



# Nutrición Ancestral

*Ckackchi tocke, Ckaya  
ckausama, Ckaya Ackia*

# Créditos

Este proyecto no sería posible sin la la Visión y Gestión constante de **Francisca Cortés Solari**, Fundadora de Filantropía Cortés Solari, Fundación Caserta, Fundación Meri y Reservas Elementales.

**Dirección de Proyecto:**

Daniela Díaz Mourgues

**Cultores/as participantes:**

Roberto García y Félix Galleguillos

**Editora general:**

Marcela Iglesias Mujica

**Entrevistas y gestión territorial:**

Karenn Vera Tito

**Investigación:**

Daniela Díaz Mourgues

**Co-investigador, revisión del libro con pertinencia cultural y glosario:**

Juan Carmelo Ramírez Rodríguez

**Diseño:**

Zooma Design

**Ilustraciones:**

Catalina Hildebrandt San Martín

**Fotografía Proyecto:**

Andrea Vera Veloso

**Otras fotografías:**

Juan Carmelo Ramírez, colaboradores, link respectivos y archivos Fundación Caserta.

**Títulos en Ckuns:**

Juan Carmelo Ramírez, Pablo Cruz Urrelo y Didier Carvajal Cruz

**Productora y Realizadora Audiovisual:**

Munay Studio

**Guionista:**

Marcela Iglesias Mujica

**Traducción inglés:**

Carlos Dantes

**Imprenta:**

Ograma Impresiones, Santiago, 2024

**ISBN:**

N° 978-956-09682-1-0

Todos los derechos reservados para Fundación Caserta



# Índice de contenidos

---

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| CARTA DE LA FUNDADORA.....  | pág. 4  |
| CULTURAS ANCESTRALES.....   | pág. 6  |
| MAPA TERRITORIAL.....       | pág. 11 |
| CULTORES DE ESTE LIBRO..... | pág. 12 |

---

|                                                           |                |
|-----------------------------------------------------------|----------------|
| <b>01. EL ALIMENTO COMO MEDICINA.....</b>                 | <b>pág. 14</b> |
| <b>02. NUTRICIÓN ANCESTRAL.....</b>                       | <b>pág. 20</b> |
| <b>03. SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA.....</b>         | <b>pág. 36</b> |
| <b>04. SOLUCIONES CON-CIENCIA COMUNITARIA.....</b>        | <b>pág. 48</b> |
| <b>05. LA RESILIENCIA DE LOS PUEBLOS ORIGINARIOS.....</b> | <b>pág. 68</b> |
| <b>06. RECETAS ANCESTRALES.....</b>                       | <b>pág. 76</b> |

---

|                  |         |
|------------------|---------|
| SÍMBOLOS.....    | pág. 90 |
| GLOSARIO.....    | pág. 94 |
| REFERENCIAS..... | pág. 98 |

# Carta de la Fundadora

*Francisca Cortés Solari*

---

Este libro busca promover la cultura originaria, sus saberes ancestrales, y a través de ello conservar el patrimonio cultural, material e inmaterial, de nuestra *Patta Hoyri* (Madre Tierra).

En un mundo donde la crisis climática es una realidad, los pueblos originarios nos dan una lección de sobrevivencia, de resiliencia, sobre cómo volver al origen. Observar, escuchar y reflexionar sobre sus enseñanzas se vuelve, por lo mismo, esencial en esta etapa de la historia de la humanidad. Ya no hay tiempo, y la Tierra nos lo recuerda a diario, en todas sus formas.

Hoy, el llamado es a la acción. A desarrollar prácticas concretas que nos hagan tomar conciencia que sin agua, no hay vida; que sin semillas nativas simplemente no existimos, que si no dialogamos con la naturaleza de otra forma, es poco lo que podremos hacer por nuestra especie y las que seguirán.

Necesitamos un cambio de giro, donde se dejen de intervenir los corredores biológicos, esenciales para el resguardo de nuestra biodiversidad; donde miremos los

ecosistemas de una forma integrada y respetuosa, donde conozcamos las prácticas y técnicas agrícolas que por milenios han desarrollado los pueblos originarios y que les ha permitido adaptarse y sobreponerse a tantos efectos del cambio climático. Es tiempo de actuar, tomar acciones concretas que puedan revertir el daño que hemos hecho a la naturaleza, para que ésta retome su fuerza desde las raíces, desde su base.

La colección, Saberes Ancestrales y Cambio Climático reúne a 20 cultores y cultoras *Atacameñas Lickanantay* y una mujer *Quechua*.

Fueron meses de escuchas respecto a sus experiencias, observaciones y sobre lo que es posible hoy más que nunca, hacer distinto.

Es a través de sus voces y sus prácticas concretas con la Tierra que podemos aprender sobre una nueva forma de vivir, una que nos recuerde lo que sabemos pero que hemos olvidado, y que nos haga tomar conciencia de que hoy lo que nos va a llevar a un cambio de dirección, son nuestros actos más que las palabras.

# Letter from the Founder and CEO

*Francisca Cortés Solari*

---

This book looks to promote Indigenous Cultures, its ancestral wisdom, and through that conserve the cultural heritage, material and intangible, of our *Patta Hoyri* (Mother Earth).

In a world where climatic crisis is a reality, Indigenous Communities have given us their teachings on how to get back to the origin through survival and resilience. Observing, listening, and reflecting over her teachings becomes essential in this current stage of humanity. We are out of time, and Earth reminds us daily, in all the ways it can.

Today, the call is to Action. To develop concrete practices that will allow us to awaken to the fact that without water, there is no life; without native seeds we simply do not exist, that if we do not communicate with nature in another form, there is little that we can do for our species and those that will follow.

We need a change of direction, where we stop intervening in our biological corridors which are necessary to safeguard our biodiversity; where we are able to view our ecosystems in an integrated and

respectful fashion, where we learn about the agricultural practices and techniques that indigenous peoples have developed for millennia and that have permitted them to adapt and overcome so many effects of climate change. It is time to take massive action that can revert the damage that we have done to nature, so it can regain its strength from the roots, from its base.

The collection, Ancestral Wisdom and Climate Change, reunites 20 preservers of knowledge *Atacameño Lickanantay* and a *Quechua* woman.

Months were spent dialoguing with these communities in order to collect their experiences, observations, and what is possible today more than ever, to be different.

It's through their voices and their specific practices with Earth that we can re-learn a new form of life, one that reminds us of what we know yet we have forgotten. This permits us to become increasingly more conscious that a change of direction will come from less words and more action.

# Culturas Ancestrales

## *Una cultura milenaria*

En la memoria de los pueblos originarios se encuentran la mayoría de las respuestas que estamos buscando hoy. Volver al origen y recordar lo que hemos olvidado, resulta crucial.

A través de miles de años las comunidades andinas, a través de sus diversas prácticas, saberes y contacto con la naturaleza nos han ido mostrando la importancia de cuidar, conservar y entrar en “relación” con nuestro entorno.

Hablamos de pueblos que ancestralmente han existido en parte de la Cordillera de los Andes, cadena montañosa, columna vertebral de América del Sur. Algunos de ellos son los *Quechuas*, *Aymara* y también los *Atacameño-Lickanantay*, un pueblo ubicado al norte de Chile, principalmente en el Salar de Atacama, extendiéndose a la Puna de Atacama, al noroeste de Argentina y suroeste de Bolivia, y a quienes algunos estudiosos datan sus orígenes desde hace 11 mil años aproximadamente, cuando los primeros cazadores y recolectores ocuparon este lugar.

Los *Lickanantay*, que en lengua *ckunsa* significa “gente de la tierra”, se encuentran ubicados en el caso de Chile, principalmente en la provincia de El Loa, en la región de Antofagasta, donde conviven diversas localidades y *ayllus*, cada una con sus particularidades y matices tanto en territorio como en tradiciones y saberes. Dentro de Alto Loa se encuentra Conchi Viejo, Taira, Lasana, Turi, Toconce, Cupo, Caspana, Ayquina, San Francisco de Chiu Chiu y por el lado *Quechua* Cosca, Amincha, Ollague y Estación San Pedro; mientras que en Atacama La Grande están Río Grande, Machuca, Guatin, Catarpe, Quitar, Vilama, Conde Duque, San Pedro de Atacama, Solcor, Larache, Yaye, Séquitor-Chécar, Coyo, Solor, Cúcuter, Poconche, Beter, Tular, Alana, Tambillo, Matancillo, Zapar, Celeste, Toconao, Talabre, Soncor, Cámara, Socaire y Peine. Todos, con gran tenacidad y habilidad, han logrado sobreponerse a las condiciones inhóspitas del Desierto de Atacama, el más árido del mundo, conviviendo y sabiendo observar su entorno y manteniendo vivas tradiciones y conocimientos que hoy resultan fundamentales de visibilizar.

En ellos nos centraremos en esta **Colección de “Saberes Ancestrales y Cambio Climático”**, donde a través de 10 libros y los relatos orales de 20 cultores y cultoras *Lickanantay* y 1 *Quechua* conoceremos desde primera fuente y desde sus propias experiencias y vivencias sus diversas miradas sobre lo que hoy está pasando con el planeta. Éstas en ningún caso representan el pensamiento de todo el pueblo *Lickanantay*, sino que son sus propias reflexiones sobre diversas temáticas. También nos entregarán consejos prácticos de cómo en nuestro hogar podemos aplicar hábitos más sustentables y que permitan cambiar el antiguo paradigma que hemos tenido con la Tierra, por uno de cooperación y cuidado.

En un mundo donde todo es cada vez más rápido y acelerado, reflexionaremos sobre los ciclos de la Tierra a través del Libro **Tiempo Andino** (*Tiempia Lericotchaya*). Aquí encontramos la voz de **Irma Panire**, de la localidad de Ayquina, donde aún se conservan las técnicas andinas de las terrazas de cultivo; además de **Roberto García**, de Catarpe. Ambos nos muestran la

importancia de palpar, sentir y escuchar a la naturaleza en todas sus formas, además de dejarnos guiar por los astros y sus señales.

Los valores y principios andinos resultan fundamentales para enfrentar los desafíos que se vienen. A través de **Cosmovisión Andina** (*Itcha Laipintur Lericotchaya*), aprenderemos bajo la voz de **Pablo Cruz** de Celeste, en la Puna de Atacama, cerca de Toconao y de **René Panire**, de Ayquina principios como la reciprocidad, complementariedad y el *ayni*, tan presentes en los pueblos andinos; además de la importancia de valorar a cada ser que existe en la naturaleza, siendo el ser humano parte de éste.

En **Madre Tierra** (*Patta Hoyri*) **Carmelo Miranda**, del *ayllu* de Séquitor y **Eufemia Pérez** de Lasana; nos comparten el amor a la Tierra y la importancia de las ofrendas y ritos para que como dicen “*esté contenta y nos cuide y proteja*”. También del respeto que hay que tener con el agua, el fuego, el aire y tierra, además de estar atentos que al desconectarnos de la Tierra, nos vamos perdiendo de nosotros mismos, poniendo el acento más en “tener” que en “ser con la naturaleza”.

En el Libro **Puri, el espíritu del Agua**, conoceremos la mirada de **Rubén Colque**, un destacado y reconocido cultor de la ciudad de Calama, que además de músico, es un *purickamani*, que en lengua *ckunsa* quiere decir “guardián del Agua”. También de **Josefa Cruz** y su hija **Jeanette Cruz**, ambas de la localidad de Socaire, quienes nos comparten sobre su relación con el agua y la ceremonia del *Talatur*, instancia sagrada para los *Lickanantay* y que si bien perdura, son muy pocos los que la mantienen.

En **Semilla (Muhu) Juana Anza** de Río Grande y **Érica Pérez** de Chiu Chiu, Alto Loa nos relatan la historia, vivencia y legado que tiene la semilla, invitándonos a reflexionar sobre su cuidado y protección. En un momento donde la semilla está cada vez más expuesta, es importante ponernos en alerta para comprender el impacto que ésta tiene en el mundo y en nuestro vivir cotidiano.

El alimento es medicina y conocer lo que estamos comiendo y su origen es una toma de conciencia importante con nuestro cuerpo y el entorno. A través de **Nutrición Ancestral (Ckackchi tocke, Ckaya ckau-**

*sama, Ckaya Ackia)* comprenderemos conceptos como Soberanía Alimentaria y de cómo ser un agente de cambio concreto en nuestras comunidades. **Romina Yere** de Toconce y **Angela Tito** de Solcor reflexionan sobre la importancia de cuidar lo que tenemos y de dejar un legado a las futuras generaciones.

La medicina viene de las plantas y de su gran biodiversidad. De esto muy bien lo saben **Andrea Bautista, Quechua** de Estación San Pedro y **Minette Zuleta** de Toconao, quienes nos comparten su relación con las hierbas medicinales y el camino que han hecho junto a ellas. A través de sus relatos conoceremos en el Libro **Herbolaria Ancestral (Ckeelas Hampi)** las principales hierbas de la zona, además de algunas de sus propiedades y usos.

Conocer las técnicas agrícolas que usaban los antiguos y reconocer el saber ancestral que las comunidades andinas han tenido por miles de años, es fundamental para poder mirar el presente de una forma sustentable, para que así las prácticas al trabajar la tierra sean coherentes con un futuro más sostenible. **Roberto**



**García**, de Catarpe y **Félix Galleguillos** de Taira nos comparten sus visiones al respecto en **Técnicas Agrícolas** (*Hay-maytier Heustur Hoyri*), siendo conscientes que el conocimiento ancestral utilizado por los antepasados fue fundamental para poder sobrevivir en un lugar tan seco y desértico como es el Desierto de Atacama.

Los astros, el movimiento de la tierra, los solsticios y equinoccios, las estaciones del año nos muestran un movimiento cíclico y circular de la Tierra; que al conocerlo permite interactuar de una forma equilibrada con la naturaleza. Así se van marcando hitos y rituales que son importantes que el ser andino mantenga, para tener una relación de reciprocidad con la naturaleza y la Madre Tierra. **David Barrera**, de Calama, y el *yatiri* **Santiago Tito** de Río Grande, nos invitan en **Calendario Agrofestivo** (*Tiempia Hutantur, Tiempia Ckoicktur*) a reflexionar sobre esto; además de darnos a conocer los principales hitos presentes en la cultura *Lickanantay*.

Para el andino todo es una relación. Por lo mismo, terminamos esta colección con el Libro **Por todas mis relaciones** (*Lay-cku*

*Baini Ckii Tatai*), donde a través de las voces de **Rosa Ramos** de Machuca, **Vicente Aramayo** y su hijo **Luis Aramayo** de Séquitur, los cultores nos invitan a reflexionar sobre el legado que se está dejando a las futuras generaciones, además de cuidar la relación con nosotros mismos, nuestra comunidad y el planeta tierra. A través del *Sumaq kawsay*, el Buen Vivir se plantea un cambio de modelo, de paradigma; que plantea que todo está relacionado y conectado; y que el impacto que tienen las pequeñas acciones, en nuestro cotidiano, pueden llevar a nuestra sociedad y planeta, al giro que esperamos.

Esta iniciativa que duró cerca de 2 años fue fruto del trabajo de un gran equipo. Cada uno puso al servicio lo mejor de sus talentos, aventurándonos en un viaje que hoy ya tiene frutos. Esto consistió en entrevistas y elaboración de textos, investigación y edición, diseño, toma de fotografías e ilustraciones, además de 21 cápsulas audiovisuales que junto con los libros fueron revisadas y aprobadas por cada uno de los cultores y cultoras participantes. En la contraportada, encontrarán un código QR

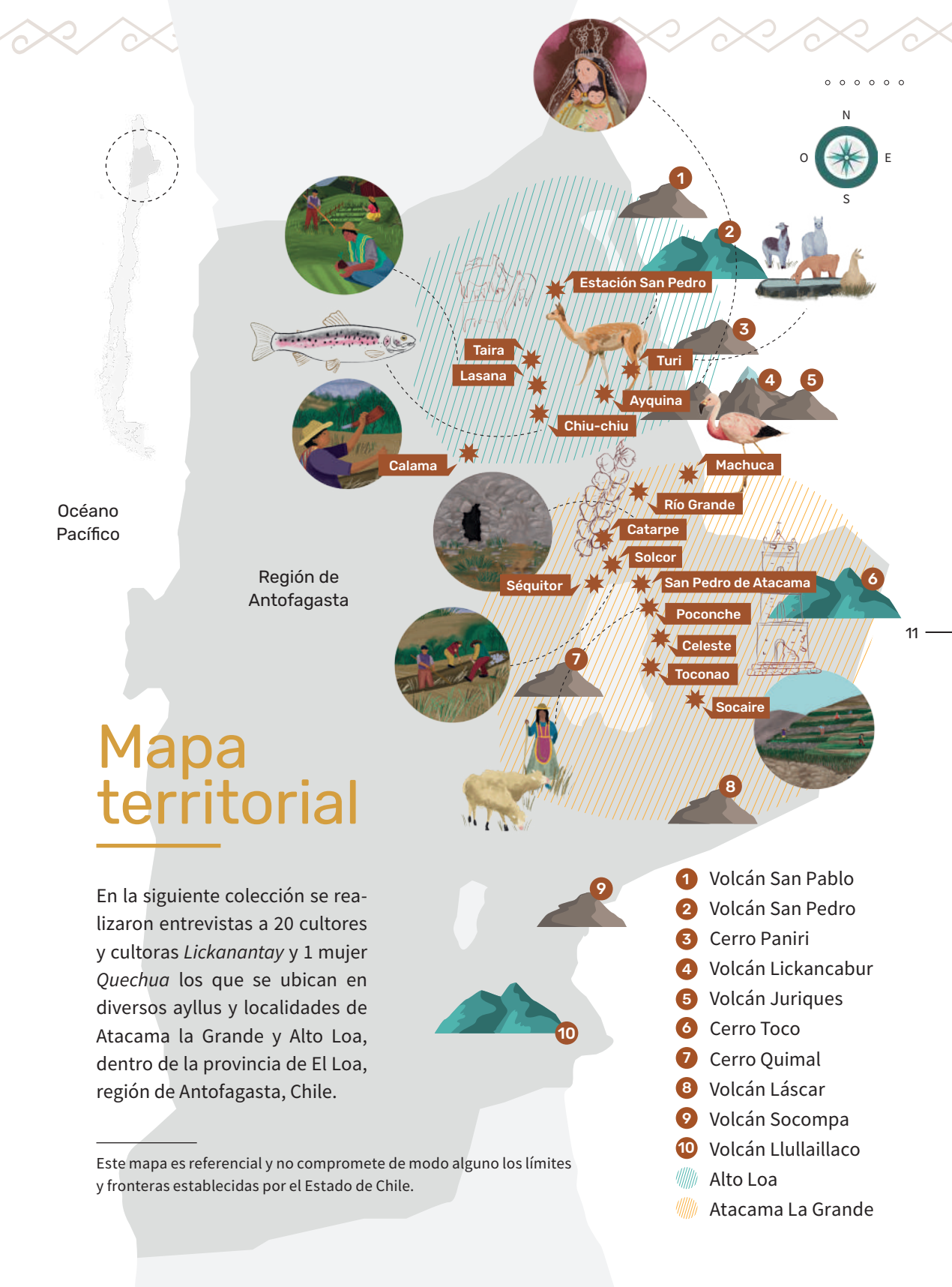
donde podrán descargarlas, escuchando y conociendo a cada uno de los cultores y sus testimonios. También, en la parte final encontrarán un glosario muy detallado de palabras *ckunsa*, *quechua* y *aymara*, que buscan revitalizar y poner en valor estas lenguas ancestrales. Junto a esto, otras palabras que puedan ser difíciles de entender, además de algunos chilenismos, todas remarcadas en los diversos libros para que se les haga más fácil su búsqueda y comprensión.

Como equipo, queremos honrar a cada uno de los cultores y cultoras que participaron en este proyecto. Gracias al amor a su Tierra, la *Patta Hoyri* han compartido con nosotros y con quienes lean este libro un trozo de sus vivencias, las que son como semillas que seguro germinarán en cada uno de nuestros corazones.

También queremos agradecer y reconocer el enorme valor de todos los Pueblos Originarios de nuestro Planeta y la gran contribución que hacen, muchas veces silenciosa, desde sus territorios al mundo. Entre estos el pueblo *Aymara*,

*Atacameño Lickanantay, Quechua, Kolla, Diaguita, Mapuche, Huilliche, Lafquenche, Rapa Nui, Chango, Cacahué, Kawésqar, Yagán, Selk'nam*, entre muchos otros. También honramos con mucho respeto a los *Chinchorros, Condorhuasi, Calchaquiés, Tolombones, Chiquillanes, Puelches, Picunches, Cuncos, Poya, Chonos, Aónikenk*, y tantos de los que muy poco se sabe y que forman parte de nuestra historia y de quienes somos.

*¡Qué sea en Buena Hora!*



Océano  
Pacífico

Región de  
Antofagasta

# Mapa territorial

En la siguiente colección se realizaron entrevistas a 20 cultores y cultoras *Lickanantay* y 1 mujer *Quechua* los que se ubican en diversos ayllus y localidades de Atacama la Grande y Alto Loa, dentro de la provincia de El Loa, región de Antofagasta, Chile.

Este mapa es referencial y no compromete de modo alguno los límites y fronteras establecidas por el Estado de Chile.

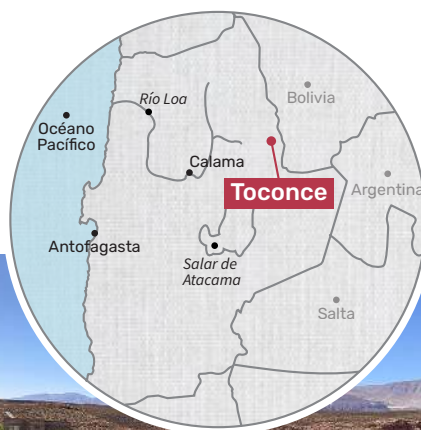
- 1 Volcán San Pablo
  - 2 Volcán San Pedro
  - 3 Cerro Paniri
  - 4 Volcán Lickancabur
  - 5 Volcán Juriques
  - 6 Cerro Toco
  - 7 Cerro Quimal
  - 8 Volcán Láscar
  - 9 Volcán Socompa
  - 10 Volcán Llullaillaco
-  Alto Loa
  -  Atacama La Grande



## Romina Yere

“Mi nombre es Romina Yere Anza. Mis papás son de aquí, de los pueblos del interior. Mi papá es del pueblo de Toconce y mi mamá es del pueblo de Caspana. Espero poder algún día volver a mi pueblo y por eso mismo he intentado conservar las tradiciones y costumbres de mis antepasados”.

Toconce está ubicado a 91 kms al este de Calama, cercano al volcán y al río que llevan su mismo nombre.



“Los alimentos que cosechamos en los pueblos del interior son alimentos que siguen un ciclo, el ciclo del agua, de la tierra y el sol, de lo natural. Esto hace que las vitaminas que nos proveen, a diferencia de los alimentos procesados, además de alimentar nuestro cuerpo también alimentan nuestra mente y nuestro espíritu”.

# Ángela Tito

“Mi nombre es Ángela Tito Colque. Me siento muy orgullosa de poder caminar por las tierras de mi padre, Simón Tito, poder ver el amanecer, ver el volcán Lickancabur, ver crecer a mis hijos, ver cómo nace la semilla que uno planta en la tierra y ver los árboles, que ya empezaron a florecer”.

Solcor está a cerca de 2 kms del pueblo de San Pedro de Atacama.



“Para la supervivencia de la cultura, hay que volver a cultivar la tierra. Ella está esperando que la cultiven, solo falta que uno diga, ¡vamos! y con fe, debemos ir”.



01

# El alimento como medicina

Los seres vivos nos nutrimos del oxígeno que nos da el aire que respiramos, del sol que nos da la vida, del agua y de la tierra.

Lo que comemos es el resultado de la integración de estos cuatro elementos que llamamos “alimento”.

# Nutrir nuestra vida con vida

Imagina una naranja. Puedes sentirla calzando perfectamente en tu mano, liviana, porosa, con ese inconfundible aroma que despierta a la infancia más lejana.

Siente como tus dedos buscan y giran sutilmente hasta desprender totalmente su cáscara y revelar esta presencia redonda y brillante, la naranja.

**TODO LO QUE CRECE EN LA TIERRA TOMA LA ENERGÍA DEL TIEMPO Y DEL LUGAR EN QUE SE DESARROLLA.**

Nuestros sentidos están hechos para percibir y recibir esa energía naturalmente. Al tomarla y transformarla en nuestro organismo nos unimos a la energía de la Tierra, sintiéndonos así más sanos y vitales.

El gran misterio es simple como una naranja. Lo complejo es redescubrir la sensibilidad de nuestros sentidos, en un mundo que nos confunde con colorantes, saborizantes y aditivos que nos distraen de lo que verdaderamente nos alimenta.

## Prevenir

**ENTENDER LA NUTRICIÓN, ES PENETRAR EN UN PROFUNDO MISTERIO QUE A DIARIO ESTÁ FRENTE A NUESTROS OJOS Y AL QUE GENERALMENTE NO PRESTAMOS ATENCIÓN.**

Si alimentarnos mal lo sintiéramos tan molesto como una piedra en el zapato, cambiaríamos nuestros hábitos rápidamente, pero a menudo el daño es silencioso y los efectos nocivos avanzan tan gradualmente que pasan desapercibidos hasta que, entrados los años, nos duele lo que antes no dolía.

**Para prevenir y principalmente para tomar conciencia,** te invitamos a prestar atención a la manera en que nos nutrimos y a comprender cómo nuestros pensamientos, emociones y relaciones son parte de un todo inseparable. En el acto de alimentarnos está involucrada nuestra autoestima, hábitos, nuestra historia y forma de ser.

Nutrirnos es un proceso integral, muy distinto a llenar un estanque de gasolina, para que un auto funcione. A pesar de ser un proceso complejo, tiene mucho de sentido común, no necesitamos ser expertos en nutrición para darnos cuenta de lo básico. Para darte un ejemplo; ¡imagina como crecería una planta en tu jardín si la regaras a diario con bebida en lugar de agua!





## En equilibrio con los ciclos

Alimentarnos bien requiere comprender que cada organismo es distinto, como cada persona es distinta.

Así mismo, somos personas que constantemente estamos cambiando; cambiamos con las estaciones, con los años, con el ánimo, cambiamos entre el día y la noche. Por eso, muchos factores influyen para una buena nutrición, desde el dormir bien para equilibrar las hormonas responsables de la sensación de hambre y de estar saciados, hasta tomar conciencia de lo que hay en nuestra dieta, los tiempos, las raciones y las razones por las que comemos. Por ejemplo, muchas personas comen para llenar un vacío que no tiene que ver con la necesidad de nutrientes, sino con la ansiedad, sentimientos de soledad o falta de cariño, entre otras causas que distan mucho de lo que realmente piensan que es “hambre”.

Si tomamos conciencia de los ciclos naturales y de nuestros propios ciclos, si nos escuchamos, seguramente nos iremos conociendo más y nos nutriremos mejor.

Muchas veces, por ejemplo, creemos que estamos hambrientos, pero si bebemos agua nos damos cuenta que era sed lo que teníamos. También, solemos confundir el apetito con la ansiedad y los antojos, con la necesidad de alimento.

**NOS HEMOS ALEJADO TANTO DE LA SABIDURÍA DE NUESTRO PROPIO ORGANISMO, QUE YA NO DISTINGUIMOS LAS SEÑALES DE NUESTRO CUERPO, UNA DE LAS CLAVES ES ¡VOLVER A ESCUCHARLO!**

FLAMENCO BEBIENDO AGUA



## Alimentación consciente

Cuando nos alimentamos sin conciencia de lo que comemos y además tenemos sobrecarga de pensamientos negativos, estrés, preocupaciones, nuestro organismo debe trabajar en exceso, concentrando el uso de la energía en digerir y en procesar.

Así, no solo tenemos como consecuencia un aumento de peso incontrolado y acumulación de toxinas, sino que aceleramos el envejecimiento y dañamos las funciones psicológicas y físicas. El organismo se queda sin energía disponible para el resto del cuerpo, con menos vitalidad y frescura.

La recomendación para tu buena nutrición, apunta directamente a tu capacidad de decidir, de elegir bien y distinguir entre lo que te ayuda y lo que no.

Podemos darnos cuenta del equilibrio de nuestro organismo observando lo más simple; el brillo de nuestros ojos, el crecimiento de nuestro cabello y uñas. La sensación de bienestar general da cuenta de que tenemos la suficiente energía en nuestro sistema como para que ésta se manifieste en cada detalle de lo que somos. Si en cambio, estamos enfermos o bajo mucho estrés, nuestro organismo focalizará su energía en estar constantemente reparando “las cañerías”, los órganos, lo más interno y nuestro aspecto no se verá tan sano a simple vista. No es que no tengamos energía, todos la tenemos, solo que estará invertida en dar la lucha.

### ¿SABÍAS QUÉ...?

La frase “Que la comida sea tu alimento y tu alimento sea tu medicina” fue dicha por el padre de la medicina moderna; el griego Hipócrates en el año 460 A.C.



## > RECOMENDACIONES PARA TU SALUD CONSCIENTE



Atiende a cosas básicas como beber bastante agua y dormir suficiente.



Come a horas regulares con intervalos equilibrados entre comidas.



Comienza tu día comiendo frutas, éstas son de fácil digestión e ideales para comenzar con energía.



Come cuando tu estado emocional esté equilibrado, evita hacerlo cuando estás muy triste o enojado, ya que puede alterar tu digestión.



Varía la ingesta para equilibrar tu nivel de actividad.

LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO ALIMENTICIO





# 02

# Nutrición ancestral

Existe un poderoso vínculo entre la Tierra y los seres que viven en ella, entre el territorio y sus habitantes. Esto bien lo entienden los pueblos originarios, pues mantienen esta conexión original con su madre, la Madre Tierra.



# Alimentar el cuerpo y nutrir el alma

Las comunidades indígenas tienen un conocimiento ancestral sobre cómo alimentarse. No solo saben sobre la gran diversidad que existe en su territorio, sino también sobre qué alimentos tienen mejores nutrientes.

“El alimento es una medicina, porque es de lo que se nutre nuestro cuerpo. Si tenemos un alimento rico en nutrientes, y mucha vitamina D, que es la vitamina del sol, tendremos salud”, dice Romina.

Por su parte Ángela comenta: “Todo lo que nos da la Madre Tierra; la leche, el maíz, el trigo para el pan, las papas, es para tener una buena alimentación”.

Los alimentos deben prepararse con alegría, así cuando las personas lo comen les hace bien para la salud. Si se preparan los alimentos con rabia o pena, le hace mal a las personas.

Como todas las especies, el ser humano tiene necesidades de energía y nutrientes esenciales, que se requieren para que un organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones. Los seis principales tipos de nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales, vitaminas y agua<sup>1</sup>.





*Permite que la Madre Tierra te cuide, te nutra, te sane y te entregue toda la energía que necesitas para vivir bien. Así como la flor, recibe también tú su bendición y florece lo mejor de ti, con salud y armonía.*

“NUESTROS ALIMENTOS AL SER NATURALES CRECEN EN LA TIERRA CON EL SOL Y EL AGUA QUE NACE DE LOS MISMOS CERROS Y SON BENEFICIOSOS PARA LA SALUD, UNA COMIDA ASÍ ¡SI QUE SE SIENTE RICO! SOBRE TODO SI ES EN UN PLATO DE GREDA QUE ES DE LA MISMA TIERRA”, CONTINÚA ROMINA.



23

## ¿SABÍAS QUÉ...?

Muchas enfermedades pueden prevenirse e incluso tratarse a través de una buena alimentación. Observa a los animales y cómo se autoregulan alimentándose de manera distinta cuando están enfermos.

CAZUELA EN PLATO DE GREDA

## El vínculo con la madre

En algún momento de nuestra historia, los seres humanos nos hemos desconectado del vínculo amoroso con la Tierra. Los pueblos originarios mantienen esa relación nutricia primordial, y le agradecen constantemente por todo lo que ella provee. Así mismo le saludan, honran con ceremonias y ritos, piden permiso y renuevan este vínculo primigenio en cada ciclo.

---

“La Madre Tierra es bien sagrada, entonces hay que pedirle permiso para poder *meter la pala*, poder lastimarla y de ahí uno recién puede ararla, pasarle la **picota** y sembrar. Se hace con cariño, respeto y esperanza de que van a crecer las plantas y de que vamos a cosechar bien”, comparte Ángela.

---

“Es un vínculo súper estrecho. Lo que me han enseñado mi papá y mi mamá, es que siempre que voy a un lugar que no conozco o que no he ido hace tiempo, ya sea para sacar tierra, para sembrar o para manipularla de cualquier forma, uno se arrodilla ante la tierra y se le comparte un poquito de **hoja de coca** y lo que tenga para beber, se entierra solo un poquito y se le da las gracias, por poder estar ahí, para poder hacer lo que uno quiere, y poder darle un beso a la tierra. Y pedirle perdón por hacer algo, como por ejemplo extraer un poco de tierra”, comenta Romina.

RITUAL DE AGRADECIMIENTO









*¿Has saludado a la Madre Tierra cuando vas a algún lugar en la naturaleza? ¿Has pedido permiso cuando coges una flor o algún fruto? Hazlo, experimenta, es posible que algo cambia en tu relación con ella. Recuerda que para los andinos “Todo es Persona”, no solo los humanos.*

## El Pago

“Puede hacerse de manera personal, pero también grupal. Es realmente importante cuando llega el tiempo de sembrado, que las personas que van a participar en él realicen juntas un pequeño **pago a la tierra**, esto para que la cosecha salga bien y que el tiempo nos acompañe. Más que nada se agradece, porque la tierra es para nosotros como nuestra mamá se puede decir, y gracias a ella tenemos todo.

**SI MIRAMOS HACIA ATRÁS, SIN TENER NADA, SE TIENE TODO”,** señala Romina.



SENTIR LA NATURALEZA ES CONECTAR CON LA MADRE

## Cultura del cuidado

**Así como nos alimentamos de la comida, también nos nutrimos de las relaciones. Ser y sentirnos parte de una comunidad nos sustenta y nos permite desarrollar nuestros potenciales y crecer de manera sana.**

La cosmovisión andina se basa en el intercambio, como forma de subsistencia y como manifestación armónica del justo cuidado mutuo, del **buen vivir**.

En los pueblos andinos, la economía estaba basada en el intercambio; si tú plantabas tomates, y tu vecina cosechaba maíz, se intercambiaban unos con otras y no había excedentes, ni faltas.

En el intercambio también aparecía la oportunidad de hacer y ser comunidad, de conversar con otros habitantes sobre cómo ha sido la cosecha y enfrentar de manera mancomunada los desafíos climáticos.

“Me acuerdo que mi papá viajaba para San Pedro y llevaba el **chañar**, el **algarrobo**, la harina para el pancito y la mamá tejía allá donde vivíamos en Machuca, en Río Grande, donde terminamos de crecer. Se intercambiaba, se hacía **trueque** para sobrevivir”, comenta Ángela.

**LA CONCIENCIA DE AGRADECER PERMANENTEMENTE LO QUE LA PACHAMAMA OFRECE, SIN TOMAR DE MÁS NI DE MENOS, ES EL ORDEN DE LA RECIPROCIDAD QUE VA ORGANIZANDO LA VIDA EN COMUNIDAD.**

27



## De una cosecha ¡mucho se aprovecha!



### ALOJA

Bebida fermentada hecha a base de algarrobo, muy usada en siembras tradicionales y ceremonias indígenas atacameñas.

“Antiguamente, los padres nos alimentaban con lo que cosechaban; mi mamá tostaba las habas y las guardaba para el invierno, igual el maíz. Hacían la **patascka**, el **tostado**. Igual se aprovechaba el algarrobo, que lo molían y de ahí salía la **añapa**. Hacían el licor que se llama **aloja**, y con la arenilla que salía del algarrobo, mi mamá hacía coser la añapa, le echaba leche de cabra y nos daba.

Mi mamá era una mujer tejedora, tejía las medias, tejía las frazadas. Ponía 4 estacas y tiraba las lanas. **Trasquilaba** sus ovejitas, lavaba y teñía la lana, no con tinta, sino que con las mismas malezas que estaban en el río. Las sacaba y las hacía hervir hasta que le daban un color y tejía una frazada hermosa, mantas, calcetines, guantes, gorros *pal' frío*. Todo se vivía de la tierra y la mamá lo hacía”, recuerda Ángela.



“Es importante comprender eso, de como vivía la gente antes, del ingenio, sabiduría y humildad que tenían, hasta el punto de poder elaborar sus propios implementos para cocinar y comer, platos, tazas, entre tantos otros, cosas que hoy en día son inimaginables para la gente de la ciudad”

MENCIONA ROMINA

## Era un trabajo arduo, pero en comunidad

“El trabajo comunitario se ha traspasado de generación en generación. Incluso allá mismo en Toconce nos contaban que se hacían **mingas** para los techamientos. Ahora no se ve mucho pero antes la gente se juntaba en comunidad para techar una casa, con paja y barro. Después se hacían las costumbres, los pagos a la tierra agradeciendo siempre por tener la casa, se le colocaba la cruz al techo, era un trabajo arduo pero era en comunidad. Para finalizar se hacía una fiestita en la noche. ¡Debe haber sido súper lindo vivir así!, es una costumbre que deberíamos rescatar y conservar”, comparte Romina.

CRUZ EN EL TECHO. PUEBLO DE MACHUCA



# La salud del territorio es la salud de sus habitantes

Cada componente de un ecosistema, tiene las características del mismo ecosistema. En la medida en que este ecosistema esté sano, la salud de sus miembros será sana.

Cuando te comes una fruta, estás integrando a tu cuerpo la energía del sol que la hizo crecer, la calidad del aire de ese lugar, las características y los nutrientes del suelo, el agua que la regó.

**TE COMES TAMBIÉN LA MEMORIA NATURAL DE ESE TERRITORIO. TE NUTRES DE ESA INFORMACIÓN, EN FORMA DE ENERGÍA.**



Cuando algunos de los componentes del territorio están afectados, entonces, todos sus ecosistemas y lo que crece ahí, pierde sus mejores propiedades, porque el alimento sufre las consecuencias de ese desequilibrio también.

— 32 —  
“Uno de los legados que nos dejaron los papás, fue alimentarnos bien, para así poder tener más y mejor energía, incluso hasta para ver mejor. Antes los viejitos no usaban lentes, ahora un niño pequeño tiene que usarlos. Eso es por la alimentación pien-

so yo, porque antes tomábamos leche de cabra, directamente de la cabra, ahora en botella, en litro, procesado y con marca, antes era la marca *cabrita*, jaja”, dice Ángela.



*De lo que has comido hoy  
¿Qué alimentos te proveen de  
mejor energía y salud? ¿Cómo  
te das cuenta de ello?*



## ¿Sabemos lo que comemos?

Antiguamente, no existían los alimentos procesados. Todo crecía de la misma tierra y permitía tener la energía para enfrentar el día a día sin llenar el cuerpo de tóxicos, ni tampoco dañar los ecosistemas.

---

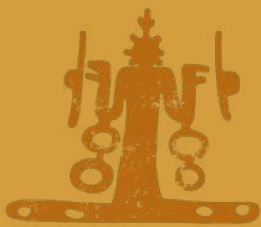
Así comenta Romina: “El alimento natural, desde mi punto de vista, es el que tiene más nutrientes, porque sale directo de la tierra al plato y tiene todas las vitaminas necesarias, además ¡es fresco!

**LA LECHE QUE SE SACA DIRECTO DE LA CABRA ES AL MENOS UN 80% MÁS ALIMENTICIA, ADEMÁS DE NO TENER NINGÚN ADITIVO”.**

Muchos de los alimentos que consumimos actualmente, no son saludables, generando enfermedades como alergias alimentarias, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, hepáticas, obesidad, entre tantas otras.

Por esa razón es vital que nos informemos y eduquemos respecto a la nutrición, para ser conscientes cada día más, de nuestra salud.





*¿Has tenido la experiencia de distinguir entre un alimento natural, de uno procesado? ¿Cuál es la diferencia en su forma, sabor y sensación nutricia?*



**ALIMENTOS FRESCOS Y ORGÁNICOS**

## Mejor alimentación, menos enfermedad

Los alimentos procesados son exitosos en su venta, pero fracasan en nutrición “son buenos para vender, malos para comer” pues son altos en grasas, azúcares, sodio, edulcorantes, aditivos químicos. Son ricos, perdurables, pero con esa cantidad de grasa, se les asocia más a la epidemia y obesidad<sup>2</sup>.

“Antiguamente, la gente no se enfermaba de la vesícula, del apéndice, de esas cosas, vivían muchos años más. Es que todo era muy nutritivo. Los abuelitos estarán sorditos, pero no tienen diabetes, ni tienen alto el colesterol. Son súper sanos, aunque no sepan leer ni escribir. ¡Ay, qué triste ver cómo se alimentaban antes y cómo nos alimentamos ahora!”, exclama Ángela.

## La vida era sacrificada, pero la tierra nos daba todo

Ángela recuerda su infancia y la forma en que se alimentaban.

“Mi papá, nunca nos dejó sin comer, siempre teníamos comida. Zapatos no teníamos, ni grandes lujos, pero un plato de comida nunca nos faltó.

Después cuando tuvo un trabajo bueno, nos fue a buscar y tuvimos otra calidad de vida. Una vida que después uno mira para atrás, y dice, *ohhh... ¿pero como? Yo llevé a mis hijos a Río Grande y les dije miren, acá me crié, acá sembraba mi papá, sembramos habas, papa y comíamos esto, esto otro. Y arriba está el corral, el agua abajo, para que así ellos vayan viendo como vivíamos.*

Lo que más le gustaba a mi papá, jera el **Santo Carnaval!**. Cuando llegaba el carnaval, era el hombre más feliz de la vida. Mi mamá con su bandera, y él con su flauta. Nosotras las chiquititas por atrás.

Pedía con fe al Santo Carnaval que tuviéramos agua, que tuviéramos salud, para el próximo año estar juntos y cantar una **copla**, eso es muy alegre, ¡es lo más lindo el carnaval!”, recuerda Ángela.

35

PADRE DE ÁNGELA TOCANDO SU FLAUTA



# 03

# Seguridad y soberanía alimentaria

En este capítulo te mostraremos cifras sobre inseguridad alimentaria, principalmente en Latinoamérica y el Caribe.

## El Hambre

**AL DÍA DE HOY, ALREDEDOR DE 800 MILLONES DE PERSONAS SUFREN DE INSEGURIDAD ALIMENTARIA A NIVEL MUNDIAL (ONU).**

El hambre en el mundo ha sido una preocupación constante, y está íntimamente relacionado con la pobreza, más no con la escasez de los recursos, pues la tierra es fértil. Como ya sabes, basta una semilla para hacer brotar una planta que genera muchos frutos.

Dado que no tenemos la cultura agrícola o agricultura como práctica sustentable y sostenible, aún dependemos de los alimentos en términos económicos; es decir, debemos comprarlos, en lugar de cultivarlos como nos recomiendan las **cultoras**.

---

“Yo creo que la intención y la necesidad cambió todo, porque ahora no hay tiempo y las personas trabajan. Están siempre ocupadas haciendo otras cosas. Tampoco se siente la necesidad de cultivar porque todo se encuentra en los almacenes. Claro que... ¿a qué calidad?”, se cuestiona Romina.



# Seguridad Alimentaria

Lo que ha generado durante años crisis alimentarias en el mundo radica, en el caso de la seguridad alimentaria, en la desigualdad económica y social. Es decir, hay alimentos disponibles, pero no recursos suficientes para comprarlos.



Existe **seguridad alimentaria** cuando las personas tienen disponibilidad y acceso físico y económico, en todo momento, a alimentos sanos y nutritivos, que les traerá un impacto positivo en el organismo, una vida sana y llena de energía<sup>3</sup> (FAO).



Uno de Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), es llegar al año 2030 al “Hambre cero”, que significa poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria, la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible.



Hoy un 40,6% de personas padecen inseguridad alimentaria en América Latina y el Caribe<sup>4</sup>.



**30,4%** La inseguridad alimentaria leve y mediana en Latinoamérica y el Caribe venía en aumento desde el año 2014 alcanzando un 30,4% en el año 2020.

Los índices de pobreza e inseguridad alimentaria entre los pueblos indígenas son 3 veces más altos que entre el resto de la población de la región de América Latina y el Caribe, y en algunos casos hasta 8 veces más.

**8,3%** Mientras que la inseguridad alimentaria grave, es decir personas que pasan hambre, aumentó de 8,3% en el 2014 a 11,9% en el 2020.

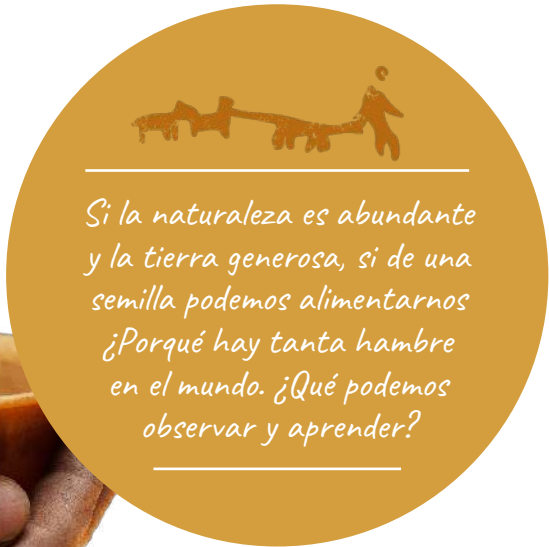
**90%** En algunos países hasta el 90% de la población indígena es pobre,

**11,9%**

**70%** y el 70% vive en extrema pobreza<sup>6</sup>.

39

**33,7%** A su vez, se observa desde el año 2015, una tendencia al alza en la pobreza afectando en el año 2020 a 33,7% de personas en Latinoamérica y el Caribe<sup>5</sup>.



*Si la naturaleza es abundante y la tierra generosa, si de una semilla podemos alimentarnos ¿Porqué hay tanta hambre en el mundo. ¿Qué podemos observar y aprender?*



Hoy, se hace muy necesario ir incorporando hábitos diarios que nos acerquen a la tierra y a la agricultura. De esta forma, podremos ir aprendiendo a cultivar nuestros propios alimentos, generando una cultura más sustentable y que perdure en el tiempo.

Así nos lo recomiendan las cultoras, quienes afirman que de nosotros depende poder tener alimentos altos en nutrición y que nos aportan salud.



## ¿Qué es la Soberanía Alimentaria?

Todo ser humano tiene derecho a alimentarse, nutrirse. La soberanía alimentaria, vela por el derecho que tienen los pueblos a decidir el modo de producir sus alimentos, la forma de distribuirlos y decidir también qué alimentos consumir<sup>7</sup>. Esto basado en sistemas alimentarios ecológicos, dignos, justos y democráticos<sup>8</sup>.

“Estamos tan agradecidos por tener estos árboles tan lindos que nos dan las peras, que son muy buenas y poder estirar la mano y sacar una fruta para alimentarse. Los alimentos son algo natural, que nacen de la tierra, y que uno puede sacar directamente de la planta”, se emociona Ángela.



*¿Sabes dónde y cómo se producen los alimentos que comemos? ¿Qué consecuencias tiene en nuestra salud lo que consumimos?*

# Origen del concepto

Antes sólo se hablaba de seguridad alimentaria, pero en 1996, el primero en acuñar el concepto de “Soberanía” fue el **Movimiento Internacional Vía Campesina**, quien lo definió como:

**“EL DERECHO QUE CADA PUEBLO TIENE PARA DEFINIR SU POLÍTICA EN MATERIA DE ALIMENTOS”.**

Ante esto, Romina sugiere: “Debemos empezar a cultivar más para mejorar nuestra nutrición. La naturaleza es abundante, ella nos provee de todo lo necesario para vivir. Lamentablemente cada vez queda menos gente que cultiva”.

MONOCULTIVO DE SOYA

2 HAMBRE CERO



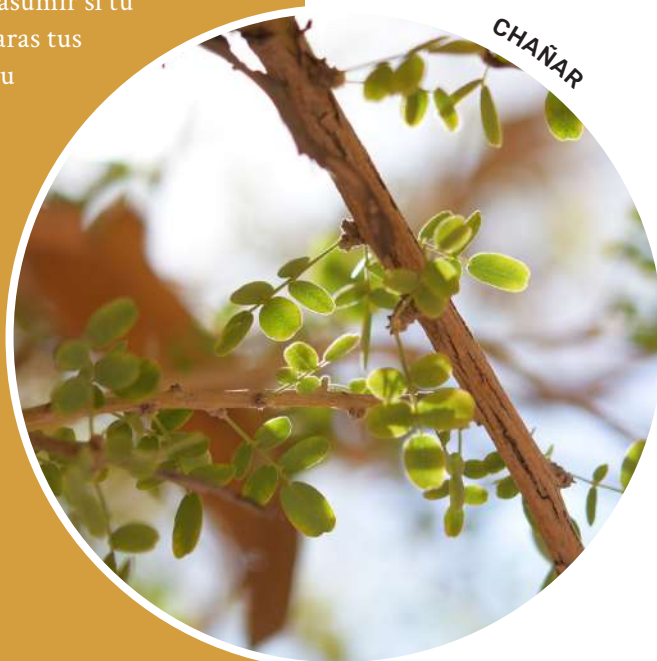
El segundo Objetivo de Desarrollo Sostenible busca poner fin al hambre en el mundo. Se enfoca en asegurar el acceso de toda la población, en especial la más pobre y vulnerable –incluidos los lactantes–, a una alimentación nutritiva, sana y suficiente, poniendo fin a todas las formas de malnutrición.

“Según la organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) cada año 1.300 millones de toneladas de alimentos producidos para consumo humano se desperdician en el mundo<sup>10</sup>, lo que se debe a nuestra cultura de consumo y desecho”.

¿Sabes qué son los **Alimentos Kilométricos**? Son alimentos que recorren millones de distancias antes de llegar a tu mesa. De esta forma, en vez de que comas tus manzanas de un agricultor cercano a tu hogar, consumes una palta o aguacate de México o almendras de España lo que implica un alto gasto en combustible. Esto produce un daño enorme al medio ambiente, ya que genera una gran emisión de gases que afectan la capa de ozono. Además, el precio también es más caro, ya que por logística debes pagar un precio extra que no tendrías que asumir si tú mismo plantaras tus verduras en tu hogar<sup>1</sup>.

*¿Ves el impacto?*

“La salud nos ha afectado en un 100% porque ya no tenemos los alimentos que son naturales. Antiguamente, los alimentos naturales eran mejores, poquitos, pero buenos. Ahora *no po'*, hay de todo pero tantas enfermedades que hay, antes no conocíamos nada de eso, con suerte **el aire**, que nos salían esas cositas en la lengua, y mi papá nos ponía un lagarto, y al otro día nada en la cara y en la lengua tampoco nada. Ahora no, todo es medicina, todo es pastilla, todo es inyección, todo”, lamenta Ángela.



CHAÑAR

## ¿SABÍAS QUÉ...?

Muchas personas durante la pandemia, pudieron alimentarse de sus pequeñas huertas. Con solo un pedazo de tierra en tu casa o departamento, puedes tener alimentos gratis. Solo necesitas unas pequeñas semillas y es totalmente gratis, pues la Tierra es generosa y abundante.

Estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) certifican que el consumo de carne roja procesada está asociado a una serie de enfermedades relacionadas con el cáncer colorrectal, la obesidad, la salud mental, diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, enfermedades del intestino (diverticulitis), enfermedades crónicas del hígado o la muerte prematura<sup>12</sup>.

## QUE SEA SUSTENTABLE PARA LAS FUTURAS GENERACIONES

“Sería bueno poder evitar un poco el consumismo, porque nos ha llevado al tema del calentamiento global, de muchos animales que estén con peligro de extinción. Todo es un ciclo que finalmente no es bueno para nosotros mismos”, comenta Romina.



"Ya un llamo, o un cordero, no tiene el mismo sabor y además viene congelado y nada es natural. Ha afectado mucho, porque no es tan nutritivo como se comía antes. Antes con un pedacito de carne se alimentaba uno, y era muy sabroso, pero ahora no, es todo congelado".

EXCLAMA ÁNGELA



# 04

---

# Soluciones con-ciencia comunitaria

Es elemental que evolucionemos hacia sistemas alimentarios ecológicos, dignos, justos y democráticos.

El cambio empieza desde TU casa. Cambia tu paradigma, cambia tu manera de comprender la realidad y aprende de la cosmovisión de los pueblos ancestrales.



# Cómo ser Agentes de Cambio en la historia ¡con buena memoria!

Para contribuir con dar soluciones a estos grandes desafíos, es importante comprender que la Tierra es abundante y nos provee de todo lo que necesitamos para nutrirnos bien, por eso es la Madre, como señala la cosmovisión andina. Entonces, el alimento que provee salud, es un derecho humano.

**¿EN QUÉ ESTAMOS ERRADOS ENTONCES? ¿QUÉ PODEMOS APRENDER DE QUIENES NOS ANTECEDIERON, ES DECIR, DE NUESTROS ANCESTROS?**

Con esa reflexión cotidiana podemos tomar conciencia para vivir de otra forma, en un nuevo paradigma.

“Depende de nosotras dejarle el legado a nuestros hijos, de la Madre Tierra, para que la siembren. Porque si un día uno no está, ellos tienen que seguir adelante y sobrevivir, y ¿cómo sobrevivir?, con la enseñanza y el legado de nuestra Madre Tierra. Yo les digo que tienen que cultivar la tierra, porque si cae la semilla en una tierra buena, entonces va a crecer, pero si no, no nace, y se pudre”, aconseja Ángela.

ARADO DE TRACCIÓN ANIMAL





Ambas cultoras comparten algunos consejos de lo que podemos hacer, para ir teniendo mayor libertad para decidir sobre los alimentos que comemos y que éstos sean accesibles y de calidad. Junto a esto, también otras prácticas que son interesantes en las zonas andinas y en el cono sur, y que plantean nuevos desafíos.



"Cultivar la tierra. Eso debemos hacer. Que nos den más espacio de tierra, que nos ayuden con abono y sobre todo con el agua. También tener más facilidad cuando aramos, porque ahora ya no se usa los caballos, ahora hay tractor".

AFIRMA ÁNGELA

# Algunos consejos prácticos para ser agentes de cambio:

## 1. PARA DAR SOLUCIONES ACTIVAS ¡EN HUERTAS COMUNITARIAS CULTIVA!

Las huertas comunitarias son una buena forma de iniciar el auto-sustento. Tener tu propia huerta da libertad y soberanía alimentaria. En tiempos de crisis y en todo momento, te permite tener alimento al alcance de la mano. Solo necesitas 20 minutos diarios, dependiendo del espacio de tu tierra. No necesitas ser experto, pero sí estar dispuesto a aprender cada día de la naturaleza, observarla, “escuchar” sus señales y compartir el trabajo con otros.

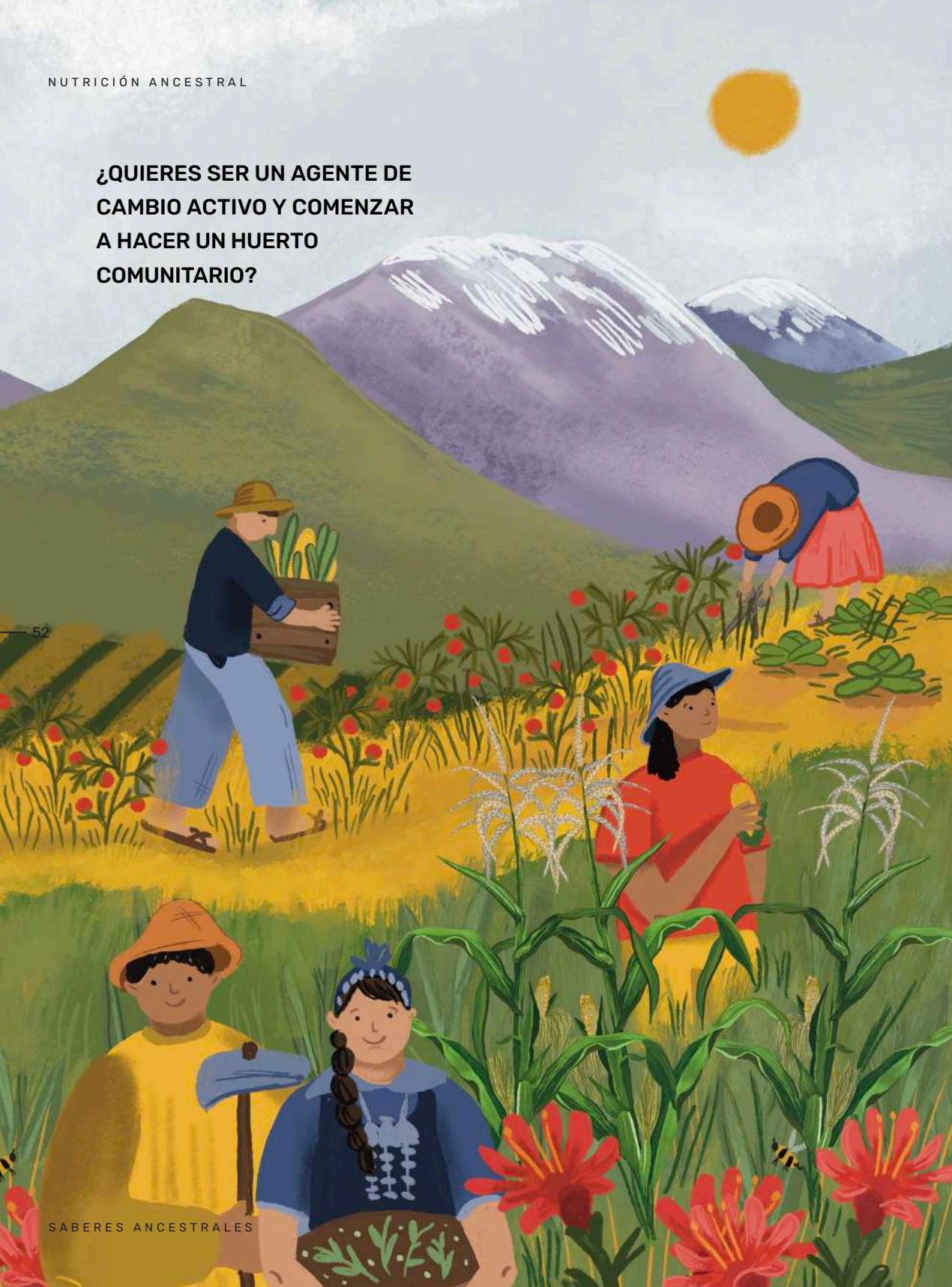
Los huertos comunitarios, así como también las huertas escolares, van creando conciencia en los estudiantes, no sólo de producir sus propios alimentos sino que también ver de dónde proviene su comida. Se mejora la diversidad y la nutrición, y también se puede vender lo que se consume a otros lugares o comunidades cercanas generando un ingreso extra.

Durante la pandemia, los huertos urbanos y comunitarios fueron muy exitosos. Ayudaron a poder mantener estos productos alimentarios, y muchos se organizaron para poder beneficiar a su comunidad<sup>13</sup>.

“Me da mucho orgullo poder cultivar nuestros propios alimentos, aunque es bien sacrificado en estos tiempos, igual lo hacemos, sembramos maíz y también el trigo. Eso es lo poco que se puede ya sembrar acá en San Pedro por la falta de agua. Ver que las plantitas se están arrugando, al menos el maíz, da pena, pero igual se cultiva. Porque el cariño está y la voluntad también para sembrar, así que igual comemos *choclo* (maíz) y humitas ¡y bien ricas!”, comenta con gusto Ángela.



**¿QUIERES SER UN AGENTE DE  
CAMBIO ACTIVO Y COMENZAR  
A HACER UN HUERTO  
COMUNITARIO?**



# ¡Felicidades!

## AQUÍ TE COMPARTIMOS ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS<sup>14</sup>:

1

### CONVOCAR

¡Busca aliadas y aliados! Pregunta a tus amigos, vecinas, y en tu barrio. Todos pueden cooperar con algo; cajones, herramientas, apoyo o energía. Llama a una reunión para comenzar a organizarse.

2

### ELEGIR EL LUGAR

Se puede hacer en cualquier espacio que sea abierto y que sea de fácil acceso. Puede ser en las veredas del barrio, una plaza, un parque, incluso en una casa abierta a la comunidad. ¡Muy importante, que sea cerca de sus casas, para no abandonarlo!

- Considera que debe tener espacio suficiente y recibir buena luz. Mira también las sombras y luz directa que tendrá, dependiendo de las distintas estaciones.
- Observa la calidad del suelo, ya que si no es de buena calidad, deberán mejorarla. Hay muchas maneras de hacer un diagnóstico, que pueden buscar por redes sociales y/o preguntar a quienes saben.
- \* Fíjate bien en el acceso que tienen al agua, pues deberán planificar cómo será el sistema de riego. Esto será imprescindible a la hora de mantener los cultivos.

**Ya verás como en el camino de hacer un huerto comunitario, necesitarás conversar y colaborar con otros, entonces empezará a hacer y ser comunidad. ¡Disfruta este proceso!**



3

## COMPOSTERA

Es un recipiente donde se descompone la materia orgánica que vamos depositando. El objetivo es obtener un abono ecológico que sirva para nutrir a nuestras plantas. Para tu compostera puedes usar lo que hay en el barrio: pasto, hojas secas, restos de poda, que harán que tu cultivo sea mucho más nutritivo.



## PREPARAR LAS ESTRUCTURAS

Ya listo el lugar, las herramientas y las ganas, es el momento de hacer cajones de madera, usar palets o reutilizar material disponible que encuentren en el barrio.

Es muy útil contar con una **compostera** para tener abono para la tierra.

Luego, debes preparar la mezcla de abono y tierra.



COMPOSTERA

## 4

 LA SIEMBRA

Es el momento de decidir qué quieren sembrar y juntar las semillas necesarias. Pueden ser de algún vivero de semillas orgánicas o de algún alimento que hayas consumido (tomate, zapallo). También de algún intercambio de semillas.

**¡Miren y estudien bien el calendario de siembras! Recuerda que no puedes sembrar tomates en tiempos de habas. Cada cosa tiene su tiempo...**

De forma paralela pueden ir haciendo **almácigos** en sus casas, para luego transferirlas a la huerta. Como sabemos, es

un trabajo en equipo, así que si también van incluyendo a sus familias o amigos ¡mucho mejor!

Lo mismo con el riego. Ideal poder tener un calendario entre los miembros del equipo, donde se vayan turnando con el riego.

SEMILLAS DE ZAPALLO LISTAS PARA SEMBRAR



## 5

COORDINACIÓN  
Y COMUNICACIÓN

Una vez que todo esté preparado, el siguiente desafío es coordinarse para los turnos de cada tarea; regar, desmalezar, cuidar, mover, trasplantar, etc, de tal manera que no quede abandonado. Semana a semana irán aprendiendo de lo que sucede, por lo que es importante que estén bien comunicados.

Así mismo, corran la voz al resto de los vecinos y vecinas, para que se sumen quienes estén interesados en colaborar.

Es tiempo del desafío mayor, Ser ¡y hacer! Comunidad. Aprender unos de otras y perseverar. Luego juntos, podrán disfrutar de la cosecha y celebrar.





## 2. MÁS COOPERATIVAS DE ALIMENTOS Y FERIAS LIBRES PARA AUTOSUSTENTO.

Las Cooperativas de Alimentos nos ayudan a promover el intercambio fluido o cadenas más cortas de suministros, para que sea más directo el proceso entre el productor y el consumidor. Así, ambos ganan pues el consumidor accede a precios justos en ferias libres y el productor, campesino o agricultor el pago que corresponde. Esto, porque muchas veces es el más desfavorecido en la cadena de producción de los alimentos<sup>15</sup>.

“Bueno el tema principal es comer más sano, consumir productos que no estén tan intervenidos, ni que tengan tantos conservantes. ¡Que sean más naturales! En la feria venden productos así, que vienen de pueblos como Caspana, Toconce, Chiu Chiu entre otros. Para los agricultores es muy difícil sembrar y cosechar para tener estos alimentos, pero se puede hacer”, enfatiza Romina.

Según la FAO, el canal tradicional de Ferias Libres explica más del 50% de las ventas totales en América Latina. Esto porque están más cerca, los precios son más baratos y hay que hacer menos desembolsos a los consumidores de bajos ingresos<sup>16</sup>.



*¿Conoces o participas de alguna cooperativa de alimentos en tu barrio o territorio? ¡Te animamos a buscarlas y ser parte!*





## Trueque

A lo largo de la zona andina, **aún se mantiene la práctica ancestral del TRUEQUE; intercambio de productos y/o servicios donde no interviene el dinero, solo la confianza en las relaciones.** En general se desarrollaban en las casas, donde llegaban personas o **arrieros** de los pueblos del interior o de Bolivia. Ahí hacían intercambio y traían sogas, **peleros**, **huevos de parina**, **charque de llama**, frazadas, medias de lanas, **chulos**, hierbas medicinales y las intercambiaban por peras, **algarrobo** o **chañar**. También la gente de los pueblos del interior de San Pedro hacían esto, donde se sabía que en una casa habían peras, en otras cosas y así.

Antiguamente, se hacían también **trueques** en lugares públicos y hoy en día en San Pedro de Atacama, se puede ver esto en el Pueblo de Artesanos, o en la frontera de Bolivia y Argentina.



*¿Has hecho trueque o cambalache? ¡Practicalo en tu comunidad! Puede que tengas objetos, vestimenta u otros que no uses y que conserves en buen estado.*

*Recíclalos o intenta intercambiarlos por otras que tengan tus vecinos y amigos. Verás lo valioso de esta práctica y lo mejor de todo, ¡No necesitas dinero! Quizá puedas intercambiar un producto por un servicio. ¡Ánimo y éxito!*

### 3. PRÁCTICAS AGROECOLÓGICAS

#### > NUTRIR EL SUELO

Se debe devolver a la tierra la materia orgánica extraída. Las prácticas agrícolas poco sustentables, destruyeron gran parte de la materia orgánica de los suelos, y son los responsables de entre el 25 a 40% actual del monóxido de carbono en la atmósfera.



Se puede devolver esto a la tierra si se incrementa la materia orgánica, restaurando las prácticas que los pueblos originarios y campesinos mantuvieron por muchas generaciones.

**LA COBERTURA, LA ROTACIÓN DE LOS CULTIVOS, LOS ABONOS VERDES Y LA INTEGRACIÓN DE ANIMALES EN EL CAMPO SON FUNDAMENTALES PARA LA RECUPERACIÓN DEL SUELO.**

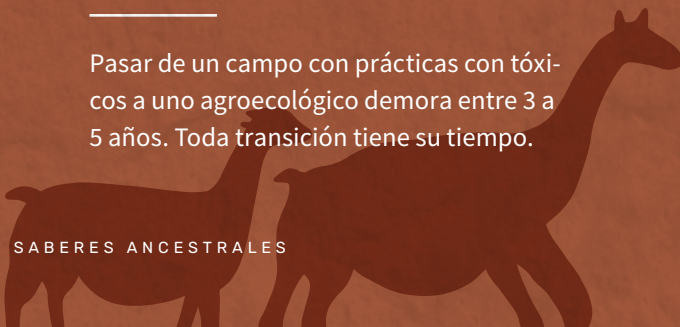
Además, la materia orgánica es la vida de las tierras agrícolas, da fertilidad, crea una esponja que absorbe agua cuando hay mucha y la retiene cuando hay poca<sup>17</sup>.

---

“Por ejemplo, los abuelos criaban muchos animales y desde la misma tierra, obtenían el **guano** como fertilizante. Éste es un bien escaso y por eso, en este momento, está a un precio alto. Es necesario para que la tierra se abone, para que pueda dar sus frutos”, comparte Romina.

## ¿SABÍAS QUÉ...?

Pasar de un campo con prácticas con tóxicos a uno agroecológico demora entre 3 a 5 años. Toda transición tiene su tiempo.



## > ¿CÓMO HACER TU PROPIA COMPOSTERA CON MATERIALES RECICLABLES?

1

Recicla un balde, un recipiente de plástico o de madera de aproximadamente 20 litros. Lávalo bien y con un taladro hazle un agujero al fondo del recipiente de al menos 5 a 7 milímetros. Haz también un agujero a la tapa del balde. Puedes usar la tapa y sacarla, cuando quieres que le entre aire al **compost**.



2

Coloca este recipiente en un lugar a la sombra, ideal que le llegue durante la mañana un poco de sol. Ojalá durante el resto del día que quede en sombra.

3

Es importante que al recipiente que estás usando, le pongas por debajo 2 palos como base. De esta forma, se va a ir aireando la **compostera**. Abajo del agujero que hiciste al balde, debes colocar un recipiente de plástico, donde se van a recolectar los **líquidos percolados**. Estos líquidos se pueden volver a utilizar en la compostera o también en alguna planta o macetero de tu jardín, ya que es un abono con fertilizantes.



4

Una vez que esto esté listo, pon en la parte de abajo todo lo que esté seco. Pueden ser ramas, hojas o restos de poda de los jardines, cartón de huevos, entre otros. Esto sería la primera capa.



5

Después, vendría la segunda capa, que serían restos de verduras, frutas, cáscaras de huevo, bolsas de té.



6

El siguiente paso es poner la tierra, la que se moja un poco con agua para que se humedezca. Puede ser del mismo jardín o de otro lugar que puedas recolectar.



7

Acto seguido, se repite el proceso y le vas agregando ramitas, hojas secas, capas de verduras y tierra y así sucesivamente hasta llegar al tope. Es importante que todo esté bien picadito al momento de colocarlas en la compostera, ya que así se hace más rápido el proceso de descomposición de los restos orgánicos.

8

A medida que se va agregando cada capa, se va humedeciendo y se le deja tapado, en un lugar que no esté muy a la sombra. Idealmente, que le llegue sol en la mañana. El tarro debe quedar ojalá por sobre unas maderas, no en el suelo, cosa que el aire entre por abajo.

9

Cada 15 días, se va revisando y se mezcla todo el componente, además de echarle un poco de agua para que todo esté húmedo. Si ves que todavía no se ha descompuesto la tierra, se sigue el proceso y se tapa, dejándolo unos 15 días más. Cuando ya veas que se ha descompuesto todo y todo esté de color oscuro y sin mal olor, sino que con olor a tierra, sacas el compost y lo **arneas**.

De esta forma, todo lo grueso lo puedes volver a utilizar en el compost. Así, se va repitiendo el proceso, siempre cada 15 días. Esto quiere decir que lo que está abajo se coloca arriba y así, preocupándose de humedecerlo. Al cabo de un mes, te vas a ir dando cuenta, que todo se irá descomponiendo, convirtiéndose en tierra.



Si quieres y tienes lombrices, también las puedes integrar al compost. Esto ayudará a que la descomposición sea más rápida y de muy buena calidad.

También, si quieres hacer una compostera más pequeña, la puedes hacer reciclando cajones de verduras o frutas. Si lo quieres hacer más elaborado puedes reciclar pallets. Puede ser de 1 metro por un metro. Le puedes hacer una tapa, todo de la misma forma como te lo explicamos en los pasos anteriores.

Las tablas deberían ir separadas, más o menos al grosor de un lápiz, una con otra, para que así entre aire.

*¡Y así está listo el compost!*

## > ¿QUÉ DEPOSITAMOS EN LA COMPOSTERA?

✓ Restos vegetales crudos y cocidos, papeles picados o de servilleta, bolsas de té, ramas, pelos, plumas, hojas, tierra, bolsas de papel picadas (por ejemplo la de la harina), cajas de huevos picadas, restos de café.

✗ Huesos, carnes, restos de limón (cáscaras o limones enteros), papeles con desechos humanos, plásticos o materia no degradable.

## > FERTILIZANTES NATURALES

Antiguamente para la tierra no se usaban fertilizantes químicos, sino que solo abono o guano, el que se hacía de llamo, de oveja o de caballo. Éstos son orgánicos y naturales y no dañan la tierra.

En algunos pueblos indígenas, a los animales se les desparasita con ajo y no con productos químicos, usando cremas de llantén como antiinflamatorios. No se gasta en medicamentos comprados, y lo segundo es que se considera sano lo que se consume. La gente sabe que son orgánicos, sabe lo que está consumiendo<sup>18</sup>.

## > ¿CÓMO SE PREPARAN LOS FERTILIZANTES NATURALES?

Te compartimos un ejemplo de fertilizante que agrega calcio al suelo.

### Fertilizante casero con cáscaras:



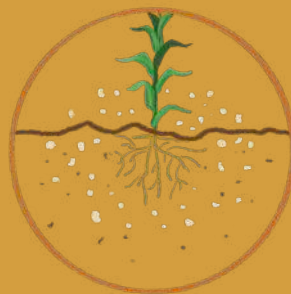
1

Tritura las cáscaras de huevo.



2

Haz hoyos o agujeros en la base de las plantas y coloca dentro las cáscaras trituras.



3

Otra opción: sécalas y conviértelas en polvo, después extiéndela sobre la base de la planta.



## Lombricera y Humus:

Una vez que ya tengas listo tu compost, puedes conseguir lombrices para producir **humus** y así poder descomponer tus restos orgánicos.

¿Cómo hacerlo?

- 1 En una caja de plástico, agrega una capa de tierra de hojas (puede ser de tu misma compostera).
- 2 Consigue lombrices, idealmente “californianas”. Ponlas en la caja de plástico junto con verduras y mójalas cada cierto tiempo.
- 3 Déjalo tapado y a ciertas horas del día destápalo para que le entre aire y no se seque mucho y pueda conservarse la humedad.
- 4 A medida que va pasando el tiempo, ya vas a tener tu **humus de lombriz**, el que puedes utilizar para mejorar la tierra de tus plantas o tu huerto.

El **humus** proviene de la descomposición de los restos orgánicos por organismos y microorganismos descomponedores (como hongos y bacterias). Se caracteriza por su color negro debido a la gran cantidad de carbono que contiene.

**MEJORA LA HUMEDAD, LA PERMEABILIDAD Y LA AIREACIÓN DEL SUELO.**

## ¿SABÍAS QUÉ...?

“Humus” es una palabra de origen latín para denominar la capa superficial de la tierra, la más rica en nutrientes, el suelo. De humus derivan las palabras humano y humilde.



#### 4. CONSERVAR LA SEMILLA ANCESTRAL PARA MULTIPLICAR EL PODER NATURAL

La libertad del agricultor y la campesina se basa en la conservación de las semillas y la capacidad de decidir dónde y cuándo hacerlo, siguiendo los ciclos naturales y el conocimiento ancestral. Las semillas ancestrales no caducan, y año a año se van sembrando, y en cada cosecha, preservando.

---

“La semilla es lo más bello que pueda haber, lo más lindo. Porque de una semilla nacen mil semillas. Uno planta una mazorca, un choclo (maíz), mil... ¡dos mil semillas! Hermoso, para después comerse una buena y nutritiva cazuela o humitas. Me da mucha felicidad eso”, comparte alegremente Ángela.

---

“Mantener los frutos desde hace tantos años, que siguen presentes hoy en día, mantener las semillas de nuestros productos es súper importante, porque en el fondo el maíz que se da acá, en la segunda región, en el desierto, en nuestros poblados, no es el mismo que se cosecha en otras partes”, comenta Romina.

---

“Yo le pediría a nuestro Dios Padre que nos ayude a cuidar nuestra semilla, a la Madre Santa Tierra que nos dé la bendición y que cada semilla que nosotros coloquemos nos dé frutos, que nos proteja nos bendiga, y que nuestro volcán Lickancabur nos dé agua, para que la semilla que uno siembra, nos dé alimento”, señala Ángela.

MANOS CON SEMILLAS DE HABA





“La semilla está viva. El día en que sigan existiendo personas que sigan con nuestras costumbres, con nuestras tradiciones y mantengan nuestra tierra viva, la semilla también va a seguir viva, en nosotros”,

COMENTA ROMINA



# 05

## La resiliencia de los pueblos originarios

Los pueblos andinos tienen miles de años sobreviviendo condiciones extremas, enfrentando desafíos climáticos, culturales y económicos. Aún así han aprendido a adaptarse, manteniendo sus valores y cosmovisión. Estas naciones ancestrales están en la primera línea en la crisis climática, pues defienden a la Madre Tierra, con su propia vida.



## Ser hijos de la Tierra, hermanarnos con el Tiempo

La sociedad actual habita la cultura de la impaciencia, todo lo queremos ahora y lo más rápido posible. Esto lo aprendemos desde pequeños, pues es más fácil comer un caramelo que colme los placeres del paladar, que abrir una nuez o pelar un plátano. Tanto más difícil aún es cultivarlo. Porque eso requiere espera, paciencia, templanza. No inmediatez.

Pero ¿qué cambiaría si desde niños fuésemos testigos del poder de una semilla? ¿Si nos amistáramos con el proceso de desarrollo y crecimiento? ¿Si conociéramos los ciclos en la naturaleza? ¿Si junto a nuestra familia y amigos, amigas, cosecháramos lo que sembramos? No solo saborearíamos más lo que comemos, sino que lo haríamos con gusto y en compañía, después de un proceso comunitario.

“Yo creo que la paciencia es como un hijo, porque primero uno siembra, igual el hijo nace y va creciendo día a día y hay que tener paciencia, cariño, y sobre todo esperanza que va a crecer. También alimentarlo, cuidarlo, **apolcar** el maíz, regarlo, deshierbarlo y todo eso es tener paciencia y sobre todo cariño y dedicación a la Madre Tierra.



DOÑA ÁNGELA JUNTO A UN PERAL FLORECIDO

Quererla, porque como uno siembra, tiene que igual quererla, porque de aquí nacimos y de aquí morimos, vamos a volver a ser polvo de la tierra”, reflexiona Ángela.

## Cuidar a los que cuidan; los guardianes del medio ambiente

Los Pueblos Indígenas en el mundo son de los grupos más fuertemente impactados y los más vulnerables ante el continuo cambio climático, a pesar de que han sido los que menos han contribuido a las causas de la raíz de la catástrofe ambiental. Según estudios científicos, éstos serán cada vez más catastróficos. La fuerza y resiliencia que han tenido los pueblos originarios para soportar estos cambios, se debe a sus prácticas ancestrales, los que ayudan a aumentar la diversidad biológica y con esto mitigar los efectos del cambio climático.

70

## Resiliencia ancestral

“Mi papá nos decía, *vamos a ir a sembrar, y vamos a ir a cultivar esta tierra. Hay agua, hay tierra y abono. Íbamos con harta esperanza. Me acuerdo que todos trabajábamos la tierra. Entonces, eso da esperanza de que se va a poder cultivar y comer en el día de mañana todo lo que uno sembró. Que mañana vamos a comer choclo (maíz) y vamos a sacar habas, papas. También, ver a los animalitos que también crecen en la tierra, las ovejitas, los conejitos, las gallinitas, que ponen el huevo, todo. Todo se cultiva aquí en la Madre Tierra, todo*”, comparte Ángela.

“Se podría pensar que, nuestros padres o abuelos, tenían recursos escasos, pero por eso mismo, ese orgullo me lleva a querer recordar la fortaleza que tenían ellos en ese tiempo, la fortaleza

de poder vivir en la Tierra y de poder sentir que no les faltaba nada. Porque por ejemplo ahora lo tenemos todo, pero de repente no nos damos cuenta que antes la gente vivía con lo mínimo y vivía bien, porque siempre vivían ligados a la tierra; todo lo que cosechaban, la comida que ellos comían, los mismos platos que hacían, tenía que ver con el valor que le daban a la tierra y lo agradecidos que estaban de ella, y por eso ellos también nos transmiten eso”, recalca Romina.

ROMINA BUSCA MANTENER EL OFICIO DE SUS ANCESTROS



*Para hacer frente a los desafíos climáticos que estamos viviendo, mucho podemos aprender de los pueblos originarios; la esperanza activa nos enseña a ser agentes de cambio y no víctimas de las circunstancias. ¡Contagia tú también esta esperanza que es acción!*

## El valor del campesino, campesina

Las campesinas y pequeños agricultores cada vez tienen menos tierra agrícola, y aún así son los principales productores de alimentos sanos y nutritivos; **cerca de un 70 a 80% de la producción mundial.**

Por eso, es vital que se reconozca su labor para el sustento planetario y que tengan sus tierras para que vuelvan a las prácticas agroecológicas.

**LOS CULTIVOS SOSTIENEN Y SALVAGUARDAN TRADICIONES, PRÁCTICAS COMUNALES, RELACIONES ESPIRITUALES E HISTÓRICAS SOBRE LA RECOLECCIÓN DE ALIMENTOS.**

**ESTAS ENSEÑANZAS Y SABERES SON TRANSMITIDAS DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN. POR ELLO, EN EL PROCESO DE COSECHAR, PROCESAR, COCINAR Y COMPARTIR ALIMENTOS TRADICIONALES, VAN NUTRIENDO SU BIENESTAR FÍSICO Y ESPIRITUAL<sup>19</sup>.**

Las comunidades *Quechua* demuestran su amor y respeto hacia la *Pachamama*, cuidando la vida de la **chacra**; que no es un trozo de tierra donde crecen hortalizas, sino un sustento biodiverso, vivo y que representa el poder que tiene la relación entre el humano y la naturaleza.

Varias organizaciones en la zona andina trabajan con métodos de agricultura agroecológica, donde no sólo cultivan el suelo y los campos en armonía con la naturaleza, sino que también crean nuevos sistemas alimentarios con la ayuda de semillas locales, **biofertilizantes** y pequeños huertos de invierno, que proporcionan a las familias alimentos nutritivos de forma permanente. De esta forma, las comunidades trabajan en su propia resiliencia, salud y autonomía<sup>20</sup>.



SIEMBRA COMUNITARIA



Para mayor nutrición se debería dar más apoyo a la agricultura. Porque, por ejemplo, en Toconce hay gente que está interesada en sembrar. Nosotros estamos intentando conservar esto, como personas naturales que somos. Yo creo que sería importante que se pudiese generar más apoyo hacia las comunidades porque viéndolo desde otro punto de vista, es insólito que las comunidades no tengan agua”, comenta la cultora.

## GALLINAS CRIOLLAS

La soberanía alimentaria debe ser respetuosa con los conocimientos ancestrales, con un sentido de pertenencia más allá de solo producción alimentaria. Por ejemplo, en zonas rurales andinas se tienen gallinas criollas, que son mantenidas en los patios de las viviendas rurales y periurbanas, las que se alimentan de follajes y semillas de plantas herbáceas, frutos caídos de los árboles frutales, lombrices de tierra, moluscos (babosas y caracoles), insectos y otros artrópodos. Por lo general reciben diariamente una ración variable de granos (maíz) u otros recursos, además de los restos de la comida casera o residuos orgánicos para el compostaje<sup>31</sup>.

73

GALLINA CRIOLLA



MAÍZ COLORADO

## Escuelas agroecológicas

Existen escuelas agroecológicas territoriales donde se intercambian conocimientos para llevarlos a cabo en el territorio. Esto promueve nuevas formas de sobrevivencia, además de generar políticas públicas que vengan desde las mismas comunidades.

Por ejemplo, el Proyecto Andino de Tecnologías Campesinas, PRATEC, fomenta en los jóvenes la profundización en los saberes locales, a partir de la interrelación con los **Yachaq** o sabios de la comunidad, vivenciando prácticas y costumbres en torno a la crianza de diversidad de semillas en sus huertos familiares. También, se les enseña sobre la ritualidad como expresión de respeto a la Madre Naturaleza, conociendo secretos para cuidar los cultivos en los huertos y preparar alimentos saludables<sup>22</sup>.

“Este es un trabajo que se está haciendo y qué ojalá tenga fruto. Que los niños se interesen en volver a los campos, por qué tampoco es fácil vivir en los poblados del interior donde muchas veces faltan los servicios básicos y hay poca señal de internet.

**MI VISIÓN ES PODER TRABAJAR EN ESTO, Y EN ALGÚN MOMENTO VOLVER AL POBLADO, A RECUPERAR Y TRATAR DE VIVIR COMO LO HACÍAN MIS ANTEPASADOS, QUE AUNQUE NO LO TENÍAN TODO, TENÍAN UNA BUENA FORMA DE VIVIR”, ENFATIZA ROMINA.**





CULTOR JUAN CARMELO RAMÍREZ COMPARTIENDO LA MOLIENDA CON ESTUDIANTES EN LA RESERVA ELEMENTAL PURIBETER



06

# Recetas ancestrales

A continuación, compartimos recetas tradicionales propias del territorio andino, en especial de la *patascka*, la *añapa* y el *sango*. Éstas que proveen de energía y nutrientes a quienes los consumen, siendo sólo un ejemplo de la nutrición que nos da la Pachamama.



## El maíz, la sonrisa del sol

El **maíz capia** o blanco es característico de las comunidades de los Andes, su cultivo se puede ver hasta los 3000 msnm. Ha sido uno de los alimentos fundamentales para los pueblos andinos y en las comunidades atacameñas se usa ampliamente para preparar diferentes comidas y harinas.

“Yo creo que uno de los granos más importantes es sin duda el maíz, porque con éste se hacían muchas cosas: la patascka, el **tostado**, la harina. Del maíz sacaban la mayoría de las cosas.

Es curioso ver que aquí en el desierto más árido del mundo, se podían producir cultivos. Todo gracias al conocimiento ancestral que tenían los antiguos. Ellos sabían cuándo cosechar, en qué época y cómo sembrar el maíz, ponerlo en hileras, para que no estuvieran muy juntos y así poder crecer las raíces, súper importante”, comparte Romina.

El maíz aporta bastante energía; hidratos de carbono, proteínas, fibra. Y es rico en vitaminas B1y B3, fósforo, magnesio, manganeso y zinc, entre otras<sup>23</sup>.



## Los colores del maíz

“Son maravillosos los maíces, porque pasa que uno siembra, y abres un choclo y te encuentras con un maíz blanco, otro de otros colores, rojito, algunos son cafecitos, son diferentes tipos de choclos, pero todo tiene, por así decirlo, su función. El maíz blanco va para la patascka, el de color también puede ser tostado, el capia va con la harina de maíz, eso. El capia es el chiquitito, y el blanco es el que se siembra. Igual está el maíz morocho.

78

Igual que las habitas que las tostaba para el invierno, y las ponía a remojar, el tostado también era muy rico y ahora es muy caro y poca gente lo hace. Aquí en San Pedro hay mucha gente que hace la patascka, el tostado y viven de la cultura, de todo lo que cosechan. También de la harina de trigo, que es muy cara, pero es muy rica, del pan de trigo. Así era la alimentación antigua”, cuenta Ángela.









## RECETA DE LA PATASCKA

“Mi mamá cosechaba el maíz y del **cachiyuyo** que hay aquí por los potreros, los quemaba y formaba una ceniza. Esa ceniza la echaba en un fondo y ahí echaba el maíz y lo dejaba hervir. Después, lo colaba y en un harnero lo movía, luego lo lavaba y lo dejaba secar. Y así, esa es la patascka *po*”, comenta Ángela.

Este alimento se elabora a partir del **maíz blanco o capia** y se sirve en las fiestas tradicionales, ceremonias indígenas y para honrar a los difuntos de los pueblos indígenas del norte de Chile.

### ¿SABÍAS QUÉ...?

**TUMAY-TUMAY** es la expresión que se usa en tiempo de cosecha cuando se saca el primer *choclo* (maíz). Este se besa y luego se le echa a tostar en las brasas con las hojas hacia atrás. Luego se coge por las hojas y se hace girar por sobre la cabeza de la persona exclamando “¡Tumay-Tumay!” para que con ello haya más choclos.

Cada localidad la prepara de una forma diferente según los ingredientes que se tenga.

### > INGREDIENTES

- 1kg de cordero en trozos
- 1kg de vísceras de res en trozos
- 400g de mote de maíz pelado
- 250g de charqui
- 250g de papas cocidas en cubos
- 250g de ajíes secos y asados
- Aceite vegetal
- 4 litros de agua
- Ajo
- Comino
- Pimienta
- Sal
- Orégano Fresco
- Perejil





## > PREPARACIÓN

1

Para la patascka, pelar el maíz blanco con ceniza de cachiyuyo. Remojarlo idealmente por 2 días. Luego, retirar el agua del remojo y reservar.



2

En una olla grande añadir el aceite y calentar a fuego medio. Agregar los ajos pelados, los ajés amarillos secos y cocinar hasta notar que ya estén ligeramente dorados, teniendo cuidado de NO quemarlos.

3

Añadir la carne de cordero y las vísceras de res en trozos, después revolverlos todo muy bien con una cuchara de palo hasta sellar los trozos de carne en el aceite caliente.

4

Agregar el maíz y mezclar a fuego lento durante 1 minuto, añadir agua y cubrir todos los ingredientes. Luego cocinar alrededor de 2 horas a fuego medio hasta que todos los trozos de carne estén blandos.



5

Para finalizar, agregar los trozos de papas y zapallos cocidos, cocinar durante 3 o 4 minutos. Apagar el fuego y añadir perejil, orégano, pimienta y comino.

6

Al momento de servir la patascka, hazlo inmediatamente en un plato hondo y amplio, bien caliente, opcionalmente decorada con cilantro fresco recién picado.

83

## ¿SABÍAS QUÉ...?

Su nombre proviene del *quechua* que es "*patascka*" y se trata de un caldo que era originalmente consumido en las zonas alto andinas de Argentina, Bolivia, Perú y por último Chile.

PLATO DE PATASCKA



## RECETA DE LA AÑAPA

La añapa es una harina de algarrobo que se utiliza para preparar algunos alimentos.

1

### RECOLECCIÓN

Se recolecta la semilla y se escoge la más adecuada. Hay semillas que se usan para hacer añapa, otras que son para hacer chicha de algarrobo y otras que son para **forraje**.



2

### ECHARLO AL MORTERO Y EL "CHANCADO"

Se muele el algarrobo en un **mortero** de madera o de piedra. Se va **chancando** y se va sacando la semilla hasta que quede limpia la añapa.



3

## COLADO

Se cuela o cierne la añapa para que quede la pura harina.



4

## SE HECHA AGUA

Se usa la harina de la añapa, la que se puede tomar con agua o también se puede usar para hacer una preparación o comida más elaborada.





## SANGO DE HARINA DE MAÍZ MOROCHO (2 PERSONAS)

### > INGREDIENTES

- 150 gramos de charqui de llama
- 100 gramos de manteca de cerdo
- 250 gramos de harina de maíz morocho
- Cebollita verde
- 2 dientes de ajo
- Sal a gusto

### > PREPARACIÓN:

- 1 Se deja remojar el charqui de llama en una olla por una hora en agua tibia.
- 2 Luego, se pica el charqui y se le agrega en una olla hirviendo junto con el ajo, por media hora aproximadamente.
- 3 Después, se agrega la manteca con la cebollita picada y se deja hervir unos minutos.
- 4 Finalmente, se agrega harina de maíz lentamente. Se va revolviendo en todo momento, para que no se formen grumos.
- 5 Cuando esté espeso, se sirve en un plato con cebollita verde.

## GUISO DE CACHIYUYO (4 PERSONAS)

### > INGREDIENTES

- 1 atado de hojas de cachiyuyo
- ½ kg. de carne
- 6 papas
- 4 zanahorias
- Perejil, cebollita verde, ají

### > PREPARACIÓN:

- 1 Poner a remojar las hojas de cachiyuyo en agua caliente (sin que hierva) para que bote la sal y el polvo que puedan tener las hojas y reservar.
- 2 Picar las papas, zanahoria, carne, perejil, y saltearlas en aceite.
- 3 Agregar dos tazas de agua y cocer a fuego suave durante 20 minutos. Luego, incorporar las hojas del cachiyuyo y cocinar a fuego suave hasta que las papas y carne estén cocidas. Agregar ají al gusto. Sirva y adorne con verduritas picadas.





## CONA

Es un utensilio de piedra que ha servido por milenios a los pueblos andinos para moler el grano.

## MOTE DE TRIGO

Es uno de los alimentos más utilizados desde la antigüedad. En la gastronomía *Mapuche*, el mote de trigo se emplea para elaborar un tipo de masa llamado “*Catuto*” (*Katuto en mapudungun*), para una bebida en baja graduación alcohólica llamada *Muday* y también como ingredientes de diversas comidas tales como cazuela o el *kakoi-yael* o el *kako* (comida de mote). Además, se usa en la famosa preparación de postre que es el **Mote con Huesillo**.

88



## MAIZ PISANGALLA O CURAGUA

“La *pisangalla*, poca gente la hace ahora, pero igual la hacen y se pone para las mesas en los carnavales. Es muy rica la pisangalla. Es muy saludable porque no tiene ni azúcar, ni sal. Es pura, pura, pura”, exclama Ángela.





## ALGARROBO

Se le conoce como *yali* en lengua ckunsa de los atacameños. Este árbol y sus frutos fue y es usado por los pueblos indígenas para preparar alguna chicha como *aloja* y algunos alimentos como la *añapa*, harina de algarrobo o **Chajna** (budín). También es común tomarlo como bebida, donde se prepara *añapa* con agua o con leche.

## CHAÑAR

Diferentes usos se le da a la madera de este árbol y sus frutos son muy dulces. Se elaboran harinas y jarabes, los que son muy usados, últimamente, en la gastronomía atacameña. También su fruto tostado y su arrope es usado como expectorante para afecciones en los bronquios.

Al finalizar, Ángela comparte: “ Quiero dar gracias a Dios Padre, a mi padre Simón Tito que dejó estas tierras para así poder cultivarlas y luchar por ellas, para que siempre estén verdes y podamos compartir alimentos con mis hermanas. Pedirle a nuestro volcán Lickancabur por el agua y para que no se sequen las tierras y siempre estén verdes. Gracias, gracias, gracias a la Karencita y a todo el equipo por esta oportunidad”.

CHAÑAR



# Símbolos

¿Viste estos símbolos a lo largo del libro? Representan diversos elementos presentes en los *Lickanantay*, *Quechuas* y *Aymaras* tanto de su cosmovisión, de sus territorios, arte rupestre, petroglifos, objetos sagrados, textiles, entre otros.



La constelación que llamamos *Yakana*, es el *cámac* de las llamas, osea su fuerza vital, el alma que las hace vivir. *Yakana* camina por un grán río (la Vía Láctea). En su recorrido se pone cada vez más negra. Tiene dos ojos y un cuello muy largo. Se cuenta que *Yakana* acostumbraba beber agua de cualquier manantial, y si se posaba encima de alguien le transmitía mucha suerte.<sup>1</sup>



Petroglifo de un colibrí grabado en la Quebrada de los Arrieros, al suroeste de San Pedro de Atacama.<sup>3</sup>



Representaciones de caravanas de llamas en arte rupestre de los Valles Occidentales exorreicos. Huanacarane, valle de Camarones (tomado de Niemeyer y Shiapacasse 1981)<sup>2</sup>



Arte rupestre en la comunidad atacameña de Taira, ubicada en el sector Alto el Loa, a 90 kms de Calama.<sup>4</sup>

1. Información consultada en el artículo Diccionario de mitos y leyendas. También en <https://www.cuco.com.ar/yacana.htm>
2. Núñez Lautaro y Nielsen Axel. *En Ruta. Arqueología, historia y etnografía del tráfico sur andino*. 2011. También en: [https://www.academia.edu/3513444/Arte\\_rupestre\\_tráfico\\_e\\_interacción\\_social\\_cuatro\\_modalidades\\_en\\_el\\_ámbito\\_exorreico\\_de\\_los\\_Valles\\_Occidentales\\_Norte\\_de\\_Chile\\_per%C3%ADodos\\_Intermedio\\_Tard%C3%ADDo\\_y\\_Tard%C3%ADDo\\_ca\\_1000\\_1535\\_d\\_C\\_](https://www.academia.edu/3513444/Arte_rupestre_tráfico_e_interacción_social_cuatro_modalidades_en_el_ámbito_exorreico_de_los_Valles_Occidentales_Norte_de_Chile_per%C3%ADodos_Intermedio_Tard%C3%ADDo_y_Tard%C3%ADDo_ca_1000_1535_d_C_)
3. Nuñez, Lautaro y Castro, Victoria. *Caiatunar, caiatunar! Pervivencia de ritos de fertilidad prehispánica en la clandestinidad del Loa (Norte de Chile)*. Revista Estudios Atacameños Arqueología Y Antropología Surandinas N°42, pp. 153–172, 2011
4. Información consultada en el artículo Taira: un testamento en piedra, del sitio web Ckuri, el 20 de enero del 2023. También en el link <https://revistackuri.cl/fotoreportaje/taira-un-testamento-en-piedra/> Fotografía de Edgardo Solís Núñez.



Arte rupestre en la comunidad atacameña de Taira, ubicada en el sector Alto el Loa, a 90 kms de Calama.<sup>5</sup>



Pachacamac, Quebrada de tambores San Pedro de Atacama.<sup>8</sup>



Placas metálicas incas , encontradas en el tambo de Catarpe ,con la influencia andina de la cultura Santamaria.<sup>6</sup>



Placas metálicas incas , encontradas en el tambo de Catarpe ,con la influencia andina de la cultura Santamaria.<sup>9</sup>



Pictografía de Peine.1 Personajes ataviados con tocados y faldellines.<sup>7</sup>

5. Ídem.

6. Nuñez, Lautaro. *Vida y cultura en el oasis de San Pedro de Atacama*. Editorial Universitaria, 2007.

7. Bustos, Alejandro. *Arte Rupestre atacameño*. Universidad de Antofagasta. Facultad de Educación y Ciencias Humanas. Instituto de Investigaciones antropológicas.

8. Información consultada en Atacameños, arte rupestre del sitio web Giorgetta, el 20 de enero del 2023. También en el link [https://giorgetta.ch/arte\\_rupestre.htm](https://giorgetta.ch/arte_rupestre.htm)

9. Nuñez, Lautaro. *Vida y cultura en el oasis de San Pedro de Atacama*. Editorial Universitaria, 2007.



Petroglifo Río salado Alto Loa.<sup>10</sup>



Tejido Aymara de la región *Kallawayaya*, que se ubica en dirección nordeste del lago Titicaca, en Bolivia, y abarca los valles interandinos de la Cordillera Real cerca del Nudo de Apolobamba.<sup>12</sup>



Cuerpo dentro de cántaro, el cual simbolizaba el vientre de la Madre Tierra o Pachamama. Para la ciencia arqueológica es una urna funeraria. En la cosmovisión indígena representaría a un vientre materno. Se dice que cuando los atacameños eran sepultados lo hacían en forma fetal.<sup>11</sup>



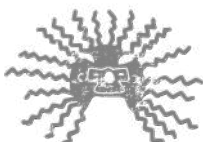
Tejido Aymara de la región *Kallawayaya*, que se ubica en dirección nordeste del lago Titicaca, en Bolivia, y abarca los valles interandinos de la Cordillera Real cerca del Nudo de Apolobamba.<sup>13</sup>

10. Gallardo, Francisco et al. *Flujos De Información Visual, Interacción Social y Pinturas Rupestres en el Desierto de Atacama (Norte de Chile)*. Estud. atacam. [online]. 2012, n.43 Disponible en: <[http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-10432012000100003&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-10432012000100003&lng=es&nrm=iso)>. ISSN 0718-1043. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-10432012000100003>.

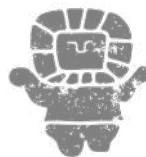
11. Cultor lickanantay Juan Carmelo Ramírez. Referencia: Foto Archivo Museo Padre Le Paige. Cuerpo dentro de cántaro, el cual simbolizaba el vientre de la Madre Tierra o Pacha Mama.

12. Fischer, Eva. *Los Tejidos Andinos, Indicadores de Cambio: Apuntes sobre su Rol y Significado en una Comunidad Rural*. Volumen 43, No 2, 2011. Páginas 267-282 Chungara, Revista de Antropología Chilena. También en <https://www.scielo.cl/pdf/chungara/v43n2/art08.pdf>

13. *Ídem*.



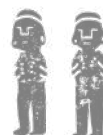
Máscara de oro de La Tolita que representa al Dios Sol o Inti. El diseño es típico en máscaras a Inti con rayos en forma de zig-zags saliendo de la cabeza y terminando en una cara humana o otras figuras.<sup>14</sup>



*Viracocha* o Dios de los Báculos en la Puerta del Sol.<sup>16</sup>



Cuchillo ceremonial Lambayeque.<sup>15</sup>



Figurines de oro Incaica.<sup>17</sup>

14. Foto consultada en <https://waterwader.tumblr.com/post/29326014214/m%C3%A1scara-de-oro-del-diossol-la-tolita-la-cultura>

15. Foto consultada en [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ceremonial\\_knife\\_\(tumi\),\\_Sican\\_\(Lambayeque\)\\_culture,\\_Peru\\_north\\_coast,\\_Late\\_Intermediate\\_Period\\_\(Middle\\_Sican\),\\_900-1100\\_AD,\\_gold,\\_silver,\\_turquoise\\_-\\_Dallas\\_Museum\\_of\\_Art\\_-\\_DSC04674.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ceremonial_knife_(tumi),_Sican_(Lambayeque)_culture,_Peru_north_coast,_Late_Intermediate_Period_(Middle_Sican),_900-1100_AD,_gold,_silver,_turquoise_-_Dallas_Museum_of_Art_-_DSC04674.jpg)

16. Foto consultada en <https://www.historiadelarte.us/andes/la-puerta-del-sol/>

17. Foto consultada en figurines de oro incaico, en <https://www.flickr.com/photos/31489175@N08/2968231626>

# Glosario

## A - B

**Algarrobo:** (*Prosopis*) Árbol nativo presente en todo el salar de Atacama, los atacameños desde tiempos antiguos han usado su madera y frutos como alimento para fabricar harinas, bebidas, entre otros; los que intercambiaban a través de trueques con otras comunidades indígenas de los Andes.

**Alimentos kilométricos:** Son aquellos que recorren grandes distancias para llegar a una ciudad, otro país u otro continente.

**Almácigos:** Son contenedores donde se siembran distintas semillas, para su posterior trasplante. Éstas pueden estar al aire libre o también en invernaderos o huertos familiares. En los almácigos, generalmente, se siembran hortalizas.

**Aloja:** Bebida fermentada hecha a base de algarrobo, muy usada en siembras tradicionales y ceremonias indígenas atacameñas.

**Añapa:** Harina de algarrobo, alimento muy importante en la dieta de los Atacameños.

**Apolcar o Aporcar:** Técnica agrícola que consiste en hacer un borde de tierra alrededor de una o varias plantas, lo que favorece la firmeza del tallo, además de la fertilización del suelo alrededor de estas.

**Arrieros:** Persona que se dedica al transporte de mercadería a tracción animal o el arreo de animales de un lugar a otro recorriendo grandes distancias.

**Biofertilizantes:** Son abonos orgánicos que proporcionan a la planta los nutrientes necesarios para su crecimiento, además de mejorar la calidad del suelo.

**Buen Vivir:** Se refiere a la armonía interna de una persona (material y espiritual), además de la armonía que existe con la comunidad, entre comunidades y con la naturaleza.

## C

**Cachiyuyo:** (*Atriplex*) Arbusto muy común en la región de Antofagasta y de Atacama, de mucha abundancia, también, en el Salar de Atacama. En algunas zonas puede crecer sobre los tres metros apoyado en algún otro árbol. Sus hojas son comestibles para el ser humano y su ceniza es usada por los pueblos indígenas para pelar (sacar la cáscara) algunas semillas como maíz y trigo debido a su contenido de sosa, ya que esta planta absorbe las sales de la tierra.

**Catuto:** Comida tradicional *Mapuche*, que consiste en una masa de trigo cocido y pelado triturado o mote y que tiene una forma plana y alargada.

**Chacra:** Trozo de tierra donde se siembran hortalizas o maíz, generalmente para el consumo familiar.

**Chancar:** (quechua) Significa moler, triturar, machacar.

**Chañar:** (*Geoffroea*) Este árbol crece desde Arica hasta la región de Coquimbo, siendo muy abundante en el salar de Atacama. Su madera es usada en la construcción por los pueblos indígenas ya que es muy resistente y su fruto es usado para preparar diferentes comidas como arrope y harinas. También, es usado para el intercambio con otros productos (trueque). En la actualidad, es muy apreciado en la gastronomía local.

**Charque de llama:** Carne seca de llama muy consumida en tiempos pasados en los pueblos indígenas de los Andes, también era usada para el trueque (intercambio) con otros bienes o alimentos entre comunidades.

**Chulos:** Gorros con orejeras tejido con lana de llamas, alpacas y ovejas, es muy usado en las comunidades indígenas de los Andes para protegerse del frío.

## C - G

**Chuspa:** Bolsa pequeña que se lleva colgada al cuello en la que se lleva hoja de coca o lo necesario para coquear.

**Compost:** Abono natural producto de la descomposición de residuos orgánicos, podas, residuos domésticos, entre otros, por la acción de bacterias, hongos e insectos.

**Compostera:** Recipientes donde se fabrica compost. Pueden ser pequeños, domésticos o en forma industrial.

**Cona:** Utensilio de piedra usado ancestralmente para moler semillas.

**Copla:** Cantos ancestrales que se entonan para carnaval y otras actividades ancestrales.

**Cultor/a:** Persona de una comunidad que practica oficios y saberes ancestrales y que comparte con el resto de la comunidad.

**El aire:** Se refiere al mal de aire.

**Forraje:** Alimentos para los animales.

**Gas Metano:** Es un gas natural inodoro e incoloro, producido por la descomposición de materia orgánica como plantas y animales.

**Gases de efecto invernadero (GEI):** Gases producidos, principalmente, de la quema de combustibles fósiles (Dióxido de Carbono, petróleo, gas natural, carbón etc. También es producido por la respiración de algunos animales y el ser humano en menor medida.

**Guano:** Abono orgánico producido por animales herbívoros y que son muy importante para fertilizar los suelos para la siembra.

## H - M

**Hoja de coca:** Esta planta crece hasta 2,5 mts de altura, en las zonas bajas de los Andes o zonas montañosas de Bolivia, Perú y Colombia. Dependiendo de las especies, esta planta contiene nutrientes, minerales, aceites esenciales. La hoja de esta planta es muy importante dentro de los pueblos indígenas de los Andes ya que se usa en el consumo diario, quitando el cansancio y la fatiga. Desde la cosmovisión indígena es usada en ceremonias y rituales, ya que sirve de conexión espiritual con los ancestros y la Madre Tierra. Los chamanes y *yatiris* pueden leer estas hojas y entregar algún mensaje ya sea personal o a alguna comunidad.

**Huevos de parina:** (flamencos) Antiguamente, los huevos de parinas eran parte de la dieta de los pueblos indígenas de los Andes, también era usado para el trueque o intercambio por otros productos o alimentos entre comunidades.

**Humus:** (*vermicompostaje*) Es producido por las lombrices al digerir materia orgánica, descomponiéndose por la enzimas y microflora presentes en su organismo.

**Lickancabur:** (ckunsa) Significa montaña del pueblo. Volcán de 5920 msnm, se encuentra en la frontera de Chile con Bolivia, al este del pueblo de San Pedro de Atacama. Este volcán es importante en la cultura Atacameña, ya que es un santuario y principal *mallku* o montaña protectora de las comunidades.

**Líquidos percolados:** Sustancia líquida que resulta de la descomposición de la materia orgánica.

**Maíz capia:** Maíz blanco muy usado en las comunidades indígenas, del que se preparan algunos alimentos y platos ancestrales como la *patascka*. Igual se le puede comer tostado con arena o aceite.

## M - R

**Mingas:** Siembra donde participan los vecinos o también cualquier trabajo donde participa la comunidad.

**Molienda:** Actividad de moler granos o semillas para preparar alimentos. Existen moliendas más de uso casero y doméstico llamadas conas y morteros. También, en forma abundante donde se llevan las semillas en sacos, a molinos movidos por agua.

**Monocultivo:** Sistema de producción agrícola que consiste en dedicar toda la tierra disponible a una sola especie vegetal.

**Mortero:** Instrumento para moler semillas y que se ha usado ancestralmente, existen de piedra y de madera, especialmente de algarrobo.

**Mote con huesillo:** Bebida tradicional de Chile que consiste en duraznos secos cocidos, mote de trigo y canela.

**Movimiento internacional vía campesina:** Es un movimiento social internacional de pequeños y medianos agricultores, mujeres y jóvenes rurales, pueblos indígenas, migrantes y trabajadores agrícolas. Su trabajo consiste en la defensa de la agricultura campesina, para que se pueda alcanzar la soberanía campesina.

**Muday:** Es una bebida *Mapuche* fermentada a base de trigo, maíz o piñones, fruto del árbol de la araucaria.

**Reserva Elemental Puribeter:** Está ubicada en la comuna de San Pedro de Atacama en el *ayllu* de Beter donde el 57% está destinada a la conservación y el resto a agricultura e instalaciones pecuarias.

La misión de la reserva es la conservación efectiva del patrimonio natural y cultural y ser una plataforma para la realización de ciencias, cultura, educación y actividades de recreación con sentido.

## N - P

La visión de la Reserva es la conservación efectiva de nuestros territorios y ser referente para sociedades sustentables contribuyendo al desarrollo de personas comprometidas del patrimonio cultural y natural, consciente que somos naturaleza.

**No po':** ¡No pues!, así no!

**Pachamama:** (quechua) Significa Madre Tierra, es la deidad principal de los pueblos indígenas andinos ya que es la generadora de vida, símbolo de fecundidad y cada 1 de agosto se le rinde homenaje en una ceremonia importante para las comunidades.

**Patta Hoyri:** (ckunsa) Significa Madre Tierra. Es importante para los *Lickanantay* ya que en cada actividad que se realiza se le pide permiso. Algunos ejemplos son las siembras, limpia de canales, construcción, entre otros. Se le rinde homenaje para los 1 de agosto, al igual que las otras culturas andinas.

**Pago:** Ceremonia indígena de agradecimiento a la Madre Tierra por todos los favores recibidos.

**Pal frío:** Para el frío.

**Patascka:** Comida típica en el pueblo Atacameño cuya base principal es el maíz blanco.

**Peleros:** Mantas gruesas de lana, que tienen el tamaño de un cuarto de una frazada. Antes de colocar la montura, son usadas para ponerlas en el lomo de caballos, burros o mulas.

**Picota:** Herramienta manual con dos puntas en los extremos y que sirve para picar suelos duros, arrancar raíces y otras labores agrícolas.

**Pisangalla:** Maíz pequeño amarillo del que se hacen las palomitas de maíz o *pisangalla*, es muy usada en las fiestas tradicionales para poner en la mesa de los comensales a la hora de almuerzo.



## S - Y

**Sango:** Comida espesa tradicional a base de harina de maíz morocho, manteca o chicharrón y que antiguamente se consumía en los desayunos, algunas veces reemplazando al pan.

**Santo Carnaval:** Se le dice así al carnaval de los pueblos indígenas.

**Soja:** Planta leguminosa comestible originaria de Asia, rica en vitaminas, alta en contenidos minerales y proteínas.

**Tostado:** Maíz blanco tostado típico de la zona Atacameña. Es el proceso típico de tostar que se hace con arena caliente. En la actualidad se usan otros métodos para su elaboración.

**Trasquilar:** Cortar la lana a las ovejas, alpacas o llamas. Esta actividad se realiza en los meses cálidos y para ésto, se utilizan herramientas manuales o mecánicas.

**Trueque:** Actividad ancestral de los pueblos de los Andes donde se intercambian distintos tipos de productos, ya sea alimentos, semillas, artefactos de uso doméstico o ceremoniales.

**Tumay-tumay:** Es la expresión que se usa en tiempos de cosecha. Cuando se saca el primer choclo se le besa y luego se colocan sus hojas para atrás, se pone a tostar y luego se agarra de las hojas y se le da vuelta por las cabeza mientras se va diciendo *¡tumay tumay!*, para que haya buena cosecha o hartos choclos.

**Yachaq:** (quechua) Significa hombre sabio o también conocido como *Yacho*.

# Referencias

---

1. Fao. Glosario de Términos. También en <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
2. Información consultada del Curso de Soberanía Alimentaria y Desarrollo - Calisa (Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria) por el profesor Marcos Filardi - Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires. También en el link <https://www.youtube.com/watch?v=qiwotzamRBs>
3. Gordillo, Gustavo y otros. *Seguridad y soberanía alimentaria, documento base para discusión*. FAO, 2013. También en <https://www.fao.org/3/ax736s/ax736s.pdf>
4. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. También en <https://www.fao.org/interactive/state-of-food-security-nutrition/es/>
5. Caro, Patricia, & Toro Huerta, Carol. *Medidas implementadas en Chile para garantizar el acceso a los alimentos durante pandemia COVID-19*. *Revista chilena de nutrición*, 48(6), 917-923., (2021). También en <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000600917>
6. Información consultada del artículo FAO: se debe potenciar el conocimiento de los pueblos indígenas de ALC para avanzar en la erradicación del hambre, del sitio web [www.fao.org](http://www.fao.org), consultado el 27 de febrero del 2023. También en <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/230248/>
7. Información consultada en ¿Qué es la Soberanía Alimentaria . También en link <https://youtu.be/C7xo8itfxs0>
8. Allen, P. *Realizing justice in local food systems*. *Cambridge Journal of Regions, Economy and Society*, 3(2), 295–308. 2010
9. Información consultada en Vía Campesina «16 de octubre -Día Internacional de la Soberanía Alimentaria de los Pueblos-. Vía Campesina Español. Consultado el 16 de mayo de 2021.
10. Información consultada de Columna de opinión: Soberanía alimentaria, desafíos y proyecciones, del sitio web de Universidad de Santiago de Chile, el 27 de febrero del 2023. También en el link <https://www.usach.cl/tags/soberania-alimentaria>
11. Información consultada del Curso de Soberanía Alimentaria y Desarrollo - Calisa (Cátedra Libre de Soberanía Alimentaria) por el profesor Marcos Filardi - Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires. También en el link <https://www.youtube.com/watch?v=qiwotzamRBs>
12. Información consultada en el artículo Por un consumo de carne consciente, responsable y sostenible, del sitio web [ecologistaenaccion.org](http://ecologistaenaccion.org), el 21 de marzo del 2023. También en <https://www.ecologistaenaccion.org/188115/por-un-consumo-de-carne-consciente-responsable-y-sostenible/>

13. Información tomada del artículo Hacia una transición alimentaria, del sitio web Ciper Chile, consultada el 25 de febrero del 2023. También en [https://www.ciperchile.cl/2022/04/11/hacia-una-transicion-alimentaria/#\\_ftn9](https://www.ciperchile.cl/2022/04/11/hacia-una-transicion-alimentaria/#_ftn9)
14. Información consultada en el artículo Guía completa para armar una huerta comunitaria en 10 pasos, en el sitio web bioguia.com , el 27 de febrero del 2023. También en [https://www.bioguia.com/ambiente/guia-para-armar-una-huerta-comunitaria-en-10-pasos\\_99003800.html](https://www.bioguia.com/ambiente/guia-para-armar-una-huerta-comunitaria-en-10-pasos_99003800.html)
15. Información tomada del artículo Hacia una transición alimentaria, del sitio web Ciper Chile, consultada el 25 de febrero del 2023. También en [https://www.ciperchile.cl/2022/04/11/hacia-una-transicion-alimentaria/#\\_ftn9](https://www.ciperchile.cl/2022/04/11/hacia-una-transicion-alimentaria/#_ftn9)
16. Información consultada del artículo Los canales tradicionales de abastecimiento de alimentos en pandemia: sugerencias para su modernización, tomada del sitio web de fao.org, el 27 de febrero del 2023. También en <https://www.fao.org/3/cb1542es/CB1542ES.pdf>
17. Juntos podemos enfriar el planeta - Soberanía Alimentaria. Información consultada en <https://www.youtube.com/watch?v=ZlAccOmFdiQ>
18. Ídem.
19. Huambachano, Mariaelene. *Soberanía alimentaria indígena: recuperando el alimento como medicina sagrada en Aotearoa Nueva Zelanda y Perú*. New Zealand Journal of Ecology, 22 mayo 2020.
20. Información consultada en el artículo Soberanía Alimentaria en la zona andina, en el sitio web Misión 21, consultada el 27 de febrero del 2023. También en <https://www.mision-21.org/es/projekte/la-soberania-alimentaria-en-el-espacio-andino/>
21. Tomado de conferencia Pueblos y nacionalidades indígenas, seguridad alimentaria y producción sostenible, de la UNESCO, el Ciclo de encuentros virtuales sobre conocimientos indígenas y políticas científicas y ambientales en países andinos / Octubre-Noviembre 2021
22. Información consultada en el artículo Jóvenes vivencian las prácticas y saberes de crianza chacarera, en el sitio web www.pratec.org, el 4 de marzo del 2023. También en <https://pratec.org/pr/blog/2021/07/30/jovenes-vivencian-las-practicas-y-saberes-de-crianza-chacarera/>
23. Información consultada en el artículo Composición química y valor nutritivo del maíz. También en <https://www.fao.org/3/t0395s/T0395S03.htm>

