los cazadores con sus rutas de caza ya no pueden depender del hielo o del clima, porque no son predecibles. Así que lugares donde antes se cazaba se han vuelto inseguros, o puede que ni siquiera se pueda acceder porque el hielo no se está formando".*

Lynn Blackwood,  
inuit, Canadá



Estas alteraciones de los ecosistemas dificultan el acceso a fuentes diversas de alimentos e impiden predecir e interpretar indicadores naturales, lo que también genera un aumento en los precios de los alimentos. En ocasiones, este escenario conduce a una adaptación forzada y a respuestas no sostenibles. No obstante, también hay territorios aislados que demuestran un impacto diferenciado, presentando una mayor capacidad para mantener las dietas tradicionales y una mayor resiliencia ante cambios ambientales, como es el caso del pueblo asháninka en la selva del Amazonas.



*"El cambio climático lo sentimos a través de nuestro río Pichis. Antes, sabíamos cuando se daban las crecidas del río, ahora llueve en cualquier momento o también hace demasiado calor. Cerca de la localidad de Puerto Bermúdez, que es la capital de nuestro distrito, ya ha disminuido el pescado. En cambio, las comunidades alejadas aún mantienen sus recursos y es posible encontrar pescado y animales para comer".*

Marisol Shariva,  
asháninka, Perú



Los impactos del cambio climático se experimentan no solo desde una dimensión ambiental, sino también cultural. La cosmovisión indígena orienta una parte de su alimentación y de sus prácticas productivas hacia una sinergia con los ciclos naturales de los territorios. Así, las perturbaciones del cambio climático afectan la temporalidad de los calendarios agrícolas, y con ello se ven afectadas ceremonias rituales o eventos festivos, lo que impacta por consiguiente en el ámbito cultural y las formas de producción tradicionales:

*Antes se hacían rituales para contrarrestar los rayos. Los yatiris mezclaban las aguas de los ríos de las zonas altas y bajas para que lloviera y todas las personas de la comunidad, hombres, mujeres, niños y niñas, challaban a la Pachamama con ofrendas, pidiendo lluvias. También prendían petardos para alejar las granizadas. Hoy ya no se puede enfrentar a los fenómenos naturales”.*

Modesta Acarapi,  
quechua, Bolivia



## ESTRATEGIAS DESDE LA ALIMENTACIÓN INDÍGENA

Los pueblos indígenas presentan variadas respuestas para enfrentar el cambio climático y diversas posturas sobre cómo, y desde qué enfoque, deberían llevarse a cabo. Algunas son respuestas inmediatas impulsadas por necesidades económicas y productivas que no siempre consideran el bienestar o la sostenibilidad ambiental, como el uso de agroquímicos o la expansión de la frontera agrícola sobre el espacio de los bosques. Esta expansión también tiene una versión vertical, como cuando se le gana espacio a los páramos en la región andina.

Igualmente se plantean otras estrategias como el cultivo de variedades de semillas adaptadas y resistentes: *“Hoy en día estamos en la búsqueda de variedades que se adapten. Igualmente, tenemos claro que muchas de esas variedades no podrán adaptarse y no podrán tener los mismos rendimientos, pero toca seguir cultivando”.* (Andrés Tombé, misak, Colombia)

## El valor del conocimiento tradicional y del liderazgo indígena

Ir más allá de la adaptación como respuesta inmediata implica un trabajo amplio de lucha y de reafirmación de los sistemas de conocimiento indígena, valorarlos y darles validez en tanto “ciencias”, es decir como sistemas complejos e integrados y no como un simple cúmulo de prácticas. Estos sistemas de conocimiento presentan un valor particular debido al cuidado ambiental de las formas de vida indígenas, las cuales están recibiendo una mayor atención institucional recientemente debido a su historia de resistencia desde la colonización. Al formar parte de sistemas integrados, el conocimiento indígena no puede ser fraccionado y descontextualizado para suplir fallas específicas de los sistemas occidentales, de lo contrario pierden su valor y sus funciones.

*“Desde el promover, desde el revitalizar, trabajando con los jóvenes y los niños, para que tengan ese conocimiento y valoren nuestra ciencia, se empieza a hacerle frente al cambio climático para que no tengamos que solo adaptarnos, sino más bien hacerle frente, luchar contra eso”.*

Kelly Ulcuango,  
kichwa kayambi, Ecuador

En parte, valorar los conocimientos y prácticas tradicionales indígenas como estrategia para enfrentar el cambio climático, implica promover y facilitar que los propios pueblos y naciones indígenas, que se encuentran luchando por su soberanía, lideren sus propias iniciativas productivas de alimentos según las ideas que articulan su visión de seguridad alimentaria. Este liderazgo considera la validación de una forma singular de ver el mundo: priorizar la sostenibilidad ambiental ante los beneficios económicos e incorporar las evaluaciones que se están haciendo como guía para acciones de futuro.

*“Si nuestras naciones nativas, nuestras naciones indígenas estuvieran cada vez más empoderadas para liderar ideas sobre la producción de alimentos y la seguridad alimentaria, descubriríamos que no se trata solo de la comida, sino también de los hábitos y las prácticas mediante las cuales hacemos las cosas”.*

Ken Paul,  
wolastoquey First Nation, Canadá



### Producción local sostenible y autosuficiente

La producción y el consumo sostenibles se centran en la diversidad, tanto de los productos alimentarios que se cultivan como las fuentes de acceso: "Nosotros sacamos alimentos de nuestros ríos, bosques y chacras que tratamos de conservar". (Marisol Shariva, asháninka, Perú).

Esta producción se concibe como sustentable porque generalmente está libre de, o reduce significativamente, el uso de insumos externos y agroquímicos, para priorizar el aprovechamiento de residuos y materia orgánica para potenciar la salud del suelo. También está vinculada a técnicas como la rotación de cultivos y a prácticas como el aprovechamiento completo de los alimentos. "Acá se están recuperando y se usan mucho las cercas vivas, con plantas. Las cercas vivas permiten que el ecosistema, principalmente los pájaros o insectos que hay en el entorno, habiten todos estos espacios que hay acá". (Andrés Tombé, misak, Colombia).

La sostenibilidad suele ir de la mano con saberes y prácticas tradicionales que también se vinculan con la sostenibilidad económica, el autoconsumo o la autosuficiencia. "Una producción sostenible de alimentos significa no depender del mercado". (Aurora Panoso, quechua, Bolivia).

Se considera que la producción es sostenible sobre todo cuando cuenta con cultivos de alimentos que representan los pilares de las dietas, como el maíz, base alimentaria de pueblos como el maya q'eqchi'. Esto no sólo permite reducir la dependencia alimentaria, sino también abaratar costos y construir resiliencia para enfrentar de mejor manera las crisis, como sucedió con la pandemia de COVID-19.



*"El nivel del costo de la vida está cada vez en aumento. Entonces, una familia de las comunidades que siembra lo que consume, pues ya tienen todo, no les cuesta mucho. Y eso lo vimos mucho para la pandemia. A la gente de las comunidades le fue mejor, mucho mejor que a los que estaban en las áreas urbanas, ¿verdad? Porque (los de las áreas urbanas) no tenían cómo sostenerse en la familia, en el hogar. Muchos de los productos tenían que ir a encontrarlos afuera".*

Brenda Xol,  
maya q'eqchi', Guatemala



### Educación y participación

Otra forma de enfrentar los impactos del cambio climático es concientizar, sensibilizar y difundir conocimientos y prácticas sobre temas de agricultura tradicional, producción sostenible para autoconsumo y buena salud, así como el enfoque de género para trabajo doméstico. De esta manera, se evidencia la inclusión de aspectos y ámbitos sociales igualmente relevantes frente a los desafíos del cambio climático. Este trabajo se realiza mediante metodologías con propósitos tanto educativos como de difusión. Un buen ejemplo de ello es el trabajo realizado por la agrupación indígena Aproba Sank en Guatemala, quienes han desarrollado una metodología de trabajo articulando escuelas y concursos campesinos entre comunidades que ha movilizó más de 11 mil agricultores indígenas en el departamento de Alta Verapaz desde hace más de 20 años.

*"En los concursos que hacemos el objetivo es atraer la atención de las personas, para que puedan competir sobre el tema de la siembra. Pero en las escuelas campesinas ya se profundiza más, se hace más sensibilización, de las siembras hoy en día, de cómo no perder lo que ha sido tradicional, por ejemplo en la crianza de animales de patio, ¿cómo diversificar nuevamente la crianza de animales de patio".*

Brenda Xol,  
maya q'eqchi', Guatemala



## Fortalecimiento comunitario

En última instancia, un desafío principal será alinear los esfuerzos de las comunidades con los esfuerzos institucionales, sobre todo a nivel de Estado. Se considera como un despropósito que, mientras las comunidades afirman su soberanía levantando la producción sostenible, los Estados lleven a cabo políticas públicas perjudiciales para el medioambiente, como la falta de regulaciones en la minería y el monocultivo, y a la vez promueva la importación masiva de productos industrializados y ultra procesados. Asimismo, se critica la acción del Estado que promueve y expande el consumo de alimentos y prácticas no tradicionales por medio de programas escolares, lo que limita el trabajo que se está haciendo para valorar los sistemas alimentarios indígenas.

Por eso sigue resultando necesario el fortalecimiento de la organización comunitaria, bajo la idea de que los impactos del cambio climático conciernen a todos los pueblos, y para hacerle frente se debe luchar y negociar colectivamente en las esferas políticas y legislativas. Este es un paso necesario para que los pueblos y naciones que están en proceso de reafirmar su soberanía tomen el liderazgo:

*"Es muy importante el fortalecimiento de la organización comunitaria, porque, ¿dónde está el páramo? Está en las comunidades, y en las comunidades no existe una individualización, sino que es todo, es una organización comunitaria. Entonces, la comunidad es la que debe decidir reafirmar nuestro sistema de conocimientos, protegerlo en pro del cuidado de esos páramos, del agua, del suelo, de la alimentación de los niños. Y para ello, se deben generar políticas que reconozcan los derechos colectivos y la soberanía alimentaria. Esa lucha va desde las comunidades".*

Kelly Ulcuango,  
kichwa kayambi, Ecuador

## La relación entre producción local sostenible y salud

Con frecuencia se asocia la buena salud, tanto física como espiritual, con la producción local sostenible y su capacidad de entregar energía y nutrición con pertinencia cultural: *"La alimentación local es saludable por la combinación de ingredientes y sabores que tiene"*. (Aurora Panoso, Quechua, Bolivia).

*"Yo digo que nuestra alimentación todavía es saludable porque al final es preparada en casa. Aunque a veces son alimentos tratados o comprados, por ejemplo el chile, las familias lo muelen y todo lo hacen en casa".*

Marisol Lerdo,  
náhuatl, México

Aquello propiamente saludable en las dietas indígenas suele aparecer vinculado a los adjetivos orgánico, diverso, fresco, local, natural, no procesado y sin aditivos o agroquímicos, cuando se refieren a la producción y el consumo. El acceso y preparación directos de los productos permiten conocer su origen y estado, lo que está asociado a la baja prevalencia de enfermedades en algunas comunidades, cuyo consumo de alimentos industrializados o procesados es bajo. Igualmente, el consumo de recetas y preparaciones tradicionales se asocia a un bienestar, y a una salud, cultural y espiritual, donde los sabores están asociados a significados, y tanto las prácticas relacionadas con las preparaciones como los encuentros para consumirlas establecen una conexión con el pasado ancestral.



*Nuestra alimentación nos da buena energía, es una proteína para todas las mujeres que son gestantes, niños, por eso hay veces en las comunidades más lejanas, etnia asháninka, que no se ve mucho la enfermedad, porque ellos alimentan una alimentación natural, ancestral, que sale de nuestro bosque, que nosotros sembramos culturalmente, que nuestros abuelos comían muchas riquezas en nuestra chacra, en nuestro bosque, en nuestro territorio".*

Marisol Shariva,  
asháninka, Perú



## ¿Qué significa y por qué importa hablar de alimentación indígena?

La alimentación es la manifestación de un conjunto de prácticas que posibilitan la vida, lo que le otorga un carácter multidimensional donde convergen variados aspectos. Además de ser la base que proporciona nutrición y sustento a los seres vivos, reúne aspectos culturales y relacionales que la convierten en una actividad de encuentro y de intercambio, ya sea con la familia, con la comunidad. Así se alimenta la propia identidad cultural.

*“Para los pueblos y naciones indígenas, hablar de alimentación siempre implica hablar también de los ámbitos simbólicos y espirituales que se expresan y entran en conflicto en una actividad colectiva y universal. Hablar de alimentos es hablar de vida, es hablar de identidad cultural, es hablar de reciprocidad, de espiritualidad, de salud integral”.*

Kelly Ulcuango,  
kichwa kayambi, Ecuador

Es un lugar común: uno es lo que come, y por eso la alimentación es capaz de unir a los pueblos incluso en escenarios de cambio y conflicto. Se considera un campo que logra reflejar tanto dificultades colectivas como posibilidades de transformación, por lo que participa en la cohesión social interna de los pueblos y entre las naciones indígenas:

*“Hemos encontrado que el alimento une a los pueblos. Creo que hay un puente en los temas alimentarios, todos tienen las mismas dificultades: pérdida de diversidad, la alimentación es muy monótona, entre otras cosas, pero todos tienen un punto de encuentro, que el alimento los encuentra”.*

Andrés Tombé,  
misak, Colombia



Así, el alimento es concebido como el sostén de la vida que proporciona energía, salud y bienestar. Este bienestar no solo es físico, no se trata solo de la nutrición, también es cultural y espiritual, y se asocia estrechamente con el sistema de producción tras los alimentos. Por esto, la necesidad de garantizar una alimentación saludable, sobre todo para las generaciones más jóvenes, invita a pensar en una producción sostenible:

*“Lo que comemos es lo que nos sostiene con vida. O sea, a base de nuestra comida es que tenemos vida, podemos vivir, tenemos energía. Y sí, siempre salta la importancia de lo orgánico, lo natural cuando hablamos de alimentos, porque eso sostiene nuestra salud”.*

Brenda Xol,  
maya q'eqchi', Guatemala



## PRESERVAR TRADICIONES COMO RESISTENCIA CULTURAL

Sostener en el presente todo lo que rodea a la alimentación tradicional indígena implica e implicará rescatar y fortalecer estas culturas, pero la continuidad de éstas se ve presionada por las constantes transformaciones que experimenta el mundo en distintas escalas. Por eso, hablar de alimentos, o de alimentación, es una manera de resistir a la amenaza que enfrentan ciertas tradiciones y es una manera de recuperar lo propio. Hablar de alimentos y preparaciones implica volver a mirar las formas y ritmos de cocinar, reflexionar sobre las especies nativas, las herramientas, los objetos, los utensilios y los sabores originales. En otras palabras, es construir una conciencia común a partir de un acto cotidiano. Esta recuperación posee un valor cultural al mismo tiempo que permite preservar la riqueza sensorial y el sentido profundo de la alimentación como experiencia.

*"Esto de rescatar los menús es importante y cómo lo haces también, por el sabor. Porque algunos han intentado hacerlo, por ejemplo, con ollas que le llaman aquí vaporeras, el mole, pero siempre el sabor cambia. Entonces, creo que sí es importante seguir rescatando nuestras tradiciones y nuestras formas de hacer las cosas".*

Marisol Lerdo,  
náhuatl, México

De cualquier manera, no se trata solamente de recuperar y conservar las recetas, es necesario asegurar la transmisión de estos conocimientos y prácticas con el fin de que sean incorporadas por las generaciones más jóvenes. Este proceso intergeneracional debe ser cultivado tanto en los hogares como en espacios colectivos y públicos, como escuelas y centros de salud. Es una tarea que genera preocupación, ya que muchos niños y jóvenes desconocen o no muestran interés por estas tradiciones alimentarias. Dado este contexto, seguir hablando de ellas también es una lucha que contribuye a su continuidad.

*"En nuestras familias, hacer y enseñar a nuestros niños cómo se preparan las comidas es muy importante. La preparación hay que saberla, deberíamos saber cómo consumir todos los alimentos, deberíamos lavar las manos, deberíamos enseñar a nuestros niños tanto en la casa, en la institución educativa, y también en centros de salud. Para eso hay que capacitar a los niños, enseñar y demostrar la preparación de nuestras comidas que salen de nuestro bosque, de nuestra casa, de la chacra, entre otros espacios de donde sacamos alimentos".*

Marisol Shariva,  
asháninka, Perú

El trabajo de resistencia para preservar la alimentación ancestral es comunitario social, pero también tiene un fuerte componente en los individuos. Incorporar y mantener prácticas de alimentación tradicional, frente a una alimentación global estandarizada, significa un esfuerzo constante de nadar contra la corriente, lo cual no está exento de conflictos internos. Dicho eso, la posibilidad de construir cambios desde las propias decisiones dota a los pueblos de agencia en procesos mucho más amplios:

*"Es también una lucha incluso contra uno mismo, de decidir mantenerme y volverme a enraizar con mis principios comunitarios, espirituales, y para estar en armonía con la Pachamamita. Es una decisión, y tomar esa decisión cuesta. Es más fácil adaptarse y acoplarse a lo nuevo, a los nuevos alimentos, a las innovaciones gourmet. Es muy muy fácil eso, es facilito perder la identidad comunitaria. Entonces, por eso se habla mucho de lucha y de resistencia también en alimentación".*

Kelly Ulcuango,  
kichwa kayambi, Ecuador





## LUCES PARA UNA TRANSFORMACIÓN DE LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS

Hablar de alimentación indígena es en parte una afirmación de soberanía, puesto que se trata de decidir qué y cómo comer, dónde obtener alimentos, y de responder a la pregunta: ¿Bajo qué relaciones la alimentación conecta a las comunidades, los territorios y las identidades. Esta autodeterminación alimentaria implica preservar prácticas heredadas, pero también el ejercicio de un rol activo en los sistemas alimentarios. Para cumplir este rol, hay que conocer el origen de los alimentos, participar en su obtención y en su preparación y reconectar con los procesos naturales y comunitarios que los hacen posibles. Por último, es situarse en una perspectiva de iguales con los otros sistemas alimentarios, que conviven porque se preservan y perduran.

Los sistemas de conocimiento indígena asociados a la alimentación representan una respuesta inherentemente sujeta a la sostenibilidad ambiental. El presente y el futuro de una alimentación indígena se vinculan con la preservación de los ecosistemas, y en ello radica una apuesta política por involucrarse, responsabilizarse y cuidar continuamente la relación de los seres humanos con la naturaleza en el largo plazo. Desde esta visión, hablar de alimentación es también hablar de sistemas sostenibles y del papel que los pueblos y naciones indígenas pueden desempeñar en este proceso. Al respecto, una idea que adquiere importancia es la de alfabetización alimentaria, es decir, el conocimiento y la consciencia que de lo que se consume:

*"Si no pensamos en los orígenes de nuestra comida, probablemente dejaremos de pensar en proteger los lugares naturales y silvestres donde podemos cultivar alimentos naturales. No se puede vivir solo de McDonald's, simplemente no funcionaría. Entonces, si pudiéramos aumentar esta suerte de alfabetización alimentaria en todo el mundo, creo que mucha más gente pensaría dos veces si con su actividad están dañando un hábitat natural o lo están mejorando".*

Ken Paul,  
wolastoquey First Nation, Canadá

Dado el lugar particular que ocupan los pueblos y naciones indígenas e la historia, sus perspectivas, sus cosmovisiones y sus conocimientos son indispensables para avanzar hacia sistemas alimentarios equitativos, resilientes, sostenibles y saludables. Para ello, es clave potenciar la agencia y liderazgo indígena en estos procesos de transformación, al igual que las oportunidades de diálogo destinadas a ello:



*"La perspectiva indígena es absolutamente esencial. En cualquier parte del mundo, las personas indígenas fueron las primeras que desarrollaron los alimentos. Tenemos mucho conocimiento sobre biodiversidad y por eso nuestra participación es esencial. La solidaridad internacional debería desarrollar más instancias que permitan promover prácticas tradicionales de los pueblos indígenas, porque los pueblos indígenas están al centro de la soberanía alimentaria global".*

Priscilla Settee,  
cree, Canadá

Al igual que la importancia del liderazgo, es fundamental entender que el conocimiento indígena se sitúa dentro de un contexto de vida y sistemas más amplios; por eso es beneficioso el intercambio y el flujo de conocimientos y saberes. Preservar las tradiciones no quiere decir aislarse del resto del mundo. El conocimiento occidental e indígena se pueden nutrir mutuamente, pueden trabajar en conjunto para alcanzar objetivos de transformación:

*"Hay un concepto llamado visión con dos ojos, donde las perspectivas indígenas junto con la ciencia y la investigación occidental se entretajan para ser capaces de gestionar mejor los animales, aprender habilidades para cosechar y cazar que han perseverado por milenios. Creo que los pueblos indígenas tienen un montón de conocimiento sobre alimentos, que han comido por milenios, y pese a que su conocimiento no se construya sobre ciencia convencional, es de gran importancia y valor".*

Lynn Blackwood,  
inuit, Canadá



Un ejemplo concreto de cómo las perspectivas indígenas aportan a la transformación de los sistemas alimentarios se encuentra en la resiliencia de la agricultura a pequeña escala y la producción de autoconsumo. Esto ha quedado evidenciado en periodos de crisis sociales y económicas, como durante la pandemia de COVID-19, donde la capacidad de cultivar alimentos propios permitió enfrentar la escasez alimentaria de mejor manera: *"Es bueno hablar de alimentos y de producción de alimentos, pues nos da la posibilidad de resistir ante crisis alimentarias que de repente llegan"*. (Marisol Lerdo, náhuatl, México).

Seguir hablando de alimentación indígena es hablar de vida, bienestar, identidad y futuro. Su importancia trasciende lo nutricional y lo práctico para enraizarse en lo cultural, espiritual y político, como acto de resistencia y soberanía. Por lo tanto, preservar y valorar estos saberes no solo permite fortalecer la cohesión y permanencia de los pueblos y naciones indígenas, sino que también ofrece respuestas integrales a los desafíos globales en torno a la alimentación.



**La capacidad de cultivar alimentos propios permitió enfrentar la escasez alimentaria de mejor manera**



# CAPÍTULO TRES



**Sembrar,  
diversificar y  
reflexionar en  
colectivo para  
adaptarse al  
cambio climático<sup>22</sup>**

*Por:* Alejandro Marreros Lobato<sup>23</sup>

<sup>22</sup> Editado por Rodrigo Yáñez Rojas, investigador principal de Rimisp – Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural.

<sup>23</sup> Profesor/asesor en desarrollo rural y coordinador del programa de trabajo en comunidad del Centro de Estudios de Desarrollo Rural - Promoción y Desarrollo Social (CESDER - PRODES).



# Discurso de frente a la Comunidad de Tenzoncuaahuigtic, Puebla, México



**Proyecto Redes para la Transformación Agroalimentaria, coordinado por Rimisp en los territorios indígenas de Sierra Norte de Puebla (México), Alta Verapaz (Guatemala) y Torotoro (Bolivia).**

En la mitología maya se habla de la creación del mundo. Dicen ellos que, al origen, el mundo estaba en calma, no había nada, porque los dioses estaban cada uno por su lado, sin comunicarse. Hasta que decidieron hablar, decidieron intercambiar ideas, pensamientos. Y en ese entonces surgió la idea de crear el mundo, fue ahí que tomaron la decisión y dijeron “vamos a crear el mundo, vamos a crear el mar, vamos a crear las plantas, vamos a crear el maíz”. Así los dioses dieron lugar a la creación. Y así nosotros necesitamos conversar continuamente, porque la conversación nos da lugar a la creación. Crear algo a partir de lo que conversamos.

Si cada quien está resolviendo sus problemas en su casa, pues está bien, es su manera. Pero a la hora que nos juntamos y conversamos, nos damos cuenta de que todos padecemos del mismo mal. Hay un dicho que habla de esto. Pos si yo estoy mal, pero el de allá también está mal, ¿todo está bien? ¿Se saben el dicho? El dicho dice, y lo voy a decir con mucho respeto: “mal de todos, consuelo de tontos”. Esto quiere decir que me conformo, me quedo tranquilo en la medida que el otro está igual que yo. Pero si nos ponemos a conversar sobre por qué las cosas son así, uno se pregunta: ¿será que las cosas que pasan aquí pasan en otro lugar? ¿De qué manera pasan? Y si pasan igual que en otros lados, entonces ¿qué está ocurriendo? Necesitamos ir más a fondo, entender y eso requiere de estos espacios de conversación, requiere de reflexión conjunta.

Y digo esto porque quiero llegar a una situación. Hay un proceso de empobrecimiento. No es que seamos pobres, porque no somos pobres. Estamos en un proceso donde estamos perdiendo cosas y eso no sucede porque Dios quiere. Esto es importante de decirlo, no estamos así, como a veces se dice, porque Dios nos hiciera pobres. Dios propiamente no querría que haya pobres. Este proceso viene de que otros están sacando beneficio de este empobrecimiento. Nos están quitando todo. Nos están quitando todo y es algo de lo que necesitamos darnos cuenta, hay que hablarlo. Los grupos de poder de este país y a nivel mundial nos quieren quitar todo.

Lo voy a decir con un ejemplo, con una ilustración. Si a nosotros nos van quitando todo lentamente, y nos dejan sin nada. Y si no tenemos nada, necesitamos que alguien nos de algo. Si estamos totalmente desnudos, encuerados, sin nada, vamos a tener que pedir, por favor, a alguien que nos de algo para que nos podamos cubrir. De alguna manera, es este sistema el que nos va quitando todo poco a poco y nosotros no nos damos cuenta. Porque ¿cuánto huevo se vende en las tiendas? Es un ejemplo. ¿A quién le beneficia que no tengamos gallinas? ¿A quién le beneficia que no sembremos y tengamos nuestros propios frijoles? Digo, cuando se puede cultivar en todas estas tierras y también podemos tener nuestras aves para tener huevos.

Se nos va quitando todo. En las escuelas nos obligaron a que nosotros aprendiéramos el español y estamos olvidando nuestro idioma. Algún día, se nos dijo que comer salchicha, que comer jamón, que comer cereales, que tomar leche, era la mejor alimentación. Unos años después, la causa de muerte número uno en nuestro país es la diabetes. Pero se nos dijo en la televisión hasta el cansancio, constantemente, que “si tú comes salchicha, comes jamón, que si tú comes cereales, tomas coca, eres moderno, eres chido y estás a la moda. Y, si no, estás atrasado, estás mal”. Esto es una violencia, una violencia que muchas veces no percibimos.

¿Cuál es la violencia? La violencia no es física, no duele físicamente, duele moralmente. No es algo que a uno le peguen y uno diga “pos, ¡ay, cómo me duele!”. No. La violencia de la que hablo es moral, porque si a ti te dicen, si te lo hacen sentir, que si no comes cereal con leche no estás a la moda, estás atrasado. ¿Cómo se siente eso? Eso duele, ¿no? Nadie quiere sentirse así.

Yo les quiero compartir mi experiencia, les quiero contar cómo lo viví yo. Cuando empezó a salir lo del jamón, lo de la salchicha, yo era niño, esto fue hace unos 30 años. En esa época tú llegabas a donde una familia y si tenían un desayuno de huevos con jamón, era un desayuno chidísimo. O desayunar con cereal, leche y plátano; no, hombre. Los que tenían eso en su mesa eran modernos, eran civilizados. Y el que tenía sus tortillas, sus quelites (hierbas comestibles) con salsita y frijoles, estaba atrasado y no estaba a la moda.



**Algún día, se nos dijo que comer salchicha, que comer jamón, que comer cereales, que tomar leche, era la mejor alimentación.**



Hubo un momento en que la gente, comiendo salchicha, comiendo jamón y queso de puerco, tomando Coca-Cola y leche, y todo eso, pos se sentía que estaba a la moda. Cuando años después la causa número uno de muerte en nuestro país es la diabetes. Es obesidad. Son enfermedades que entraron por la boca.

Lo he dicho otras veces, pero no me voy a cansar de repetirlo: yo ni de broma me llevo un trago de Coca-Cola a mi boca, porque es mi manera de decir que la niego y la desprecio, porque me indigna. Los de la Coca-Cola se están enriqueciendo a costa de nosotros. Y nosotros, lentamente, nos vamos envenenando. Y lo más terrible es que ese envenenamiento nos vuelve dependientes. Por ejemplo, una vez que se decreta la diabetes, esa persona se vuelve dependiente de las farmacias. ¿Y quiénes son los dueños de las farmacias? Casi, o a veces, son los mismos.

Entonces, es parte de lo queremos reflexionar con ustedes. Les estamos convocando, proponiendo conversar, para que veamos cómo podemos retomar los alimentos ancestrales, los alimentos que comían nuestros abuelos, nuestros padres, que tenían sus cosas, pero eran sanos. Hoy, todavía, tenemos la posibilidad de tener esos alimentos. Esos quiotes (tallo de magüey) que están allá, esos que se saltaron y tienen flor, son decenas de kilos de alimentos. Posiblemente son toneladas. Y eso, si acaso se va a volver lumbre, se va a volver materia orgánica, hoy es alimento. Esos son decenas de kilos, centenas si sumamos entre todas las comunidades y todos los pueblos, que se van a transformar en materia orgánica, cuando lo pudimos haber aprovechado de otra manera.

¿Si o no doña Meche? Me acuerdo cuando la vi por primera vez, cuando la conocí, usted tenía en su mesa unos palmitos de quiote con huevito y que-lites. ¡Ay chingón, qué rico! Esos son alimentos nuestros, y en temporada, cuando hay, hay que aprovecharlos lo más que se pueda.

Hay alguien que se beneficia de que nosotros perdamos lo que tenemos. Hay alguien que se beneficia que nosotros vayamos perdiendo nuestros conocimientos, nuestras historias, nuestras costumbres, las maneras que nos enseñaron nuestros padres y nuestros abuelos. Hay alguien que se beneficia de eso, de que perdamos la memoria, porque en este sistema hay algunos que son ricos y quieren acaparar todo, quieren quitar todo lo que sea posible al resto y se quieren quedar con todo. Ustedes lo pueden ver en la televisión, aunque ahí lo informan de otra manera. La muerte es un negocio. Hay personas que se enriquecen matando. Ese es su trabajo. Y hay mucho, en México lo sabemos. Entonces, vivimos en un sistema de muerte y necesitamos pensar cómo le hacemos frente. A ese sistema de muerte, le hacemos frente con un sistema de vida. Y ese sistema de vida se construye desde las comunidades, desde acá.

Concretamente, nosotros, junto con ustedes, tenemos el desafío de que en los próximos dos o tres años de procurar que haya lo más posible de alimento durante todo el año. El cultivo del maíz, del frijol, el haba, son cultivos temporales; y si nos va bien, cosechamos una vez al año, y si nos va mal, pues no cosechamos nada. Por eso, les proponemos cultivar hortalizas. ¿Cuáles hortalizas? Las que ustedes quieran. Dos, tres o cuatro, pero hay que usarlas, hortalizas que se van a comer.

¿Por qué nos queremos concentrar en las hortalizas? Porque son de ciclo corto. ¿El maíz, cuánto demora en salir? ¿Cuándo lo siembran y cuándo lo cosechan? Se siembra en marzo y se cosecha en noviembre, aproximadamente. Marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre y noviembre. Digamos, cuando menos ocho meses para que salga la cosecha. En las hortalizas hay plantas que tienen su ciclo más largo de tres meses, y el rabanito, que es el milagroso y a los 28 días ya está para cosecharse. Entonces, tenemos esa gran posibilidad de estar sembrando hortalizas permanentemente, y estar cosechando permanentemente, lo que nos da la posibilidad de tener alimento permanentemente.

Muchos en sus casas ya tienen sus huertos y sistemas de riego. Queremos invitarlos, entonces, a los que quieran, a que se sumen a este proyecto donde queremos colaborar para que podamos cultivar, diversificar y cosechar. Y experimentar para ver cómo lo podemos hacer mejor. Queremos aportar con mallas, media sombras y semillas. Hasta ahorita tenemos siete variedades de semillas que les podemos proponer: cilantro, rábano, lechuga, espinaca, zanahoria, cebolla y acelga. Este es el gran desafío: cultivar, diversificar y cosechar. Y otra cosa que queremos reiterar es que, aun en medio de estas situaciones de escasez de agua, es posible cultivar hortalizas, muchas y muchos de ustedes lo demuestran cada día. Tienen sus propios huertos desde hace tiempo, lo cual quiere decir que es viable. Y si vamos a las casas de ustedes, sería muy raro encontrarse con una casa donde no hay una planta. La mayoría tiene muchas plantas ornamentales, a la entrada de las casas siempre hay sus macetitas y las riegan, y ahí están, y no se secan. Eso quiere decir que igual hay un poquito de agua para poder sembrar y cosechar unas hortalizas.



**El cultivo del maíz, del frijol, el haba, son cultivos temporales; y si nos va bien, cosechamos una vez al año, y si nos va mal, pues no cosechamos nada.**

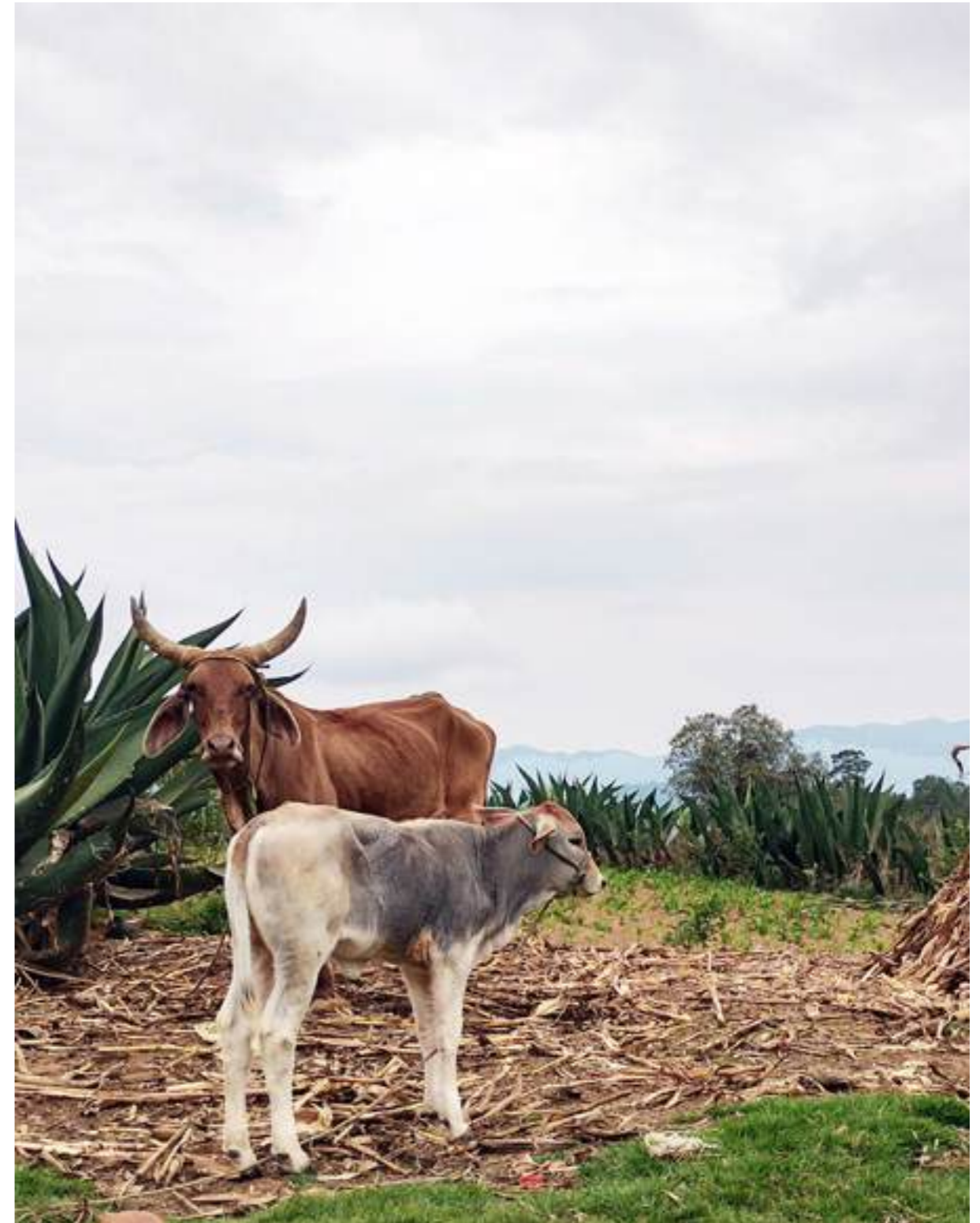


Por otro lado, queremos proponerles registrar cuánto cosechamos. Si cosecharon un rollo de rábano, si cosecharon un rollo de acelga, lo anotan, porque queremos llevar una contabilidad y que vean ustedes cuánto alimento somos capaces de producir durante un año. Cuánto son capaces de producir. Hay que lograr depender lo menos que se pueda de los alimentos que vienen de afuera.

Compañeras, compañeros, otra cosa importante que queremos hacer es monitorear cómo se comporta el clima. Queremos que haya dos personas que nos ayuden a monitorear cómo se comporta el clima diariamente, y no hay que hacer grandes relatos. Es un formato donde dice si estuvo nublado, estuvo lluvioso, si estuvo soleado, etc., también se anota. Hay que ir anotando y lo vamos a ir acumulando para ver cómo se comporta el clima durante el año, y lo queremos seguir haciendo durante varios años para ver cómo se va comportando el clima desde nuestra observación. Necesitamos que lo hagan al menos una o dos personas de esta sección, y al menos una o dos personas de la sección de arriba, porque ustedes ya lo dijeron hace un rato, cruzando de esta lomita para acá, ya es otro clima. Cruzando la loma para allá, ese es otro clima. No es lo mismo, no es igual, por eso queremos ir registrando con unos formatos que vamos a compartir.

Este es el proyecto al que los invitamos. Queremos construir un conocimiento entre todos sobre cómo se está adaptando el ciclo del maíz a este cambio climático, mientras vamos experimentando con nuestros cultivos. Vamos a anotar información a lo menos del maíz, y si nos dan las fuerzas lo haremos con otros cultivos. Vamos a cruzar estas anotaciones con la información de las siembras y las cosechas, para ver cómo se van haciendo ajustes del ciclo frente al cambio climático, es decir, la variación de las lluvias, el incremento de las temperaturas, la llegada de las heladas. Todo eso puede ayudar en algunos casos, por ejemplo, a que salga más rápido el maíz, ¿no? Podría ser, quién sabe. Por eso queremos ir sistematizando y cruzando esta información, reflexionando con las comunidades. Por ejemplo, preguntar “Don Luis, ¿cuándo sembró? Don Constantino, ¿cuándo sembró? Don Víctor, ¿cuándo sembró?” Queremos ver cómo les va funcionando. A ver, el que sembró primero, ¿cómo le fue? Y el que partió segundo, ¿cómo le fue? Y así ir viendo cómo se van comportando las siembras y cruzar esa información con productores de otras comunidades para ver cómo le van haciendo y poder ir generando un conocimiento de cómo vamos ajustando el ciclo del cultivo del maíz frente a esta variación del clima.

Nosotros creemos que una adaptación a estos cambios climáticos es mejor de manera colectiva, conversando, compartiendo, que cada quién por su lado. Como dice el dicho, es mejor todos juntos que cada quién se rasque con sus propias uñas. Si lo hacemos reflexionando, conversando, yo creo que nos podemos adaptar con mucha más ventaja que si cada quién se quiere adaptar solo. Hay que hacerle colectivamente a este desafío del cambio climático.



# CAPÍTULO CUATRO



**Ken Paul,  
representante de  
la nación  
wolastoquey,  
Canadá:**

*“Si no mantenemos  
nuestros sistemas  
alimentarios  
naturales, no  
tendremos un  
hábitat para vivir”.*

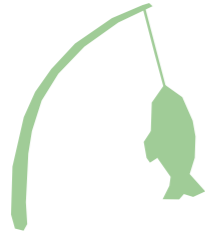
Por: Rodrigo Yáñez <sup>24</sup>

<sup>24</sup> La entrevista fue realizada el miércoles 2 de julio de 2025.



# Entrevista a Ken Paul

## representante de la nación wolastoquey de Negotkuk, Canadá



Experto en pesca y gobernanza marina, trabaja en mejorar la gobernanza de los océanos desde la cosmovisión de los pueblos y naciones del norte de América para equilibrar las relaciones que actualmente perjudican a las culturas indígenas y al medioambiente.

### ¿Qué platos, comidas o bebidas son consideradas tradicionales por tu comunidad? ¿Y por qué?

Yo vivo en un lugar donde se ha desarrollado desde hace muchos años una agricultura no tradicional. Lo que hicieron mis antepasados fue talar enormes franjas de bosques para tener lugares donde se pudiera poner hileras de tierra para cultivar diferentes productos. Y entre ellos, las papas son uno de los cultivos más importantes, a partir de ellas se pueden preparar muchas recetas.

Esta zona tiene muchos valles fluviales, y el río, por supuesto, desemboca en el océano. Entonces, en torno a los ríos se congregan diversos animales según las estaciones y gracias a eso podemos acceder a alimentos. Por ejemplo, en el otoño, los miembros de nuestra familia cazan. Mi sobrino cazó un gran alce el otoño pasado y compartió la carne con la familia. Y esa carne es una buena fuente de alimento, mucho mejor que la carne de vacuno de granja. Lo sabemos porque es una carne salvaje.

Ese animal no está siendo alimentado con una dieta artificial. Además, es un alimento delicioso para nosotros. Por aquí hay otros animales para cazar en invierno, como el ciervo, pero no tiene comparación con el alce.

En la primavera, tenemos algo que acá nos encanta, lo que yo llamo brotes de helecho (fiddleheads). Algunas personas también los llaman helechos avestruz y, creo, que estrictamente son musgos. Son pequeños vegetales verdes que brotan en una pequeña espiral, que también es parte de nuestra identidad cultural. Crecen en las orillas del río, por debajo, en los viejos pastos que se van aplanando. Cuando el hielo comienza a derretirse, los ríos aparecen y, desde ese entonces, en unas dos o tres semanas, comienzan a crecer estos pequeños brotes de helecho. Y ahí se activan las familias, y todo un aspecto social, para salir y recogerlos, es el final del invierno, hay muchas cosas pasando. Y se tienen que recolectar justo a tiempo, porque crecen rápido, y si no se cortan se convierten en helechos y ya no sirven de alimento porque son demasiado difíciles de masticar.

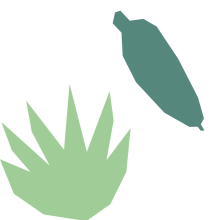
### ¿Y a qué saben? ¿Existe algo que se les parezca?

Cuando la gente me pregunta a qué saben, le digo que se pueden comparar con los espárragos.

Estos alimentos silvestres que salimos a recolectar son nuestra conexión con el territorio, la posibilidad de salir en familia, y a la vez son muy ricos y nutritivos. Son una buena verdura verde que solo está disponible en primavera. Mi madre y mis hermanas las enlatan. Preparan los brotes y los ponen en tarros de cristal, y así tenemos un poco durante el invierno. Ahora bien, se puede entender que recién recogidos, frescos, son mucho más sabrosos.

Los brotes de helecho son una señal de que el verano viene pronto y otro tipo de animales vienen a nuestro territorio. Tradicionalmente, nuestro pueblo ha estado asociado con el salmón del Atlántico, que pone sus huevos en nuestros ríos. Cuando son fertilizados y comienzan a eclosionar, a crecer en pequeños alevines y otras pequeñas etapas de la vida de un salmón, esperan alrededor de dos o tres años y luego migran por el río y hacia el océano, y luego se dirigen hacia el norte. Nadie sabe realmente cómo y dónde va el salmón, o lo que sucede en su viaje una vez que salen de nuestros ríos. Pero van al norte y, luego, después de un par de años, migran de nuevo a nuestros sistemas fluviales y luego a los estanques y ponen los huevos. Y cuando regresan, tradicionalmente los pescamos y podemos comerlos.

Muchos de nuestros alimentos tradicionales provienen de raíces, bayas, plantas, pescado y animales cazados. Sin embargo, es difícil mantener esa dieta tradicional, así que mucha gente en nuestra comunidad va a las tiendas de comestibles normales. Esto sucede en muchas culturas, ¿no es cierto? Pero cada vez que tenemos algún tipo de reunión, si hay una boda o una fiesta por un nuevo nacimiento o el fallecimiento de alguien, los líderes de la comunidad, que suelen ser las mujeres, reúnen a todas las familias y hacemos un potluck, y todo el mundo trae una olla con algunos de estos alimentos.





**¿Existe alguna otra fecha especial para su comunidad en la que se celebra en torno a la comida?**

Sí, bueno, la comunidad se reúne y tiene fiestas comunitarias al menos una vez al mes. Al final del verano hay una fiesta estatal canadiense. Tenemos juegos, como torneos de softball y otras actividades. Aprovechamos esos espacios para que se instalen nuestros artesanos y mucha gente de las comunidades que tiene problemas económicos; ahí logran ganar algo y compartir en torno a tradiciones de la comunidad. Nosotros animamos a la gente a que traiga a sus familias, es una forma de reunir a la gente.

Al menos una vez al mes hay reuniones de ancianos en nuestra comunidad, y allí siempre les dan de comer y les dan té. A los ancianos, por supuesto, les gusta la comida tradicional. Así que siempre se sirve algo como sopa de maíz o rollos de col, que es lo que se come y les gusta mucho a los más ancianos por acá.

Y luego tenemos las reuniones más grandes, como las graduaciones de la escuela secundaria. Son eventos familiares donde se congregan 50 o 60 personas, familiares y amigos, y hay que alimentarlos. Por lo general, en estas reuniones más grandes la gente prepara comidas tradicionales. Algunos guardan productos congelados, para poder abastecer a tanta gente, o por si la fiesta cae en temporadas donde no hay acceso a muchos alimentos. O también lo que se hace es ir a hablar con otras comunidades que están cerca, porque tenemos una estrecha relación con muchas comunidades nativas. Por ejemplo, si tienen carne de alce, a veces nosotros les pagamos con un poco de salmón.

Estos intercambios de alimentos son bastante normales. El otro día, estaba visitando otra comunidad y un tipo se me acerca y me dice: "Ken, conozco a tu padre, hace unos años estuvo haciendo unos trabajos para mí. Espérame aquí que vuelvo". Y partió a su casa y volvió con un gran salmón del Atlántico. "Dale esto a tu padre porque nos ayudó a mi hija y a mí". Y yo quedé encantado. Estuve tentado de irme a mi casa con el salmón, pero no, se lo di a mi padre.



**¿Podrías contarnos acerca de los cambios que se observan en el tiempo en torno a estas prácticas alimentarias, su producción, su intercambio, el consumo?**

Son distintos y de distinta naturaleza. Por ejemplo, comentaba la importancia de los ríos, y cómo la primavera marca con los brotes de helecho una serie de actividades. Pues bien, hay represas hidroeléctricas en nuestros sistemas fluviales que han modificado sus comportamientos y afectan a los seres que los habitan. Para el caso de los peces, hay unos pasadizos que han hecho los ingenieros, llamados escaleras para peces, que son pequeños caminos por donde pasan, como especies de canales para que los peces no queden atrapados. Pero estas técnicas no tienen mucho éxito ni buenos rendimientos, queda mucho trabajo por hacer para que esto siga mejorando.

Esta no es la única causa, pero sabemos que la población de salmón está desapareciendo. Pese a que en algunos ríos y comunidades no se ha visto en estado silvestre al salmón salvaje del Atlántico durante literalmente una generación, a pesar de que hablamos de salmón en casi todas nuestras reuniones. Es como una especie de memoria genética nuestra. Así que estamos haciendo un montón de trabajo para mitigar algunos de estos problemas en nuestro territorio. Y esto es parte de nuestra lucha más grande como nación para adelantarnos a la ciencia y trabajar con criaderos para tratar de traer de vuelta el salmón en cantidades saludables.

Otra amenaza es la agricultura. La agricultura moderna utiliza pesticidas y fertilizantes, y cuando llegan las lluvias, estos productos escurren a nuestros sistemas fluviales. Así que hay algunas áreas donde realmente no recomendamos a la gente recoger brotes de helecho porque no sabemos si el río tiene toxinas. Y también nos preguntamos sobre el estado de los peces que todavía quedan en nuestros sistemas fluviales, como la trucha marrón. Siempre nos preguntamos, ¿dónde capturamos estos peces? Porque hay algunas áreas que sabemos que están bastante limpias, pero sabemos que otras no. Sabemos que hay todo tipo de productos químicos nocivos que, aunque estén aprobados y certificados, no nos dan confianza y no podemos beber el agua en estas áreas. En algunas zonas, incluso se recomienda a la gente no nadar allí.



**Bannock, comida tradicional métis. Se prepara tradicionalmente con harina, agua y manteca de cerdo, a veces también con huevo.**



Un elemento histórico que marca nuestra historia y también cambió los sistemas alimentarios es nuestra ubicación en reservas. Hubo un desplazamiento forzado de todas nuestras comunidades en pequeñas extensiones de tierra. Esta fue una política que estuvo presente en Canadá durante más de cien años. Y cuando eso ocurrió, se cortaron las rutas migratorias tradicionales. Así que la forma en que tradicionalmente vivíamos, en los ríos, en los valles, moviéndonos entre estaciones para cazar, pescar y recolectar alimentos en grupos más bien pequeños, fue intervenido fuertemente. En grupos pequeños era más fácil tener alojamiento, calefacción y abastecerse. Cuando se rompía el hielo, íbamos y empezábamos a pescar. Luego, en el verano, nos movíamos hacia la costa. Recorriamos todo el territorio haciendo camino por los sistemas fluviales en nuestras canoas y familias de canoas.

En la costa, generalmente, tenemos nuestras reuniones más grandes. Y es en estas zonas costeras donde tradicionalmente dependemos del marisco, como la langosta, las almejas y los mejillones. La dieta del verano eran los mariscos. Y luego en el otoño, cuando las cosas empezaban a enfriarse de nuevo, es cuando empezábamos a migrar a los sistemas fluviales. Así funcionaba nuestra cultura y nuestra seguridad alimentaria, funcionaba ligada al movimiento en nuestras tierras.

Con el sistema de reservas y la colonización, todo esto se vio interrumpido, y muchas de las prácticas que teníamos se perdieron. Por ejemplo, hoy hemos vuelto a pescar langosta, pero con métodos modernos. Tenemos miembros de nuestra comunidad que pescan activamente con trampas en barcos langosteros. Esto genera algún beneficio económico para la comunidad y permite distribuir alimentos un par de veces al año, porque en esos barcos dedican como dos o tres semanas de captura a la comunidad. Así que todos nos reunimos allí y, ya sabes, cuando estamos todos y volvemos a comer nuestros alimentos tradicionales es un día muy feliz. Pero hoy las langostas se capturan de otra forma.

**Y en sus conversaciones con las comunidades, ¿han identificado otros factores?**

Sí, bueno, la influencia de la economía mundial y la mercantilización de los alimentos, que no se ven como un derecho humano, sino como una necesidad para concentrar la riqueza en pocas manos. Yo había oído en alguna parte, hace años, que el desayuno de cereales en la mañana, común en América del Norte, era algo que fue fabricado como una necesidad para que pudieran venderse cereales a base de trigo, para apoyar la industria del trigo, que no era una industria nativa en América del Norte. Y ahora tenemos tres comidas al día.

También creo que tiene más sentido monetario tener un invernadero con luces artificiales para cultivar tomates que tener un huerto de tomates naturales. Producir todo el año es monetariamente más rentable, pero no medimos la calidad de los alimentos y tendemos a dejar el valor nutricional en un segundo plano. Todo esto agarró otra velocidad, creo, principalmente después de la Segunda Guerra Mundial, cuando los alimentos comenzaron a ser una cuestión de industrias. Así sucede con los elementos procesados a gran escala, hay que hacer todo lo posible para venderlos.

Sé que se han hecho muchos estudios sobre el tipo de dieta que llevamos. Pero a pesar de todo eso, es más barato comprar algo que ha sido procesado que comprar un producto fresco en un mercado o algo orgánico. Tenemos una nutricionista aquí en mi comunidad, y fui a conversar con ella acerca de mi dieta personal porque quería saber cómo podía alimentarme mejor. Me dijo que en muchos de los hogares pobres, como en el que yo crecí, al no tener mucho dinero, tendíamos a servir muchas papas, mucho arroz y mucha pasta, como espaguetis. Yo le dije que sí, que así había sido. Todos esos alimentos son sabrosos, recuerdo haber crecido con todo eso, y es más barato para alimentar a una gran familia con un montón de niños. Cuando hay muchas bocas que alimentar, las decisiones son económicas, pero todos estos alimentos son a base de carbohidratos y almidón, satisfacen y alargan las comidas, pero mantener una dieta solo en base a ello no es saludable.

Entonces, una pregunta que nos hacemos es cómo, como sociedad, aseguramos que los hogares más pobres puedan acceder a una diversidad de alimentos, para que no se alimenten solo en base a dos o tres cosas. Pero es muy difícil hacerlo, debido a cómo nuestro sistema moderno de alimentos está configurado. Es más fácil comprar alimentos procesados, además están subvencionados por el Estado.





### ¿El cambio climático tiene algún lugar en sus conversaciones en las comunidades?

Sí, es un tema presente. Yo trabajo en política nacional, en grupos para mi nación natal, analizando las leyes. Trabajo con muchos abogados. Y, lo que veo, y es donde puedo contribuir, es que hay que empoderar en este tema a las naciones nativas, a las naciones indígenas. Trabajo sobre los océanos y el cambio climático, y lo que tienen que decir los pueblos indígenas sobre la convivencia con los océanos y la biodiversidad tiene mucho interés, tenemos un conocimiento que puede aportar a avanzar en estos desafíos climáticos.

Lo que está pasando es una consecuencia de la acción de otros, no de las acciones de nuestras naciones. Pero hay una comprensión de que nuestras naciones nativas saben o hacen algo que nos ha permitido sostener los ecosistemas a pesar de todos los problemas que hemos tenido durante siglos de colonización.

En mi opinión, y es lo que intento explicar a la gente, este conocimiento tradicional no es realmente información que puedas tomar y usar para llenar los vacíos que deja tu propia información científica. Hay toda una metodología. Es un sistema de conocimiento diferente, que está mantenido por el sistema de valores que la nación nativa tiene dentro de su cultura, dentro de su espiritualidad, dentro de la forma en que trabajan unos con otros. Así que, si sacas la información de ese sistema e intentas introducirla en otro, puede que no funcione porque está fuera de contexto.

Las personas que quieren visitar a nuestros ancianos, si van por su cuenta, a menudo se sienten decepcionadas porque no entienden por qué el anciano les está contando historias o hablando de otras cosas, porque no comprenden realmente el contexto de lo que se está compartiendo. Y creo que si nuestras naciones nativas, nuestras naciones indígenas, estuvieran cada vez más capacitadas para liderar ideas sobre la producción de alimentos y la seguridad alimentaria, nos daríamos cuenta de que no se trata solo de la comida, sino también de los hábitats y las prácticas con las que realmente hacemos las cosas.

No nos gusta tirar nada que proceda de la naturaleza. Intentamos utilizar todas las partes. Así que cuando empezaron a introducir programas de compostaje, aquí en Canadá, para mí eso es una cosa de sentido común que hemos estado haciendo desde siempre. Sabemos que todo es un ciclo y que hay que tomar lo que se puede tomar, lo que dificulta la pesca porque, en mar abierto, es una industria de extracción. Pero, ¿cómo mejorar el hábitat de los peces y de las langostas, por ejemplo? Hay restauración del hábitat que podríamos hacer en nuestros sistemas fluviales para algunos de los salmones, quitar troncos, asegurarse de que haya una buena sombra en algunos de los ríos para que no sea demasiado caliente para ellos, entre otras cosas.



### En estas discusiones aparece el cambio climático, ¿cómo se organizan?, ¿cómo proyectan su vida en el territorio?

Lo que intentamos hacer es animar y apoyar a cualquier nación nativa que esté afirmando su propia soberanía. Por lo que he visto, la diferencia entre trabajar con una comunidad no nativa, una comunidad no indígena, y una comunidad indígena, es que los pueblos indígenas siempre hablan de los impactos ambientales a largo plazo. Así que en Norteamérica, entre muchos nativos americanos y Primeras Naciones, hablamos de las siete generaciones. Nosotros pensamos cómo nuestra actividad de hoy va a afectar a siete generaciones en el futuro. Esto ayuda mucho, y desde siempre, a ser mucho más responsables. Incluso, si nos ponemos en un contexto moderno, iremos más allá de lo que se exige para una evaluación de impacto ambiental. Así, cuando se evalúa hacer o no un proyecto, medioambientalmente, superamos lo que es la norma mínima. Lo veo, esto sucede constantemente.

Otra cosa de la que nuestras naciones nativas hablan siempre es acerca de cuáles van a ser los beneficios de los proyectos para los miembros de nuestra comunidad. No siempre se ve eso cuando se trabaja en las empresas o en la política. Se habla del beneficio para los accionistas, ¿verdad? Pero en nuestro caso, aunque tengamos negocios, aunque estemos metidos en ese sistema monetario porque tenemos que pagar nuestras casas, la comida, la ropa y los viajes, lo haremos pensando en el impacto que puede tener un proyecto en la naturaleza. He visto muchas naciones nativas en Canadá que no se benefician plenamente del impacto económico total de un proyecto porque este tiene un impacto ambiental negativo. En estas discusiones aparece el cambio climático, en cómo nos organizamos, en cómo proyectamos nuestra vida en el territorio.





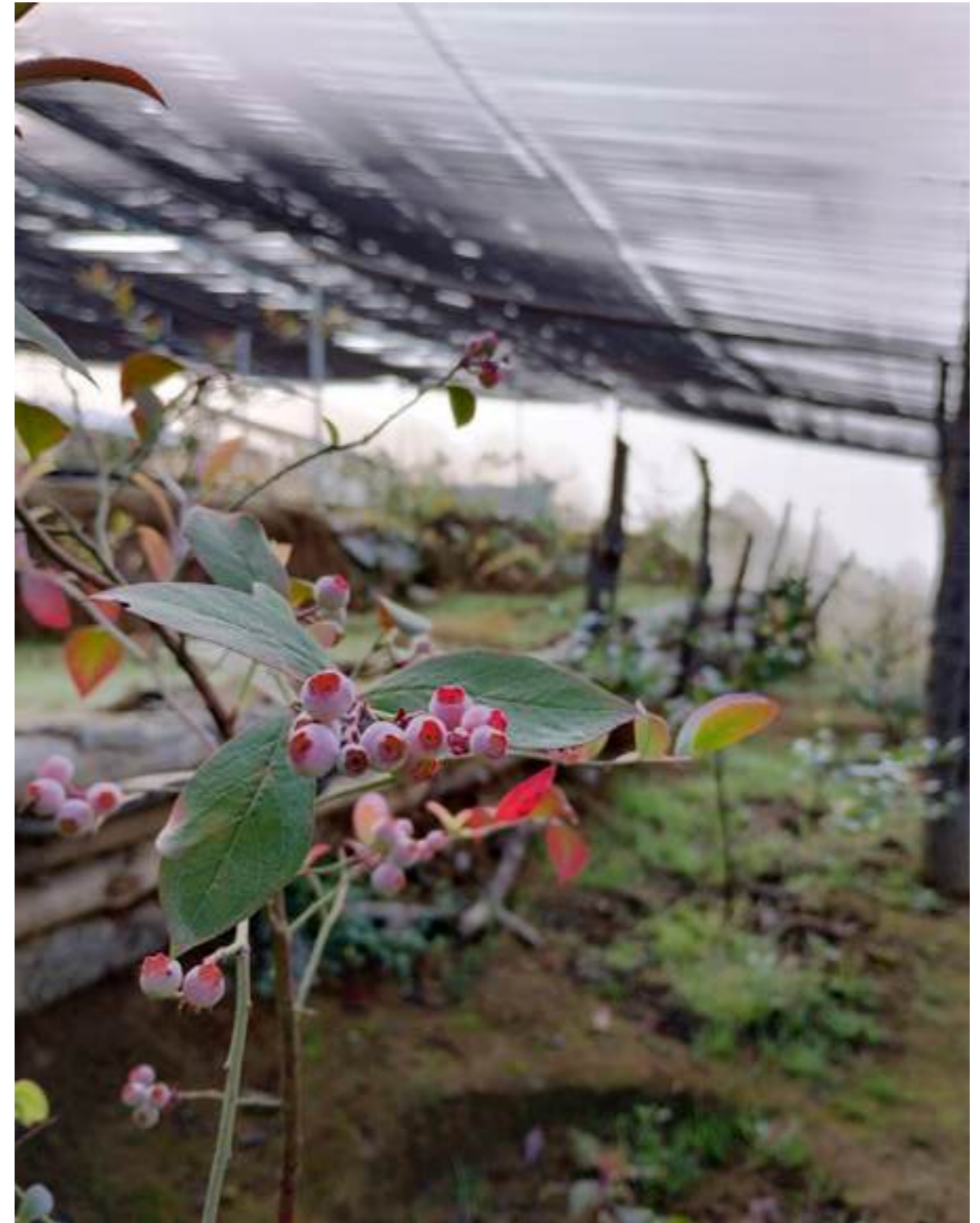
Hace unos días estaba hablando sobre el sector oceánico en una reunión, y estábamos hablando de la industria pesquera. Y dije lo que tenía que decir en voz alta. ¿Quién habla en nombre de los peces? Sé que queremos ayudar a proteger a nuestros pescadores si hacemos cierto tipo de intervenciones científicas. Pero si no hay peces en el agua, entonces no importa si estamos cuidando de nuestros pescadores. Debemos tener peces.

Y los peces son también parte de nuestro ecosistema, de nuestro cuerpo, los peces son como los mensajeros o las plaquetas que suben por la sangre, por las venas y las arterias. Necesitamos peces sanos en nuestros sistemas fluviales porque ayudan a alimentar los suelos cuando mueren. Ayudan a alimentar a otros animales en esas zonas, como los osos, por ejemplo, o como las nutrias, o cualquier tipo de roedor. Se han hecho estudios en la costa este de Canadá, en las zonas donde había corredores de salmón saludable, y se observa que tenían árboles sanos porque el oso se come el pescado y deja los huesos en la tierra, y esos huesos se convierten en fertilizante. Así que si se corta un árbol, al ver los anillos de crecimiento, se puede identificar si había corredores de salmón saludable en diferentes años sobre la base de este tipo de actividad.

Esto es solo un ejemplo de esta compleja red que no entendemos completamente. Hay un montón de patos, gansos, águilas y halcones por aquí. Todas esas aves dependen de los peces. Todas tienen su propio ecosistema. Y estas aves, por supuesto, alimentan a otros depredadores, como los coyotes y otros tipos de carnívoros, como los zorros.

Así que, si no mantenemos nuestros sistemas alimentarios naturales, de los que dependemos, entonces todo esto desaparecerá, y no tendremos un hábitat para vivir. Eso es lo importante. Y es tan crucial esta disputa, que siento que el sistema de valores de los pueblos indígenas es algo que tenemos que estar un poco más abiertos a compartir.

**Y, con suerte, la gente comenzará a adaptarse a eso porque no creo que el sistema económico que proporciona nuestros alimentos procesados sea sostenible. No es sostenible en el valor de la producción y no es sostenible para nosotros en cuanto a la salud individual. Sé que tiene mucho sentido económico, pero, si nos fijamos en los factores a largo plazo, ¿qué pasa si usted no tiene gente para venderle sus productos? Entonces, su modelo económico va a colapsar.**



# CAPÍTULO CINCO



## **Agenda para la transformación de los sistemas alimentarios:** perspectivas y acciones de pueblos y naciones indígenas de las Américas

*Por:* Alejandro Marreros, Atilio Chauca López, Brenda Xol, Eleodoro Baldiviezo, Ernesto Tzi Chub, Kelly Ulcuango, Ken Paul, Andrés Tombé, Lynn Blackwood, Marisol Lerdo, Marisol Shariva Pérez, Priscilla Settee y Shannon Udy



Las prácticas y conocimientos alimentarios indígenas son cada vez más reconocidos, están documentados y han sido valorados a escala mundial, pero no siempre se comprenden plenamente, muy pocas veces son puestos en práctica a nivel nacional y hasta pueden llegar a ser desconocidos en sus propios territorios. Por otra parte, la población indígena está cada vez más expuesta a los cambios del clima, lo cual, junto a la inestabilidad sociopolítica de sus países, entre otras tensiones, ha desencadenado un aumento en el número de personas bajo inseguridad alimentaria en los últimos años.

**El presente documento es una síntesis de las reflexiones e intercambios que se dieron en el encuentro realizado en Yunguilla, Ecuador, en mayo de 2024, titulado “Transformación de los sistemas alimentarios: perspectivas de Pueblos y Naciones de las Américas”.**

En este evento participaron representantes de diez pueblos y naciones indígenas, provenientes de territorios que abarcan desde Canadá hasta la Amazonía peruana. En ese encuentro se discutieron diversos temas para generar una comprensión de los sistemas alimentarios indígenas de la región y una agenda común<sup>25</sup>.



## SISTEMAS ALIMENTARIOS QUE NUTREN CULTURAS

Los sistemas alimentarios indígenas y sus posibilidades de transformación son descritos por pueblos y naciones de las Américas en torno a cuatro ejes transversales: cultura y biodiversidad en interdependencia, salud y nutrición cultural, derechos e incidencia política, desafíos y oportunidades en un contexto de globalización.

<sup>25</sup> Se puede revisar el documento completo en el siguiente enlace: <https://rimisp.org/agenda-para-la-transformacion-de-los-sistemas-alimentarios-perspectivas-y-acciones-de-pueblos-y-naciones-indigenas-de-las-americas/>

### 01 Cultura y biodiversidad en interdependencia:

Los sistemas alimentarios están fuertemente vinculados a cosmovisiones que conciben a la naturaleza como un agente activo con el cual se sostienen relaciones de reciprocidad. Las prácticas culturales (siembra, caza, recolección) mantienen la diversidad biológica y favorecen la regeneración de ecosistemas, relacionando la alimentación con el cuidado de la tierra y del mar.

### 02 Salud y nutrición cultural:

La salud se asocia tanto a la dimensión física como espiritual y se expresa en la comida misma, que cumple funciones preventivas y curativas. Cuidar del medioambiente se asocia al cuidado de la salud en distintos niveles. Un aspecto significativo de los sistemas alimentarios indígenas es su sustento a base de recursos locales y producidos artesanalmente, sin excluir los alimentos producidos a grandes distancias. Los sistemas alimentarios no son cerrados, integran alimentos de diferentes pueblos. La transición hacia dietas basadas en productos ultra procesados ha traído como consecuencia problemas de diabetes, obesidad y deficiencias nutricionales, lo cual ha generado preocupaciones sobre la “pérdida” de los alimentos ancestrales y sobre sus beneficios para la salud.

### 03 Derechos e incidencia política:

Entre los pueblos de América Latina, el Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) sobre pueblos indígenas y tribales, y la Declaración de la ONU sobre los Derechos de los pueblos indígenas son claves para amparar la soberanía indígena sobre sistemas productivos, acceso a recursos naturales y gobernanza territorial. El ejercicio de la soberanía alimentaria implica la posibilidad de que los pueblos puedan decidir y gestionar sus propios modos de producción en convivencia con otras formas de producción a gran escala. Por su parte, los pueblos indígenas canadienses han enfatizado la necesidad de que la legislación nacional concuerde con la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los pueblos indígenas (DNUDPI, 2007), para garantizar sus derechos a tierras, aguas, hielo y aire. En el año 2021, el gobierno federal aprobó la Ley C-15, que buscó afirmar el carácter de la DNUDPI y alinear la legislación canadiense a su contenido. En dicho marco, el gobierno elaboró e implementó, de manera conjunta con los pueblos indígenas, el Plan de Acción 2023-2028 anunciado en 2023. Actualmente, se encuentra en aplicación y es visto con cauteloso optimismo por los pueblos indígenas, quienes continúan haciendo valer sus derechos.

### 04 Desafíos en un contexto de globalización:

Un tema compartido por pueblos de toda América es la introducción de prácticas alimentarias foráneas que, al igual que el consumo y la producción industrializados, han obstaculizado la recuperación, la preservación y la prosperidad de los sistemas alimentarios indígenas. Un desafío identificado por los pueblos indígenas es que la producción de alimentos responda, en primer lugar, a las necesidades locales de alimentación y no a demandas externas que atenten con su seguridad alimentaria. El crecimiento de la agricultura y la ganadería industrializadas conlleva una presión ecológica que limita la disponibilidad de tierras fértiles y afecta la biodiversidad. La intensa presencia de alimentos procesados repercute en la adopción de nuevas pautas de consumo alejados de los conocimientos culinarios ancestrales y pobres en valor nutricional.



## POTENCIALIDADES Y DESAFÍOS DE LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS

Los pueblos y naciones indígenas de las Américas tienen una visión compartida respecto a las potencialidades de sus sistemas alimentarios, e identifican conjuntamente desafíos para la realización de estas potencialidades.

**01** Preservan patrimonios culturales sostenibles, pero enfrentan el debilitamiento de conocimientos tradicionales:

La agricultura ancestral es en sí misma un repositorio de saberes que promueve la reproducción de la cultura y genera artesanías, gastronomía y rituales; mientras que la erosión de prácticas alimentarias es atribuible a factores externos (industrialización o cambio de hábitos de consumo) y a la disminución de las nuevas generaciones interesadas en continuar estas tradiciones.

**02** Fortalecen la biodiversidad y la resiliencia a las crisis, pero se ven afectados por la degradación ecológica y el cambio climático:

Los pueblos indígenas han desarrollado estrategias de adaptación gracias a la conexión de sus actividades alimentarias con la variabilidad climática y a un manejo sostenible de la biodiversidad. Sin embargo, hoy, fenómenos como la deforestación, la contaminación del agua y la pérdida de especies han llevado a una crisis que amenaza el equilibrio de sus entornos y medios de vida.

**03** Promueven un enfoque holístico de la salud, pero se necesita mayor posicionamiento público de esta mirada integradora:

El concepto de nutrición cultural articula la importancia de los alimentos adecuados biológica y espiritualmente para cada pueblo, en contraposición al consumo masivo de productos procesados. No obstante, los sistemas públicos de salud y educación no suelen considerar las prácticas y remedios tradicionales. La falta de lineamientos para políticas nutricionales que integren perspectivas multiculturales, junto al fácil acceso a alimentos ultra procesados, ponen en relieve la necesidad de fortalecer la protección de los sistemas alimentarios con herramientas normativas y de implementar estrategias para educar sobre alimentación nutritiva y adecuada a las culturas.

**04** Ofrecen oportunidades para el desarrollo económico local, pero se requiere fortalecer la gobernanza indígena y el ejercicio de derechos:

Otra potencialidad significativa que se atribuye al despliegue de los sistemas alimentarios indígenas es la diversificación y la innovación en las fuentes de ingreso. El turismo, las industrias culturales y la comercialización de productos autóctonos son vías para ampliar ingresos y proyectar la cultura en un mercado global. El desafío radica en mantener la autonomía y la soberanía indígena, y no caer en modalidades que desplacen las decisiones comunitarias o provoquen una dependencia desequilibrada con instancias estatales o privadas.



## ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS INDÍGENAS

El diálogo que tuvo lugar en el encuentro de Yunguilla permitió recoger un amplio repertorio de estrategias, prácticas y experiencias de las comunidades indígenas para la protección y la valoración de sus sistemas alimentarios, que suponen la coordinación con actores dentro de las comunidades y fuera de ellas.

**01** Educación y transmisión de conocimientos para la recuperación cultural y el fortalecimiento económico:

Las prácticas culturales y conocimientos ancestrales acerca de la alimentación están en el centro de las estrategias para proteger y adaptar los sistemas alimentarios indígenas. Dentro de las experiencias compartidas, se destaca el desarrollo de proyectos educativos, de incentivos a la producción y de participación en mercados locales. Algunos ejemplos son las escuelas campesinas en Guatemala, iniciativas de rescate cultural, concursos de platos tradicionales, manuales de recetas y espacios para el diálogo intergeneracional con poseedores de conocimientos, o el uso de metodologías participativas que incluyen el aporte de abuelas y abuelos. Hay numerosos ejemplos de investigación-acción en áreas de agroecología, gastronomía y medicina tradicional.

**02** Promoción de la salud integral y el cuidado comunitario:

Las estrategias orientadas a promover un concepto holístico de salud se enfocan en la recuperación de plantas medicinales, en la alimentación nutritiva y en una aproximación a la salud y a la alimentación que las entiende como componentes del bienestar colectivo. Por ejemplo, los huertos comunitarios y medicinales que sirven para intercambiar semillas, alimentos y plantas curativas, fomentan al mismo tiempo la cohesión social y la nutrición adecuada. Además, se insiste en la necesidad de que las instituciones reconozcan la importancia de la nutrición cultural y la potencialidad de la medicina tradicional.



**03** Fortalecimiento y articulación para la incidencia institucional:

Entre las estrategias enfocadas en el fortalecimiento comunitario, se identifica el impulso de redes y liderazgos, al igual que la creación de mesas de diálogo que puedan dar lugar a colaboraciones y compromisos. Entre las estrategias enfocadas en la articulación con actores de la administración pública y el sector privado, se identifica el trabajo con instituciones de salud y de educación para expandir y preservar conocimientos, promover liderazgos locales, investigar y planificar acciones en materias de seguridad y de soberanía alimentaria.

**04** Innovaciones tecnológicas para el acceso a recursos naturales:

El desarrollo de tecnologías implica la articulación de actores, recursos y capacidades de difícil acceso en muchas comunidades de los países de la región latinoamericana. No obstante, las innovaciones tecnológicas presentan viabilidad y han tenido impactos significativos para la transformación de los sistemas alimentarios, por ejemplo, el monitoreo climático, como ha sido el caso en Bolivia, o la implementación de sanitarios secos y captación de aguas de lluvia para la reducción de costos, en el caso de México.



## OPORTUNIDADES PARA LOS SISTEMAS ALIMENTARIOS INDÍGENAS

Junto con identificar potencialidades, desafíos y estrategias, los pueblos y naciones indígenas de las Américas visualizan oportunidades para profundizar y transformar sus sistemas alimentarios.

**01** Oportunidades en la academia y la investigación para promover la propia cultura y la biodiversidad:

La investigación plantea la oportunidad de avanzar en profundizar la recuperación, revitalización y difusión del patrimonio alimentario local y sus conocimientos comunitarios ancestrales. Se puede realizar estudios sobre tradiciones culinarias, inventarios de plantas medicinales, y análisis sobre dietas tradicionales. En estas investigaciones se debe mantener siempre un liderazgo de las comunidades, donde jóvenes y sabios locales participen en la recolección y análisis de información sobre usos alimentarios y medicinales.

**02** Oportunidades en la mejora de políticas públicas y recursos estatales para el ejercicio de derechos políticos:

Las oportunidades para promover modificaciones en las políticas públicas, basadas en las prioridades de las comunidades, referidas a hacer viable la producción, el consumo y la comercialización de alimentos producidos localmente, son de especial relevancia para los pueblos y naciones indígenas de las Américas. Se identifican como actores claves de estas oportunidades a los agentes institucionales del ámbito local, como municipios y las direcciones distritales, pues emiten certificaciones y patentes, y planifican el uso del suelo y de los recursos naturales. Además de ellos, se identifica a las autoridades federales, nacionales, y agencias internacionales (por ejemplo, agencias de inspección de sanidad alimentaria y la FAO), en tanto pueden dar reconocimiento a productos locales y con ello habilitar la tramitación de autorizaciones para la manipulación, el transporte y la comercialización de productos locales.

**03** Oportunidades en las organizaciones de la sociedad civil, locales e internacionales para mejorar la incidencia indígena en la esfera de las políticas públicas:

Se identifica un conjunto de oportunidades asociadas a la vinculación con organizaciones de la sociedad civil: el sector privado, ONG, el mundo académico y organizaciones filantrópicas internacionales. Por ejemplo, elaborar propuestas para financiamiento internacional, en paquetes que contemplen iniciativas a corto, mediano y largo plazo, priorizar mecanismos que promuevan alianzas entre comunidades y organizaciones a diversas escalas, acceder a fondos internacionales con financiamiento específico para el apoyo a comunidades indígenas, entre otros.



## CONCLUSIONES: UNA AGENDA PARA LA TRANSFORMACIÓN



**La Agenda para la Transformación de los Sistemas Alimentarios que subraya que los pueblos y naciones indígenas son actores clave para lograr entornos alimentarios justos y sostenibles. Sus sistemas alimentarios nutren a la vez la cultura, la biodiversidad y la salud integral de la comunidad, pero se hallan bajo amenazas crecientes por efectos de la globalización, la pérdida de derechos territoriales y la presión del cambio climático.**

La noción de sistemas alimentarios indígenas refiere al resultado de la coevolución entre prácticas culturales, valores espirituales y ecosistemas naturales. Dicha noción pone en el centro la interdependencia entre las relaciones comunitarias, la relación recíproca con la naturaleza, la biodiversidad como reservorio cultural y su articulación a nivel local y global.

Las relaciones de colaboración y mutualismo entre personas y comunidades son muy visibles y fundamentales para la vida social. Prácticas de producción, como la milpa, o el consumo, como pamba mikuy, son algunos ejemplos en donde el provecho individual del trabajo y de los alimentos se comprende en dependencia con la cooperación. Varias prácticas implicadas en los sistemas alimentarios indígenas, que refuerzan y activan esta dimensión comunitaria, tienen una fuerte dimensión ritual, y activan un circuito de relaciones de codependencia simbólica.

Los sistemas alimentarios indígenas movilizan una relación de interdependencia con la naturaleza. En esta relación se comprende a la naturaleza como un agente activo, que participa en reciprocidad con la acción humana en el despliegue de los sistemas alimentarios indígenas. Prevalence por tanto una relación basada en el conocimiento, la colaboración y la gratitud hacia la naturaleza, que explica en parte la alta adaptabilidad de los sistemas alimentarios a determinados nichos ecológicos.



Los pueblos y naciones indígenas de las Américas atribuyen un gran valor a la preservación de la biodiversidad, no solo por su rol en la sostenibilidad de los sistemas alimentarios y de la sociedad, sino porque la biodiversidad representa un verdadero reservorio cultural, que articula formas de vida y conocimientos.

Un aspecto definitorio de los sistemas alimentarios indígenas es su interdependencia con modelos de desarrollo que articulan la escala de las prácticas localizadas con los equilibrios de los ecosistemas planetarios. Los sistemas alimentarios indígenas no son cerrados: se articulan con otros sistemas alimentarios, otros ecosistemas y otras formas de producción y de consumo.

Por último, la juventud y los conocimientos indígenas ancestrales se presentan estrechamente relacionados y orientan gran parte de las estrategias actuales y de las acciones a futuro para fortalecer los sistemas alimentarios, a corto, mediano y largo plazo. La agenda plantea los beneficios de forjar alianzas con diversos actores con la condición esencial de que todo proceso sea liderado y decidido por las propias comunidades y pueblos indígenas. De esa manera, se aspira a un futuro en el que los sistemas alimentarios reafirmen la vida de los territorios y la dignidad de sus gentes, salvaguardando la diversidad cultural y natural que distingue a las Américas.

# CAPÍTULO SEIS



## Recetas de las Américas

Este capítulo es una invitación a un viaje culinario que explora la diversidad y la riqueza de algunos de los pueblos indígenas de las Américas. Desde las montañas andinas de Bolivia con el pueblo quechua hasta la selva amazónica del Perú con el pueblo asháninka, recorriendo las comunidades de la sierra ecuatoriana kichwa kayambi y pasando por las llanuras y bosques de Colombia con los pueblos ampiule y misak. Nos trasladaremos al centro y norte América para conocer recetas del pueblo q'eqchi' y las tradiciones de las comunidades de Tenampulco, Zautla y Xopanaco en México. Cada receta es mucho más que una simple lista de ingredientes; es un testimonio del conocimiento ancestral que ha sostenido a estos pueblos a través de generaciones, transformando la cocina en un acto de preservación cultural y un vínculo con la tierra.



# Mapa de recetas de las Américas

- 01 Jarwi Lawa / Sopa de trigo retostado**  
Pueblo quechua, Torotoro, Bolivia
- Carnes al vapor**  
Pueblo quechua, comunidad Rancho Pampa, Torotoro, Bolivia
- 
- 02 Akiparentsi shima itsipataro tyomirentzi / Chipa de pescado con yuca asada**  
Pueblo asháninka, Perú
- 
- 03 Uchujaku / Colada de ají**  
Pueblo kichwa kayambi, Ecuador
- Tzawar mishki con arroz de cebada / Dulce de penco con arroz de cebada**  
Pueblo kichwa kayambi, Ecuador
- 
- 04 Ají de tomate de árbol**  
Pueblo ampiuile, Colombia
- Kentu tsulak / Sango**  
Pueblo misak, Colombia
- 
- 05 Kaq Ik / Caldo de chunto**  
Pueblo q'eqchi', Guatemala
- Xorb'il wa / Tortillas de maíz**  
Pueblo q'eqchi', Guatemala
- 
- 06 Ajojtawajwan / Atole de chilacayote**  
Tenampulco y Zautla, Puebla, México
- Barbacoa de chivo en horno de tierra**  
Comunidad Xopanaco, Zautla, Puebla, México



# Jarwi Lawa

## Sopa de trigo retostado

### Ingredientes:

Papa  
Arveja  
Cebolla  
Zanahoria  
Ajo  
Ají en vaina rojo  
Carne con hueso (puede ser de vaca, cordero, pollo). Se recomienda dos carnes.  
Harina de trigo integral fresca  
Huevo  
Manteca de cerdo  
Perejil  
Comino  
Sal

*Pueblo quechua, Torotoro, Bolivia*



*Ingrediente significativo*  
**Trigo recién molido en batán de piedra**

## PREPARACIÓN

**01** Moler en un batán de piedra el ajo, el comino y el ají rojo. Esta mezcla se usará para sazonar la harina de trigo.

**02** Moler el trigo en un batán de piedra para obtener harina. Esto es clave para el sabor.

**03** Mezclar la harina de trigo con el huevo y luego se retuestan en un sartén junto con la manteca y la mezcla previamente preparada de ajo, comino y ají rojo.

**04** Picar la cebolla en cuadritos, pelar la zanahoria y cortarla en trozos largos, pelar las arvejas y las papas.



**05** Cocer en agua todos los ingredientes: las carnes, arvejas, cebolla, zanahoria. Luego, colocar las papas peladas.

**06** Cuando las papas estén medio cocidas, agregar la harina de trigo retostada (por eso se llama jarwi). Luego se deben cocer todos los ingredientes durante aproximadamente 1 hora.

**07** Después, se sirve la sopa en un plato hondo de cerámica, para que realce el sabor.

## SABÍA USTED QUE...

*La cocción es de 1 hora y solo se debe garantizar que la harina de trigo sea fresca o recién molida, de lo contrario cambia el sabor, dicen las señoras. Se puede agregar perejil picado y acompañar con otro plato de mote cocido.*

*Receta: Modesta Acarapi*  
*Registro: Rosario Valenzuela*



# Carnes al vapor

## Ingredientes:

Pollo  
Carne de res  
Papas  
Cebolla  
Zanahoria  
Tomate  
Limón  
Ajo  
Pimiento morrón  
Jugo de limón  
Sal

*Pueblo quechua, comunidad Rancho Pampa, Torotoro, Bolivia*



Ingrediente significativo  
**Limón**

## PREPARACIÓN

- 01** Lavar bien todas las verduras y las carnes. Picar las verduras en trozos grandes y moler el ajo.
- 02** Mezclar el ajo molido con el jugo de limón y la sal, y usar esta preparación para adobar la carne de res y el pollo. Dejar reposar unos minutos.



- 03** En una olla, cocer las papas con cáscara. Mientras tanto, calentar una olla grande y colocar primero el pollo adobado, luego una capa de verduras, encima la carne de res y finalmente otra capa de verduras.

- 04** Tapar la olla para mantener el calor y permitir que los ingredientes se cocinen lentamente. Dejar cocer aproximadamente una hora.

## SABÍA USTED QUE...

*El tiempo de cocción aproximadamente es 1 hora y media. El nivel de dificultad es bajo, pues toda la cocción es al vapor; solo hay que garantizar que no se seque el agua, y por eso que se debe hacer a fuego lento. El plato se puede acompañar con mote de maíz.*

Receta: Aurora Panoso

Registro: Rosario Valenzuela



# Akiparentsi shima itsipataro tyomirentzi

## Chipa de pescado con yuca asada

### Ingredientes:

Pescado (se recomienda una unidad para cada porción)

Hojas de sacha culantro (cilantro)

Hojas de guisador, o cúrcuma, para la envoltura

Hojas de bijao, para la envoltura

Fibra de plátano o cualquier otra, para amarrar

Sal al gusto

*Pueblo asháninka, Perú*



*Ingrediente significativo*

**Pescados boquichico y carachama y yuca**

## PREPARACIÓN

01



En primer lugar, se eviscera el pescado. La tripa la guardamos para prepararla también.

56

02

Una vez que está bien lavado el pescado, en el caso del boquichico, se le sacan las escamas y luego se retalea, es decir, se le hacen cortes a los lados con la finalidad de que se cocine mejor, y se le cortan las espinas para que pueda ser comido sin dificultad por los niños.

*En el caso de la carachama, no se retalea porque sus escamas son duras como una armadura, por eso se cocina entero.*

03

Una vez cortado el pescado, se adereza con sal y con hojas de sacha culantro previamente picado, esto ayuda a darle un sabor característico.

04

Luego se procede a envolver con hojas de bijao y guisador, para después amarrarlo con la fibra o sogá. Cuando ya está enchipado, es decir, envuelto, se le lleva a la candela por unos 20 o 30 minutos aproximadamente, dependiendo del fuego y del tamaño de los pescados.

05

Cuando ya no bota agua, está listo para servir.



## SABÍA USTED QUE...

*Se recomienda comer acompañado de yuca, nuestro alimento diario. La chipa de pescado se come en su propia hoja como plato, pues antiguamente no conocíamos los utensilios de comida que existen hoy en día.*

*Es posible reemplazar el pescado boquichico y la carachama y utilizar pescado que proviene de piscigranja, como el paco, pero su sabor ya no es igual, no es tan natural porque es criado en pozo y come otros alimentos.*

*No es difícil de preparar y demora 1 hora aproximadamente, dependiendo del tiempo que tarda la candela en prender y de las cantidades o unidades de chipa que se preparan.*



## EL PESCADO Y LA YUCA

*Estos peces han sido la base de nuestra alimentación desde siempre, cuando vivían los ancestros.*



El pescado y la yuca son la base de nuestra alimentación. Hay dos tipos de pescado: el boquichico o la chupadora, que es el pez más abundante y que sostiene la pesquería en nuestra cuenca del río Pichis, y la carachama, pez cuyas varias especies se encuentran en nuestras quebradas y ríos. En la actualidad este recurso ha venido disminuyendo, en sus cantidades y en sus tallas, como consecuencia del uso de malas artes de pesca. El uso de explosivos y de mallas rastreras que no respetan las tallas mínimas de pesca afectan a toda la diversidad de peces.

Por otro lado, tenemos la yuca, alimento que consumimos a diario en nuestras comunidades y que proviene de nuestras chacras. La yuca, consumida en sus diferentes formas, no puede faltar en nuestra mesa, ya sea asada, hervida, frita, o preparada en la bebida de yuca fermentada, lo que llamamos piarentzi (también conocido como masato).

Aquí presentamos la yuca asada al fuego sin cáscara (tyomirentzi), pero también puede ser asada con cáscara (tawacorentsi). Tyomirentzi es una forma de preparar la yuca para que el alimento dure más tiempo, hasta más de una semana. Esta forma de consumirla es ideal cuando nos vamos a pescar o a cazar por varios días, o cuando estamos todo el día trabajando en la chacra. Es una forma muy tradicional de consumir la yuca. Antes, los antiguos se enamoraban así: la mujer le preparaba yuca asada al varón y le hacía probar. Era una muestra de cariño. Era parte de nuestras costumbres.

*Receta y registro:* Carmen Yolanda Castellanos Santos, Jocabet Cárdenas Sánchez, Clariza Ormacho Mariano, Marisol Shariva Pérez



# Uchujaku

## Colada de ají

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla blanca, finamente picada
- 6 trozos de carne de borrego
- 3 litros de agua
- 1 taza de harina de uchujaku
- 1 taza de mote cocido
- 1 cucharadita de sal (o al gusto)
- 1 rama de cilantro o culantro picado (opcional)

*Pueblo kichwa kayambi, Ecuador*



*Ingrediente significativo*  
**Harina de siete granos**

## PREPARACIÓN

- 01** En una olla grande, calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que estén dorados y fragantes.
- 02** Verter los 3 litros de agua hasta que hierva.
- 03** Agregar los trozos de carne de borrego en el agua hirviendo y cocinarlos por 30 minutos.
- 04** En un recipiente aparte, disolver la harina de uchujaku en una taza de agua fría, removiendo bien para evitar grumos.

*Esta harina es una combinación milenaria de sabiduría agrícola andina y simboliza la diversidad agrícola y el respeto por la sabiduría de los pueblos kichwas andinos.*

- 05** Verter la mezcla lentamente en la olla hirviendo, removiendo constantemente para que no se formen grumos. Cocinar a fuego lento durante 15 a 20 minutos más, hasta que la colada espese. Añadir sal al gusto.

- 06** Incorporar el mote cocido. Mezclar bien durante unos minutos.





## SABÍA USTED QUE...

*El uchujaku se sirve caliente en un plato hondo o cuenco y se acompaña con una porción de maíz tostado. Como ingredientes opcionales, se puede servir con medio huevo duro cortado en trozos y, justo antes de servir, se puede añadir cilantro o culantro picado para darle aroma.*

*La carne de borrego se puede reemplazar por un trozo de cuy asado que se servirá encima de la colada a la hora de comer. El tiempo de preparación es de 60 minutos.*



## HARINA DE SIETE GRANOS

*El uchujaku es una colada cuyo ingrediente principal es la harina de siete granos: maíz, trigo, cebada, haba, arveja, lenteja y fréjol, con una pizca de comino y achiote (Bixa orellana) en grano, aunque la mezcla puede variar según la comunidad o la tradición familiar.*

Todos estos granos se tuestan y luego se muelen, generando una harina con un sabor profundo, ligeramente tostado y una textura que, al cocinarse, se convierte en una colada espesa, reconfortante y muy nutritiva. Esta colada es tradicional de Los Andes ecuatorianos, principalmente del pueblo kayambí. Su nombre proviene del kichwa "uchu", que significa ají o picante, y "jaku", que se relaciona con el acto de cocinar una colada espesa.

Desde el punto de vista nutricional, la harina de uchujaku es rica en proteínas vegetales, fibra, carbohidratos complejos, hierro y vitaminas del grupo B, lo que la convierte en una fuente de energía equilibrada y sostenida. En tiempos en los que los alimentos procesados dominan la dieta, el uchujaku representa una alternativa saludable, local y sostenible.

Su preparación requiere tiempo, conocimiento de las semillas y técnicas heredadas por generaciones. Es un alimento que nace del trabajo colectivo, se consume en comunidad y sigue vigente en festividades, rituales y celebraciones comunales, como el Inti Raymi o fiesta del sol, que se celebra el 21 de junio.

*Receta y registro: Mama Teresa Margarita Ulcuango Colcha*





# Tzawar mishki con arroz de cebada

*Dulce de penco con arroz de cebada*

## Ingredientes:

1 taza de arroz de cebada  
1 litro de tzáwar mishki

*Pueblo kichwa kayambi, Ecuador*



*Ingrediente significativo*  
**Tzawar mishki**

## PREPARACIÓN

- 01** Hervir el tzawar mishki en una olla amplia de 15 a 20 minutos.
- 02** Una vez que el tzawar mishki está hirviendo, añadir el arroz de cebada. A medida que hierva, retirar la espuma y el afrecho (residuos o impurezas) que suben a la superficie, con una cuchara o una espumadera.
- 03** Cocinar a fuego medio-bajo, removiendo ocasionalmente durante unos 40 minutos, hasta que la cebada esté completamente cocida y el líquido haya adquirido una textura ligeramente espesa.



## SABÍA USTED QUE...

*Se sirve caliente o tibio, en tazones hondos, y es ideal como desayuno energético o merienda tradicional. Se puede acompañar con pan de trigo serrano, tortilla de maíz o queso fresco artesanal. El tzawar mishki no se debe sustituir, ya que es el ingrediente que le da identidad al plato.*

*Si no se dispone de arroz de cebada, es posible reemplazarlo por quinua, en igual cantidad (1 taza), lavada varias veces antes de añadirla, ya que también es un grano andino tradicional y de gran valor nutricional. Su preparación toma 60 minutos.*



## MIEL DE AGAVE

*El tzawar mishki es un néctar natural extraído del penco andino (Agave americana), una planta resistente y emblemática de los paisajes serranos del Ecuador.*

Desde tiempos ancestrales, pueblos indígenas de la Sierra norte como los karanki, otavalos y kayambis han valorado el tzáwar mishki no solo como alimento, sino también como medicina tradicional, como bebida ritual y como símbolo de conexión con la tierra. Se le atribuyen propiedades energéticas, digestivas y depurativas, y es además una alternativa natural al azúcar.

En la gastronomía indígena, el tzáwar mishki se cocina con cebada, maíz o quinua, dando origen a platos dulces y energéticos. Uno de los más tradicionales es el que se prepara con arroz de cebada, un grano muy utilizado en la Sierra por su rusticidad y su valor nutricional.

La planta del penco también se utiliza para fabricar sogas, textiles, techos y cercas, por lo que el aprovechamiento integral del agave refleja una visión holística y respetuosa del entorno.

Esta savia dulce se obtiene al hacer una incisión en el centro de la planta madura para recolectar lentamente el líquido espeso y azucarado que emana durante varios días.

Desde tiempos ancestrales, pueblos indígenas de la Sierra norte como los karanki, otavalos y kayambis han valorado el tzáwar mishki no solo como alimento, sino también como medicina tradicional, como bebida ritual y como símbolo de conexión con la tierra. Se le atribuyen propiedades energéticas, digestivas y depurativas, y es además una alternativa natural al azúcar.

*Receta y registro:* Mama Teresa Margarita Ulcuango Colcha





# Ají de tomate de árbol

## Ingredientes:

- 110 gramos de ají
- 1 cebolla
- 3 gajos de cebolla larga
- 5 tomates de árbol
- 4 limones
- 3 ramas de cilantro
- ½ taza de aceite de soya

*Pueblo ampiuile, Colombia*



*Ingrediente significativo*  
**Tomate de árbol y ají picante**

26 Desarrollada en el marco del Proyecto Territorio, Comida y Vida.

## PREPARACIÓN

- 01 Se lavan las frutas y verduras: 5 tomates de árbol, 4 limones, 3 gajos de cebolla larga, 1 cebolleta y 3 ramas de cilantro.
- 02 Se pican los 3 gajos de cebolla larga, 3 ramas de cilantro, y la cebolleta se corta en julianitas.
- 03 Luego se exprimen dos limones en un cedazo para separar las semillas del limón y se vierte en una taza el zumo de limón y se añade sal, junto con la cebolleta. Se deja 10 minutos reposando para que se le quite un poco la acidez de la cebolleta.
- 04 El zumo de los 2 limones es vertido en la mezcla de la cebolla larga, la cebolleta y el cilantro.



## SABÍA USTED QUE...

*Este ají de tomate de árbol se sirve en un plato sopero para compartir y degustar con preparaciones como empanadas, papas aborrajadas, croquetas de acelga, entre otros alimentos ofrecidos en la Tienda de Alimentación Escolar Propia de la Institución Técnica Educativa Ambaló, en el municipio de Silvia, Cauca. Es fácil de preparar y demora 20 minutos.*

*Receta y registro<sup>26</sup>: Karol Valentina Ibarra Rengifo y Santiago Andrés Ibarra Sánchez.*

## TOMATE DE ÁRBOL Y AJÍ PICANTE

El ají de tomate de árbol tiene sus orígenes en la región andina de América del Sur, de donde es nativo. La combinación de tomate de árbol con ají picante y otros ingredientes se ha utilizado durante siglos en la cocina tradicional de la región. Esta salsa picante es apreciada por su sabor único y por su capacidad para realzar el sabor de diversos platos. A lo largo del tiempo, se ha convertido en un elemento icónico de la gastronomía colombiana y ecuatoriana, y su popularidad ha llevado a que sea disfrutado en otras partes del mundo.

La historia del ají de tomate de árbol refleja la riqueza culinaria y la tradición de aprovechar los ingredientes locales para crear sabores extraordinarios. Sin duda, es un condimento que ha dejado una huella significativa en la cultura gastronómica de la región andina.



# Kentu tsulak

## Sango

### Ingredientes:

Maíz friano tostado - 450 gramos  
 Carne de ovejo - 450 gramos  
 Haba - 450 gramos  
 Arveja - 450 gramos  
 Ullucos (papa lisa) - 450 gramos  
 Papa blanca - 450 gramos  
 Papa amarilla - 450 gramos  
 Cilantro - 100 gramos  
 Tomillo - 100 gramos  
 Orégano - 100 gramos  
 Cebolla larga - 2 tallos  
 Ajos - 5 dientes  
 Cúrcuma una pizca  
 Pimienta una pizca

*Pueblo misak, Colombia*



*Ingrediente significativo*  
**Maíz**

27 Desarrollada en el marco del Proyecto Territorio, Comida y Vida.

## PREPARACIÓN

**01** Desgranar el maíz seco y tostarlo en una sartén por unos 20 minutos. Dejar en enfriar. Posteriormente, moler en molino manual.

**02** En una olla, hervir seis litros de agua y adicionar la carne, dejar en cocción por 30 minutos. Pasado ese tiempo, agregar la cebolla larga y el ajo finamente picados, y luego el tomillo y el orégano.

**03** Lavar y picar las papas blancas, amarillas y los ullucos en trozos medianos y adicionar a la olla. También añadir el maíz molido y revolver constantemente.

**04** Desgranar las alverjas y las habas, lavar y adicionar a la preparación. Agregar la pimienta y la cúrcuma. Dejar que los ingredientes se cocinen y se integren hasta que todos los alimentos estén cocidos y la preparación espese lo suficiente.

Servir caliente, acompañado de cilantro fresco y aguacate.

## SABÍA USTED QUE...

*La preparación demora 2 horas. El maíz puede ser de la variedad disponible en cada territorio, igual que las verduras. El maíz ha sido por generaciones una planta sagrada y nuestro principal alimento.*

*No solo constituye un sustento básico, sino que también encierra un profundo significado espiritual y es un ingrediente clave en la medicina, para la limpieza y para la armonía. Así, se erige como símbolo de vida y vínculo con la tierra.*



Como alimento milenario, ha dado origen a diversas recetas tradicionales que reflejan su valor nutricional, como el mote, la sopa, las arepas o la chicha, utilizadas en distintos momentos de la vida misak. Estas preparaciones trascienden la dieta cotidiana y encarnan tradiciones culinarias transmitidas entre generaciones.

Además, el maíz representa la resiliencia de las comunidades indígenas ante desafíos como la llegada de semillas transgénicas. Gracias a esfuerzos colectivos, se ha logrado preservar tanto sus variedades como nuestra identidad cultural.

*Receta<sup>27</sup>: Mamas Sabedoras de la cocina ancestral Misak*

*Registro: Yuli Andrea Yalanda, Dora Inés Calambas, Benilda Tumiña*



# Kaq Ik

## Caldo de chunto

### Ingredientes:

Un chunto o pavo grande

Ajo, 4 onzas

Tomate de árbol, 2 unidades

Achiote (Bixa orellana), 2 cucharadas en pasta

Tomate, 900 gramos

Cebolla, 225 gramos

Sal, 5 cucharadas

Chile rojo, 2 cucharadas

Hierbas aromáticas: 1 manojo de cilantro, medio ramo de hojas orégano fresco, medio ramo de hierba buena, 2 manojos de samat (cilantro habanero), 2 manojos de cebollín.

Para la preparación se necesita: Fuego, leña, olla grande, cucharón, agua.

*Pueblo q'eqchi', Guatemala*



*Ingrediente significativo*  
**Cilantro y el chile rojo**

## PREPARACIÓN

**01** Se mata el pavo grande cortando del cuello.

**02** Primero se cocina el pavo con un poco de sal, con suficiente agua, en una olla grande. Hay que asegurarse de que el agua cubra la carne, ya que hervirá y una parte se consumirá. Esto se cocinará inmediatamente con los ingredientes a continuación.

**03** Mientras se cuece el pavo, asar en un comal artesanal (plancha para cocción) el tomate de árbol, el ajo, la cebolla, el tomate y el chile, y licuarlos con un poco de agua. Añadir estos ingredientes al caldo.

**04** Aparte, picar las hierbas aromáticas, como el samat, hierba buena, orégano, y agregar todo junto con un puñado de sal. Se agrega el achiote amasado en un trasto con un poco de agua.

## SABÍA USTED QUE...

*Se recomienda comer todo caliente, para disfrutar el sabor, y servir en pedazos grandes con tamalitos de masa o tortillas al gusto, con cacao como bebida tradicional. La cebolla se puede remplazar por cebollín, y si no hay tomate de árbol se puede con tomate, pero el chile no debe faltar. La preparación de los ingredientes toma media hora y la cocción aproximadamente 1 hora y media, dependiendo si el chunto es joven o maduro.*

*El caldo de chunto es un platillo reconocido culturalmente por el pueblo q'eqchi' y ha sido declarado patrimonio cultural e intangible de la nación desde el año 2007, según el Acuerdo Ministerial 801-2007 de Guatemala.*



**05** Luego de 1 hora ya se puede probar la cocción de la carne. Si está suave, se pueden integrar los últimos ingredientes, como el cilantro y orégano, y si está bien cocida se puede retirar del fuego y servir en una taza artesanal de barro.

*Receta: Aproba Sank de la comunidad maya q'eqchi'*

*Registro: Brenda Xol*



# Xorb'il wa

## Tortillas de maíz

### Ingredientes:

Maíz, 2 kilogramos y un ¼

Cal, un puñado

Agua, una olla de tamaño mediano

1 manojo de leña para fuego

Utensilios: olla, paleta, piedra de moler, comal.

*Pueblo q'eqchi', Guatemala*



*Ingrediente significativo*

**Maíz**

## PREPARACIÓN

**01**



Se coloca agua en una olla grande y se pone al fuego. Echar el maíz y luego la cal.

**02**

Cuando empiece a hervir, remover con una paleta hasta que se sienta el maíz blando o suave y se convierta en nixtamal. Retirar del fuego.

**03**

Dejar enfriar mínimo media hora y puede reposar hasta por 12 horas. Se cuele y se lava el nixtamal, se muele para obtenerlo como masa (se usa piedra de moler o un molino a motor).

**04**

Luego, ya se pueden realizar las tortillas usando una piedra de moler. Se coloca un comal en el fuego, se echa un poco de cal con agua, se espera unos 3 segundos y se seca inmediatamente para dejar listo el comal y ya colocar las tortillas a cocer.

### SABÍA USTED QUE...

*La tortilla de maíz es un complemento importante en la comida tradicional q'eqchi', ya que "sin la tortilla no se disfruta igual la comida". No es posible reemplazar un ingrediente tradicional con otro de mayor disponibilidad. El tiempo de preparación es de 30 o 40 minutos con fuego de leña.*

**05**

Las tortillas se van volteando conforme se vayan cociendo, o cuando se inflan, y de esa manera se van retirando para comerlas calientes con la comida que se acompaña.

*Receta y registro: Brenda Xol*



# Ajojtawajwan

## Atole de chilacayote

### Ingredientes:

1 kilogramo de nixtamal (maíz precocido en agua con cal)

1 calabaza de chilacayote

2 piloncillos (concentrado de caña de azúcar)

½ kilo de masa de maíz (nixtamal molido)

Tenampulco y Zautla, Puebla, México



Ingrediente significativo  
**Calabaza de chilacayote**

## PREPARACIÓN

**01** Se comienza primero por colocar a hervir una olla de aproximadamente 10 litros, con 5 litros de agua.

**02** Se lava el nixtamal hasta quitarle toda la cáscara y dejarlo bien blanco. Se agrega al agua hirviendo y se deja cocer por 2 horas.

**03** Lavar la calabaza de chilacayote y partirla por la mitad. Con ayuda de un amaxkal (raspador para maguey), se raspa la calabaza quitando toda la pulpa junto con la semilla y se coloca todo en alguna cubeta o bandeja.

**04** Después de 2 horas, se le agrega la pulpa y la semilla de la calabaza de chilacayote y se deja hervir durante 1 hora más.



*La calabaza de chilacayote es uno de los productos de la cosecha temporal de la región. Su producción no es tan alta y su preparación más conocida son los chilacayotes cristalizados.*



**05** Una vez transcurrido ese tiempo, se agregan dos piloncillos y se dejan hervir hasta que se deshagan. Mientras se deshacen los piloncillos, se muele en el metate el nixtamal hasta que se obtenga medio kilo de masa.

**06** Después, se disuelve en un poco de agua y se agrega a la olla. Con una cuchara se mueve todo para que se mezcle bien y se deja hervir unos 10 minutos, moviendo constantemente para que no se pegue la masa.

**07** Finalmente se quita la olla del fuego, se deja enfriar un poco y se sirve al gusto. Muchos preferimos servirnos en las jícaras (cuencos) de la misma calabaza para comerlo.

## SABÍA USTED QUE...

*Este preparado es un atole (una bebida) tradicional de los pueblos indígenas y es considerado medicinal, ya que tiene propiedades que ayudan a disminuir la glucosa en la sangre. Además de ser un refresco, suele llenar rápido.*

*El atole de chilacayote se comienza a realizar a partir del mes de noviembre, cuando la calabaza de chilacayote está madura; después de su maduración puede aguantar aproximadamente 6 a 8 meses en condiciones de sombra.*



*Su preparación demora 3 horas y ½ aproximadamente: 2 horas para la cocción del nixtamal, 1 hora para la cocción de la pulpa y semillas de chilacayote, 20 minutos para que se derrita el piloncillo y 15 minutos para la cocción de la masa de maíz. Su dificultad es media, debido a que se puede pegar y quemar si no se mueve de manera heterogénea al momento de agregar la masa de maíz.*

Receta: Juana Márquez Ortega

Registro: Cesder-Prodes





# Barbacoa de chivo en horno de tierra

## Ingredientes:

1 chivo (aproximadamente entre 14 y 19 kg), limpio y troceado

1 ¼ kilogramo de chileancho en polvo

5-10 chiles chipotles o chile ahumado (opcional, para un toque picante)

100 gramos de cominos en polvo

50 gramos de canela en polvo

50 gramos de Clavos en polvo

100 gramos de ajo en polvo

100 gramos de sal

20 gramos de orégano

20 gramos de tomillo

20 gramos de laurel

20 gramos de hierbabuena

12 litros de agua limpia

250 gramos de masa (para sellar la olla)

Comunidad Xopanaco, Zautla, Puebla, México



Ingrediente significativo

**Chivo**

## PREPARACIÓN

01



Previo al sacrificio del animal, se deben tener todos los ingredientes listos para preparar el chile, con el cual se va a adobar la carne antes de llevarla al horno.

02

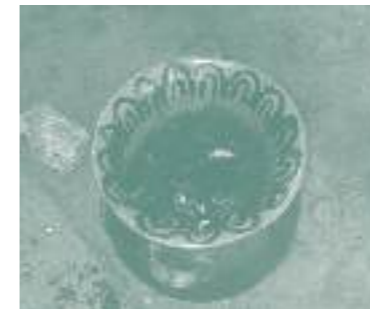
Una vez sacrificado el animal, se limpia el canal, se cuelga y se tapa con una tela o malla para protegerlo y se deja reposar de 8 a 12 horas, con la finalidad de secar la carne y al meterla en la mezcla se hidrate con la misma.

*Este platillo es un alimento popular de la región de Zautla, se sirve durante las reuniones familiares, bodas, bautizos, confirmaciones, cumpleaños y aniversarios luctuosos.*

03

Pasado el tiempo de reposo se procede a picar la carne en trozos pequeños, se cortan de acuerdo al tamaño que se desea servir a los invitados.

04



En 12 litros de agua se depositan el polvo del chileancho, chipotle si es el caso y el polvo de todos los condimentos (cominos, canela, clavos, ajo) y se agregan los 100 gramos de sal, se mueven hasta lograr la homogeneidad de la mezcla.



- 05** Antes de poner el chile y la carne en la olla, se le debe aplicar una película con manteca en su interior para evitar que se pegue la carne. Una vez realizado lo anterior, se coloca la carne dentro de la olla y se rellena con la mezcla, dejando una cámara de aire entre el nivel de líquido y la tapa de la olla. Se agrupan y amarran las hierbas de orégano, tomillo y hierba buena y se depositan dentro de la olla junto con el laurel. Se tapa y se deja reposar al menos 12 horas antes de meterla al horno.

**SABÍA  
USTED  
QUE...** *Es recomendable servirlo caliente y acompañarlo con arroz, frijoles y tortillas de maíz hechas a mano.*

*Esta preparación es de alto grado de dificultad porque se debe dar en el punto exacto de cocción, ya que si le faltara temperatura se corre el riesgo de que la comida salga cruda o, en el peor de los escenarios, que se queme por exceso de calor.*

*La preparación de la barbacoa de chivo es un proceso que puede llevar varias horas, ya que implica sacrificar el animal, limpiar la carne, tostar y moler chile y condimentos para adobar la carne y luego cocerla a fuego lento. El tiempo total requerido para preparar el platillo de 5 a 6 horas. En esta estimación no se contemplan los tiempos de reposo, y el tiempo de cocción, porque son tiempos de espera.*

- 06** Para calentar el horno, se colocan 50 kilogramos de leña de encino, se prende fuego y cuando esté lo suficientemente encandilado, se ponen sobre el fuego las piedras volcánicas para calentarlas. El proceso de calentamiento del horno culmina una vez que se haya consumido la leña y deje de salir humo. En ese momento las piedras estarán al rojo vivo entre las brasas, y serán el indicador de que el horno está listo para meter la olla.

- 07** Una vez acomodada la olla en el horno, se llena de agua la tapa (cajete) y se procede a tapar el horno, colocando las maderas previamente mojadas, y a cubrir con cartón o una lámina. Posteriormente, se pone una capa de tierra para evitar fuga de calor. A partir de ese momento se toma el tiempo de cocción: 3 horas y media si el chivo era tierno y 4 horas si el animal ya estaba recio.

- 08** Llegado el tiempo se retira cuidadosamente la tierra y se destapa el horno para sacar la olla y llevarla al lugar donde se servirá la comida.



## EL CHIVO

*La carne de chivo es un alimento tradicional en muchas comunidades de la región. Su uso en celebraciones y festividades refleja su valor cultural y simbólico. En estas ocasiones, los platillos preparados con carne de chivo suelen ser una forma de unir a las familias y fortalecer los lazos comunitarios.*

Además, cada región puede tener su propia manera de prepararla. En la región de Zautla se cocina en un horno tradicional bajo tierra. Este método de cocción resalta los sabores de la carne y de los condimentos con los que se prepara.

La crianza de chivos puede ser una fuente adicional de ingresos para las familias campesinas de esta región. Los chivos son animales que requieren menos recursos para su mantenimiento en comparación con otros ganados. Pueden alimentarse de una variedad de vegetación y son capaces de adaptarse a diferentes condiciones climáticas, lo que los hace ideales para formar parte del traspatio de las Unidades de Producción Familiar.

*Receta:* Hilario Pérez Cruz

*Registro:* Cesder-Prodes

Rimisp - Centro Latinoamericano  
para el Desarrollo Rural.  
Huelén 10, Piso 6, Providencia,  
Santiago de Chile.  
e-mail: rimisp@rimisp.org  
www.rimisp.org

Edición: Diego Milos &  
Diego Reinoso  
Diseño: www.disenohumano.cl  
Impresión: Fyrma  
ISBN: 978-956-9153-18-1

Las opiniones aquí expresadas  
no representan necesariamente  
las del IDRC ni las de su Junta  
de Gobernadores.

La reproducción o difusión de  
parte o de todos los contenidos  
en cualquier formato está  
prohibida a menos que sea para  
usos sin fines de lucro y con la  
debida autorización.

Fotografías:  
imágenes de Rimisp - Centro  
Latinoamericano para el Desarrollo Rural,  
a excepción de las siguientes fotografías:  
Página 26: Nader Ayman / Unsplash  
Página 31: Brandon / Unsplash  
Página 50: Monika Grabkowska / Unsplash  
Páginas 69 y 91: Gentileza de Ken Paul  
Página 85: Gentileza de Priscilla Settee.  
Página 86: Gentileza de Shannon Udy.  
Páginas 58, 107 y 109: Gentileza de Prosuco.  
Páginas 111, 112 y 113: Gentileza de  
Marisol Shariva.  
Páginas 115, 116, 117, 119, 120 y 121:  
Gentileza de Kelly Ulcuango.  
Páginas 123 y 125: Gentileza de  
Andrés Tombé.  
Páginas 127 y 129: Gentileza de Aproba Sank.  
Páginas 131, 133, 135 y 137: Gentileza de  
Cesder-Prodes.





*“Para planificar nuestras acciones de hoy, nosotros tenemos que pensar en siete generaciones a futuro. Yo no voy a arreglar los problemas climáticos, pero sé que mis acciones servirán de apoyo a quienes vengan después de mí, y las acciones de nuestros pueblos van a fortalecer a quienes conformen la sociedad del futuro.”*

**Ken Paul,**  
*wolastoquey de Canadá.*

