



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**“RESCATE DE ALIMENTACION Y PREPARACIONES
ANCESTRALES A TRAVÉS DE LA ELABORACIÓN DE UNA
GUÍA ALIMENTARIA EN EL CANTÓN TENA. 2013”**

TESIS DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DE TÍTULO DE:

NUTRICIONISTA DIETISTA

Jorge Andrés Ríos Villagómez

**RIOBAMBA – ECUADOR
2013**

CERTIFICADO.

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

N.D. Valeria Carpio

DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICADO

Los miembros de tesis certifican que la presente investigación titulada: **RESCATE DE ALIMENTACION Y PREPARACIONES ANCESTRALES A TRAVÉS DE LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA ALIMENTARIA EN EL CANTÓN TENA. 2013**” de responsabilidad del Sr. Jorge Andrés Ríos Villagomez, ha sido minuciosamente revisada y se autoriza su publicación.

N.D. Valeria Carpio.

DIRECTORA DE TESIS

N.D. Daniela Domínguez.

MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, 22 de Noviembre del 2013

Riobamba 09 de diciembre de 2013.

AGRADECIMIENTO

La presente tesis es un esfuerzo en el cual, directa o indirectamente, participaron varias personas leyendo, opinando, corrigiendo, teniéndome paciencia, dando ánimo, acompañando en los momentos de crisis y en los momentos de felicidad.

Agradezco a la Dra. Valeria Carpio por haber confiado en mi persona, por la paciencia y por la dirección de este trabajo. A la Dra. Daniela Domínguez por los consejos, el apoyo y el ánimo que me brindó.

Gracias también a mis queridos compañeros, que me apoyaron y me permitieron entrar en su vida durante estos años de convivir dentro y fuera del salón de clase.

A mi madre y a mis hermanos que me acompañaron en esta aventura que significó la obtención del presente título y que, de forma incondicional, entendieron mis ausencias y mis malos momentos.

GRACIAS A TODOS

RESUMEN

El desconocimiento de alimentos autóctonos de pueblos y culturas en la actualidad no permite reconocer las maneras tradicionales de consumo y aprovechamiento de las virtudes nutritivas de cada uno de ellos; Es probable que en pocas décadas, sus recuerdos se hayan perdido como el de tantos otros conocimientos. Por lo cual el objetivo principal de este documento es el rescate de alimentos y preparaciones ancestrales a través de la elaboración de una guía alimentaria enfocada en Nacionalidad kichwa ubicada en la Ciudad de Tena, la cual se lleva a cabo mediante un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal, no experimental. Aplicando una encuesta CAP dirigido a personas escogidas al azar; el 86% de la población encuestada afirma conocer sobre los alimentos y preparaciones de la nacionalidad kichwa entre los más mencionados encontramos la chonta, yuca, plátano y chontacuro, pero desconocen sobre los beneficios nutricionales de estos. El rescate de alimentos y mezclas ancestrales las cuales se realizarán por medio de la guía práctica que formara parte del conocimiento de las personas, ya que algunos de estos alimentos y mezclas no solo forman parte de la alimentación cotidiana de las culturas, también brindan un gran aporte nutricional y servirán de ayuda como dieta específica en la alimentación de muchas fisiopatologías que nos asechan en la actualidad por los malos estilos de vida que se mantiene.

SUMMARY

The lack of awareness of autochthonous foodstuff from towns and cultures, currently, doesn't let to recognize the traditional ways of consumption and exploitation of nutritious virtues of each one of them. It is probable that in a few decades, its memories have been lost as well as knowledge. Then the main objective of this paper was to rescue ancestral foodstuff and preparations through the elaboration of a nutritious guide focused on the Kichwa nationality, which is located in Tena city. It was carried out by means of a descriptive, cross section, and non-experimental type study. A NAP (knowledge, aptitudes and practices) survey was applied directed to people chose at random; 86% of the surveyed population confirmed to know about foodstuff and preparation from the Kichwa nationality, among the most mentioned were: chonta, yucca, banana, chontacuro, but they didn't know about their nutritional benefits. The rescue of ancestral foodstuff and preparation, which will be carried out through the practical guide, will be part of the people knowledge, since some of these foodstuff and preparations not only belong to the daily diet of cultures, but they also give a great nutritional contribution and they will be helpful as an specific diet in the feeding of a lot of physiopathology existing currently because of the bad life styles.

INDICE

I.	INTRODUCCION.....	1
II.	OBJETIVOS.....	4
III.	MARCO TEÓRICO	
	A. ECUADOR Y SUS CULTURAS.....	5
	1. Cultura.....	5
	2. Identidad Cultural.....	6
	3. Pluriculturalidad.....	7
	4. Interculturalidad.....	7
	5. Nacionalidad.....	8
	6. Ecuador Pluricultural.....	10
	B. NAPO Y SU CULTURA	
	1. Datos generales.....	16
	2. Cantón Tena.....	19
	3. Aborígenes de la Amazonia.....	21
	C. SOBERANIA ALIMENTARIA	
	1. Amparos Legales.....	39
	2. Bases teóricas y fundamentos de alimentación saludable en el marco de la soberanía alimentaria.....	43
IV.	METODOLOGIA.....	46
	A. LOCALIZACION Y TEMPORALIZACIÓN.....	46
	B. VARIABLE.....	46
	1. Identificación.....	46
	2. Definición.....	46
	3. Operacionalización.....	47

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	48
D. POBLACION MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO.....	49
E. DESCRIPCION DEL PROCESAMIENTO.....	49
V. RESULTADOS.....	51
VI. CONCLUSIONES.....	72
VII. RECOMENDACIONES.....	73
VIII. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.....	75
IX. ANEXOS.....	77
ANEXO 1. OFICIO	
ANEXO 2. ENCUESTA	
ANEXO 3. FOTOGRAFIAS	

I. INTRODUCCION

La naturaleza en nuestro país ofrece una interminable variedad de productos muchos de estos constituyen parte de la herencia cultural que se ha comunicado de generación en generación a lo largo de los siglos.

Por lo cual el Estado Ecuatoriano promueve soberanía alimentaria a sus habitantes por lo que se implementó el Plan Nacional del buen vivir uno de los objetivos que contempla esta Ley Nacional es “Mejorar la calidad de vida de la población”; Buscamos condiciones para la vida satisfactoria y saludable de todas las personas, familias y colectividades respetando su diversidad.

Fortalecido en el Art. 13.-Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

Cabe recalcar que se observa con bastante preocupación que se está perdiendo los valores costumbres y formas de alimentación de cada cultura por los renacientes que se dejan absorber por la fuerza del poder capitalista globalizante dado a nivel mundial, que camuflado sistemáticamente entra a ser parte de las identidades culturales de los pueblos esquivando así el cumplimiento de las leyes ya dadas.

El desconocimiento de productos autóctonos de cada zona en la actualidad no permite reconocer las maneras tradicionales de consumo y aprovechamiento de las virtudes nutritivas de cada uno de ellos; Es probable que en pocas décadas, sus recuerdos se hayan perdido como el de tantos otros conocimientos, de los que apenas tenemos noticia y que formaban parte de la sabiduría ancestral de los pueblos en nuestro país, cuyos conocimientos fueron radicalmente destruidos por la ignorancia de los conquistadores españoles.

Por lo cual es importante el rescate de alimentos y mezclas ancestrales las cuales se realizaron por medio de una guía práctica que formará parte del conocimiento de las personas, ya que mucho estos alimentos y mezclas no solo forman parte de la alimentación cotidiana de las culturas, también brindan un gran significado en fiestas rituales, ceremonias entre otros eventos que serán dados a conocer a lo largo del desarrollo del documento, para lo cual se va a enfocar en las culturas erradicadas en la Provincia de Napo específicamente en el cantón Tena siendo esta su capital.

Esta ciudad está ubicada sobre el valle del río Misahuallí y está situada en la Región Amazónica del Ecuador. Las costumbres y hábitos alimentarios ancestrales de esta zona podrían beneficiar el estado Nutricional de la población debido a que el consumo de productos naturales, altos en fibra, vitaminas, minerales, proteínas y otros.

Ya que la población general en la actualidad mantiene el consumo de alimentos con alto contenido de hidratos de carbono y grasas conocido a nivel mundial como la “Dieta Occidental” la cual, basada en alimentos fritos, aperitivos salados

y carne, aumenta hasta un 35 por ciento el riesgo de infarto de miocardio, según un estudio de la Universidad McMaster y del Instituto de Investigación de Salud de la Población de Ontario (Canadá) que se publica en la revista *Circulation: Journal of the American Heart Association*.

Según el estudio, que ha analizado los patrones dietéticos en 52 países, la dieta occidental sería la responsable de un 30 por ciento del riesgo de infarto de miocardio en el mundo.

Por esta razón se crea una guía práctica donde se conocerán alimentos y preparaciones autóctonas de gran valor nutricional y de fácil acceso para la población en general las cuales ayudarán a rescatar y dar a conocer alimentos que con el paso del tiempo van perdiendo el poder de consumo, también será un gran aporte al cumplimiento de la ley ya establecida.

Al investigar estos productos se crea una gran alternativa de alimentación. Dando a conocer las características nutricionales que estos alimentos ofrecen se la puede implementar en una dieta diaria y balanceada, y de la misma manera ayudar a fortalecer el consumo de los mismos e implementar en el consumo diario de los habitantes de la zona rescatando la comida autóctona

La correcta combinación de los alimentos tiene una importancia decisiva para la buena digestión y metabolización. Sin una digestión completa, el cuerpo no puede extraer ni asimilar bien los nutrientes ni siquiera de los más saludables alimentos.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

Rescatar alimentos y preparaciones ancestrales a través de la elaboración de una guía alimentaria en el Cantón Tena.

B. ESPECIFICOS

- ✓ Determinar las características generales del grupo en estudio.
- ✓ Identificar la problemática en relación al rescate de los alimentos ancestrales.
- ✓ Elaborar una guía sobre alimentos y preparaciones ancestrales.

III. MARCO TEORICO

A. ECUADOR Y SUS CULTURAS

Ecuador es un país pluricultural, plurilingüístico, pluriétnico y plurinacional, puesto que en su interior conviven sociedades, culturas, grupos étnicos, pueblos y distintas nacionalidades, con lenguas, tradiciones históricas, cosmovisiones, formas de organización socio-políticas, e identidades propias y diferenciadas, que hacen de este, un país multicolor, diverso, de múltiples rostros.

1. CULTURA

La cultura es el conjunto de valores, normas, prácticas, saberes y principios que orientan la sociedad, es decir que los reconocimientos culturales constituyen una serie de relaciones sociales entre la diversidad.

Desde otro punto de vista podríamos decir, que la cultura es todo lo que el ser humano, a lo largo de la historia ha creado y sigue creando, desde los primitivos utensilios hasta la moderna tecnología de punta. De la misma forma consideramos que la cultura, son los mitos, las artes, las ciencias, las formas religiosas, como también las formas de construir casas, las modas, vestimentas, la manera de divertirse, de hacer fiesta, de escribir, de investigar y de hacer el amor.⁽¹⁾

2. IDENTIDAD CULTURAL

Es el conjunto de características que identifican un colectivo dentro de la sociedad. La identidad de un pueblo se manifiesta cuando una persona se identifica y reconoce a otra persona como miembro de ese pueblo. En consecuencia la identidad cultural es el conjunto de valores, tradiciones, símbolos, creencias y modos de comportamiento que funcionan como elemento cohesionador dentro de un grupo social y que actúan como sustrato para que los individuos que lo conforman puedan fundamentar su sentimiento de pertenencia. Vale destacar que las culturas no son homogéneas. Es decir que la construcción de identidades es un fenómeno que surge de la dialéctica entre el individuo y la sociedad.

a. Raza es cada uno de los grupos en que se subdividen algunas de las especies biológicas a partir de ciertos caracteres diferenciales que se transmiten mediante la herencia genética.

El concepto de raza también suele utilizarse en los seres humanos. Algunos especialistas aseguran, de todas formas, que el término correcto para usar con los homo sapiens es etnia, mientras que otros expertos sostienen que la etnia está vinculada a las características culturales.

Las razas humanas suelen diferenciarse a partir de características biológicas visibles como la cantidad de melanina que tienen en la piel (es decir, su color) y ciertos rasgos faciales. Por eso en el lenguaje coloquial se habla de raza blanca, raza negra y raza amarilla. ⁽¹⁾

3. PLURICULTURALIDAD

Vista desde las nacionalidades y pueblos es la coexistencia de diversas culturas en un espacio territorial de convivencia, mientras para la visión occidental, la pluriculturalidad hace la referencia a la existencia de culturas originarias minoritarias y en vías de extinción dentro de un territorio en donde se les facilita un espacio dirigido por el poder del estado nación mono cultural.

El hecho de que el Estado es incapaz de atender a la demanda de las nacionalidades, ha propiciado la salida de una amplia población indígena y afro ecuatoriana hacia las grandes ciudades como Quito y Guayaquil. Sin embargo no existen políticas que propicien espacios de desarrollo intercultural.

4. INTERCULTURALIDAD

En los espacios de las organizaciones e instituciones, academias, la interculturalidad se debate como: el dialogo de culturas, saberes, convivencia armónica entre pueblos y culturas de equivalencia. Sin embargo, la interculturalidad no es suficiente el discurso teórico, es la praxis de accionar, Por lo tanto, no se limita a la relación entre culturas en conflicto que concurren en una estructura de poder configurada por los efectos de la colonia y de la modernidad. En consecuencia la interculturalidad busca cambiar radicalmente sus estructuras para posibilitar el mejoramiento de las condiciones de vidas culturales, sociales y económicas. Su límite está en reconocer, incorporar la diferencia con sus propias características colectivas

La interculturalidad en salud desde la población es la interrelación y convivencia de las personas y diversos grupos sociales en la construcción de entornos y estilos de vida saludables, dirigidos bajo un marco de respeto entre las culturas

y cosmovisiones existentes. La interculturalidad promueve el fortalecimiento del Buen vivir. ⁽²⁾

La interculturalidad se refiere a la interacción entre culturas, de una forma respetuosa, horizontal y sinérgica, donde se concibe que ningún grupo cultural este por encima del otro, favoreciendo en todo momento la integración y convivencia de ambas partes. En las relaciones interculturales se establece una relación basada en el respeto a la diversidad y el enriquecimiento mutuo, sin embargo no es un proceso exento de conflictos, estos se resuelven mediante respeto, el dialogo, la escucha mutua, la concertación y la sinergia.

5. NACIONALIDAD

Antes de adentrarnos a una panorámica de las nacionalidades y pueblos es oportuno acercarnos a la definición de los mismos.-

Son los Pueblos Indígenas con un mismo origen y territorio, una historia común, idiomas propios; están regidos por sus propias leyes, costumbres, creencias y formas de organización social, económica y política. Luchan políticamente por la reivindicación de sus derechos individuales y colectivos. Cuya existencia como colectivo es anterior a la constitución del Estado. De estas características, la más importante en la definición de un grupo étnico como nacionalidad, es el tener una lengua propia, saberes, arte y territorio. ⁽¹⁾

a. PUEBLO En términos generales se designa con el termino de pueblo, al conjunto de personas que componen una Nación, aunque también, con la misma palabra, se suele designar a las personas que conforman tan solo una parte de

un país, como puede ser una localidad o una región que se encuentra situada fuera de la gran ciudad, en lo que llamaríamos zona rural.

Asimismo, en muchas oportunidades el término pueblo es utilizado para designar alguna identificación de tipo étnico, especialmente, en aquellos contextos en los que se utiliza expresiones del tipo pueblos primitivos, antiguos o indígenas.

Entendemos por pueblos indígenas a un conglomerado humano con un mismo origen, una historia común, idiomas propios, regidos por sus propias leyes, costumbres y creencias y formas de organización social, económica y política en nuestros territorios. Luchan políticamente por la reivindicación de sus derechos individuales y colectivos.

b. TRADICION La tradición es la comunicación de generación en generación de los hechos históricos acaecidos en un determinado lugar y de todos aquellos elementos socioculturales que se suceden en el mismo.

Es decir, todos aquellos bienes culturales que una generación considera valiosísimos de ser rescatados y continuados a través de los tiempos y por ende los trámites a las siguientes generaciones constituyen la tradición de un país, nación o pueblo.

c. COSMOVISION Es la manera de ver e interpretar el mundo. Se trata del conjunto de creencias que permiten analizar y reconocer la realidad a partir de la propia existencia. Puede hablarse de la cosmovisión, de una persona, una cultura, una época, etc.

Es importante tener en cuenta que una cosmovisión es integral; es decir, abarca aspectos de todos los ámbitos de la vida. La religión, la moral, la filosofía y la política forman parte de la cosmovisión.⁽¹⁾

6. ECUADOR PLURICULTURAL

La población del país está estimada en un estimado de 14'000.000 entre esta población encontramos⁽³⁾:

- Amerindios: 25 por ciento
- Negro (Afro-Ecuatoriano): 3 por ciento
- Mestizo: 65 por ciento
- Blanco: 7 por ciento

GRAFICA 1.

Nacionalidades y Pueblos Indígenas Ecuador, 2001

REGIÓN	NACIONALIDAD / PUEBLO	UBICACIÓN	POBLACIÓN	% DEL TOTAL
Costa	Awá	Carchi, Esmeraldas, Imbabura	3,283	0.4
	Chachi	Esmeraldas	5,465	0.7
	Epera	Esmeraldas	65	0.0
	Tsa'chila	Santo Domingo	1,484	0.2
	Manta – Huancavilca – Puná ¹	Manabí, Guayas	201	0.0
Amazonia	Ai Cofán	Sucumbios	1,044	0.1
	Secoya	Sucumbios	240	0.0
	Siona	Sucumbios	304	0.0
	Huaorani	Orellana, Pastaza, Napo	1,534	0.2
	Shiwar	Pastaza	612	0.1
	Zápara	Pastaza	346	0.0
	Achuar	Pastaza, Morona	2,404	0.3
	Shuar	Morona, Zamora, Pastaza, Napo, Orellana, Sucumbios, Guayas, Esmeraldas	52,697	6.3
Kichwa Amazonia ²	Sucumbios, Orellana, Napo, Pastaza	11,059	1.3	
Sierra	Karank ²	Imbabura	3,897	0.5
	Natabuela ²	Imbabura	650	0.1
	Otavalo ²	Imbabura	31,330	3.8
	Kayambi ²	Pichincha, Imbabura, Napo	13,438	1.6
	Kitukara ²	Pichincha	1,486	0.2
	Panzaleo ²	Cotopaxi	27,061	3.3
	Chibuleo ²	Tungurahua	3,793	0.5
	Kisapincha ²	Tungurahua	4,129	0.5
	Salasaka ²	Tungurahua	5,275	0.6
	Kichwa Tungurahua ²	Tungurahua	196,252	23.6
	Waranca ²	Bolivar	607	0.1
	Puruhá ²	Chimborazo	64,676	7.8
	Kañari ²	Azuay, Cañar	22,291	2.7
Saraguro ²	Loja, Zamora	8,823	1.1	

Fuente: SIDENPE a partir de INEC – VI Censo de Población y V de Vivienda 2001.

De entre estos 14'000.000 de habitantes de la República del Ecuador encontramos:

- 14 Nacionalidades Indígenas: Awat, Chachis, Éperas, Tsáchilas, Kichwas, Cofanes, Secoyas, Sionas, Waoranis, Shiwiar, Záparo, Achuar, Shuar y Andoas.
- 21 Pueblos: Afroecuatoriano, Montubio, Mestizo; Pueblos Kichwas Amazónicos y de la Sierra entre ellos están: Pastos, Otavalos, Kanrankis, Natabuelas, Kayampis, Kitu Caras, Panzaleo, Salazacas, Chivuleos, Kisapinchas, Puruhaes, Tomabelas, Warankas, Cañaris, Saraguros y Paltas.

De las cuales vamos a conocer cuáles son las Nacionalidades que se encuentran alojadas en la Amazonia

a. **NACIONALIDAD COFÁN** (Anexo 3.1)

IDIOMA: Aï`Ingae

Presencia binacional Ecuador - Colombia

UBICACIÓN: Selva primarias de la provincia de Sucumbíos, Cantones Lago Agrio, Cáscales, Sucumbíos.

b. **NACIONALIDAD SECOYA** (Anexo 3.2)

IDIOMA: Paicoca

Presencia Binacional Ecuador - Perú

UBICACIÓN: Selva primarias de la provincia de Sucumbíos, Cantones Shushufindi y Cuyabeno

c. **NACIONALIDAD SIONA** (Anexo 3.3)

IDIOMA: Paicoca

Presencia binacional Ecuador - Colombia

UBICACIÓN: Selva primarias de la provincia de Sucumbíos, Cantones Putumayo y Shushufindi

d. **NACIONALIDAD WAORANI** (Anexo 3.4)

IDIOMA: Wao Tiri

UBICACIÓN: Selva primarias de las provincias de Orellana: Cantón Aguarico parroquia y Dayuma; Pastaza: Cantón Arajuno y parroquia Curaray; Napo: Cantón Tena parroquia Chonta Punta.

Pueblos no contactados: Tagaeris, Taromenanes y Oñamenane

e. **NACIONALIDAD ZÁPARA** (Anexo 3.5)

IDIOMA: Záparo

Presencia binacional Ecuador – Perú

UBICACIÓN: Sus principales asentamientos están en el sur oeste de la provincia de Pastaza, parroquias Sarayacu y Río Tigre

f. **NACIONALIDAD SHUAR** (Anexo 3.6)

IDIOMA: Shuar

Presencia binacional Ecuador – Perú

UBICACIÓN: Sus principales asentamientos están en el sur oeste de la provincia de Pastaza, Morona Santiago y Zamora Chinchipe

Existen otros pequeños asentamientos en las provincias de Sucumbíos, Orellana, Guayas y Esmeraldas

g. **NACIONALIDAD KICHWA** (Anexo 3.7)

- IDIOMA: Kichwa
- UBICACIÓN: Los asentamientos más importantes los encontramos en Amazonía y en la Sierra, que dan lugar a los distintos pueblos. Actualmente encontramos migrantes Kichwas en la costa y región insular.

B. NAPO Y SU CULTURA

Por su ubicación estratégica, en la Amazonía, dispone de gran potencial de crecimiento turístico en los diferentes géneros de turismo, pero está particularmente dotado para el turismo cultural, étnico y de naturaleza (científico-deportivo-familiar). A nivel cultural existen etnias, con sus propias lenguas y sistemas de organización social. Buena parte de las reservas naturales están en manos de estas comunidades indígenas.

La Provincia de Napo, por poseer un gran patrimonio turístico, ha permitido que su gente dinamice el turismo, a través de la inversión privada para la prestación de servicios turísticos como parte de la oferta y la demanda a nivel provincial y regional

1. DATOS GENERALES

La provincia de Napo, territorio ecológico y turístico es el mágico portón de luz para ingresar a la región amazónica norte del Ecuador. Su configuración geográfica es única; se desprende de los páramos andinos, desciende entre rápidos y cascadas hasta el misterio húmedo y exuberante de la selva dando cabida a varias zonas de vida que encierran una inmensa variedad de especies de animales y plantas. Recorrer esta provincia es un acontecimiento inolvidable. Los sitios naturales y las manifestaciones culturales que encierra la convierten en uno de los mejores destinos turísticos del mundo.

CAPITAL.- Tena.

UBICACIÓN Noreste de la Región Amazónica. Entre las coordenadas 78° 30' L. W; 00°15' Lat.S La provincia de Napo se halla en la región amazónica ecuatoriana. Limita al norte con las provincias de Sucumbíos y Pichincha; al sur con las provincias de Pastaza y Tungurahua; al este con la provincia de Orellana, y al oeste con las provincias de Pichincha, Cotopaxi y Tungurahua.

EXTENSIÓN.- 12.518,72 Km².

POBLACIÓN.- 79.139 Hab.(INEC-2002), que representa el 0.66%, de la población total del país (12.090,804). El 25.843(32.46%) de la población vive en el sector urbano y el 53.767(67.54%) está establecido en el sector rural. La población inmigrante proviene de las provincias de Loja, Pichincha, Bolívar, Tungurahua, Manabí y Chimborazo, saldo migratorio positivo para la provincia registrando una tasa de crecimiento del 4.2% al 2.8% anual. En cuanto a la Población Económicamente Activa (PEA), el 52,67% se dedica al sector primario, es decir a la agricultura, ganadería, explotación de madera, caza y pesca; el 9.82% trabaja en el sector secundario (manufactura); y 32.40% al comercio, turismo y servicios.

Vías de Acceso.- Aéreo, en la compañía SAEREO, en un vuelo aproximado de 35 minutos desde Quito hasta Tena. Terrestre, diferentes son las empresas de transporte terrestre desde Quito hasta Tena con aproximadamente 5 horas de viaje y de Ambato hasta Tena con 5 horas de viaje.

- POBREZA: 71.6% de la población (INEC, 1990).
- INDIGENCIA: 29.7% de la población (INEC, 1990).
- MIGRACIÓN: 29.78% de la población (INEC, 2001)

- ANALFABETISMO: 9.5% de la población analfabeto con el total de la población (INEC, 2002).
- ESCOLARIDAD: 6.1% años de escolaridad.
- CLIMA.- Cálido- Húmedo.
- TEMPERATURA.- 9°C - 25°C.
- DENSIDAD.- 6,4 Hab/Km2.

LIMITES.- Al Norte con Sucumbíos y Pichincha, al Sur con Tungurahua y Pastaza, al Este con Orellana y al Oeste con Pichincha, Cotopaxi y Tungurahua.

DIVISIÓN POLÍTICA.- 5 Cantones: Quijos, El Chaco, Archidona, Tena y Arosemena Tola.

Administrativamente está dividida en cinco cantones: Tena, cuya cabecera cantonal es la ciudad de mismo nombre y capital provincial, está constituido por las parroquias de Tena, Ahuano, Chontapunta, Pano, Puerto Misahuallí, Puerto Napo y Tálag.

Carlos Julio Arosemena, cuenta con la cabecera cantonal del mismo nombre.

Archidona, cuya cabecera cantonal es la ciudad del mismo nombre, esta constituida por las parroquias: Archidona, Cotundo y San Pablo de Ushpayacu.

Quijos, con su cabecera cantonal ciudad de Baeza, está constituida por las siguientes parroquias: Baeza, Cosanga, Cuyuja, Papallacta y San Francisco de Borja.

Chaco, cuya cabecera cantonal es la ciudad del mismo nombre, está constituido por las parroquias: El Chaco, Gonzalo Díaz de Pineda, Linares, Oyacachi, Santa Rosa y Sardinas. ⁽⁴⁾

2. **CANTÓN TENA:** “Ciudad de la Canela”

Denominada por muchos historiadores como San Juan de los Dos Ríos de Tena, recibe su nombre porque la ciudad se encuentra bañada por los ríos tena y Pano. También conocida como Tena; Capital de la Canela.

Ubicación: Esta situada al noreste del país, a 186 Km., de la ciudad de Quito, capital del Ecuador y a 180 Km., de la ciudad de Ambato.

Superficie: 5.101.1 Km².

Altitud: 518 m.s.n.m

Límites: Tena es su cabecera cantonal y capital de la provincia de Napo. Esta formado por 7 parroquias: Tena (urbana), Ahuano, Chontapunta, Misahuallí, Pano, Tálag y Puerto Napo.

Hidrografía: El río Napo es la principal arteria fluvial, de mayor caudal e importancia en el cantón, la provincia de Napo. Existen otros, no menos importantes como el Anzu y Jatunyacu, Misahuallí, Pano y Tena, que en conjunto constituyen el mayor aporte hídrico de la región Amazónica Ecuatoriana al río Amazonas.

Clima: Es cálido-húmedo, con una temperatura promedio de 25°C, con una humedad mayor a 80%.

Recursos Naturales: El Cantón cuenta con una diversidad de pisos climáticos y diversidad biológica, lo que constituye un potencial para el desarrollo eco turístico y el turismo comunitario en la que sobresale Puerto Misahuallí, como principal destino turístico en toda la región Amazónica.

Vías de Acceso: Aérea; Servicio de la compañía SAEREO y vuelos Charter de la FAE. Terrestre; La principal vía es la Troncal Amazónica, la misma que desde Baeza atraviesa el Cantón. Además cuenta con modernas vías asfaltadas hacia las parroquias de Pano, Tálag, Pto. Napo, Misahuallí y Ahuano, que hacen posible acceder con comodidad a todos los atractivos turísticos del cantón. ⁽⁵⁾

Nuestra Provincia de Napo, es un espacio lleno de tradiciones, de encantos naturales, de leyendas, de misterios; donde se conjugan el pasado y el presente como verdadero paraíso natural de nuestra Amazonía.

Nada parece faltarnos, la flora y la fauna son abundantes, como si todo el mundo en fila hubiera dejado una muestra, y nuestro territorio generoso multiplicara cada planta, cada animal le entregara al Ecuador y al Mundo.

Si contamos con tanto potencial turístico, porque no unirnos para proyectar nuestros recursos cantonales y provincial como la nueva posibilidad de inversión y éxito. ¡Invertir en turismo es ser creativos! Apoyando al desarrollo Turístico de Napo.

3. ABORÍGENES DE LA AMAZONÍA

Orígenes y hechos más importantes.

Los antiguos habitantes de la provincia de Napo eran hombres de estatura mediana, fornidos y con rasgos faciales que denotaban una marcada ascendencia Asiática, ellos llegaron surcando los múltiples sistemas fluviales y algunos grupos pequeños vinieron desde las tierras altas de cordillera de los Andes. Fueron numerosas tribus como los Omaguas, Huitotos, Záparos, Tetetes y Cofanes, se asentaron en las riberas de los diferentes ríos, gentes fuertemente identificadas unos con otros por su estrecha relación con la selva húmeda tropical que los cobijaba. Vivieron de la fauna y la flora que la naturaleza les proveía, continuamente enfrascados en luchas tribales, provocados principalmente por los asesinatos con los que vengaban las supuestas brujerías y maleficios invocados contra ellos por un "Sagra" (brujo maléfico) de los grupos tribales y otras veces mezclándose entre sí hasta formar verdaderas confederaciones. De esta unión nacieron sus costumbres cultura religión y tradiciones.

Los pueblos indígenas de la Amazonía mantenían muy buenas relaciones de comercio con los habitantes del callejón Interandino, desde hace mucho tiempo de la llegada de los Incas y los Shirys, el oro, la canela, Ishpingo, las pieles, etc. Abastecían la demanda de serranía y daban a la zona una aureola de riqueza; pero la fama guerrera de su gente impedía todo afán de penetración y conquista. Las vías de comunicación entre estos pueblos eran los pasos naturales de la cordillera, pero más tarde en el camino real de los Incas llegó hasta el territorio de los Omaguas, con el que el comercio basado con los trueques se intensificó

y las relaciones tribales con las alianzas matrimoniales. De esta manera, por sus intercambios comerciales fue que empezó la quichualización de los habitantes de la Amazonía y en especial la zona de Napo, donde con la sola excepción de los huaoranis, se encontraban asentadas tribus formadas por gentes pacíficas y hospitalarias, que vivían de la pesca, la cacería y cultivos tradicionales; personas dotadas de una resistencia extraordinaria para la fatiga, que podían caminar hasta doce días seguidos vadeando ríos y cruzando altísimas montañas, mientras cargaban sobre sus espaldas un promedio de setenta libras de peso.

El momento que los conquistadores Españoles ingresaron al Oriente, la población indígena más importante que encontraron fue la de los Omaguas; estos habitaban en los actuales cantones de Quijos, Chaco, Archidona, Loreto y parte de Orellana, extendiendo su presencia hasta la desembocadura del río Suno. Los nativos Cofanes cubrían en cambio las orillas del Aguarico.

Los Omaguas en determinado momento de la historia perdieron su idioma original y se les conoció alternadamente como Quijos, Yumbos, Alamas y por último quichuas. Pero son en realidad Omaguas quichuas parlantes, nacidos de la función sanguínea y cultural de los pueblos Omaguas, Huitoto, Záparo, Cofán y los miles de esclavos indígenas que los conquistadores Hispanos trajeron de la serranía, y como estos hablaban el quechua legado por los Incas, ayudaron a que se difundieran el idioma en la región. A toda esta confusión de nombres contribuyó el hecho, primero los españoles denominaron a los Omaguas con el nombre de "Quijos", con el fin de facilitar su aculturación e inserción como encomendados como su yugo. Pero en periodos posteriores a la conquista

fueron confundidos con la etnia “Tsa’ chilla”, cuyo idioma es el “Tsa’ fiqui”, que vivía en las estribaciones de cordillera de los Andes del lado que desciende hacia la costa y se los comenzó a llamar “Yumbos”, a estos más tarde los misioneros les dieron el nombre de “Alamas” y en la actualidad forman la confederación que se la conoce errónea y simplemente como Kichwas.

Los grupos de “Omaguas kichwas parlantes” empezaron a diferenciarse unos de otros tomando el nombre del lugar donde vivían, de esta manera surgieron los Ongotas, Ahuanos, Panos, Misahuallies, etc. Estos hombres alcanzaron un muy significativo nivel cultural; una muestra de ello son sus artesanías, sus técnicas de caza y pesca, manejo de la tierra, comportamiento social, táctica de guerra y su mundo espiritual, que estaba influenciado por espíritus auxiliares de ríos, bosques, montañas, animales, etc. Por lo se encontraban íntimamente ligados a la selva. ⁽⁶⁾

Actualmente viven en la provincia de Napo, indígenas kichwas orientales (Omaguas kichwas parlantes).

Nacionalidades y pueblos del napo

a. LOS KICHWAS DE NAPO

Los Kichwas del Oriente (Omaguas kichwas parlantes), se encuentran localizados en la parte Noroccidental de la Región Amazónica Ecuatoriana. Están asentadas en la parte alta y baja de provincia de Napo, en la provincia de Pastaza y en la Provincia de Sucumbios. Hablan una variante del Quechua recibido como un legado del Imperio Incaico pues a pesar de que los Incas nunca

lograron establecerse en la Amazonía, treinta años después de la fundación de Quito en 1564 los conquistadores Españoles llevaron este idioma a la Región y lo utilizaron para ayudarse en sus fines del dominio. Son un pueblo multiétnico de múltiples raíces, constituidas sobre la base de antiguas culturas hoy desaparecidas, como los Umawas y Huitotos y con una fuerte influencia con los pueblos Záparo, Shuar, Achuar, Cofán Siona, Secoya y Kichwa de la Sierra.

Tienen como lengua Materna el Kichwa y como segunda lengua el Español dejado como la herencia de la dominación Hispana. La familia Lingüística derribado del dialecto Umawa (el Tupi guaraní) quedó sepultada la historia, después este pueblo se fue perdiendo a través de los tiempos sus dialectos ancestrales y empezó a adoptar el Kichwa en un inicio como una lengua comercial del alto Napo y más tarde como una lengua Materna en toda la Región. Este proceso se remonta al periodo precolombino e incluso al periodo preincaico, pero fue en la época colonial que se intensificó y expandió el idioma, debido a que como ya señalamos el Kichwa fue utilizado por los colonizadores y misioneros como instrumento de dominación, control económico y evangelización, cuando los primeros establecieron encomiendas en Baeza, Archidona y Ávila, donde obligaron a trabajar a miles de indígenas de la sierra que hablaron el quechua, de esta manera se expandió el dialecto junto con la esclavitud física y económica a la que fueron sometidos los pueblos Amazónicos. Por todo esto el proceso de quichualización de estas personas, podría ser escrito como el resultado de una prolongada interrelación de culturas e historia, que ha permitido la asociación de diferentes pueblos y su posterior fusión en uno de idéntica lengua, en el que las huellas de las culturas sustentación han sido definitivamente borradas y se han afirmado las normas, valores caucho en el siglo XIX. y rasgos culturales quichuas. La única excepción a esta afirmación quizás sean los quichuas canelos que radican en Pastaza, pues en ellos es posible percibir el sustrato cultural del pueblo Achuar, por la mezcla equilibrada por las dos culturas lograda quizás por la forma no forzada en que se dio esta integración, durante el auge del caucho en el siglo XIX. ⁽⁶⁾

i. MODOS Y COSTUMBRES INDÍGENAS.

Allá por el año de 1922, cuando los primeros Misioneros Josefinos pisaron nuestras tierras, los “Yumbos” (Omaguas Kichwa parlantes) estaban diseñados en torno de las poblaciones de Archidona, Tena, Napo, Ávila, Loreto, San José, Cotapino, Payamino, etc. Y a lo largo de los incontables ríos. Todas tenían en lo primordial las mismas costumbres y tradiciones, eran nómadas por naturaleza pero establecían sombríos temporales, junto a casas provisionales en las que Vivian por no más de tres años, pasando luego a establecerse a cinco o seis kilómetros de distancia para sembrar nuevas chacras y construir nuevas casas que pronto volverían a abandonar. La razón principal de estos sucesivos abandonos era el agotamiento de la tierra, pero existía otro motivo que le obligaba a emigrar; cuando alguien se moría su cuerpo era enterrado bajo piso de la morada, la misma que era cedida al difunto y los deudos pasaban inmediatamente a otro lugar a construir una nueva. Sin embargo no se iban para siempre, en ciertas épocas volvían a cosechar los frutos perennes a limpiar los rastrojos de aquellas chacras, a arreglar un poco la vieja choza; quizás por costumbre siempre volvían.

ii. COSTUMBRES

Los indígenas son muy fiesteros; nunca les falta motivo para beber y bailar alegremente durante días seguidos y cualquier disculpa es buena: matrimonios, bautizos, entierros, visitas de compadres y amigos, etc. Sus nenias y cantilenas

son acompañadas con típicos instrumentos musicales de hechura rústica y casera, como el tambor de cuero de mono y el Pingullo.

Los indígenas viven felices en su soledad en el interior de la selva; donde se sienten libres, independientes y dueños de sí mismo, lejos de la civilización no tienen mayores obligaciones, ni los compromisos sociales que tanto esclavizan a las personas en nuestros días.

iii. VESTUARIO

El vestuario de los indígenas era muy pobre y característico, los hombres adultos en lugar de camisa, usaban una especie de poncho pequeño hecho de lienzo blanco llamado en Kichwa “chusma”, que les cubría solo en parte el pecho y la espalda. El pantalón o “curu balón” parecía más bien un traje de baño bastante corto y estrecho, confeccionado con una vara de tela de la misma clase y color de la “chusma”. Las mujeres usaban la “pacha”, vestido de una sola pieza de tela color azul con la cual envolvían su cuerpo. Las más civilizadas usaban una blusa ancha llamada “maqui cotona” y una saya o falda azul acampanada que sujetaban a la cintura con un “chumbi”, es éste un cinturón ancho de variados y vistosos colores, que ellas mismas tejían con una fibra vegetal llamada “pita”. Estas vestimentas reducidas a harapos por el uso, se las daban a sus hijos más grandes que las llevaban hasta acabarlas completamente, pero los chicos menores de seis años andaban completamente desnudos.

iv. ADORNOS

Estos indígenas eran bastantes vanidosos, los hombres se pintaban la cara con colores que extraían de unas pepas silvestres llamadas “huito”. Algunos tenían los lóbulos de las orejas perforados y atravesados con palitos de carrizo. Las mujeres llevaban el cuello completamente cubierto de “hualcamuyos”, que son adornos de llamativos colores; las muñecas de las manos estaban rodeadas con una cinta, tejida con fibras de “pita” y cuentas llamada “maqui huatana”. De la cintura colgaba un adorno un adorno llamado “chumbi muyo”, confeccionado con pepas de plantas silvestres y huesos de mono, que al caminar las personas producían un sonido muy particular.

v. TRABAJO

Las mujeres son muy trabajadoras y siempre están sobrecargadas de trabajo, comparándolos con ellas los hombres viven una vida de ocio. Entre las tareas que le corresponde a las mujeres está el cuidado de los niños, la preparación de la chicha y la comida, la limpieza de la casa y de la chacra, la siembra de la yuca, del plátano, del fréjol, del maní y sacar la mala hierba. Es tarea de la mujer cosechar la yuca cuando está madura y transportar los productos de la chacra al “tambo” en grandes canastos tejidos con mimbre llamados “ashangas”. Corresponde a los hombres cortar los árboles y rajar la leña en gran cantidad, para que nunca se apague el fuego de la cocina.

vi. ANIMALES

Algunos animales entre ellos el perro, un mono diminuto llamado “chichico” y varias avecillas como loros, pericos y azulejos a los que llaman “silgueritos” hacen vida común con los indígenas. Al perro nunca le dan de comer con el fin

de mantenerlo hambriento, ya que sí según ellos está siempre listo para cazar los animales que en cualquier momento pueden aparecer; los perros por este motivo son verdaderos esqueletos ambulantes. A poca distancia del “tambo” se encuentra el corral de los chanchos y el gallinero para las aves de corral; estos animales domésticos durante el día andan sueltos y se los encuentra por todas partes, muchas veces se meten en el “tambo” para comerse la yuca, la chonta, el guineo, etc. Pero durante la noche están bien asegurados en sus corrales para evitar el ataque del tigrillo y otras fieras.

vii. LA LLUVIA

A mediados de marzo en la Amazonía las lluvias torrenciales provocan el crecimiento en las cabeceras de los ríos, situadas al oeste en las estribaciones de la cordillera de los Andes. En esta temporada enormes volúmenes de agua sedimentada descienden hacia el este, provocando una o dos veces al año la crecida de los ríos que inundan las llanuras selváticas aluviales. Durante los meses de marzo y abril época de las grandes inundaciones, las aguas pueden llegar a cubrir hasta más de 1 Km., de selva a partir del cauce natural del río. Se producen crecimientos menores de mayo y julio, en las que el agua sube hasta las tierras adyacentes a las riveras. Después de las inundaciones queda depositada una fina capa de sedimentos aluviales, que enriquece los suelos de la selva y los vuelve aptos para el cultivo de especies que demandan una alta tasa de nutrientes; beneficio aprovechando por los pueblos indígenas con ancestral sabiduría.

viii. LA CHACRA

Por eso el uso y manejo de los recursos y el patrón de subsistencia de los pueblos indígenas de la Amazonía, se basa en las diferentes formas de aprovechamiento de los mismos por medio de las chacras, la cacería, la pesca y la recolección. A la casa y la chacra que la rodea los indígenas les dicen “tambos” y a los pequeños sembríos que realizan en sus extensos territorios de caza los llaman “purinas”. La chacra es trabajada y desarrollada siempre por el grupo familiar y en ella los indígenas utilizan una tecnología de agricultura itinerante caracterizada por la asociación de cultivos, la cultivos, la cual concentra una amplia diversidad de especies en un espacio relativamente pequeño, generalmente de $\frac{1}{2}$ a 1 hectárea de extensión, que les ayuda a subsistir durante los periodos de relativa escasez. Tanto en las “chacras” como en las “purinas”, los vegetales y frutos cultivados como el plátano, guineo, yuca, maní, papa china, papaya, piña, caña de azúcar, etc. Se mezclan con las palmeras de chonta, ungurahua, morete y los árboles de avio, guaba, pazo, pitón, cacao blanco y especies maderables como el cedro, canela, laurel, tamburu, caoba, sangre de gallina, etc. Todo esto es un armónico desorden que brinda un perfecto equilibrio para la enorme biodiversidad de la selva y los frágiles ecosistemas de la Amazonía.

A partir de febrero los animales que forman parte de la dieta alimenticia de los indígenas, como las guatusas, armadillos, pecaríes, monos, etc. Comienzan a ponerse gordos y lustrosos por la abundancia y variedad de frutas silvestres disponibles; en este intervalo de tiempo varias especies se reproducen, mientras que otras ponen sus huevos.

En los meses de febrero y marzo los peces comienzan su ciclo reproductivo, dando inicio a períodos de abundancia tanto para el hombre como para los animales que se alimentan de ellos. Los peces se aparean en las cabeceras de los grandes ríos y luego migran dirigiéndose a las lagunas donde desovan. Las crías que sobreviven sus primeras semanas de vida en las lagunas, regresan a los arroyos que dan nacimiento a los grandes ríos a partir del mes de agosto hasta octubre, en un viaje plagado de peligro y dificultades por la disminución del nivel de las aguas.

En el mes de octubre se inicia el desove de las tortugas acuáticas llamadas “charapas”, que es una especie muy apreciada por un alto contenido de carne y grasa. La época de recolección de huevos de tortuga se extiende desde el mes de octubre hasta enero, siendo posible hallarlos en el mes de agosto dependiendo de la especie. Para recolectar los huevos se realizan caminatas por las playas de los ríos cercanos y entonces se puede ver a los indígenas escarbando con gran regocijo en la arena, en busca de los preciados huevos.

ix. COMIDA

Para comer extienden en el suelo en medio del “tambo” grandes hojas de plátano y sobre éstas colocan los alimentos: yuca, plátano, carne de monte, salsa de ají con hongos, fréjoles, etc. Los comensales, hombres y mujeres, grandes y pequeños, se colocan en cuclillas alrededor de la improvisada mesa y comen rápidamente compitiendo entre ellos para obtener lo mejor y cogiendo la comida directamente con las manos; generalmente no sobra nada especialmente si de carne se trata. Los indígenas no tienen la previsión de guardar algo para el

siguiente día, comen y comen mientras hay comida y cuando nada tienen ayunan con resignada paciencia hasta la próxima oportunidad. Terminada la comida se enjuagan la boca, tomando el agua de una vasija de mate con repetidos y abundantes sorbos que arrojan al último en las manos.

x. EL TAMBO O VIVIENDA DE LOS INDÍGENAS

Todo “tambo” está situado cerca de un río o de un riachuelo y se encuentra rodeado de altas y hermosas palmas de chonta y de chacras de árboles frutales como el guabo, el avio, la chirimoya, la uvilla el aguacate y cultivos de maíz, yuca, plátano, fréjol y algunas plantas de papaya, caña de azúcar, guayusa, piña, ají, tabaco y barbasco. Cazan los indígenas sajinos, guantas, guatusas, armadillos, monos y aves, que en ciertos meses abundan por ser temporada de frutas.

Antiguamente y con algunos elementos que se conservan hasta ahora, el tambo o vivienda de los indígenas estaban construido con pilares de chonta, techo de paja, paredes de caña guadua y el piso de tierra; en un solo ambiente más o menos amplio de acuerdo con el número de familias que habitaban en el. En el tambo se realizaban todas las faenas de la vida doméstica y servía por lo tanto de dormitorio, cocina, comedor y taller. Cerca de la cama estaba el fogón formado con grandes piedras y en su interior ardían troncos día y noche con la finalidad de que el fuego no se apague nunca. Junto al fogón se encontraban siempre algunas ollas de barro, una de ellas lo bastante grande destinada a

cocinar la yuca o la chonta, que machacada en una batea especial de madera llamada “batán” y masticada, sirve para elaborar la chicha.

Tarimas de guaduas bajas y anchas servían de mesas, asientos y cama general de padres e hijos y había tantas camas como el número de familias que habitaban en esta casa comunal. El tambo tenía dos puertas de guadúa pero no ventanas y la luz penetraba por las numerosas hendidias de las paredes. De estas colgadas los artefactos para la cacería: la bodoquera o “pucuna”, el “maitiri” con los “virotos”(dardos), este es un tramo redondo de guadúa que contiene palitos delgados de chonta o “dardos”, que se utilizan para cazar monos, pájaros, etc. Otros objetos que nunca faltaban en el tambo son el machete o “sauly”, la “shushuna” para cernir la chicha de chonta o de yuca; la “lica” y la “ishinga” que son instrumentos de pesca y la “sigra”, la bolsa calada y tejida con pita.

xi. DESCANSO

Los indígenas se acuestan muy temprano y duermen tendidos sobre una estera envueltos en una cobija a la luz mortecina del fuego arde al lado de la cama. Se levantan muy temprano, al despertar el sol todos salen del tambo y van al río para bañarse en sus frescas y cristalinas aguas; toman el desayuno acompañándolo con un gran “pilche”(mate) de chicha de yuca o de chonta masticada y luego los hombres se dedican a cazar y pescar, pues a ellos les corresponde el proveer a la familia de carne y si la cacería o la pesca han sido infructuosas los indígenas echan mano de casi todo lo que se mueve, como ratones de campo, sapos, hormigas, gusanos de guaba y de chonta o “Chonta

curu”, éste último con sabor a mantequilla es realmente exquisito y muy apreciado y apetecido por el autor de este libro.

xii. ALREDEDOR DEL FOGÓN O LA HORA DE LA GUAYUSA.

Los indígenas de la Amazonía no tenían la escritura, pero sí una gran memoria, su historia y sus conocimientos se podían admirar en sus artesanías y en sus narraciones. Es costumbre entre las familias indígenas levantarse en horas de la madrugada a tomar guayusa, una infusión con un olor ligeramente aromático y color marrón oscuro, que se obtiene de las hojas del árbol del mismo nombre. Es esta una bebida medicinal de sabor agradable, que actúa muy eficazmente contra los dolores reumáticos, musculares y el colesterol. Que además protege y fortifica el esmalte de los dientes, estimula las funciones cerebrales y produce un efecto vigorizante; es por lo tanto capaz de ahuyentar el sueño y despertar la memoria, dejando que los recuerdos se desgranen en la mente de las personas.

Mientras que toda la familia se cobijaba junto al fogón y su agradable calor, ocupados en alguna labor como torcer “chambira”(fibra vegetal), hacer (canastas), tejer “shigras” (bolsos calados), preparar los “maitos” con el pescado(envolverlos con hojas para asarlos en el fuego) o ahumar la carne del monte. El jefe de la familia narraba entonces sus recuerdos, que eran los recuerdos de todo el grupo familiar; desde los enfrentamientos tribales, hasta los mitos de la creación, y las burlas que a manera de enseñanza eran impartidas a los menos despabilados. Cuando la claridad del nuevo día se comenzaba a vislumbrar se distribuían los trabajos entre la familia; la caza, la pesca, la chacra, etc.

Quienes hablan de la incultura de los indígenas de la Amazonía, pecan por ignorar que aquellos son el fruto de un pasado lleno de sabiduría pero violento y cambiante. Desde tiempos remotos y a lo largo de las riveras de los caudalosos ríos se asentaron diferentes pueblos y culturas, que vivieron chocando y mezclando al mismo ritmo furioso de las diferentes aguas.

Cuando el hombre blanco llegó trajo una nueva y sofisticada violencia que los obligo a evolucionar y adaptarse por temor de ser exterminados. En épocas no muy lejanas las compañías petroleras los miraban como un estorbo que era necesario eliminar y en aras del “progreso” se cometieron con la gente y la selva muchas barbaridades.

El asalto a los últimos vestigios de la cultura indígena parece difícil de detener, el hombre blanco llevado por la codicia los integra a su cultura, les brinda tecnología de destrucción como los tractores y las motosierras, con capacidad, con capacidad para destruir lo que parecía eterno. La selva húmeda tropical se ha mostrado mucho más frágil de lo que antiguamente se creía.

Esta postrera batalla amenaza de muerte la delicada estructura de la vida indígena, sus legados ancestrales les son suplantados por costumbres nuevas, extrañas, negándoles la posibilidad de seguir viviendo su propio estilo de vida. Estos episodios recientes se fijaron en la mente de los sobrevivientes, convirtiéndose en relatos que se recuerdan entre sorbos de guayusa y tragos de chicha fermentada caliente.

xiii. EL MATRIMONIO INDÍGENA O EL TAN – TAN DEL TAMBOR.

Es tradicional en los matrimonios indígenas, acompañar el baile la noche de boda con dos instrumentos; el tambor, hecho con una caja cilíndrica de una sola pieza de madera de cedro y cuero de mono “machín” y la flauta, fabricada con el hueso de un ave de rapiña o con carrizo. Cuando falta la flauta el tambor es suficiente para mantenerlos bailando durante muchas horas. Generalmente, una boda indígena de la mejor categoría dura varios días, hasta que la chicha fermentada caliente preparada en grandes cantidades y el aguardiente se les agota, y durante todo este tiempo el pequeño tambor de cuero de mono, lanza al aire incesantemente su rítmico tan – tan.

El indígena Kichwa(Omagua Kichwa parlante) en edad de matrimonio no busca esposa, ni siquiera se enamora, los que se enamoran de la que será su compañera son sus padres, parientes y padrinos; ellos son los que han buscado una mujer que se caracterice por su alto espíritu de trabajo y que desempeña a la perfección los deberes domésticos; en nada ha influido ni su juventud, ni su belleza para ser escogida como consorte, y cuando ya la familia del novio lo ha decidido van larga caravana a la casa de la novia.

La costumbre tradicional obliga al novio, buscar a la novia en la casa de sus padres, primero lo hace mediante padrinos y luego personalmente acompañado de su familia. Es entonces, que tanto los padrinos como el novio y sus padres, se arrodillan ante el padre de la novia ponderando las cualidades personales del novio y sus bienes de fortuna; ofreciendo gallinas y aguardiente como regalo y prometiendo que será siempre considerado con ellos y que los invitará a su casa de vez en cuando.

El futuro suegro aparenta en primera instancia mucho enojo y le niega su hija al que la solicita, argumentando como disculpa que lo hace para evitar que la hija sufra, por todos los defectos que comúnmente tienen los de su raza. Pero finalmente y ante la insistencia y los regalos normalmente accede a la petición y toma el aguardiente que le ofrecen en señal de aceptación.

Al llegar el gran día de la boda, la novia es llevada por las mujeres a otra casa donde se la viste y se la pinta a la usanza tradicional, de una forma muy especial. Mientras que el novio en su propia casa es atendido por sus padrinos de igual forma; pues hasta ese momento ya han sido escogidos dos padrinos de boda y otros dos que serán los padrinos del primer niño que nazca.

Cuando un emisario avisa que la novia está lista, los padrinos del primer novio lo llevan a la casa de la novia para que la recoja y la lleve a su propia casa, en el trayecto de regreso se toca el tambor y el silbato y la gente baila. Al entrar por fin a la casa donde se dará la fiesta de boda, un anfitrión señala su sitio a cada invitado y en un lugar preferente ubica a los novios con sus respectivos padres. Hay una persona designada que habla a los invitados y hace el papel de maestro de ceremonias; dentro del ritual se expresan las palabras de saludo y bienvenida, los bailes, las ofrendas y también risas, según la jocosidad y habilidad de quién funge como maestro de ceremonias. Primero bailan sólo los novios, que más tarde son acompañados por sus padrinos, quienes los sujetan por la espalda acoplándose de esta manera al baile.

Finalizando el baile ceremonial, los novios sirven a sus parientes más cercanos en sendos recipientes de mate llamados “pilches”, el aguardiente y la chicha de

yuca masticada que se ha dejado fermentar para la ocasión, y a continuación se invita a tomar a todos los invitados. Luego los presentes ofrecen regalos a los novios. Enseguida viene la comida, viandas especiales al estilo Kichwa, donde la yuca, el pescado ahumado, la carne de mono y de sajino, son platos tradicionales para la ocasión y durante todo este tiempo el tan – tan del tambor de cuero de mono no cesa de escucharse.

La duración de la fiesta depende tanto de lo que dure la carne, así como la chicha y el aguardiente, y durante ese tiempo a la novia, el novio y sus respectivos padres, al igual que a los padrinos, se le sirven algunos platos especiales. Tanto el padrino como la madrina de boda no se separan ni un solo instante de los novios, donde ellos vayan los padrinos los acompañan. Al llegar la noche estos mismos padrinos se encargan de tender la cama donde se acostarán los novios. Mientras la fiesta continúa, los novios se acuestan bajo la atenta mirada de sus padrinos que no se apartan de su lado y colocan un pequeño muñeco de trapo en medio de los dos, el mismo que es retirado al amanecer del día siguiente, para ser entregado a los escogidos como padrino de bautizo del primer niño que tengan.⁽⁶⁾

La ceremonia que acabamos de describir es en todos sus aspectos muy hermosos y llena de significados especiales, que sirven para reafirmar la herencia cultural de los pueblos indígenas.

C. SOBERANIA ALIMENTARIA

Es el derecho que tienen los pueblos para controlar el sistema agroalimentario y sus factores de producción, de tal forma que la agricultura familiar, campesina, indígena, de orientación agroecológica, la pesca y la recolección artesanal se desarrollen de forma autónoma y equitativa. De esta manera se garantiza el derecho humano a la provisión permanente de alimentos sanos, nutritivos, suficientes y culturalmente apropiados.

Para ello es necesario recuperar y dinamizar modos de producción y tecnologías ancestrales y ecológicas; generar circuitos económicos solidarios y controlar democráticamente los mercados para facilitar el acceso equitativo y oportuno a los alimentos, y remunerar con justicia al trabajo agrícola. Es imprescindible también recuperar hábitos y patrones de consumo saludables nutritivos, y restablecer la identidad y cultura alimentaria de la población. ⁽⁷⁾

1. **AMPAROS LEGALES** “rescate de alimentos autóctonos”

El Estado intercultural, plurinacional y participativo debe generar y garantizar políticas públicas que además de favorecer el desarrollo de su sistema agroalimentario, impliquen una relación urbano – rural equilibrada, una relación armónica entre seres humanos y naturaleza. Un Estado que efectivamente ejerza su soberanía para el desarrollo de los pueblos

Ecuador es una de las primeras naciones que incorpora en su texto constitucional la “Soberanía Alimentaria”. Los artículos 281 y 282 de la Constitución de 2008, establecen el marco legal que respalda a este régimen

El artículo 281 señala que la soberanía alimentaria constituye un objetivo estratégico y una obligación del Estado para garantizar que las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades alcancen la autosuficiencia de alimentos sanos y culturalmente apropiados de forma permanente.

Es de importancia el conocer las leyes que sostiene viva la Soberanía Alimentaria e impulsa al consumo de alimentos propios de cada zona Ecuador y así se pueda revivir la alimentación ancestral y autóctona del territorio ecuatoriano.

Artículo 1. Finalidad.- Esta Ley tiene por objeto establecer los mecanismos mediante los cuales el Estado cumpla con su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente.

El régimen de la soberanía alimentaria se constituye por el conjunto de normas conexas, destinadas a establecer en forma soberana las políticas públicas agroalimentarias para fomentar la producción suficiente y la adecuada conservación, intercambio, transformación, comercialización y consumo de alimentos sanos, nutritivos, preferentemente provenientes de la pequeña, la micro, pequeña y mediana producción campesina, de las organizaciones económicas populares y de la pesca artesanal así como microempresa y artesanía; respetando y protegiendo la agro biodiversidad, los conocimientos y formas de producción tradicionales y ancestrales, bajo los principios de equidad, solidaridad, inclusión, sustentabilidad social y ambiental.

El Estado a través de los niveles de gobierno nacional y sub nacionales implementará las políticas públicas referentes al régimen de soberanía alimentaria en función del Sistema Nacional de Competencias establecidas en la Constitución de la República y la Ley.

Artículo 9. Investigación y extensión para la soberanía alimentaria.- El Estado asegurará y desarrollará la investigación científica y tecnológica en materia agroalimentaria, que tendrá por objeto mejorar la calidad nutricional de los alimentos, la productividad, la sanidad alimentaria, así como proteger y enriquecer la agrobiodiversidad.

Además, asegurará la investigación aplicada y participativa y la creación de un sistema de extensión, que transferirá la tecnología generada en la investigación, a fin de proporcionar una asistencia técnica, sustentada en un diálogo e intercambio de saberes con los pequeños y medianos productores, valorando el conocimiento de mujeres y hombres.

El Estado velará por el respeto al derecho de las comunidades, pueblos y nacionalidades de conservar y promover sus prácticas de manejo de biodiversidad y su entorno natural, garantizando las condiciones necesarias para que puedan mantener, proteger y desarrollar sus conocimientos colectivos, ciencias, tecnologías, saberes ancestrales y recursos genéticos que contienen la diversidad biológica y la agrobiodiversidad.

Se prohíbe cualquier forma de apropiación del conocimiento colectivo y saberes ancestrales asociados a la biodiversidad nacional.

Artículo 24. Finalidad de la sanidad.- La sanidad e inocuidad alimentarias tienen por objeto promover una adecuada nutrición y protección de la salud de las personas; y prevenir, eliminar o reducir la incidencia de enfermedades que se puedan causar o agravar por el consumo de alimentos contaminados.

Artículo 27. Incentivo al consumo de alimentos nutritivos.- Con el fin de disminuir y erradicar la desnutrición y malnutrición, el Estado incentivará el consumo de alimentos nutritivos preferentemente de origen agroecológico y orgánico, mediante el apoyo a su comercialización, la realización de programas de promoción y educación nutricional para el consumo sano, la identificación y el etiquetado de los contenidos nutricionales de los alimentos, y la coordinación de las políticas públicas.

Estos artículos fundamenta la importancia del rescate a una alimentación sana muy nutritiva que ayude al desarrollo de los pueblos y que mejor manera que comenzar con el rescate de alimentos autóctonos de cada nacionalidad del Ecuador ya que han demostrado ser de gran valor nutritivo de fácil acceso y con una alta diversidad. ⁽⁸⁾

2. BASES TEORICAS Y FUNDAMENTOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ELMARCO DE LA SOBERANÍA ALIMENTARIA.

Pero para hablar de un rescate de alimentos autóctonos es importante conocer algunos conceptos que ayudaran a comprender la importancia de estos tales como:

Alimento es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia. El término procede del latín alimentum y permite nombrar a cada una de las sustancias sólidas o líquidas que nutren a los seres humanos, las plantas o los animales.

El alimento permite la regulación y el mantenimiento de las funciones del metabolismo. Sin alimentos, los seres vivos no pueden gozar de buena salud e incluso tienen posibilidades de morir. ⁽⁹⁾

Alimento Autóctonos cuando hablamos de alimentos autóctonos nos referimos a aquellos que produzco naturalmente la tierra de esta región, es decir, aquellos que no han sido introducidos por los conquistadores. En ellos encontramos la mayoría de las recetas que más caracterizan a la sociedad de la provincia y alrededores.

Los nutrientes son las sustancias de los alimentos que resultan esenciales para el mantenimiento de los organismos vivos gracias a su accionar bioquímico. Estos nutrientes aportan energía y permiten metabolizar otras sustancias que resultan vitales. Las vitaminas, las proteínas y los carbohidratos son ejemplos de

nutrientes orgánicos, mientras que el agua y los minerales son nutrientes inorgánicos. ⁽⁹⁾

La mayor parte de los alimentos proceden de animales (carne de vaca, carne de cerdo, pescados, etc.) y de los vegetales (frutas, hortalizas). Existen, sin embargo, alimentos de otras fuentes, como ciertos hongos (champiñones, gírgolas).

Mezcla Alimentaria se conoce como la combinación ideal de alimentos que satisfaga la demanda energética y nutritiva para cada individuo tomando en cuenta edad, estado fisiológico, y necesidades energéticas. Con la combinación de alimentos autóctonos podemos lograr la complementación mutua entre ellos para obtener dietas, que siendo de bajo costo, contienen un balance adecuado de aminoácidos y la concentración necesaria de proteínas. La formulación de mezclas alcanza una nueva dimensión justificadora, para su consumo. Ejemplo

MAITO DE PESCADO

Ingredientes:

- pescados medianos.
- 1 cucharita de jengibre machacado.
- 1 cucharada de culantro de monte.
- 1 taza de palmito yuyo u otros picados.
- Sal al gusto.
- Hojas de maito
- Yuca o verde

Esta combinación de alimentos tiene un gran aporte energético y proteico sin alto consumo de sodio ni de grasas tomando encuenta que también tiene un gran aporte de fibra.

Sin embargo, pese a la gran cantidad de recursos naturales, esta diversidad alimenticia se encuentra bajo amenaza : a medida que van desapareciendo los hábitat naturales debido a la presión que ejercen los intereses económicos y la influencia uniformadora del modelo alimenticio occidental, este tipo de alimentos indígenas comienzan a desaparecer o escasear. Según la FAO, durante el siglo pasado, desaparecieron tres cuartos de la diversidad genética de los cultivos agrícolas.

Es por ello la importancia de una gran concientización sobre el rescate de una alimentación sana e inocua rica en una gran variedad de nutrientes y con una alta accesibilidad sin tener un gran gasto económico y así evitar llegar a tener problemas como los países desarrollados, debido esencialmente a esta alimentación pobre en nutrientes, se enfrentan a una creciente propagación de enfermedades modernas tales como la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACION Y TEMPORALIZACION

La presente investigación se llevó a cabo en el Cantón Tena de la Provincia de Napo en el periodo comprometido de Marzo a Agosto 2013

B. VARIABLE

1. Identificación

- ✓ Características socio demográficas
- ✓ Actitudes alimentarias
- ✓ Prácticas alimentarias
- ✓ Conocimientos en alimentación y nutrición

2. Definición

Las características socio demográficas de los individuos, como su edad, sexo, estado conyugal, color de la piel, nivel educacional, zona de residencia y participación en la actividad económica, condicionan su conducta frente a la fecundidad, la mortalidad, los movimientos migratorios, y por tanto, inciden de manera importante en los patrones demográficos de la población a la cual pertenecen.

Las actitudes alimentarias pueden ser definidas como creencias, pensamientos, sentimientos, comportamientos y relación con la comida.

Prácticas alimentarias es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos para la preparación de alimentos los cuales se han ido adquiriendo de generación en generación.

El conocimiento Hechos o información adquiridos por un ser vivo a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto de referente a la realidad. Lo que se adquiere como información relativa a un campo determinado o a la totalidad del universo.

Conocimientos alimentarias: Información adquirida por un individuo sobre nutrición, la cual es adaptada a su conciencia alimentaria.

3. Operacionalización

VARIABLES	TIPO	ESCALA
Características Socio Demográfico		
Sexo	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino
Edad	Continua	<ul style="list-style-type: none"> • 15-18 Años • 19-34 Años • ≥35 Años
Grado de intruccion:	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> • Analfabeta • Primaria • Secundaria • Superior
Conocimiento		
Conoce cuales son los alimentos propios de la nacionalidad kichaw	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No
Conoce alimentos o preparaciones que se ocupen en eventos especial de la nacionalidad kichwa	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Si • No
Prácticas		

Cual o cuales de los platos que se mencionan a continuación usted ha preparado en algún momento	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Maito de pescado • Maito de carachama • Chontacuro
Para acompañar los platos autóctonos de la Ciudad del Tena usted utiliza	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Yuca • Plátano • Papa china
Cuál de las siguientes técnicas piensa Ud. Que se utiliza para elaborar la elaboración de comidas autóctonas de la Ciudad del Tena	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • A leña • Cocina • Parrilla
Para acompañar los platos que tipo de ensalada usted utilizaría	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Palmito • Garabato yuyo • Papaya verde • Paparahua
Que bebidas son consumidas por su familia	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Chicha • Te de guayusa • Fresco
Actitudes		
Qué diferencia hay entre los alimentos autóctonos de la zona y los alimentos que usted come ahora	Nominal	Pregunta abierta
En su opinión, los cambios en la alimentación ¿Han mejorado o empeorado la salud de los pobladores del Tena, por qué	Nominal	Pregunta abierta

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACION

La investigación es de tipo descriptivo, de corte transversal, no experimental.

D. POBLACION, MUESTRA O TIPO DE ESTUDIO

Para realizar la respectiva guía se realizará con alimentos autóctonos y preparaciones propias de la zona de la Provincia de Napo – Cantón Tena, Marzo-Agosto 2013

Los datos recolectados para el diagnóstico preliminar se realizarán en la población del cantón Tena, Provincia de Napo. Los participantes serán seleccionados al azar y sin ningún orden o preferencia individual.

E. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO

1. Solicitar permisos

Se realizan acercamientos las comunidades indígenas de la zona para dirigirse así sus dirigentes y poder recopilar información, también se solicita permiso a las autoridades de la Dirección Bilingüe de Napo para obtener información sobre las Nacionalidad kichwas ya que su información es casi inexistente (ANEXO 1) .

2. Validación de datos

Se realizara una recolección de información de costumbres alimentarias por medio de una encuesta de frecuencia de consumo a las personas de nacionalidad kichwa para poder realizar una encuesta sobre saberes de alimentos y preparaciones ancestrales esta nos ayudara a encontrar:

- ✓ Tipo de pregunta adecuada
- ✓ Si la pregunta es correcta y comprensible
- ✓ Si las preguntas formuladas tienen orden lógico

3. Recopilación de datos

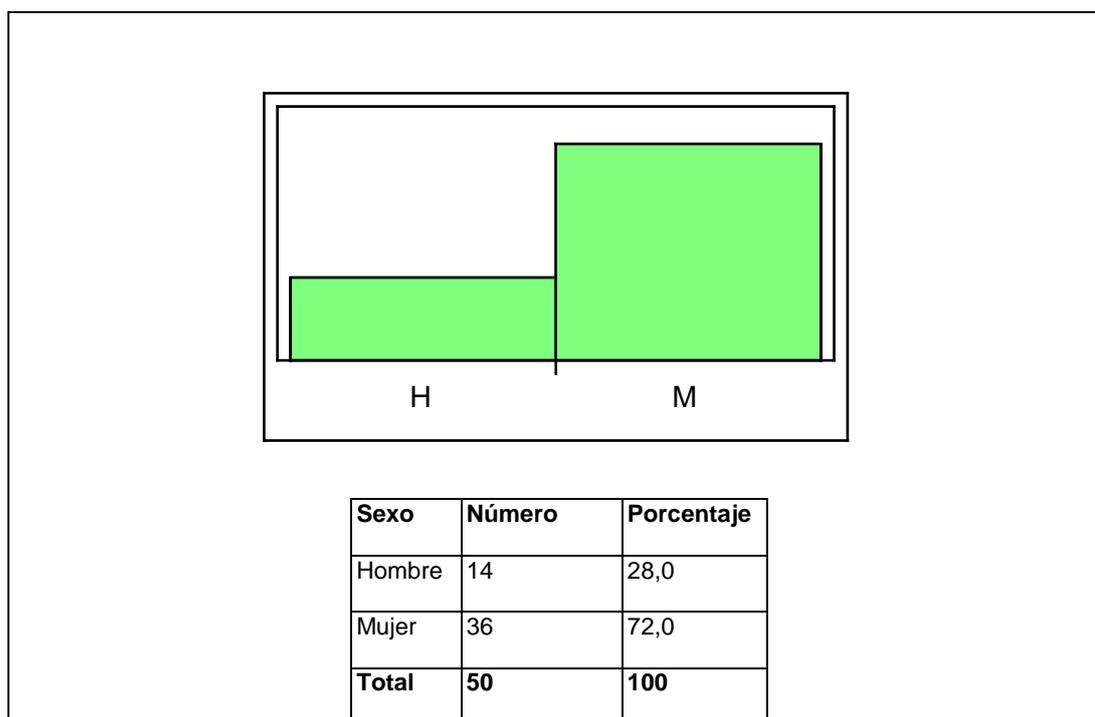
Se aplicara una encuesta CAP dirigido a los pobladores escogidos al azar del Cantón Tena para identificar costumbres alimentarias y preparaciones ancestrales. (ANEXO 2)

4. Procesamiento de Datos

Para la Tabulación de los datos se elabora una base de datos en el Excel, posteriormente se transportara los datos y se realizara el análisis estadístico con el programa JMP 5.1.

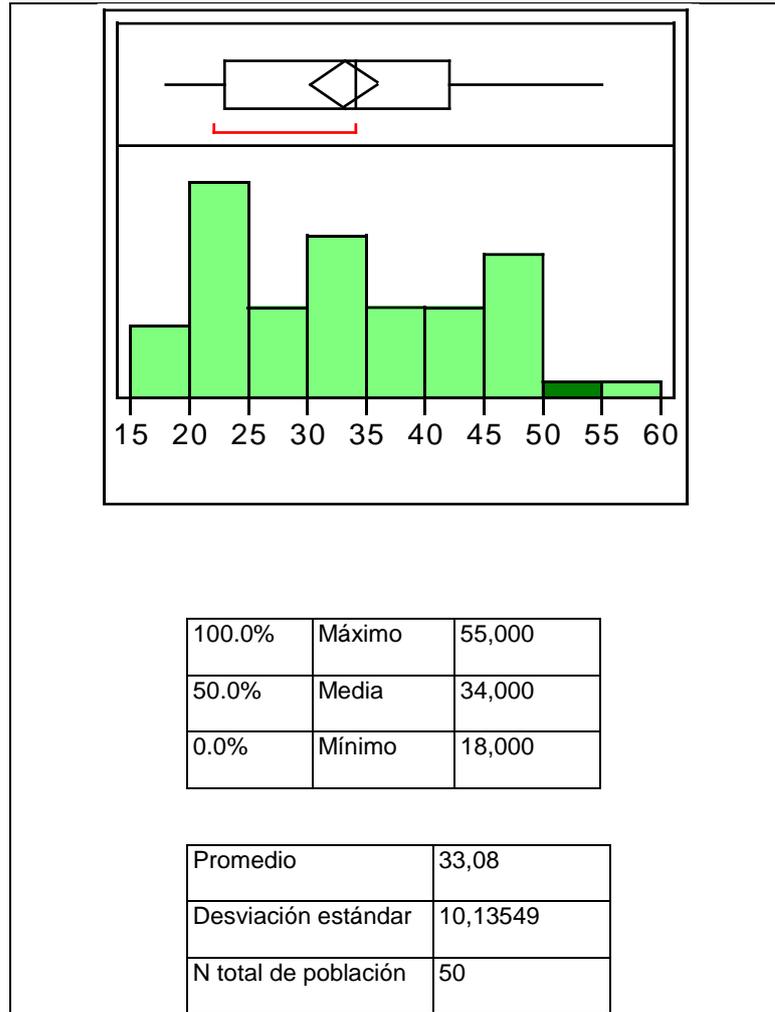
V. RESULTADOS

Gráfico 2.- Análisis de la distribución de la variable según sexo



Al analizar la distribución de la variable según sexo a las personas encuestadas del cantón Tena muestra que la mayor parte de la población pertenece al 72% al sexo femenino, mientras que el 28% corresponde al sexo masculino

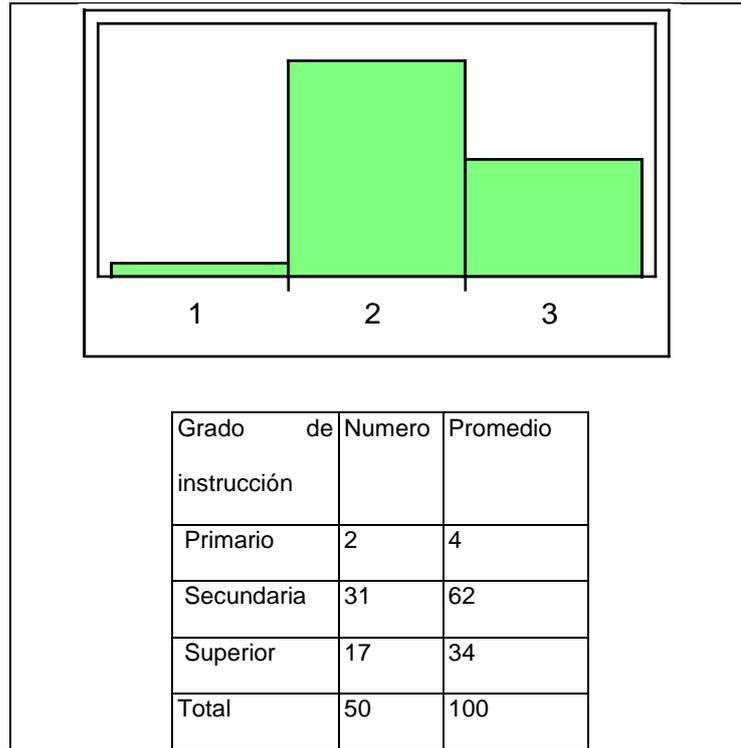
Gráfico 3.- Distribución de la población según la edad.



Al analizar la distribución de la variable según edad se encontró un valor mínimo de 18 años y un valor máximo de 55 años. Se encontró una desviación estándar de 10,13.

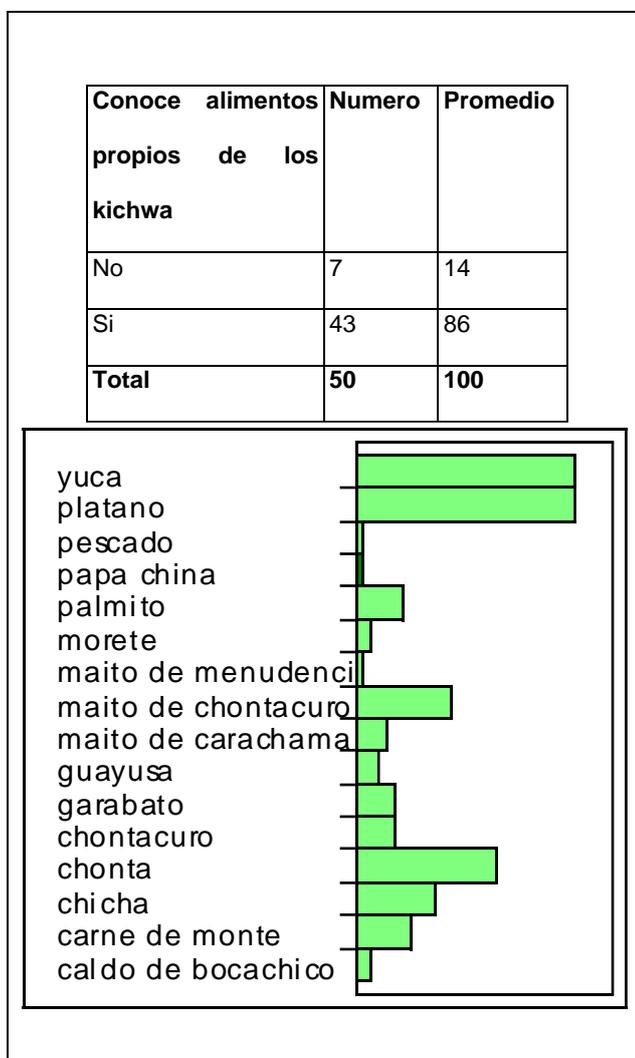
Esta distribución fue asimétrica con una desviación negativa por cuanto el promedio 33 años es menor la mediana que es 34 años

Gráfico 4.- Análisis de la variable según el grado de instrucción



Al analizar la distribución de la variable según el grado de instrucción se encontró que el 62% de los entrevistados mostraron tener un nivel de instrucción secundario perteneciente a 31 personas y 2 persona encuestados muestran tener un nivel primario de instrucción lo cual forma el 4% de entrevistados formando el mínimo de población en muestra hace fiable las encuestas realizadas ya que la mayor parte de la muestra pueden interpretar de forma segura cada una de las preguntas realizadas.

Gráfico 5.- Distribución de saberes de la población en alimentos propios de la nacionalidad kichwa.



Al analizar la distribución de la variable en saberes de la población en alimentos propios de la nacionalidad kichwa se forma de la variable dos respuestas en

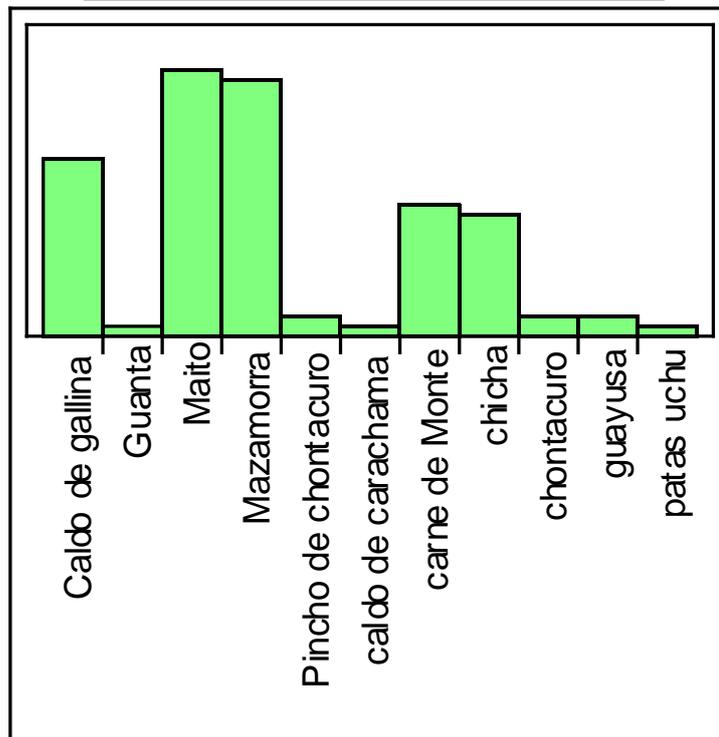
las que se conoce que el 86% de la población entrevistada afirma conocer cuáles son los alimentos autóctonos entre los cuales se encuentran:

- Plátano
- Yuca
- Chonta

Estos se destacan por ser los más conocidos por la población entrevistada debido al fácil acceso económico y al existir una gran variedad dentro de la zona estudiada.

Gráfico 7.- Distribución del conocimiento de la población en alimentos o preparaciones que se ocupen en eventos especial de la nacionalidad kichwa.

Conoce preparaciones para fiestas de la nacionalidad kichwa	Numero	Promedio
No	5	10
Si	45	90
Total	50	100



Al analizar la distribución de la variable en saberes de la población en alimentos o preparaciones que se ocupen en eventos especial de la nacionalidad kichwa se forma de la variable dos respuestas en las que se conoce que el 90% de la población entrevistada afirma conocer cuáles son los alimentos o preparaciones que se ocupan entre los cuales se encuentran:

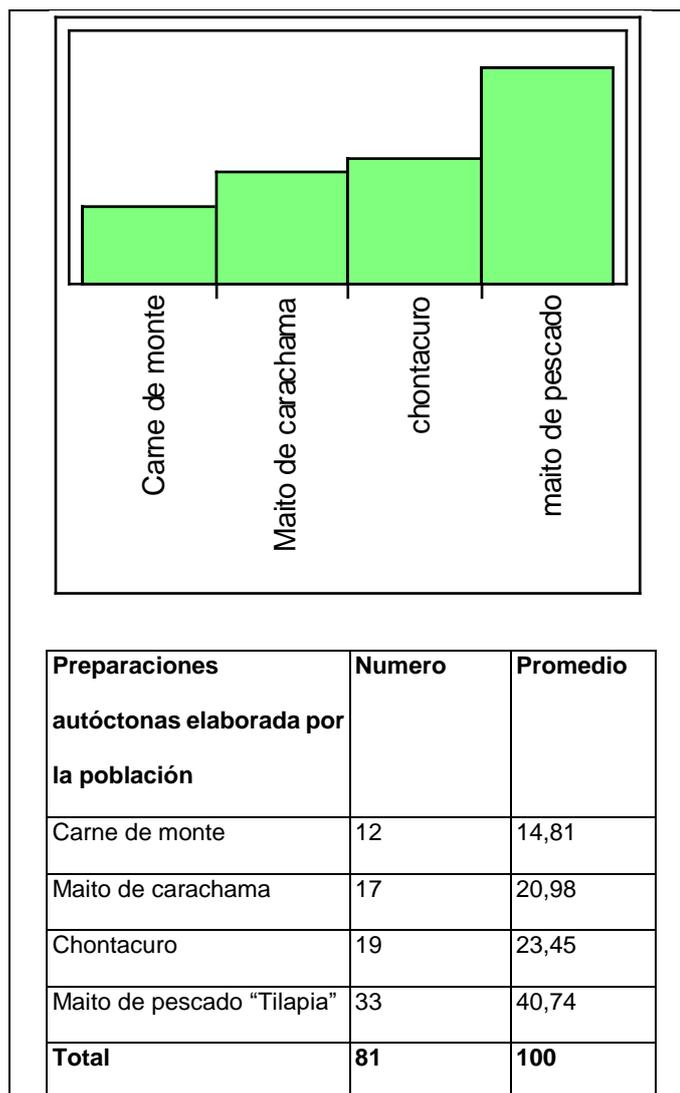
- Mazamorra

- Maito
- Caldo de Gallina
- Chicha

Estas preparaciones realmente tienen un gran significado ya que en eventos de la nacionalidad Kichwa como son: matrimonios, bautizos, graduaciones etc.

Solo los festejados, padres y padrinos hacen gala de lucir estos platos mencionados con exuberantes cantidades de carnes de distintas variedades que acompaña a dichas preparaciones y la chicha será repartida en pilches mucho más grandes y adornados de lo normal.

Gráfico 9. Distribución de prácticas culinarias de población en platos autóctonos de la Nacionalidad kichwa.



Al analizar la distribución de la variable de personas que hayan preparado algún momento platos autóctonos del cantón Tena se encontró que el 40,7% de entrevistados realizaron Maito de pescado "Tilapia" y el 14,8% preparaciones con carne de monte lo que muestra que en la población encuestada si ha existido en algún momento de su dieta diaria alguna de estas preparaciones.

Las cuales tienen una forma rápida y sencilla de realizarla son muy apetecibles hacia los sentidos del gusto y el olfato y muestran tener buenas combinaciones alimentarias con un aporte nutricional necesario Ejemplo

Maito de Tilapia

Ingredientes:

- 1 pescado medianos lavados y salado.
- 2 dientes de ajo machacados.
- 1 tomate riñón.
- 1 cebolla paiteña picada.
- 1 rama de cebolla blanca picada.
- 1 cucharada de culantro de monte.
- 1 taza de palmito yuyo u otros picados.
- Sal al gusto.
- Hojas de maito.
- 100g de yuca

Porciones

- 1 a 2 porciones

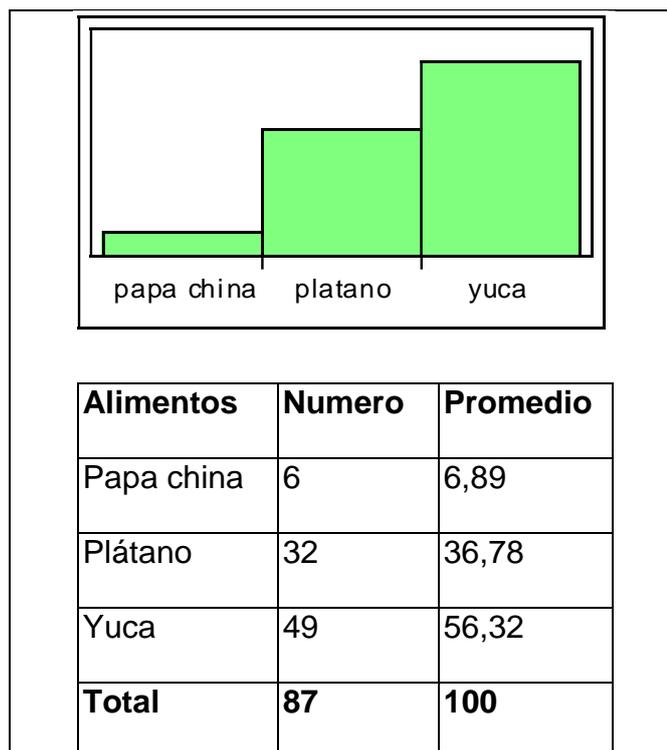
PREPARACIÓN:

Hacer el refrito con el ajo, la cebolla, el tomate, el yuyo, el culantro de monte, y la sal al gusto. Luego rellenar los pescados con el refrito y envolver en la hoja de maito, cocinar al vapor o al carbón. Servir con yuca o verde cocinados.

RECOMENDACIONES

Esta preparación se la puede realizar también sin sal resultando así una excelente alternativa para dietas hipo sódicas ya que el sabor del pescado es resaltado por la técnica de cocción (a vapor)

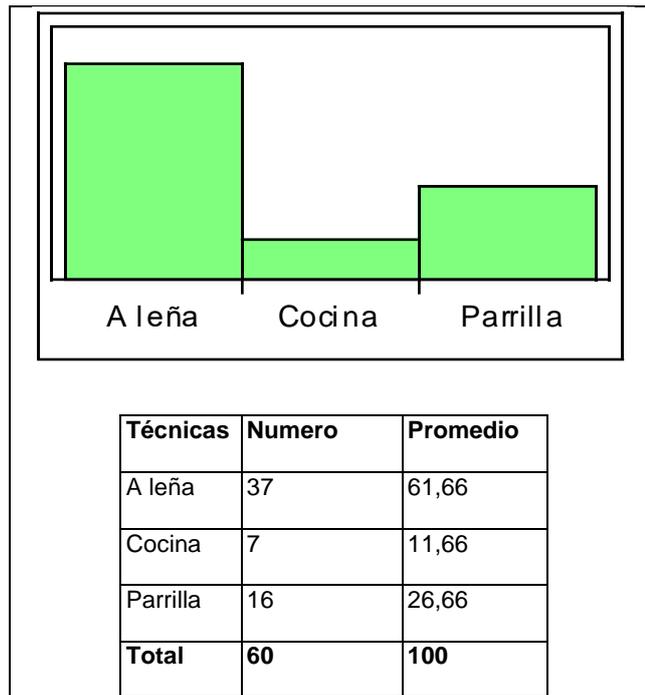
Gráfico 10.- Distribución de alimentos que acompañan a las preparaciones autóctonas de la Nacionalidad kichwa.



Al analizar la distribución de la variable de alimentos autóctonos de la Nacionalidad kichwa que acompañan a las preparaciones muestra que el 56,3% muestran que el alimento más utilizado es la yuca debido a su aceptabilidad organoléptica y a su fácil acceso económico ya que es cultivada por los propios habitantes.

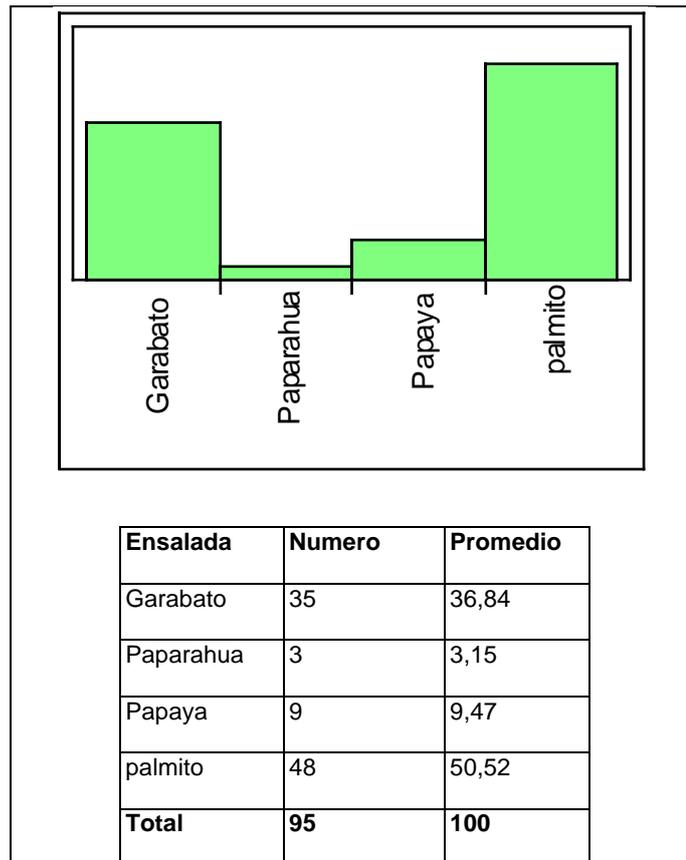
El 6,8% demuestra que la papa china es alimento que menor utilidad tienen dentro de la población entrevistada lo cual enfoca a dar de conocer este producto de distintas maneras para su consumo ya que tiene un gran aporte nutricional y tiene una alta producción dentro de la zona lo cual lo coloca como uno de los principales alimentos que formara los 55% de kcal en hidratos de carbono de consumo diario para un tipo promedio.

Gráfico 11.- Distribución de conocimientos en técnicas para la cocción de comidas autóctonas de la nacionalidad kichwa.



Al analizar la distribución de la variable según las técnicas de cocción de alimentos se encontró que formando el 61,6% ha demostrado que su pensamiento el cual no va lejos de la verdad, es la técnica de cocción a leña ya que la nacionalidad kichwa al asentarse por zonas muy alejadas de la parte urbana y rural no tienen acceso al gas industrializado y al ser estos grandes agricultores y recolectores con los medios que les proporciona la naturaleza forman leños de árboles caídos y secos los cuales ayudarán en un futuro a la producción de fuegos para la preparación de los alimentos y brindar luz, calor y defensa hacia los animales. Lo que demuestra que el paso del tiempo no ha olvidado la forma original de preparación de alimentos de la Nacionalidad kichwa.

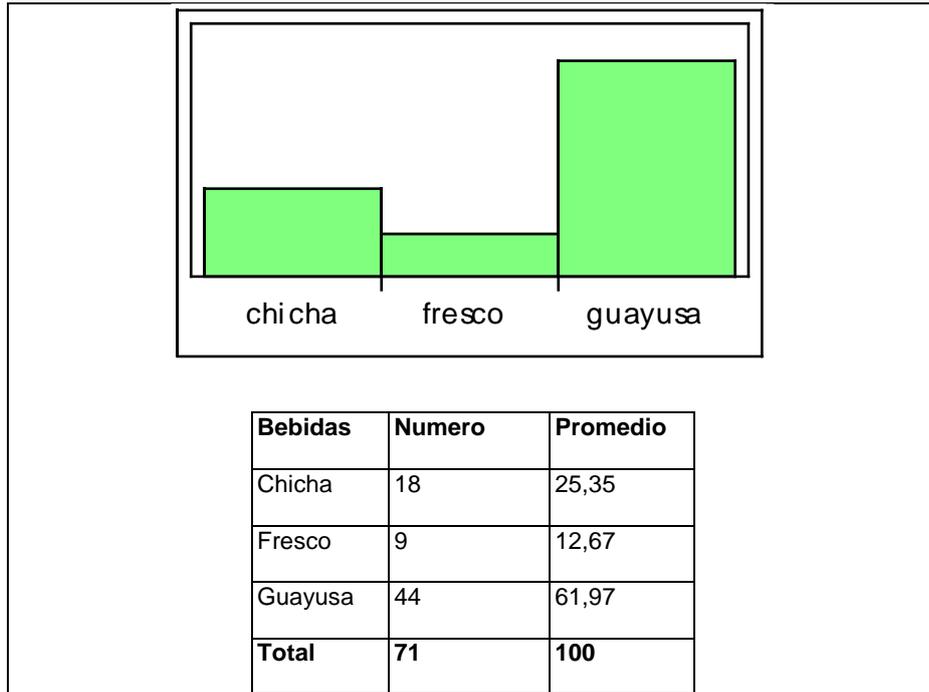
Gráfico 12.- Distribución de ensaladas que acompañan a las preparaciones autóctonas de la Nacionalidad kichwa.



Al analizar la distribución de la variable de ensaladas autóctonos de la Nacionalidad kichwa que acompañan a las preparaciones demuestra que el 3,1% de la población entrevistada tiene conocimiento sobre la paparahua lo cual puede ser por falta de conocimiento del producto para lo cual es importante dar a conocer el alimento al realizar preparaciones que formen una mezcla alimentaria con un buen alcance nutricional y sea muy apetecible para la población.

El 50,5% de entrevistados enfocan sus conocimientos en el palmito este producto se obtiene del tallo de el árbol de chonta, forma parte de preparaciones como maitos y pinchos de chontacuro , tiene buena aceptabilidad gracias a su sabor y al ser ideal para acompañar todo tipo de preparaciones.

Gráfico 13.- Análisis de bebidas que acompañan a las preparaciones autóctonas de la Nacionalidad kichwa requeridas por la población.

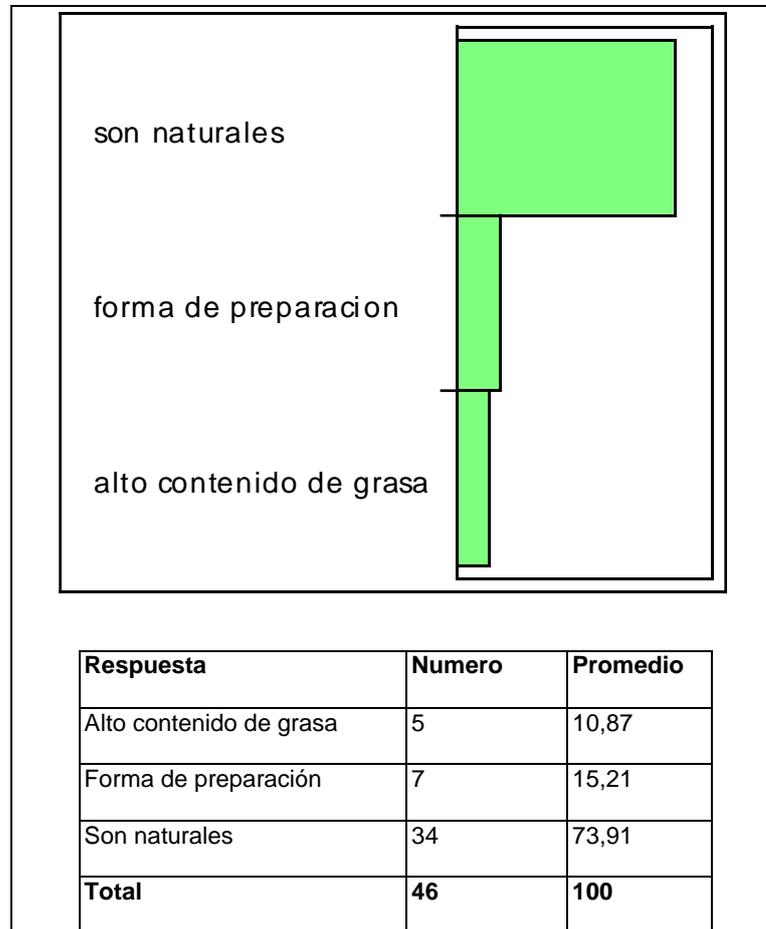


Al analizar la distribución de la variable bebidas autóctonos de la Nacionalidad kichwa que acompañan a las preparaciones se encontró que la bebida que más consume o conocen la población entrevistadas con el 61.9% es la guayusa bebida que dentro de la cultura expresa tener mucha importancia ya que es conocida como

- Un energizante para la gente que labora en el campo.
- Para las mujeres ayudara que el útero sea fuerte y apto para la fecundación.
- Es conocido como un símbolo e fuerza dentro de la cultura
- Siempre acompañara a las bebidas compuestas por alcohol en sus fiestas y eventos privados

El 25% de los entrevistados se enfoca en a chicha bebida que se debe incentivar al consumo diario de la población ya que los alimentos para realizar este producto tienen un buen aporte nutricional y energético.

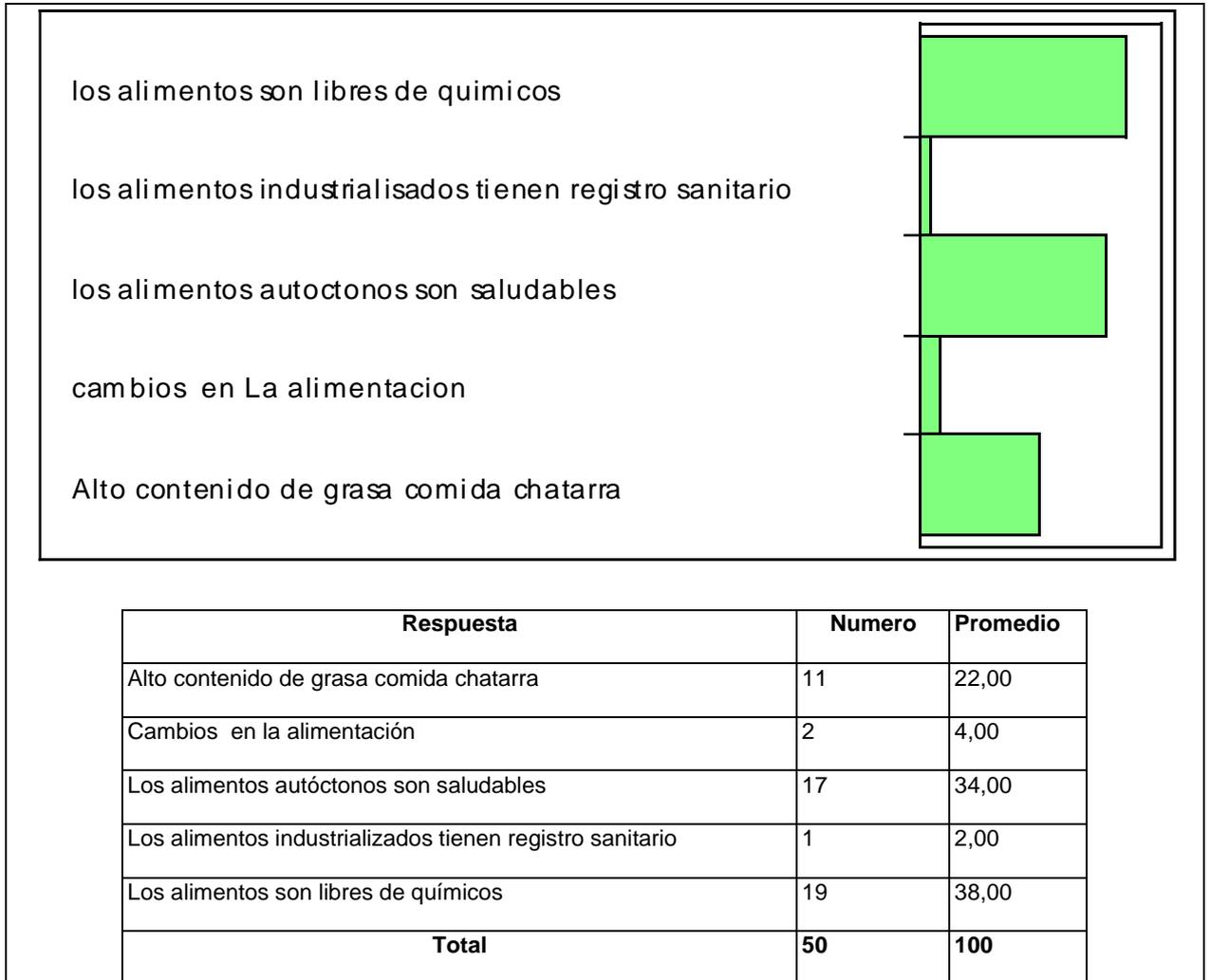
Gráfico 14.- Análisis de las diferencias entre alimentos de la Nacionalidad kichwa y los alimentos actuales o industrializados?



Al analizar la distribución de la variable de diferencias de alimentos autóctonos de la Nacionalidad kichwa y alimentos actuales o industrializados se obtuvo varias respuestas de las cuales se clasificaron en tres respuestas que englobaban los conocimientos de las personas ya que esta pregunta era de opinión abierta donde el 73% de la población muestra aceptabilidad hacia los alimentos y preparaciones de la Nacionalidad kichwa debido a que estos no son manipulados, son industrializados y son de fácil acceso económico y de producto que los convierte en alimentos naturales como fue especificado por los

encuestadores encontrándolos a estos libres de químicos y pesticidas que a la larga puede afectar la salud del consumidor.

**Gráfico 15.- Análisis de relación entre la alimentación actual y la ancestral
cuáles son sus diferencias.**



Al analizar la distribución de la variable, los cambios en la alimentación han mejorado o empeorado la salud de los pobladores del Tena primero hay que tomar en cuenta que esta pregunta es abierta por lo cual se simplifico las respuestas en cinco ideas de las cuales con el 34% de entrevistados parecen estar de acuerdo a su preferencia en mantener su alimentación con alimentos autóctonos la zona destacando que estos son naturales, libres de químicos y que los alimentos actuales lo que nos han proporcionado son enfermedades como

diabetes e hipertensión y una gran prevalencia en obesidad gracias al alto nivel de contenido graso en alimentos industrializados.

VI. CONCLUSIONES

- La población en estudio estuvo conformada por 50 personas al azar con una media de edad de 33 años, la mayor parte de la población entrevistada pertenece al 72% refiere a 36 mujeres y el otro 28% a 14 hombres formando en valor mínimo.
- 86% de la población encuestada afirma conocer sobre los alimentos y preparaciones de la nacionalidad kichwa entre los más mencionados encontramos la chonta, yuca, plátano y chontacuro lo cual ayudara para la recopilación de datos para la formación de una guía alimentaria de igual manera se observa los alimentos poco conocidos lo que ayudara a la promoción de estos.
- 40,7% de entrevistados asumen haber realizado alguna preparación autóctona de la Nacionalidad kichwa como es el maito de pescado al cual la misma población clasifico que el 56,3% acompaña estos platos con yuca, el 50,3% toman como ensalada el palmito y como bebida la guayusa con el 61,9% de encuestados que afirmaron conocer y agregar estos productos a su alimentación diaria
- 73,9% de los pobladores apoyan a la producción y al consumo de alimentos y preparaciones de la nacionalidad kichwa debido a que estos alimentos son naturales, se sugiere que tienen un gran aporte nutricional y son de fácil accesos para el consumo.

VII. RECOMENDACIONES

- El Ministerio de Patrimonio Nacional debe velar por la conservación de las culturas y todas sus costumbres alimentaria de las nacionalidades encontradas en el territorio ecuatoriano enfocados en la promoción y educación sobre alimentos y preparaciones propias de la nacionalidad kichwa.
- Capacitar a la población kichwa para que exista una mayor producción en alimentos autóctonos, enfocando a que exista una producción a nivel nacional de estos alimentos para lo cual se necesitara el apoyo y asesoramiento del MAGAP
- Realizar una guía alimentaria que ayude a la población en general a conocer alimentos y preparaciones propias de la nacionalidad kichwa esta guía nos facilitara conocimientos como:
 - Recomendaciones nutricionales generales
 - Conceptos básicos sobre nutrición y saberes de la población kichwa
 - Conocer el valor nutricional de las preparaciones
 - Formas de preparación e ingredientes a utilizar.
 - Mejorar las mezclas alimentarias propias de la Nacionalidad kichwa y que sea más apetecible hacia los pobladores

Adicional. Se recomienda realizar estudios bromatológicos sobre la composición nutricional de: la guayusa, chontacuró, churos de rio, garabato yuyo y de variedad de alimentos que existen dentro de nuestra cultura ecuatoriana ya que

no se dispone de datos nutricional sobre estos los cuales son indispensable saber y así aprovechar al máximo los nutrientes de nuestros alimentos.

VIII. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. **Ecuador: Ministerio de Salud Pública**, Proceso de Medicina intercultural DPSN. Pluriculturalidad Nacional. Tena: MSP, 2013.
2. **Ecuador: Ministerio de Inclusión Económica y Social**, Plan Nacional para el Buen Vivir. Desarrollo pluricultural, disponible [en línea]:
www.plan.senplades.gob.ec
2013-04-14
3. **Ecuador: Instituto Nacional de Estadísticas y Censo**. Estadísticas Sociales [en línea]:
www.inec.gob.ec/estadisticas
2013-04-15
4. **NAPO-. PROVINCIA** (Ubicación Geográfica)
[en línea]:
http://es.wikipedia.org/wiki/Provincia_de_Napo
2013-04-25
5. **Ecuador: Municipio de Tena, departamento de Turismo**. Información Turística. Tena: GMT, 2002.
6. **Ecuador: Dirección Bilingüe, Departamento de Cultura**. Tena y su cultura. Tena: DINEIB 2012.
7. **Ecuador: Ministerio de Inclusión Económica y Social**. Soberanía Alimentaria para el SUMAK KAWSAY; [en línea]:
<http://www.accionecologica.org>
2013-05-15

8. Ecuador: Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria.

[En línea]:

<http://www.soberaniaalimentaria.gob.ec>

2013-05-12

9. Definicion.De: Significado y Concepto.

[En línea]:

<http://definicion.de>

2013-05-26

IX. ANEXOS

ANEXO 1. OFICIO

Tena 24 de abril de 2013

Lic.

Blas Chimbo

**DIRECTOR PROVINCIAL DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL BILINGÜE DE
NAPO**

Presente

De mi consideración:

Reciba un afectuoso saludo, a la vez deseándole éxitos en tan delicadas funciones a usted encomendadas

Por medio de la presente me dirijo a usted, de la manera más comedida se me permita obtener información encontrada en el Departamento de Cultura sobre alimentación y costumbres ancestral que nacen de nuestras en nuestro cantón; el motivo por el cual extiendo este permiso es debido a soy egresado de la ESPOCH de la escuela de Nutrición y Dietética que me encuentro realizando una guía de alimentos y preparaciones ancestrales y así poder concientizar a la población sobre la importancia de los mismos.

Seguro de contar con su apoyo, anticipo mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente

Jorge Ríos

EGRESADO DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA - ESPOCH

ANEXO 2. ENCUESTA

ENCUESTA DE SABERES SOBRE ALIMENTOS Y PREPARACIONES AUTOCTONAS EN EL CANTON TENA

I. Ficha de identificación del entrevistado y entrevistadora

Nombre de la persona entrevistada:

Sexo:

Edad:

Grado de instrucción:

Primaria

Secundaria

Superior

Analfabeta

Fecha/as de realización de la entrevista:

II. Temas identificados y preguntas

1. Conoce cuales son los alimentos propios de la nacionalidad kichwa

Si.....

No.....

Cuales son

.....
.....
.....
.....

2. ¿Conoce alimentos o preparaciones que se ocupen en eventos especial de la nacionalidad kichwa?

Si.....

No.....

Cuales son

.....
.....
.....

3. ¿Cuál o cuáles de los platos que se mencionan a continuación usted a Preparado en algún momento?

✓ Maito de pescado.....

- ✓ Maito de carachama.....
- ✓ Chontacuro.....
- ✓ Alguna preparación con carne de monte.....

4. Para acompañar los platos autóctonos de la Ciudad del Tena usted utiliza:

- ✓ Yuca....
- ✓ Plátano....
- ✓ Papa china....
- ✓ Otro....

5.Cuál de las siguientes técnicas piensa Ud. Que se utiliza para elaborar la elaboración de comidas autóctonas de la Ciudad del Tena?

- ✓ A leña.....
- ✓ Parrilla.....
- ✓ Cocina.....

6. Para acompañar los platos que tipo de ensalada usted utilizaría?

- ✓ Palmito.....
- ✓ Garabato yuyo.....
- ✓ Papaya verde.....
- ✓ Paparahua....

7. Que bebidas son consumidas por su familia:

- ✓ Chicha.....
- ✓ Te de guayusa.....
- ✓ Fresco....

8. ¿Que diferencia hay entre los alimentos autoctonos de la zona y su alimentos que usted come ahora?

En su opinión, los cambios en la alimentación ¿han mejorado o empeorado la salud de los pobladores del Tena, por qué?

.....

.....

.....

GRACIAS POR SU COLABORACION

ANEXO 3. FOTOGRAFÍAS

Anexo 3.1



Anexo 3.2



Anexo 3.3



Anexo 3.4



Anexo 3.5



Anexo 3.6



Anexo 3.7

