

Cartilla de Saberes Ancestrales de la
Nacionalidad Awá sobre:

Especies vegetales, recetas alimenticias y leyendas relacionadas con la seguridad alimentaria y la adaptación al cambio climático



PROYECTO "CONSTRUCCIÓN DE CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO CLIMÁTICO A TRAVÉS DE ACCIONES DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN COMUNIDADES VULNERABLES AFRODESCENDIENTES E INDÍGENAS EN LA ZONA FRONTERIZA COLOMBO-ECUATORIANA"

Agradecimiento

A todas las mujeres y hombres de las comunidades, que en coordinación con la Federación de Centros Awá del Ecuador -FCAE- compartieron su sabiduría y conocimiento para la generación de la presente cartilla. Un agradecimiento especial también a las facilitadoras/es Awá, quienes levantaron la información en sus comunidades.

Al Ministerio del Ambiente Agua y Transición Ecológica (MAATE), Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), Programa Mundial de Alimentos (PMA) y ONU Mujeres por los aportes que desde su ámbito y competencia realizaron al proceso.

Cartilla de Saberes Ancestrales de la
Nacionalidad Awá sobre:

Especies vegetales, recetas alimenticias y leyendas relacionadas con la seguridad alimentaria y la adaptación al cambio climático



Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión del material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales, sin autorización previa escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se identifique claramente la fuente.

Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Director de la División de Comunicaciones, correo electrónico: wfp.publications@wfp.org

La mención u omisión de empresas, sus productos o marcas comerciales en particular no implica que el Programa Mundial de Alimentos los apruebe o recomiende.

© WFP 2021

ISBN:

Elaborado por

El equipo del Proyecto Binacional de Adaptación

Diseño e ilustración

Aquattro / info@aquattro.com.ec

Impresión

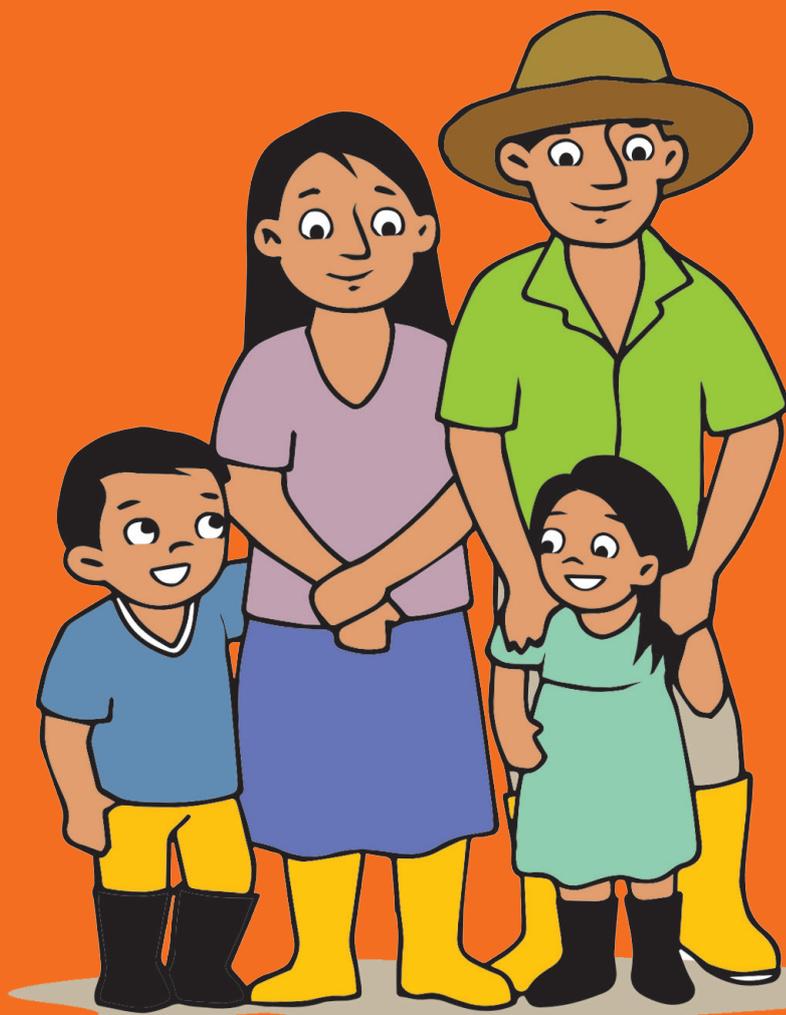
AquattroPrint
600 ejemplares

Primera edición: Noviembre de 2021

Programa Mundial de Alimentos

Av. Mariana de Jesús y Nuño de Valderrama
Quito, Ecuador

Para mayor información, por favor contacte a:
quito.communication@wfp.org



Contenido

1. Presentación	7
2. La Nacionalidad awá	10
3. Metodología para la generación de la cartilla	13
4. Nuestras especies vegetales y semillas que contribuyen a la seguridad alimentaria y adaptación al cambio climático.	16
4.1. Especies alimenticias	17
Aguacate nativo (<i>Persea americana</i>)	17
Ají nativo (<i>Capsicum annuum</i>)	19
Ajo de monte (<i>Allium sativum</i>)	20
Chillangua (<i>Eryngium foetidum</i>)	21
Chiro (<i>Musa sp.</i>)	22
Chontaduro (<i>Bactris gasipaes</i>)	23
Maíz nativo (<i>Zea mays</i>)	24
Fréjol (<i>Phaseolus vulgaris</i>)	26
Palmito silvestre (<i>Chamaerops humilis</i>)	27
Papa balsa (<i>Colocasia esculenta</i>)	28
Plátano verde (<i>Musa × paradisiaca</i>)	29
Yuyo (<i>Amaranthus quitensis</i>)	30
Zapallo (<i>Cucurbita moschata</i>)	31
4.2. Especies medicinales	32
Chirarán o Albaca (<i>Ocimum basilicum</i>)	32
Escancel (<i>Aerva sanguinolenta</i>)	33
Hoja santa (<i>Piper auritum</i>)	34
Saragoza (<i>Aristolochia constricta</i>)	35

4.3. Especies forestales	36
Hoja de Bijao (<i>Calathea lutea</i>)	36
Caña Guadua (<i>Guadua angustifolia</i>)	37
Chanul (<i>Humiriastrum procerum</i>)	38
Copal (<i>Bursera bipinnata</i>)	39
Pilche o mate (<i>Ilex paraguariensis</i>)	40
Pita (<i>Agave americana</i>)	41
<hr/>	
5. Recetas alimenticias	42
<hr/>	
Tapado de pescado con bala de Chiro	43
Caldo de gallina	44
Sancocho	45
Sopa de fréjol	46
Estofado de palmito	47
Colada de Zapallo	48
<hr/>	
6. Cuentos, fábulas, mitos o historias de su cultura	49
<hr/>	
Astarón	50
Taluk- El pájaro carpintero	51
La vieja	52
Los cazadores	53
<hr/>	
7. Bibliografía	54
<hr/>	
8. Glosario de términos	56
<hr/>	

Presentación

La presente cartilla es resultado del Proyecto Binacional “Construcción de capacidad de adaptación al cambio climático a través de acciones de Seguridad Alimentaria y Nutricional en comunidades vulnerables Afrodescendientes e indígenas en la zona fronteriza colombo-ecuatoriana”, que se implementa desde el 2018

La entidad implementadora del Proyecto Binacional de Adaptación es el Programa Mundial de Alimentos (PMA), en Ecuador los socios locales ejecutores son: la Confederación Comarca Afroecuatorialiana del Norte de Esmeraldas (CANE) y la Federación de Centros Awá del Ecuador (FCAE), a través de ellos se llega a 66 comunidades de las provincias de Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos. Este proyecto es financiado por el Fondo de Adaptación y también intervienen el Ministerio del Ambiente Agua y Transición Ecológica (MAATE) y el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), como entes rectores en materia climática y de agricultura, respectivamente, siendo MAATE la autoridad nacional designada por el Fondo de Adaptación.

El objetivo del Proyecto Binacional es fortalecer la seguridad alimentaria y nutricional de las comunidades Awá y Afro a través de medidas de adaptación al cambio climático que incorporen el enfoque de género. Para ello un eje importante de trabajo es la recuperación de conocimientos tradicionales con el propósito de incluirlos en el diseño e



implementación de medidas, que contribuyan a fortalecer la resiliencia de los medios de vida de la población objetivo, bajo los enfoques de Adaptación Basada en Comunidades (AbC) y Adaptación Basada en Ecosistemas (AbE).

El principal medio de vida de las familias Awá es la agricultura, por ello se planteó la medida de adaptación basada en ecosistemas denominada **“Diálogo de saberes e intercambio de semillas que considera el enfoque de género, interculturalidad y pertinencia étnica para la Nacionalidad Indígena Awá”**. Su finalidad fue contribuir a la seguridad alimentaria de las familias mediante el rescate de saberes ancestrales sobre especies de alto potencial nutricional y de resistencia al cambio climático.

La medida se ejecutó durante un año desde octubre de 2020, y contempló actividades como: diálogos de saberes, entrevistas, encuestas, encuentros comunitarios, y otras que se realizaron en las 28 comunidades Awá. En todas las acciones se buscó transversalizar el enfoque de género y visualizar el importante aporte de la mujer a la seguridad alimentaria y la transmisión de sus conocimientos ancestrales dentro de la familia y comunidad.

El objetivo de la presente cartilla es contribuir al rescate de saberes ancestrales de la Nacionalidad Awá, para ello expone un listado y caracterización de las especies vegetales que, en el proceso participativo de la implementación de la medida, fueron identificadas como de alto potencial nutricional y de resistencia al cambio climático. Al listado de especies priorizadas se agrega un conjunto de recetas tradicionales y también algunos cuentos y fábulas de la cultura Awá, que se incluyeron para rescatarlos y difundirlos a las nuevas generaciones.



Los resultados obtenidos también aportarán al diseño de Sistemas Alimentarios Sostenibles (bancos de proteínas, huertos familiares, fincas integrales, entre otros) que incorporen criterios de adaptación al cambio climático y de seguridad alimentaria.

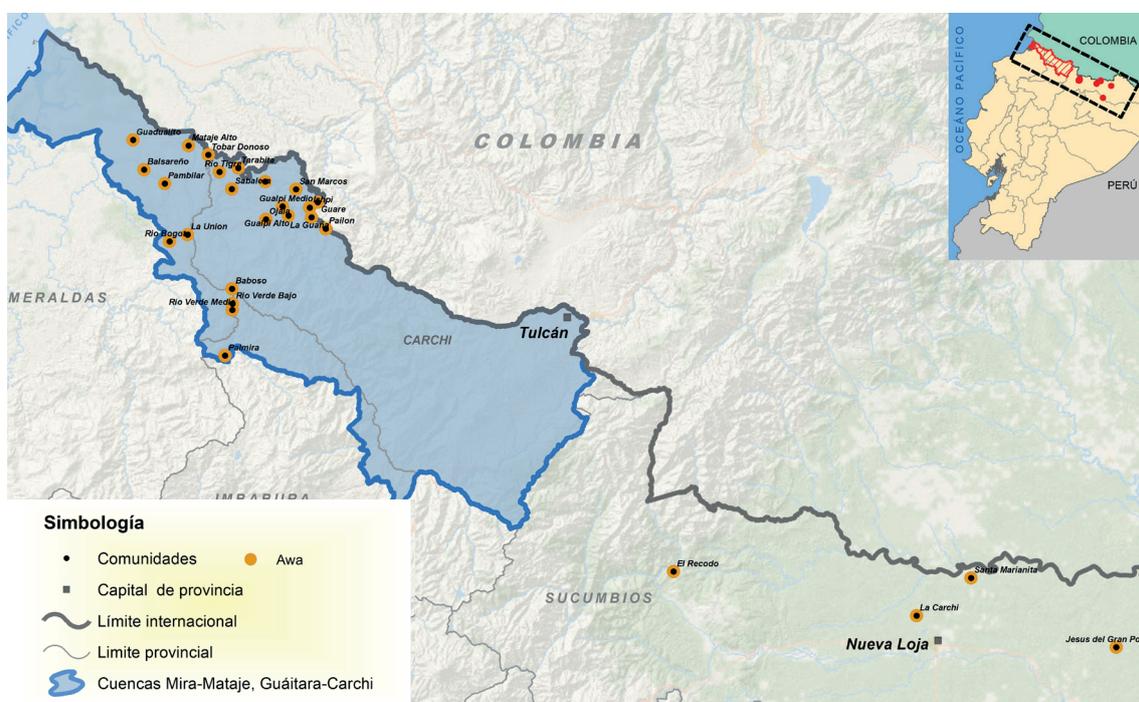
La cartilla se organiza en siete capítulos. El primero es la presentación, el segundo expone las principales características de la Nacionalidad Awá, en el tercero se describe la metodología que se aplicó para elaborar esta cartilla. En el capítulo cuarto se describen las especies vegetales que contribuyen a la seguridad alimentaria y la adaptación al cambio climático de la Nacionalidad Awá, y se las ha organizado en tres grupos: alimenticias, medicinales y forestales, para cada especie se presenta una ficha con sus principales características; algunas secciones incluyen la traducción de textos al Awapit, el idioma de la Nacionalidad Awá. En el capítulo cinco se encuentran las recetas alimenticias y medicinales sobre las especies anteriores; en el capítulo seis se detallan los cuentos, mitos o historias de la cultura Awá relacionados a la protección de la naturaleza; y finalmente en el capítulo siete se presenta la bibliografía consultada; también se incluye el glosario de los términos usados.

La cartilla puede ser usada por toda la población Awá y ser difundida en los diferentes espacios de la comunidad; tales como las fiestas comunitarias, espacios culturales, reuniones, entidades educativas, reuniones familiares, etc. En esta cartilla además de encontrar las bondades de las especies, servirá como información base para generar acciones para su conservación, aprovechamiento y fomento de cadenas de valor; así como promover la investigación y documentación de las mismas.

La Nacionalidad Awá

La Nacionalidad Awá está ubicada en el suroccidente de Colombia y en el noroccidente de Ecuador en las provincias de Carchi, Imbabura, Esmeraldas y Sucumbíos (Gráfico 1). Los Awá consideran que su territorio “Katsa su” está conformado por cuatro instancias: el mundo inferior (Maza Su = Ishkum Awá); el mundo donde viven (Pas Su = Awárúzpa); el mundo de los muertos (Kutna Su = irittuspa) y el mundo de los dioses (Ampara Su = Katsamika)¹; desde su cosmovisión estos componentes son importantes, ya que tienen una interconexión con sus recursos naturales y su espiritualidad. Los Awá han luchado por defender la vida, su tierra, su idioma, su cultura, la naturaleza y sus recursos, su autonomía y la unión de su comunidad. Una de sus prioridades para garantizar su seguridad alimentaria es conservar la memoria histórica y transmitirla a las nuevas generaciones.

Gráfico 1. Comunidades Awá de intervención del Proyecto Binacional.



¹ FUENTE: Proyecto Binacional “Creación de capacidad de adaptación al cambio climático a través de acciones de seguridad alimentaria y nutrición en comunidades Afro e indígenas vulnerables en la zona fronteriza entre Colombia y Ecuador”

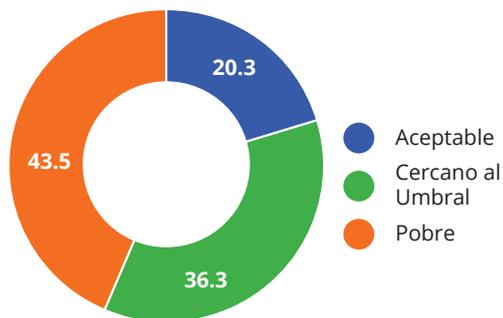
Los Awá tienen estrecha relación con el bosque, son cazadores, pescadores y recolectores de productos forestales no maderables. Dado que cada vez estos productos son más limitados para la subsistencia están iniciándose en la agricultura. Esta actividad se lleva a cabo a nivel individual, familiar o colectivo, y los medios de vida tradicionalmente no han dependido del trabajo asalariado.



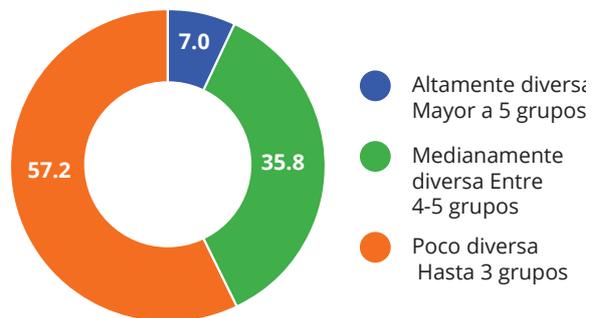
En cuanto a su dieta, la población Awá consume la mayor parte de los días: cereales, granos, raíces y tubérculos, también lo acompaña con uso de aceite, grasas o mantequilla, así como azúcar o dulce. La dieta que actualmente mantienen presenta riesgo de inseguridad alimentaria en la población. En las comunidades Awá, apenas el 20.25% de los hogares registra un consumo de alimentos aceptable; el 36.27% presenta una situación cercana al umbral, y casi la mitad de los hogares 43.48% tiene un consumo pobre. La dieta no es variada, solamente el 6.99% se caracteriza por tener una dieta altamente diversa, el 35.82% de la población tiene una dieta medianamente diversa y el 57.19% tiene una dieta poco diversa (Gráfico 2).

Gráfico 2. Tipos de consumo y variedad de la dieta de las familias Awá.

Tipo de consumo - Awá



Variedad de la dieta - Awá



Fuente: Encuesta de línea base - 2018. Proyecto Binacional: Construcción de capacidades de adaptación a través de acciones de seguridad alimentaria y nutricional en comunidades vulnerables Afro y Awá.

Los estudios han demostrado que un aumento en la diversidad dietética está asociado con el estado socioeconómico y la seguridad alimentaria de los hogares (Hoddinot y Yohannes, 2002; Hatloy et al., 2000). Por lo tanto, hogares o personas en extrema vulnerabilidad usualmente tienen una dieta poco diversa, esta situación aplica a las familias de la Nacionalidad Awá.

Además, el cambio climático y sus consecuencias ponen en inminente riesgo la cantidad y calidad de alimentos disponibles para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de las familias, principalmente debido a la sequía, cambios de temperatura que inciden en la cantidad y calidad de agua requerida para garantizar la productividad de los cultivos, la cría de animales y sus medios de subsistencia.

La población Awá también se ha visto afectada por la intervención minera, las guerras civiles, los procesos de colonización, la extracción maderera y los cultivos ilícitos, siendo históricamente marginados, pese a esto han mantenido su autonomía política y han defendido sus territorios contra las amenazas; por lo tanto, es necesario desarrollar estrategias alternativas de adaptación al cambio climático y rescatar los saberes ancestrales que permitan la resiliencia de la comunidad².

Los hombres y mujeres Awá transmiten sus conocimientos ancestrales a los jóvenes, pero se destaca el aporte que tienen las mujeres Awá a la seguridad alimentaria y nutricional, y a la salud de los miembros de su familia y de la comunidad, ya que ellas son las responsables del cuidado de su familia (salud y alimentación), por lo tanto contribuyen en gran parte a la preservación de las semillas y se encargan de mantener el conocimiento ancestral y de transmitirlo de generación en generación en su lengua nativa Awapit.

² Encuesta de línea base - 2018. Proyecto Binacional: "Construcción de capacidades de adaptación a través de acciones de seguridad alimentaria y nutricional en comunidades vulnerables Afro y Awá".

Metodología

El trabajo de generación de la presente cartilla fue realizado durante un año (octubre 2020 a octubre 2021), y se efectuó en cuatro fases.

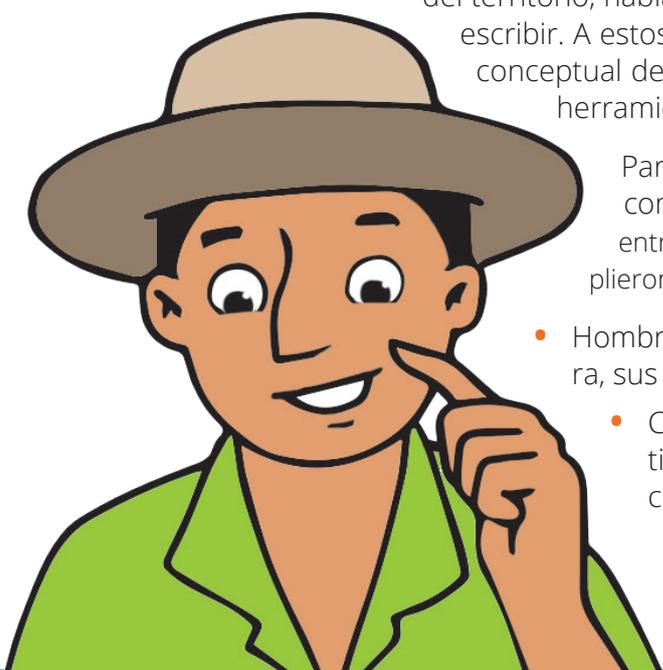
La **primera fase**, denominada de **preparación** se realizó entre octubre a diciembre del 2020, y consistió en: por un lado organizar los Diálogos de Saberes, cuyo objetivo fue generar espacios de encuentro e intercambio de los saberes sobre el conocimiento local para la conservación de la agrobiodiversidad, incluyendo la participación de las mujeres de las comunidades Awá y Afroecuatorianas. Los diálogos de saberes fueron facilitados por técnicos externos a la organización.

Por otro lado, en esta fase se preparó el proceso de levantamiento de información en territorio. Para ello se adaptó la encuesta y las herramientas facilitadas por el Departamento de Saberes Ancestrales del MAG. Las encuestas se enfocaron principalmente en los saberes ancestrales, sus tradiciones y su cultura (semillas y especies; hábitos alimenticios y medicinales; mitos, fábulas y leyendas) y bajo los enfoques de seguridad alimentaria, cambio climático, género e interculturalidad.

Con el objetivo de que sean los actores locales quienes realicen el levantamiento de información y apliquen las encuestas, se seleccionó con la FCAE a 14 facilitadores/as territoriales que tenían los siguientes requisitos: ser Awá, conocer las comunidades del territorio, hablar la lengua nativa originaria/ Awapit, y saber leer y escribir. A estos facilitadores se los capacitó en dos temas: marco conceptual de género y saberes ancestrales y la aplicación de la herramienta para el levantamiento de información.

Paralelamente, se seleccionó a 238 personas de la comunidad (98 hombres y 140 mujeres) para aplicar las entrevistas sobre los conocimientos ancestrales, que cumplieron los siguientes criterios:

- Hombres y mujeres, guardianes y guardianas de su cultura, sus costumbres y su territorio.
- Conocimiento sobre las especies vegetales, prácticas ancestrales, fábulas e historias, recetas de su comunidad.
- Aplicar sus conocimientos ancestrales en su convivir diario.



- Que se evidencie que sabe difundir la sabiduría ancestral a través de la oralidad.
- Hablar la lengua nativa originaria/ Awapit.

La **fase 2** denominada **Ejecución de diálogos y levantamiento de información**, se ejecutó entre enero a agosto del 2021. En cuanto a los Diálogos de Saberes se lograron ejecutar 2 diálogos en julio y agosto. Se logró la participación de 136 personas (87 hombres y 49 mujeres). Los diálogos se constituyeron en espacios de encuentro, intercambio de experiencias y rescate de la sabiduría ancestral que tiene la cultura Awá desde su riqueza en el conocimiento de sus especies y sus hábitos alimenticios.

Por otro lado, en esta fase los facilitadores territoriales durante los meses de enero a marzo del 2021, aplicaron cerca de 400 encuestas a las personas claves de la comunidad que conocen la cultura Awá. Se logró contar con 130 encuestas de especies y semillas, 125 encuestas sobre hábitos alimenticios y 145 encuestas sobre fábulas. Este trabajo implicó un amplio despliegue en territorio y la visita a cada persona seleccionada, con quienes se entablaron entrevistas semiestructuradas y se generó la valoración de su conocimiento y experiencia.

La **fase 3** del proceso se denomina **procesamiento de información**, y consistió en que luego de la realización de los Diálogos se generó un informe de cada facilitador, así como una memoria del evento.

También en esta fase cada facilitador territorial remitió la información de las fichas levantadas, con las cuales se estructuró una base de datos sobre especies, hábitos alimenticios y leyendas, que facilitó la interpretación de los resultados.

Finalmente, en la **fase 4** se realizó la **sistematización del proceso y elaboración de la cartilla**. En esta fase se priorizó las especies identificadas tanto en los diálogos como en las encuestas y entrevistas. Para esta priorización se definió que en la cartilla se daría énfasis a las especies y semillas que son más usadas en la dieta diaria de las familias, que presentan mayor capacidad de adaptación al cambio climático, y que además son de gran importancia para la alimentación familiar. Los criterios que se aplicó para la priorización de las especies fueron los siguientes:

- Especie nativa
- No común
- Susceptible a pérdida
- De alto contenido nutricional
- Ancestral

El análisis y priorización multicriterio de las especies se realizó en coordinación con FCAE. De las especies seleccionadas se identificaron aquellas recetas que constituyen la manera tradicional de preparar sus alimentos, y finalmente se incluye las fábulas que tienen relación con el cuidado y conservación de la naturaleza desde la visión Awá.

Con esta información se elaboró la presente cartilla, para difundir los conocimientos ancestrales y locales sobre especies, variedades y prácticas nutricionales y medicinales, en especial de aquellas especies que, desde la perspectiva comunitaria, son resistentes y/o se adaptan al cambio climático y que contribuyen a la seguridad alimentaria.

A continuación, se presenta un esquema resumen del proceso metodológico para la elaboración de la Cartilla sobre saberes ancestrales.



Especies vegetales y semillas que contribuyen a la seguridad alimentaria y adaptación al cambio climático

Dentro de la agrobiodiversidad de la Nacionalidad Awá, las especies y semillas nativas tienen gran importancia, ya que son parte de su identidad y cosmovisión. Las especies son utilizadas para la alimentación, medicina, trueque, vivienda, medio de vida, rituales y para la conservación de ecosistemas.

A continuación, se detallan algunas de las especies y semillas ancestrales que fueron priorizadas de forma participativa. Las especies se agrupan en tres categorías: 1) alimenticias 2) medicinales 3) forestales. Para cada especie se incluye la siguiente información:

- **Nombre de la especie:** nombres locales y científicos.
- **Tipo de especie:** categorización de acuerdo con su origen (verdura, fruta, hortaliza, cereal, etc.).
- **Principales propiedades nutricionales:** aportes de nutrientes a la dieta y alimentación.
- **Provincias donde se cultiva:** se indica las provincias en las que se encuentra cada especie o es endémica de algún sector.
- **Características de la especie frente al cambio climático y la seguridad alimentaria:** se detalla las características que posee la especie y que la hacen resistente al cambio climático.
- **Proceso de conservación de la semilla y/o especie:** se describe el proceso y técnicas de como las familias conservan sus semillas.

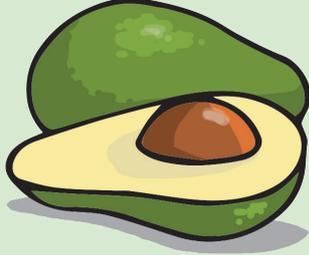


- **Producción de la semilla/especie:** breve descripción del proceso de producción con enfoque de género.
- **Partes que se usa:** se enumeran las partes que se utiliza de cada planta.
- **Potencial de valor agregado:** se indica los productos que se pueden elaborar con la especie.
- **Uso de la especie/semilla:** se describe si su uso es alimenticio o medicinal.

4.1. Especies alimenticias

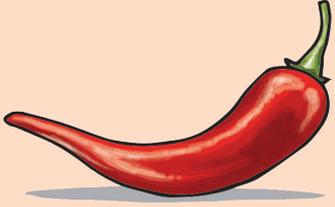
Para las comunidades Awá, las especies alimenticias de su dieta constituyen: las gramíneas, tubérculos, frutas, hortalizas, semillas y flores. Las plantas pueden crecer de manera silvestre (bosque) o son cultivadas en sus fincas. Estas especies a través del tiempo han logrado una adaptación al cambio climático y forman parte de su cultura y biodiversidad. Las comunidades han establecido sus propios patrones de subsistencia y hábitos alimentarios, el modo en que producen sus alimentos, los sitios específicos donde se producen, la manera en que se preparan y consumen; formando parte de la identidad de la Nacionalidad Awá.

A continuación, se detallan las especies alimenticias priorizadas que contribuyen a la alimentación y se han adaptado al cambio climático.

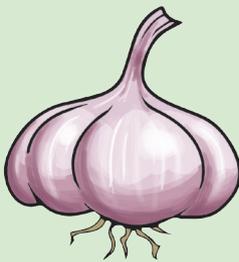
Nombre de la especie	Aguacate nativo (<i>Persea americana</i>)
Bosquejo de la especie	 <div data-bbox="1177 1120 1348 1176" style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">It nuk</div>
Tipo de especie	Árbol frutal
Principales propiedades nutricionales	<p>Su aporte nutritivo se basa en grasas saludables, fibra y minerales que favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso, muscular y son de gran importancia para el sistema inmunológico. Es rico en fibra, lo cual regulariza el tránsito intestinal, tiene aceites saludables y vitaminas, las cuales protegen a las membranas de todas las células, previniendo enfermedades como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.</p> <div data-bbox="571 1724 1337 1899" style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><i>Sune yantu nutritivakas grasakaza p+na wat, fibrakaza, mine-talkaza kane yantukai sat ushm+na nerpiokasa, yanulasne kinne p+na wari. Sune nai fibrane, karane pishpine p+na wari, suasne yantu wan, kane pakpachina ishmukaza tiapekaza.</i></p> </div>

3 FUENTE: Álvarez, M. E. G. (2007). El Aguacate (*Persea americana* Miller). Beneficios y usos. Revista CitriFrut, 24(1). Mirazo, M. P. El aguacate hace más nutritiva la ensalada.

Provincias donde se cultiva en la zona norte	Esmeraldas, Sucumbíos, Carchi e Imbabura.
Características de la especie frente al cambio climático.	Desde la perspectiva comunitaria la especie soporta el incremento y cambio de la temperatura, así como también la sequía. <i>Sunkane wanmakmukin kaishamtu, t+tushne t+nta pura suasne maishtu t+jkimtu, karane pujpamtu</i>
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Luego de la cosecha de los frutos, se separan las semillas y se las pone a secar para sembrarlas en almácigos y luego plantarlas en las fincas.
Producción de la semilla/especie	Luego de la siembra en el almácigo, se realiza el trasplante. Para este proceso intervienen las mujeres y hombres. Empieza a dar sus primeros frutos al cuarto año y necesita de suelos sueltos con buena humedad.
Partes que se usa	El fruto, la semilla.
Potencial de valor agregado	Extracción de aceites comestibles.
Usos de la especie/semilla	Para la alimentación, se utiliza el fruto maduro, como acompañante de sopas, ensaladas y platos fuertes. Para la medicina se utiliza la semilla preparada en infusión para la esterilización de la mujer, y la hoja para baños de vapor antiinflamatorios. La madera se la utiliza en la construcción de viviendas.
Recetas que se pueden realizar/ utilizar la especie.	Se lo utiliza como acompañante para sancocho de carne, caldo de gallina y otras sopas, además en platos fuertes.

Nombre de la especie	AjÍ nativo (<i>Capsicum annuum</i>)	Chuit
Bosquejo de la especie		
Tipo de especie	Hortaliza	
Principales propiedades nutricionales	<p>Posee vitaminas A y C, las cuales benefician las funciones del estómago por cuanto facilita la digestión y estimula la salivación, mejorando el proceso de degradación de los alimentos.⁴</p> <p><i>Wuai pitaminakas, karane wat kintu samtu p+ril sunkanane an yantu ilpikaza, kualpantu sun kumkaza.</i></p>	
Provincias donde se cultiva en la zona norte	Esmeraldas, Sucumbíos, Carchi e Imbabura.	
Características de la especie frente al cambio climático.	<p>Esta especie es resistente a las plagas, al cambio de temperatura y humedad.</p> <p><i>Ankin kumunitara sunkanai, suasne t+kas kajaram sammal plakakas, suane maishu t+jkimtu.</i></p>	
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Esta especie está presente en las fincas comunitarias. Para extraer las semillas las mujeres secan el fruto, y luego para su conservación se lo guarda en un recipiente libre de humedad.	
Producción de la semilla/especie	En las comunidades, se realiza la siembra al "voleo", en áreas que estén húmedas y de preferencia en terrenos con abono natural. A los seis meses es la cosecha, produciendo de 100 a 500 frutos por planta; las mujeres realizan esta práctica.	
Partes que se usa	El fruto, la semilla.	
Potencial de valor agregado	Salsas para acompañar alimentos. En fresco lo utilizan para elaborar insecticidas naturales.	
Usos de la especie/semilla	<p>Para la alimentación se lo utiliza en salsa como acompañante en platos fuertes como el majado de chiro y bala.</p> <p>Se lo usa medicinalmente para afecciones gripales, consumiendo el fruto en fresco.</p>	
Recetas que se pueden realizar/ utilizar la especie	Salsa de ajÍ.	

4 FUENTE: Fernández, D. E. L. (2013). *El ajÍ y las culturas alimentarias andinas* (Doctoral dissertation, Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de letras y Ciencias Humanas. Mención: Historia).

Nombre de la especie	Ajo de monte (<i>Allium sativum</i>)	Akus
Bosquejo de la especie		
Tipo de especie	Hortaliza	
Principales propiedades nutricionales	<p>Es rico en minerales y aminoácidos con lo cual se fortalece el sistema inmunológico. Es ideal para combatir las infecciones, permite oxigenar las células generando una capacidad inmune frente a las enfermedades, además estimula las defensas naturales del organismo, ayuda a estimular la secreción estomacal.⁵</p> <p><i>Suane nai minerakasa kane aminoacitokas sunkane an wat saj m+lna inmunolokikas. sunkana pilkanain t+nta ishtu infecciónkas sune celulakaza an t+nta kimtu mazilkin suane pistekash. Karane an t+ntamika. Sunkanae aishtu maza santu immunekas maz+lkin imtukin, sunkana tailchantu.</i></p>	
Provincias donde se cultiva en la zona norte	Esmeraldas, Sucumbíos e Imbabura.	
Características de la especie frente al cambio climático.	<p>La especie es resistente a plagas, a los cambios de temperatura y es repelente de los insectos.</p> <p><i>Kumunitamalne mazain wat santu, t+tuskaz p+na t+nta plakaras, maishu masailne p+na t+j karane an wat pajkas.</i></p>	
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	En las fincas comunitarias, crece esporádicamente en el bosque. Su conservación se basa en la multiplicación natural en las fincas. La cosecha lo realizan hombres y mujeres.	
Producción de la semilla/especie	Crece en el bosque, sin embargo, también se puede encontrar cerca de los cultivos; necesita de suelos negros y húmedos. Su cosecha se realiza a los seis meses y la realizan hombres y mujeres.	
Partes que se usa	El bulbo.	
Potencial de valor agregado	Extracto de pomada.	
Usos de la especie/semilla	Para la alimentación se lo utiliza como condimento. Para la medicina lo trituran formando una sustancia cremosa y la aplican sobre los granos como un antibiótico natural. Además, se lo utiliza en preparados de zumos para las afecciones de las vías respiratorias.	
Recetas que se pueden realizar/ utilizar la especie.	Al ajo común se lo utiliza como condimento en sopas y preparados de carne, y en la medicina se prepara extractos con el ajo de monte.	

⁵ FUENTE: Pabón,(2021) *Desarrollo del Cubo Sazonador a base de Chillangua (Eryngium foetidum L.)* Como Alternativa de Condimento natural para Público en General. Universidad Agraria del Ecuador.

Nombre de la especie	Chillangua (<i>Eryngium foetidum</i>)	Chiyankua
Bosquejo de la especie		
Tipo de especie	Hortaliza	
Principales propiedades nutricionales	<p>Es una fuente rica de vitaminas, minerales (hierro), con lo cual se fortalece las defensas del cuerpo. Por su contenido en fibra es beneficiosa para la digestión y para combatir enfermedades del sistema digestivo, como gastritis. Por su contenido mineral interviene en el buen funcionamiento del sistema nervioso, contiene proteína y es fuente de energía, los cuales intervienen en el buen funcionamiento del sistema muscular y óseo.⁶</p> <p><i>Sune p+na na pitaminakas, mineralkas karane an t+nta panintus ñamal. Sunkanane an wat tigestione suasne tailchantu imtura ñamal, suane contenitokas mineralkas an wat kimtus nerwioka, sune p+na proteína mujki, suasne an wat samtui ñamal</i></p>	
Provincias donde se cultiva en la zona norte	Carchi, Esmeraldas, Imbabura y Sucumbíos	
Características de la especie frente al cambio climático y la seguridad alimentaria	Es una especie resistente a la sequía y humedad.	
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Esta especie está presente en las fincas comunitarias y la conservan a través de la siembra continua.	
Producción de la semilla/especie	La siembra se realiza tomando una plántula y trasplantándola al sitio definitivo. Su cosecha se la realiza a los tres meses. Se siembra en sitios específicos cerca de la casa o en macetas, esta práctica la realizan más las mujeres.	
Partes que se usa	Las hojas y la raíz.	
Potencial de valor agregado	Preparados medicinales.	
Usos de la especie/semilla	Se usa como condimento ancestral, sazónador de caldos, estofados, guisos y menestras. Para fines medicinales se utiliza la raíz que preparada en infusión sirve para el tratamiento del hígado o problemas estomacales reduce los síntomas de la diabetes, estreñimiento. También en forma de zumos e infusiones es utilizado para la depresión.	
Recetas que se pueden realizar/utilizar la especie	Se lo utiliza en las sopas, sancochos, guisos, infusiones	

6. FUENTE: Nadal-Medina, Rocío, Manzo-Sánchez, Gilberto, Orozco-Romero, José, Orozco-Santos, Mario, & Guzmán-González, Salvador. (2009). Diversidad genética de bananos y plátanos (*Musa spp.*) determinada mediante marcadores RAPD. *Revista fitotec-*

Nombre de la especie	Chiro (<i>Musa sp.</i>)	Quinta
Bosquejo de la especie		
Tipo de especie	Fruta	
Principales propiedades nutricionales	<p>Es un alimento nutritivo, que contiene fibra de gran utilidad para mejorar el tránsito intestinal y combatir el estreñimiento. Posee vitaminas y minerales (potasio y magnesio), por lo que disminuye la fatiga, fuente de energía y protegen los órganos, mejorando sus funciones. Los antioxidantes protegen el corazón y pueden ayudar a prevenir el cáncer.⁷</p> <p><i>Sun kumne nutritivoka karane fibrakas p+na samtui an wat p+t+k mujna suane pakpana. kane pitaminakas mineralkas, sunkanane an waikintu pialtu, karane an t+nta kimtu organokas, an wualkana pamtu talchamtu chaishchu karane yantui pishmanpa kancelkas.</i></p>	
Provincias donde se cultiva en la zona norte	Esmeraldas, Imbabura Carchi y Sucumbíos.	
Características de la especie frente al cambio climático y la seguridad alimentaria	Es una especie que resiste el incremento de la temperatura, exceso humedad.	
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	En las comunidades, el colino (brote) de chiro se conserva mediante la renovación de siembra, escogiendo el mejor. Esta práctica la realizan los hombres y mujeres.	
Producción de la semilla/especie	Se limpia el terreno, que esté mullido (o suelto) y se siembra los colinos cada cinco metros. Cuando el chiro ya está en racimo se lo "apuntala" con caña guadua, esta práctica lo realizan los hombres y mujeres. A los 10 meses está maduro, produciendo cinco cabezas o racimos simultáneamente. La planta se mantiene en producción hasta 20 años.	
Partes que se usa	El fruto, las hojas.	
Potencial de valor agregado	Pulpa, coladas, torta de maduro, chifles.	
Usos de la especie/ semilla	Se usa para la alimentación humana y animal, para hacer envueltos y como endulzante.	
Recetas que se pueden realizar/ utilizar la especie	Se lo utiliza para elaborar bala de chiro, sopa de chiro, torta de chiro maduro, coladas (chucula).	

nia mexicana, 32(1), 01-07. Recuperado en 26 de octubre de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-73802009000100001&lng=es&tlng=es.

7 FUENTE: Nadal-Medina, Rocío, Manzo-Sánchez, Gilberto, Orozco-Romero, José, Orozco-Santos, Mario, & Guzmán-González, Salvador. (2009). Diversidad genética de bananos y plátanos (*Musa spp.*) determinada mediante marcadores RAPD. *Revista fitotec-*

Nombre de la especie	Chontaduro (<i>Bactris gasipaes</i>)	Nul
Bosquejo de la especie		
Tipo de especie	Fruta	
Principales propiedades nutricionales	<p>Es una especie nutritiva, rica en vitaminas, minerales y compuestos orgánicos que lo convierten en un componente ideal de una dieta saludable, con ello mejora la salud de la piel, optimiza el sistema digestivo, reduce la presión sanguínea, fortalece el sistema inmunológico, acelera el crecimiento en los niños. Posee fibra, es una fuente de energía, teniendo la capacidad para facilitar la digestión de los alimentos y eliminar el estreñimiento, reduce los niveles de colesterol malo, permite una buena salud del sistema cardiovascular.⁸</p> <p><i>Sunemaza t+ nutritivaka, na pitamikas, mineralka wan nat+l suasne namtu wan dietakas, sunkane an wat panintu, sunkana watpantu aya, karane ankual kintu ampi, kane an wat +ntu paishparasne. suane wantu fibrakas, mintakua an yantukin tisgetionka, karane an waikintu ainkijmal, sunkane an wat kintu kartiopaskulakas.</i></p>	
Provincias donde se cultiva en la zona norte	Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos.	
Características de la especie frente al cambio climático y la seguridad alimentaria	<p>Esta especie es resistente al incremento y cambio de la temperatura.</p> <p><i>An kumunitara kaishkintakin ane t+ p+na t+nta karane wat +j suane añutane kaikintu suasne mashtu p+na t+jkintu.</i></p>	
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	En las comunidades se selecciona la semilla de la planta más vigorosa. La conservación se realiza a nivel de la multiplicación de especie en la finca.	
Producción de la semilla/especie	Para la producción se siembra la semilla en un almácigo y a los seis meses las plántulas se trasladan al sitio definitivo, tomando en cuenta la fase de la luna. Esta práctica la realizan hombres y mujeres. La planta empieza a producir a los cinco años y se cosecha 10 racimos simultáneos durante 10 años.	
Partes que se usa	El fruto.	
Potencial de valor agregado	Pulpa, enlatados.	
Usos de la especie/semilla	Es utilizada para la alimentación (palmito) en elaboración de platos fuertes	
Recetas que se pueden realizar/ utilizar la especie	Se elabora chiro con chontaduro, chontaduro cocinado, chicha, sopas y guisados.	

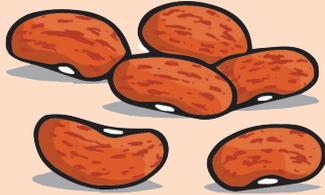
nia mexicana, 32(1), 01-07. Recuperado en 26 de octubre de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-73802009000100001&lng=es&tlng=es.

Nombre de la especie	Maíz nativo (<i>Zea mays</i>)	Pia
Bosquejo de la especie		
Tipo de especie	Gramínea	
Principales propiedades nutricionales	<p>Es nutritivo rico en fibra y energía. Este cereal es rico en ácido fólico y otras vitaminas, que sirven para diversas funciones cerebrales, siendo indispensable para aportar energía, reduce el riesgo de sufrir un ataque cardiovascular. Posee antioxidantes, los cuales protegen al organismo, ayuda a prevenir enfermedades degenerativas, combatiendo el estrés, tiene pocas calorías, ayuda a combatir además infecciones urinarias y a desintoxicar el cuerpo.⁹</p> <p><i>P+na nai fibrakasa karakane cerealkas na, mamaz pitaminakas walminkai yantukai, sunkane an wai naishtui, pishmanpa kintu, yantui intukimanpa, karanemai wai samtui infekionkas.</i></p>	
Provincias donde se cultiva en la zona norte	Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos.	
Características de la especie frente al cambio climático y la seguridad alimentaria	<p>Es una especie resistente a los cambios de temperatura, a la sequía, pero no por periodos prolongados.</p> <p><i>Sun kumne nutritivoka karane fibrakas p+na samtui an wat p+t+k mujna suane pakpana. kane pitaminakas mineralkas, sunkanane an waikintu pialtu, karane an t+nta kimtu organokas, an wualkana pamtu talchamtu chaishchu karane yantui pishmanpa kancelas.</i></p>	
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	<p>En las comunidades, el maíz es una especie ancestral. Para obtener la semilla se escoge la mejor mazorca y se la conserva con las mismas hojas (catulo) para evitar se “agorroje”, así puede durar hasta un año y se la guarda junto al fogón o en un sitio seco.</p>	

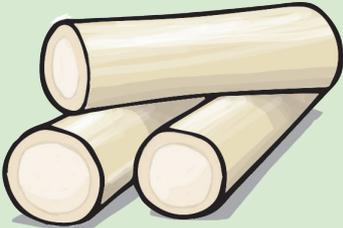
8 FUENTE: Brito Saltos, L. I. (2018). *Estudio Gastronómico del Chontaduro (Bactris Gasipaes) y su Aplicación en la Repostería* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Ingeniería Química.).

Producción de la semilla/especie	Para la siembra de esta semilla, se realizan surcos en terrenos negros (bien abonados), y se pone tres semillas por golpe o a chorro continuo. Es importante luego humedecer el terreno. Esta práctica la realizan tanto hombres como mujeres. El maíz se cosecha a los tres meses en fresco y a los cinco meses en seco, produciendo 10 quintales por hectárea.
Partes que se usa	La mazorca, las hojas, "pelo" (inflorescencia femenina).
Potencial de valor agregado	Conservas, harina, envueltos.
Usos de la especie/semilla	Se lo utiliza para la alimentación humana y de animales (hojas). También tiene uso medicinal como antiinflamatorio preparando la infusión del "pelo de la mazorca".
Recetas que se pueden realizar/ utilizar la especie	Se elabora chicha de maíz, envueltos, poleada de morocho (mazamorra).

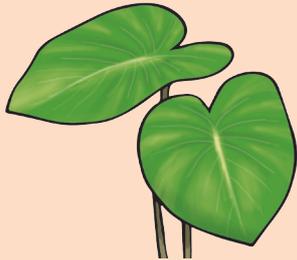
9 FUENTE: Brito Saltos, L. I. (2018). *Estudio Gastronómico del Chontaduro (Bactris Gasipaes) y su Aplicación en la Repostería* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Ingeniería Química.).

Nombre de la especie	Fréjol (<i>Phaseolus vulgaris</i>)
Bosquejo de la especie	
Tipo de especie	Leguminosa
Principales propiedades nutricionales	Es una fuente nutritiva, base de la dieta de las comunidades; rica en fibra, proteína, vitaminas y minerales, que interviene en todas las funciones vitales del metabolismo; previene la anemia, el desarrollo del cáncer, ayuda a disminuir el colesterol, previniendo el infarto. Debido al aporte proteico, disminuye la ansiedad por comer. ¹⁰ <i>Sune p+na nai, sunkana dietakaza kumunitata, nai sun fibrakas, proteinakas, pitaminakas, suntusne wuanta kintu pishmanpa anemia, sunkane yantui an kuaninzachi kintu.</i>
Provincias donde se cultiva en la zona norte	Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos.
Características de la especie frente al cambio climático y la seguridad alimentaria	Es una especie que soporta los cambios de temperatura y la sequía. Es sensible al exceso de humedad. <i>Kumunitamkne kashkintakiantu sune maza t+ p+na t+nta karane mashtu t+l kintu, mazailne pulmin. Suane p+na t+nta humetakas.</i>
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Luego de la cosecha, se selecciona las mejores vainas y se almacenan en saquillos en un lugar seco y fresco, hasta por seis meses. Esta práctica lo realizan los hombres y mujeres.
Producción de la semilla/especie	Se trabaja en el rastrojo y en luna creciente se siembra en surcos a chorro continuo o tres semillas por golpe. Se demora cuatro meses hasta la cosecha y rinde un kg por mata.
Partes que se usa	La semilla.
Potencial de valor agregado	Conservas, dulces.
Usos de la especie/semilla	Se utiliza para la alimentación humana.
Recetas que se pueden realizar/ utilizar la especie	En base a esta especie se elabora chiro con fréjol, menestra, sopa de fréjol.

¹⁰ FUENTE: Peralta, E., & Mazón, N. (2000). Mejore su nutrición salud y alimentación. Consuma fréjol.éjol.

Nombre de la especie	Palmito silvestre (<i>Chamaerops humilis</i>)	S+
Bosquejo de la especie		
Tipo de especie	Verdura	
Principales propiedades nutricionales	<p>Posee bajo contenido graso, con esto ayuda a equilibrar el nivel de colesterol. Es rico en vitaminas, minerales y aminoácidos, lo que fortalece el sistema inmune y ayuda a prevenir enfermedades, tales como el cáncer, mejora la digestión, previene la anemia, regula el contenido de azúcar en la sangre y el tránsito intestinal. Además, por su bajo nivel de calorías es una excelente alternativa para dietas de reducción de peso.¹¹</p> <p><i>An pulamaj nat+I grazakas, sunkane yantu an wuai kinpa kolestetol. P+na na pitamikas, mineralkas, sunkazane sitemakas an yantu ishmu pishmanpa sun kancel, an wat kintu, pishuchi anemiakas, pishin wai kintu chaj wuat. Kajatan kitne an kuai ushkintu.</i></p>	
Provincias donde se cultiva en la zona norte	Es nativa de las comunidades Awá de las provincias de Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos.	
Características de la especie frente al cambio climático y la seguridad alimentaria	<p>Es una especie que soporta cambios de temperatura y humedad.</p> <p><i>Kumunitamkne kashkintakiantu sune maza t+ p+na t+nta karane mashu t+jkintu.</i></p>	
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	En las comunidades esta especie crece espontáneamente en los bosques.	
Producción de la semilla/especie	La cosecha de esta especie en el bosque la realizan los hombres. Se produce un palmito por mata.	
Partes que se usa	Terminación del cogollo, tallo.	
Potencial de valor agregado	Conservas (palmito), madera para construcción.	
Usos de la especie/semilla	Esta especie se utiliza para la alimentación humana. La madera se usa para la construcción de viviendas.	
Recetas que se pueden realizar/ utilizar la especie	Estofado de palmito, sopas, guisos.	

¹¹ FUENTE: Ponce Macías, C. S., & Quintero Caicedo, K. J. (2017). *Diseño de estrategias de comunicación para promover el consumo del Palmito en Ciudad de Guayaquil, Año 2017* (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Administrativas).

Nombre de la especie	Papa balsa (<i>Colocasia esculenta</i>)	+nkal Pil
Bosquejo de la especie		
Tipo de especie	Tubérculo	
Principales propiedades nutricionales	<p>Es una fuente nutritiva de minerales y aminoácidos para el aporte dentro de la ingesta dietética diaria. Puede ser utilizado como una fuente de energía, para el correcto funcionamiento del metabolismo, contiene considerables cantidades de fibra que interviene en el buen funcionamiento del estómago y el intestino. Recomendable para la dieta de los niños.¹²</p> <p><i>Maza nutritipakas mineralka yantui ainkimal pailta payu. Karane sar+l maza an wat, sunkane nilzar+l kimtui, kane p+na akuan fibrakas an wat kimtu kajichune karane p+r+lkas Sunkana kitne p+na wari paishparuza</i></p>	
Provincias donde se cultiva en la zona norte	Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos	
Características de la especie frente al cambio climático.	<p>Esta especie soporta el incremento de la temperatura y exceso de humedad.</p> <p><i>Suane mintumai wanmakmukin an t+ne, wuisha t+ntakintu t+ltakintu karane p+na humetakin.</i></p>	
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Se la conserva en las comunidades, mediante la multiplicación y siembra a nivel de fincas.	
Producción de la semilla/especie	Para la producción se hace limpieza del terreno, se selecciona las plantas más robustas y se siembra la papa. La cosecha se la realiza entre los seis a nueve meses. Esta práctica la realizan los hombres y mujeres. Produce dos kg por planta durante una sola cosecha.	
Partes que se usa	Tubérculo, hojas tiernas.	
Potencial de valor agregado	Obtención de almidón para industria alimentaria.	
Usos de la especie/semilla	Se la utiliza para la alimentación humana, en su mayoría para sopas y además para la nutrición animal.	
Recetas que se pueden realizar/ utilizar la especie	Se elabora sopas de papa balsa, sopa de gallina criolla, rellenas de menudo con carne de chancho.	

¹² FUENTE: Bonilla, T., & Darío, R. (2018). *Diseño de un proceso para la obtención de almidón a partir de la Papa China (Colocasia esculenta)* (Bachelor's thesis, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo).

Nombre de la especie	Plátano verde (<i>Musa × paradisiaca</i>)	Kun
Bosquejo de la especie		
Tipo de especie	Fruta	
Principales propiedades nutricionales	Fuente importante de energía y minerales. Contiene ingredientes saludables como almidón, fibra dietética, lo cual apoya las contracciones musculares adecuadas, interviene en la regulación de la presión arterial, prevención del cáncer y la diabetes. Por su contenido de fibra, ayuda a restaurar la actividad normal del intestino, influye en la absorción de calcio, control del nivel de azúcar en sangre.	
	<i>P+na wari enerkiaka, mineralkas. Sune nat+l kuasmain almitonkas, fibrakas, karane yantu ñamal, pizachi tailchantu kancer tiapetekas. yantu wat kinpa, suane kakuane chappine kuazachi.</i>	
Provincias donde se cultiva en la zona norte	Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos	
Características de la especie frente al cambio climático y la seguridad alimentaria	Es una especie que soporta el incremento de la temperatura, pero no por períodos muy extensos.	
	<i>Kumunitata kashwuintakiantu sune maza t+ p+na t+nta karane an kawintu mashtu t+jkintu, sune pailtapayuchi pichinmin kintu.</i>	
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Cuando la especie alcanza la madurez, se cosecha el plátano y se selecciona las plantas más vigorosas, para la producción de hijuelos.	
Producción de la semilla/especie	Se realizan hoyos en donde se siembran los hijuelos. Cada planta produce dos racimos por tres años (Sucumbíos) o 40 años (Carchi, Imbabura, Esmeraldas). La producción lo realizan hombres y mujeres;	
Partes que se usa	Fruto y flor.	
Potencial de valor agregado	Harina, chifles.	
Usos de la especie/semilla	Es utilizada para la alimentación humana, siendo la base de la mayor parte de sopas, platos fuertes y para la alimentación animal.	
Recetas que se pueden realizar/ utilizar la especie	Se utiliza en la elaboración de sancocho de gallina y de carne, sopa de verde, majado de verde, bala de verde, caldos de pescado, maduro asado, guisado de la flor.	

13 FUENTE: Rivera-Quixchan, J. M., González-Cortés, N., García-Zarracino, R., & Jiménez-Vera, R. (2018). Componentes prebióticos del plátano: fibra dietética y almidón resistente. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(3), 40-50.

Nombre de la especie	Yuyo (<i>xanthosoma sagittifolium</i>)	Walpala
Bosquejo de la especie		
Tipo de especie	Verdura	
Principales propiedades nutricionales	<p>En las comunidades es una especie rica en nutrientes, fibra, minerales, vitaminas y bajo en grasa; componentes que mejoran el sistema inmunológico.¹⁴</p> <p><i>Kuminitamalne sune maza t+ na nutritivakai, fibrakas, mineralkas, pitaminaka karane m+jchi grasakas. Sunkane an samtú sistemakas.</i></p>	
Provincias donde se cultiva en la zona norte	Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos.	
Características de la especie frente al cambio climático y la seguridad alimentaria	<p>La especie presenta características resistentes al incremento de la temperatura y sequía.</p> <p><i>Kumunitamalne t+ne kaipustu sunkain ishrar+l p+na sam suane kawintu t+l kintu karane pulmin.</i></p>	
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Se la conserva a través de la multiplicación en las fincas.	
Producción de la semilla/especie	Es una especie que crece de manera espontánea en las fincas.	
Partes que se usa	Hojas tiernas.	
Potencial de valor agregado	Deshidratados de las hojas.	
Usos de la especie/ semilla	Se utiliza en la alimentación humana como base de sopas y como parte de la dieta animal a través de las hojas.	
Recetas que se pueden realizar/ utilizar la especie	Se elabora, sopa de yuyo, yuyo relleno de chancho, estofados, guisos y rellenas de cuello de gallo, menudo de chancho con yuyo.	

14 FUENTE: Tabla de composición de alimentos ecuatoriana. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la Población Ecuatoriana (ENSA-NUT 2012).

Nombre de la especie	Zapallo (<i>Cucurbita moschata</i>)	Pikaj
Bosquejo de la especie		
Tipo de especie	Verdura	
Principales propiedades nutricionales	<p>Los beneficios nutricionales radican en el contenido de proteína, vitaminas y minerales, con bajo aporte de calorías y grasa. Ayuda a mantener sana la visión. Por la presencia de fibra y agua, es diurético y laxante natural. Previene el cáncer de estómago, permite que el cuerpo tenga una mayor capacidad para procesar las grasas, energías y la glucosa.¹⁵</p> <p><i>Sune p+na wari nutricionalkaza an wai proteinakas, pitaminakas suane mineralkas, sunkana yantu kalotiaka. An wat m+lna mintu. Karane wuai fibraka kuazhikas, sune pishtuchi kancel kajichu, an wat, sunkane wuan ñamal t+nta kintu.</i></p>	
Provincias donde se cultiva en la zona norte	<p>Esta especie es naturalizada y se adaptó desde tiempos pasados de las comunidades Awá de las provincias de Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos</p> <p><i>An t+ne +nkalta kamtuj p+na akuan payu kumunitata Awá provinchatata esmeraltas, carchita, imbabuta kane sukumpiota.</i></p>	
Características de la especie frente al cambio climático y la seguridad alimentaria	La comunidad informa que es una especie, que soporta los cambios de temperaturas	
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Se extrae la semilla de la pulpa del zapallo, se deja secar a la sombra y se conserva en utensilios secos por aproximadamente un año. Esta práctica la realizan las mujeres.	
Producción de la semilla/especie	Se siembra en un suelo suelto, mullido, a chorro continuo. Madura a los seis meses y produce 20 frutos por mata. Esta práctica la realizan las mujeres.	
Partes que se usa	Pulpa del fruto y semillas	
Potencial de valor agregado	Dulce de zapallo	
Usos de la especie/semilla	Esta especie es usada para la alimentación humana, siendo bases de coladas, sopas y ensaladas. También se utiliza en la nutrición animal.	
Recetas que se pueden realizar/ utilizar la especie	Esta especie es utilizada para elaborar sopa, dulce, coladas. La semilla triturada se usa en salsas.	

15 FUENTE: Rueda, C., & Omar, W. (2013). *Propuesta gastronómica para la elaboración de productos a base de zapallo para los adultos mayores del "Hogar de Ancianos Instituto Estupiñán" del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi 2012* (Bachelor's thesis, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo).

4.2 Especies medicinales

Las comunidades Awá, tienen un amplio conocimiento sobre las especies medicinales de las cuales utilizan las hojas, raíces, cortezas, flores, semillas, resinas. Con estas especies preparan infusiones, jarabes, emplastos y polvos, que utilizan en la curación de las diversas dolencias físicas. Para las comunidades, la salud y las curaciones están estrechamente vinculadas a su mundo espiritual y en conexión con la naturaleza.

Las especies medicinales locales, aportan a la adaptación de la población frente a problemas de salud resultantes del cambio climático o la degradación del hábitat. Las comunidades locales tienen una fuente independiente y sostenible de medicinas, aplicadas a los conocimientos ancestrales y tradiciones¹⁶.

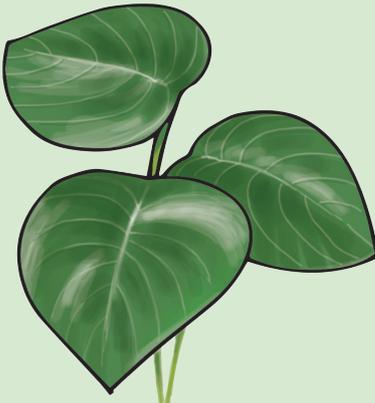
Nombre de la especie	Chirarán o Albahaca (<i>Ocimum basilicum</i>)
Bosquejo de la especie	
Tipo de especie	Herbácea medicinal
Principales propiedades medicinales	Tiene propiedades como expectorante, diurético, digestivo, laxante, analgésico, antibacterial, antidiarreico. El contenido medicinal de la especie sirve contra la depresión, el agotamiento nervioso y la fatiga mental. <i>Watmin i karane wat kintu kijana puzalkininmune p+t+Imal suane yantui an kuatkinpa imu, sune zam i p+ja kishututa wuakin, karane sammai.</i>
Provincias en donde se localiza	Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos.
Características de la especie frente al cambio climático	Es una especie que soporta la variabilidad de temperaturas. <i>Kumunita kanantus sune maza t+, sune akuanta ankuanta t+lkintu</i>
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Se selecciona la semilla y se la pone a secar a la sombra. Esta práctica la realizan las mujeres.
Producción de la semilla/especie	Para reproducir la especie se realizan semilleros usando un mantillo vegetal humedecido para reproducir la planta; esta labor la realizan las mujeres. La planta madura a los cuatro meses y dura un año. La especie se localiza cerca de la finca y es utilizada para condimentar las comidas y como planta medicinal.

¹⁶ FUENTE: FAO 2012. *La Fauna silvestre en un clima cambiante*. <https://www.fao.org/3/i2498s/i2498s.pdf>

Partes que se usa	Las hojas y semillas.
Potencial de valor agregado	Preparados medicinales, hojas secas.
Usos de la especie/semilla	En las comunidades se la utiliza para aligerar el parto a través de la infusión, aliviar afecciones intestinales; las semillas sirven para limpiar los ojos. También es utilizada como condimento.
Como utilizar la especie/semilla para uso medicinal	Infusión de las hojas, condimento para las comidas.

Tipo de especie	Escancel (<i>Aerva sanguinolenta</i>)
Principales propiedades medicinales	
Provincias en donde se localiza	Herbácea medicinal
Características de la especie frente al cambio climático	Es una especie que soporta el incremento de la temperatura y la sequía. <p><i>El contenido medicinal de la especie sirve para el sistema nervioso central y el sistema urinario.</i></p>
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos.
Producción de la semilla/especie	La comunidad informa que es una especie que soporta el incremento de las temperaturas y la sequía. <p><i>Kumunitata kaishkainatu sune maza t+i p+na t+nta kavintu t+tkintu suane polmikintu.</i></p>
Partes que se usa	Crece en las fincas, simultáneamente, su conservación es a través de la multiplicación en las fincas.

Potencial de valor agregado	Se toma una plántula y se la siembra al sitio definitivo. Produce a los tres meses y dura por cinco años, evitando la presencia de los animales que la consuman. Esta práctica la realizan mujeres y hombres.
Usos de la especie/semilla	Hojas, raíces
Como utilizar la especie/semilla para uso medicinal	Preparados medicinales
Usos de la especie/semilla	En las comunidades se le utiliza para combatir enfermedades de los pulmones, catarro, resfriado, dolor de pecho y neumonía, sirve para bajar la fiebre.
Como utilizar la especie/semilla para uso medicinal	Infusión de las hojas, machacados para zumo y emplasto

Nombre de la especie	Hoja santa (<i>Piper auritum</i>)
Bosquejo de la especie	
Tipo de especie	Herbácea medicinal
Principales propiedades medicinales	El contenido medicinal de la especie sirve para tratar enfermedades respiratorias e inflamaciones. <i>Pilne t+ras yantu sistemaka nerviosoka paishkakin suasne sistemaka chiwuikin</i>
Provincias en donde se localiza	Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos.
Características de la especie frente al cambio climático	Es una especie resistente al cambio de temperatura. <i>Suane mintumai wanmakmukin, kaishkinta kinmai chi maza t+, wuisha t+nta suane maishtu t+lkinu.</i>
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	La especie crece naturalmente en las fincas.

Producción de la semilla/especie	Para la reproducción se corta una plántula de la planta madre y se la siembra al sitio definitivo, en donde madura a los tres meses y dura dos años.
Partes que se usa	Hojas.
Potencial de valor agregado	Preparados medicinales.
Usos de la especie/semilla	Se usa en infusiones para disminuir la fiebre, combatir problemas respiratorios, para el dolor de oídos.
Como utilizar la especie/semilla para uso medicinal	Infusión de las hojas, hoja soasada, machacado para zumo.

Nombre de la especie	Saragoza (<i>Aristolochia constricta</i>)
Bosquejo de la especie	
Tipo de especie	Herbácea medicinal.
Principales propiedades medicinales	Es antiespasmódica y analgésica.
Provincias en donde se localiza	Esmeraldas, Carchi, Imbabura y Sucumbíos.
Características de la especie frente al cambio climático	Es una especie que soporta el incremento de la temperatura y la sequía, pero que no sea por largos periodos. <i>Suane mintumai wanmakmukin an t+ne, wuisha t+ntakintu t+ltakintu karane p+na humetakin.</i>
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Crece en las fincas naturalmente.

Producción de la semilla/especie	Se corta una plántula de la planta madre y se la siembra cerca de la casa. Para un buen crecimiento se necesita suelos negros y húmedos.
Partes que se usa	Hojas.
Potencial de valor agregado	Preparados medicinales.
Usos de la especie/semilla	En las comunidades se usa para curar la mordedura de las serpientes, para bajar la fiebre, dolores de garanta y combatir el Covid-19.
Como utilizar la especie/semilla para uso medicinal	Infusión de las hojas, se trituran y se hace zumo, también se la prepara en aguardiente.

4.3 Especies forestales

En las comunidades Awá, las especies forestales forman parte de su patrimonio biológico y son procedentes de los bosques y de sus sistemas agroforestales, estas especies son utilizadas para la construcción, como medicinas naturales, además son el hábitat de una gran variedad de especies de aves, animales, insectos y plantas.

Las especies forestales en su conjunto poseen una gran diversidad biológica, se estima que dos tercios de todas las especies terrestres viven y dependen de ellas para su supervivencia. Las especies forestales regulan los procesos de la purificación del agua y del aire, la polinización de los cultivos, la regulación del clima y el agua, para el control de plagas y de las enfermedades.

Estas especies pueden proporcionar un “seguro” efectivo económicamente contra los impactos del cambio climático, protegen los suelos, combaten la degradación de la tierra y la desertificación¹⁷.

A continuación, se presentan algunas especies forestales que son importantes para las familias Awá:

Nombre de la especie	Hoja de Bijao (<i>Calathea lutea</i>)
Bosquejo de la especie	
Tipo de especie	Arbórea
Provincias en donde se localiza	Esmeraldas y Sucumbíos

¹⁷ FUENTE:Secretaría del Convenio sobre la Diversidad Biológica (2010). La Diversidad Biológica Forestal—El Tesoro viviente de la Tierra. <https://www.cbd.int/idb/doc/2011/idb-2011-booklet-es.pdf>.

Características de la especie frente al cambio climático	Es una especie que soporta el incremento de la temperatura y el exceso de lluvias. <i>Kumunita kainantu sune maza t+, p+na t+nta kawintu t+jkintu, suane p+na alukimtu.</i>
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Se conserva a través de la multiplicación de las semillas con siembra directa.
Producción de la semilla/especie	Se toma el hijuelo y se lo siembra en hileras en suelos sueltos y húmedos. A los dos años las hojas estarán maduras y listas para su uso. La especie dura 20 años.
Partes que se usa de la especie forestal	Hojas
Usos de la especie/semilla	Se usa en la construcción de los techos de las casas. En la alimentación se utiliza para hacer los tapados de plátano y carnes, así como para envolver las panelas. Con la corteza del tallo elaboran canastos pequeños.

Nombre de la especie	Caña Guadua <i>(Guadua angustifolia)</i>
Bosquejo de la especie	
Tipo de especie	Arbórea
Provincias en donde se localiza	Esmeraldas y Sucumbíos.
Características de la especie frente al cambio climático	Esta especie soporta el incremento de la temperatura y el exceso de lluvias. <i>Kumunita kainantu sune maza t+, p+na t+nta kawintu t+jkintu, suane p+na alukimtu.</i>

Proceso de conservación de la semilla y/o especie	La especie se conserva, a través de la multiplicación de la especie en las fincas, este procedimiento es realizado por los hombres.
Producción de la semilla/especie	La práctica de la siembra la realizan los hombres, se corta esquejes y se plantan en surcos largos o zanjas. Alcanza su máxima altura a los seis meses y madura a los cinco años. Tiene una duración de 40 años.
Partes que se usa de la especie forestal	Tallos maduros para madera
Usos de la especie/ semilla	Se utiliza la caña y las hojas para la construcción de los techos de las casas, construcción de pisos. También se elaboran canastos y cunas para los niños.

Nombre de la especie	Chanul (<i>Humiriastrum procerum</i>)
Bosquejo de la especie	
Tipo de especie	Arbórea
Provincias en donde se localiza	Carchi
Características de la especie frente al cambio climático	Soporta el incremento de la temperatura y el exceso de lluvias. <i>P+na akuanta suane t+nta kawintu t+jkintu, suane p+na alukimtu.</i>
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Se conserva a través de la multiplicación de la especie en las fincas.
Producción de la semilla/especie	La práctica de la siembra la realizan los hombres, se corta esquejes y se plantan en surcos largos o zanjas, alcanza su máxima altura a los seis meses. Esta especie crece esporádicamente en el bosque y dura 20 años.

Partes que se usa de la especie forestal	Madera
Usos de la especie/ semilla	Se usa para la construcción de las casas.

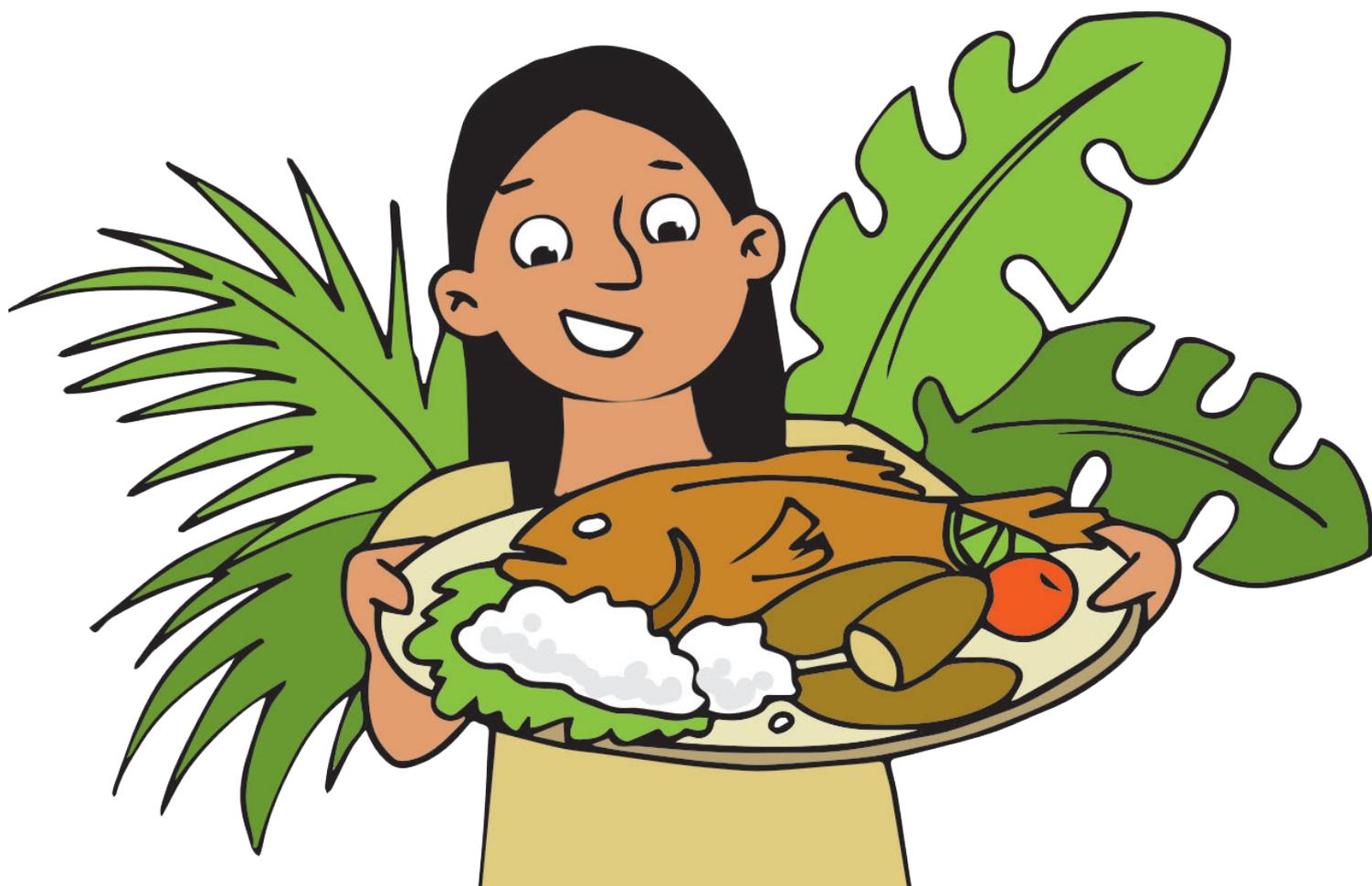
Nombre de la especie	Copal (<i>Bursera bipinnata</i>)
Bosquejo de la especie	
Tipo de especie	Arbórea
Provincias en donde se localiza	Carchi, Sucumbíos, Esmeraldas e Imbabura.
Características de la especie frente al cambio climático	Resistente al incremento de la temperatura y sequía. <i>P+na t+nta kawintu t+jkintu, suane p+na pulkintu.</i>
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Se reproduce naturalmente en las fincas y también en el bosque húmedo.
Producción de la semilla/especie	Es un árbol que se reproduce naturalmente y tiene una duración de 20 años.
Partes que se usa de la especie forestal	Madera, resina
Usos de la especie/ semilla	Con el extracto del copal “la leche” se realiza una pomada para combatir dolores musculares y de huesos. Además, se extrae cera que se usa para encender el fuego, posee un incienso fragante.

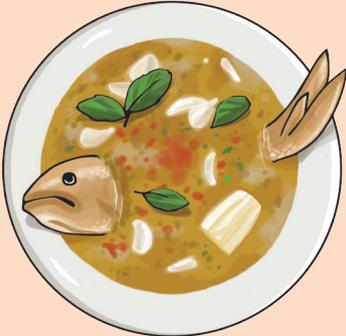
Nombre de la especie	Pilche o mate <i>(Ilex paraguariensis)</i>
Bosquejo de la especie	
Tipo de especie	Arbórea
Provincias en donde se localiza	Esmeraldas, Sucumbíos, Imbabura y Carchi.
Características de la especie frente al cambio climático	Resistente al incremento de la temperatura y sequías de cortos periodos. <i>P+na t+nta kaikuantu t+jkintu, suane p+na puchajmal tanmin maza añush.</i>
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Se conserva mediante la multiplicación de la especie en las fincas como cerca viva.
Producción de la semilla/especie	Los hombres y las mujeres se encargan de producirla, se corta los mejores tallos y se siembran. Alcanza su madurez a los tres años en cerca vivas y dura 30 años.
Partes que se usa de la especie forestal	Fruto
Usos de la especie/semilla	En las comunidades se utiliza para elaborar utensilios (pilche, cucharas), para las afecciones de las vías respiratorias y prevención del cáncer.

Nombre de la especie	Pita (<i>Agave americana</i>)
Bosquejo de la especie	
Tipo de especie	Arbórea
Provincias en donde se localiza	Carchi y Sucumbíos
Características de la especie frente al cambio climático	Soporta el incremento de la temperatura y el exceso de lluvias. <i>P+na t+nta kawintu t+jkintu, suane p+na alukimtu.</i>
Proceso de conservación de la semilla y/o especie	Se conserva a través de la multiplicación de la especie en las fincas, también se la encuentra en el bosque.
Producción de la semilla/especie	Tanto hombres como mujeres se encargan de la producción, se reproduce por hijuelos, madura a los cinco años y dura 30 años.
Partes que se usa de la especie forestal	Hojas
Usos de la especie/semilla	En las comunidades se utiliza para elaborar hilos, para tejer las shigras (bolsas tejidas a mano) y para la construcción de las viviendas.

Recetas alimenticias

La Nacionalidad Awá debido a la amplia diversidad de semillas y especies vegetales que cultivan en sus fincas y recolectan del bosque, tienen una gran cultura culinaria basada en recetas propias y que, con el uso de plantas, condimentos y la preparación en algunos casos utilizando leña, tienen su sabor único. A continuación, se detallan algunas recetas típicas como ejemplo de los hábitos alimenticios de la cultura Awá.



Receta	Tapado de pescado con bala de chiro	Pishkaru pat+l sunkaza piant+l kinintakaza
Bosquejo de la receta		
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • 2 chiros • 1 pescado • 1 hoja de chirarán • 1 hoja de chilangua • 4 cucharadas de manteca de chanco • Sal al gusto • 2 ají Para cuatro porciones	
Provincias en donde se localiza	Carchi, Imbabura, Esmeraldas, Sucumbíos	
Utensilios requeridos	<ul style="list-style-type: none"> • Olla de barro • Piedra de moler • Cuchara de palo • Leña 	
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar el chiro 2. Luego colocar el chiro en la olla con agua 3. Poner sal y el pescado encima del chiro 4. Se agrega el chirarán y la chilangua 5. Se tapa con la hoja de bijao, hasta que hierva por aproximadamente 20 minutos 6. Al finalizar este tiempo se retira el pescado y se sirve sobre la hoja 7. Luego con la piedra de moler se aplasta el chiro y se forma la bala que posteriormente se lo fríe en manteca. 8. Se muele el ají formando una salsa. 9. Servir en un plato el tapado de pescado, la bala y la salsa de ají 	
Principales propiedades nutricionales	<p>Es de alto valor nutricional ya que aporta grasas benéficas para el organismo la cual ayuda a regula los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. Se puede acompañar con plátano verde para que haya aporte de energía, minerales y fibra. Ayuda en el funcionamiento del sistema gastrointestinal. indispensable para el buen funcionamiento del corazón y diferentes músculos.¹⁸</p> <p><i>Sune kuashta p+na t+nta na karane yankuantu grasakaza wan organimukas suane yantu tichantu ampira. Karane yantu walpalaza an t+nta kinpa, minerakas, fibrakas yantu an wat par+l p+r+l. Karane p+na wat paril kaichukaz kane kajatan ñanulas.</i></p>	

18 FUENTE: Tabla de composición de alimentos ecuatoriana. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la Población Ecuatoriana (ENSA-NUT 2012).

Receta	Caldo de gallina
Bosquejo de la receta	
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • ½ gallina criolla • 1 cebolla blanca • 1 cebolla paiteña • 1 ajo • 3 papas balsa • Sal al gusto • 2 hojillas de chirarán • Aguacate <p>Para cuatro porciones</p>
Provincias en donde se localiza	Carchi, Imbabura, Esmeraldas, Sucumbíos
Utensilios requeridos	<ul style="list-style-type: none"> • Olla de barro • Piedra de moler • Cuchara de palo • Leña
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla se pone a hervir el agua con la gallina picada. 2. Se pican las cebollas, se muele el ajo y se agrega a la preparación que está hirviendo. 3. Se pone sal al gusto. 4. Luego se agrega la papa balsa y se deja cocinar durante 45 minutos. 5. Se pica el chirarán en el caldo. 6. Se sirve caliente y se acompaña con aguacate.
Principales propiedades nutricionales	<p>Esta receta es rica en proteínas, vitaminas, minerales y fibra, recomendable para los huesos. Refuerza el sistema respiratorio y ayuda en síntomas de gripe y resfriados. Alivia el dolor de las articulaciones. El caldo con carne de pollo criollo tiene un sabor característico.¹⁹</p> <p><i>Anne recetane na proteinakaza, pitaminaka, mineralkas kane fibrakas, sunkane kaishita s+jpawari. Karane an wakpantu pishtana yantu sintomakaza ki t+lparar+l, ishtu wat pamtu ña nulas. Karane atal pishamne p+na na.</i></p>

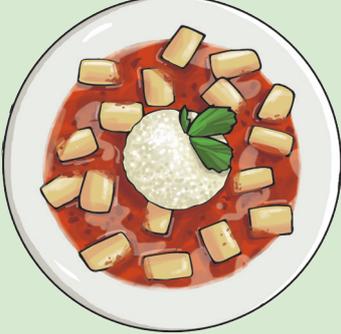
¹⁹ FUENTE: <https://www.cuidadodelasalud.com/a-sd/iv-aa/4-ap/para-que-sirve-el-caldo-de-gallina-criolla/>.

Receta	Sancocho	Pisham
Bosquejo de la receta		
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • 2 plátanos verde picado • Sal al gusto • 1 cebolla • 1 libra carne de chancho • 2 papa balsa • 1 hoja chilangua <p>Para cuatro porciones</p>	
Provincias en donde se localiza	Carchi, Imbabura, Esmeraldas, Sucumbíos	
Utensilios requeridos	<ul style="list-style-type: none"> • Olla de barro • Cucharón de palo • Pilches • Leña • Utensilios de madera 	
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Primero se corta la carne y el plátano verde en trozos. 2. Luego se cocina la carne y el plátano verde picado en una olla con agua. 3. Cuando la carne este suave se agrega la sal y cebolla y unos minutos después se coloca la papa. 4. Se sirve caliente. 	
Principales propiedades nutricionales	<p>Es una receta de alto valor nutricional por su aporte de energía, proteína, fibra, fósforo, calcio, potasio y ácidos grasos esenciales, estos nutrientes son necesarios para varios procesos en el cuerpo como la obtención de energía, desarrollo y mantenimiento de tejidos, buen funcionamiento del sistema gastrointestinal, desarrollo y fortalecimiento de huesos, correcto funcionamiento cardíaco y cuidado del sistema cardiovascular.²⁰</p> <p><i>Sune maza sar+l p+na t+nta na sun yantune p+na wari, karane akuankana kimtu enerkiakaza, wat samtu kijatakua tejitotuzza, wat par+l sistemakas p+rilmal, wat sarane an wakintu s+skaz, nilzatane an wat par+l kartiakukas suane ishtakua sistemaka kartiovaskular.</i></p>	

20 FUENTE: <https://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Sancocho>

Receta	Sopa de fréjol	S+ pisham
Bosquejo de la receta		
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • ½ lb de fréjol • ½ lb de yuyo • 2 plátanos verdes • 2 litros de agua Para cuatro porciones	
Provincias en donde se localiza	Carchi, Imbabura, Esmeraldas, Sucumbíos	
Utensilios requeridos	<ul style="list-style-type: none"> • Olla de barro • Cuchara de palo • Platos de madera • Leña 	
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pone a cocinar el fréjol con el yuyo por aproximadamente unos 45 minutos o hasta que el fréjol este suave. 2. Aparte se cocina el plátano y cuando este suave se retira, se aplasta y se hace la bala. 3. Para servir se pone en un plato el fréjol con el yuyo, y se sirve acompañado con la bala. 	
Principales propiedades nutricionales	<p>Esta receta, dispone de alto contenido de energía y proteínas, así como el ácido fólico, siendo un alimento ideal para mujeres que se encuentran en etapa de gestación, para los niños y para las personas adultas mayores. Su consumo también ayuda a aumentar el colesterol bueno. Al combinarlos con condimentos naturales se convierte en fuente de vitamina, minerales y antioxidantes, que protegen de las enfermedades, actúan como antiinflamatorio y suben las defensas del organismo. Sirve para la construcción de tejidos, por su aporte vitamínico trabaja en el cuidado de la piel y ayudan a disminuir el riesgo de asma. Añadiendo el plátano verde se tendrá un aporte de energías, así como de algunas vitaminas y minerales, entre otros beneficios.²¹</p> <div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><i>Sara, p+na kuashta contenitoka enerkiaka suane proteinakas, sunkane tulmu wari ashmparuspa mis kishtukimpa, suane wari paishparuspa suane +lapatupakaz. Sunkana kumne an yantu suasne kawintu colestetol. Karane inkaltaz natane p+na wat kinti vitamikaza, mineralka suane taichantui intukimanpa, mazaijne an intukin. karane pamtu zana tejitokaza, suane yantu vitaminikaza kalkintu wisha ishtankijpa ayata suasne yantu an kuaikinpa azma, sunkana wualpalakaza natune an wat kintu energiakaz, mamaztus vitaminakas minaralkas yanchina.</i></p> </div>	

21 FUENTE: USDA: <https://www.myplate.gov/es/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/sopa-de-frijol-negro-facil-y-saludable>

Receta	Estofado de palmito	pil k+r+l
Bosquejo de la receta		
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • 8 unidades de palmito • 1 diente de ajo • 1 cebolla blanca • 1 pimiento • 5 cucharadas de manteca • 1 hoja de chilangua • Sal al gusto • comino • 1 huevo • Semillas de achiote <p>Para cuatro porciones</p>	
Provincias en donde se localiza	Carchi, Imbabura, Esmeraldas, Sucumbíos	
Utensilios requeridos	<ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchillo • Cucharón • Leña 	
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pica en trozos gruesos el palmito y el resto de las verduras. 2. Se coloca en una olla con poca agua todos los ingredientes. 3. Se revuelve y se deja hervir tapado por 45 minutos. 4. Se sirve caliente acompañado de ají. 	
Principales propiedades nutricionales	<p>Esta receta es rica en nutrientes, vitaminas y minerales que regulan el correcto funcionamiento del cuerpo, ayuda a prevenir enfermedades como resfriados y gripe. Mejora el sistema inmunológico, apoya al buen funcionamiento del intestino ya que contiene fibra. Adicionada con las especias condimentarias naturales, sirve para la correcta digestión de todos los alimentos; es un nutriente esencial para la formación de las células de los músculos.²²</p> <p><i>Sar+l p+na na nutrientakaza, pitaminakas, minerakas sune tichachina nilzara wat kintu ñanulas, yantu chikuacha pishmanpa ki. Yantu an wat kinpa intestinota sune mujji fibrakas, sunakane natane +nkaltaz t+ an wari tujmurus kane nutrientekas.</i></p>	

22 FUENTE: <https://www.inaexpo.com/publicaciones/beneficios-palmito/>

Receta	Colada de zapallo
Bosquejo de la receta	
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ de zapallo • 1/8 de panela • 1 ramita de canela • 1 lt de agua Para cuatro porciones
Provincias en donde se localiza	Carchi, Imbabura, Esmeraldas, Sucumbíos
Utensilios requeridos	<ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cucharón de madera • Leña
Preparación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se pica en trozos pequeños el zapallo. 2. Se pone a hervir el agua con el zapallo, la canela y la panela por 45 minutos. 3. Se sirve caliente.
Principales propiedades nutricionales	<p>Esta receta contiene nutrientes esenciales que complementan una dieta balanceada, es altamente recomendada para incluir en las dietas escolares debido a su alto contenido de vitaminas y minerales; aumenta la resistencia inmunológica del cuerpo.²³</p> <p><i>An sat+l kuai nutrientekas sunkane yantui, suane p+na kuashtas kachara sunkana natakua vitamikaza minerakas, an kakimtu t+nta inmunologika ñamal.</i></p>

23 FUENTE: Maldonado Cueva, C. A. (2017). Estudio del zapallo y propuesta de cocina de autor (Bachelor's thesis, QUITO/UIDE/2017).

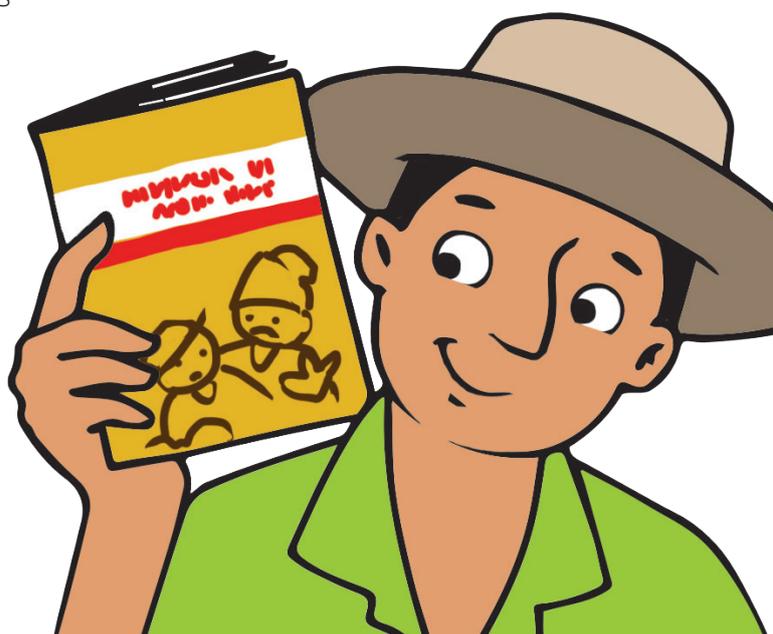
Cuentos, fábulas, mitos o historias de su cultura

La tradición oral de las comunidades Awá se expresa en las diversas narraciones, que tienen como propósito valorar la cultura y respetar los conocimientos ancestrales a través de los cuentos, fábulas y mitos.

Cada uno de los relatos incluye un consejo, un valor, una disciplina, una historia que describe la cosmovisión dentro de la comunidad. Estas narraciones son el legado de los ancianos y las ancianas; sin embargo, se están dejando de difundir a través de la oralidad como se lo realizaba antiguamente, ya que en muchos casos las nuevas generaciones no muestran interés debido a la inserción de otras enseñanzas, o su tiempo lo ocupan en otras actividades propias de las labores diarias.

Además, son pocos los espacios donde la familia se reúne para contar estas historias. Por ello, existe el riesgo de la pérdida de su identidad y cultura, su idioma y sus tradiciones, siendo necesario promover espacios de difusión con las nuevas generaciones (adolescentes y jóvenes), para que se valore su cultura, tradiciones y leyendas. Estos saberes pueden difundirse a nivel comunitario a través de las asambleas, reuniones comunitarias, diálogos, fiestas, pero sobre todo incentivar para que las familias recuperen los espacios en los cuales las personas adultas mayores, en especial las mujeres cuenten las narraciones ancestrales, comenten sus enseñanzas y moralejas, entre otros.

En esta cartilla se han priorizado cuatro narraciones ancestrales para mostrar la diversidad de su cosmovisión. Los relatos no son solamente una expresión fantástica de hechos imaginarios, sino que a través de estas narraciones se plasman eventos, enseñanzas, historias de las comunidades, adaptadas a figuras míticas como muestra cultural. Cada historia se relaciona con situaciones de respeto a los recursos naturales, cuidado de las especies, ecosistemas, para sensibilizar a las nuevas generaciones de la importancia de conservar su territorio.



Nombre	Astarón	Tío +Iapa
Bosquejo		
Elementos claves	<p>Las comunidades Awá tienen dentro de su cosmovisión el respeto por los recursos naturales, la tierra, la madre naturaleza, y en esta narración se enseña la importancia de proteger la naturaleza.</p>	
Descripción	<p>La historia cuenta que, antiguamente, los Awá estaban acostumbrados a cazar animales en gran cantidad; un día un hombre salió a la montaña y encontró muchos animales. De pronto el hombre escuchó un sonido, parecía ser el de un chanco del monte.</p> <p>El hombre persiguió al animal sin descansar. El animal se veía muy succulento y grande (ahora ya no hay de este tipo). El hombre ciego por la emoción de cazar a tal animal para presumirlo en la comunidad, corrió tras él a toda prisa por el espeso bosque y no miró el abismo al que se aproximaba. Cuando estaba cerca de cazarlo, el animal desapareció y el hombre cayó al abismo y murió.</p> <p><i>Anniamin kuintakin awane kanchar+l p+na akuan pitana kalpa. Maza payune ambune p+shta +nkalmal kuanmajta p+na akuan kalpa, suasne ampune m+ra wuiyantu +nkal kuzukana. Ampune kanpara kalpara ain+l. sun kalpane ishta p+na +Iapa, ampune ishtuchi p+na wari pishna sun kalpara kaishita kumunitamal suasne p+na aink+l +nkalmal kar+l. Karane p+na kaicha kin, suasne kalpane kar+l kane taisht+l ikual.</i></p>	
Provincias en donde se localiza	<p>Carchi, Imbabura, Esmeraldas, Sucumbíos</p>	
Conclusión	<p>En las comunidades se comenta esta historia como una enseñanza de la importancia de conservar la vida silvestre; se cree que los cazadores saben que el Astarón está cerca cuando el clima cambia.</p> <p><i>Kumunitamalne kaishkintakin misha kamtan, +nkaltaz kalpa misha yantu, sun mintu kalpa sain tio +Iapa kaisha chai, mazailne climakas mishtu.</i></p>	

Nombre	Taluk- El pájaro carpintero	Taluk
Bosquejo		
Elementos claves	<p>La historia se basa en un ser mítico, el cual actúa en contra de los que atentan contra la madre naturaleza, y con sus poderes aleja a todo mal contra el medio ambiente que rodea el territorio Awá.</p>	
Descripción	<p>la historia relata que una vez un señor se fue de cacería, al pasar por una platanera, se le apareció un pájaro carpintero muy hermoso y de vistosos colores.</p> <p>Cuando él iba camino hacia el espeso de la montaña, este pajarillo seguía al señor, quien sintió como si le vigilará a cada paso. Entonces él recordó las palabras de su madre que le dijo un día que, a los cazadores se les aparece tentaciones en forma de pájaro y animales exóticos.</p> <p>Mientras seguía en su trayecto comenzó a sentirse enfermo por lo que se regresó a su casa lo antes posible y mientras caminaba a prisa el pájaro le seguía, su dolor aumentaba, casi no podía caminar, le dio dolor de cabeza y fiebre.</p> <p>Cuando regresó a casa su madre le dijo que este mal se debía a la Tunda y le preparó un sahumero para que se mejorará del encanto de la Tunda.</p> <div data-bbox="507 1375 1350 1653" style="background-color: #0072bc; color: white; padding: 10px;"> <p><i>Kaishkintakin mai annia maza awa +j kalpa saina, p+nta maza pala saumal, suane kaipushta maza chichu taluk p+na watzal wuar+kajatamin. Suane +ntaj mikuara p+na +nkal tail, sun chichune kampantu awa, suane mintu misha ishpantu. Suasne minta akuish kashkintakil n+jkulta chuchukana kalpakana kaishta. Suasne intukit+l yalmal kajit+l sun chichune kampamin, an intukir+l mai +zachi suasne +zhpu kisht+l +zhpukaza. Yalkin kajikane akuisne m+mata chimakir+chi mamazmin nant+l suasnema wazal an watpanapa.</i></p> </div>	
Provincias en donde se localiza	Carchi, Imbabura, Esmeraldas, Sucumbíos	
Conclusión	<p>A través de la narrativa se quiere dejar la enseñanza que todo aquel que atenta contra la naturaleza, tendrá que enfrentar la reacción protectora de la Tunda.</p> <div data-bbox="507 1899 1350 2007" style="background-color: #0072bc; color: white; padding: 10px;"> <p><i>Sunkana saltatane suane kanmantu wantus wailkiantuza +nkalta, karane t+nta kilpa tuntakas.</i></p> </div>	

Nombre	La vieja kuankua
Bosquejo	
Elementos claves	La narrativa se basa en un ser ancestral de espíritu protector de la biodiversidad del bosque del territorio Awá.
Descripción	<p>Se cuenta que un día una abuelita y sus nietos se quedaron en casa esperando a sus hijos, ellos habían salido a comprar alimentos para la familia. Pasaron algunos días de espera y la abuelita escuchó unos gritos a lo lejos, pensó que eran sus hijos y que estaban borrachos; paso un par de horas y volvió a escuchar los mismos gritos y asomándose la viejecilla por las hendijas de su casa de palo, se dio cuenta que era “la vieja”, un ser espiritual que causa temor en los bosques.</p> <p>La abuelita atrancó su puerta para protegerse con sus nietos, tras su puerta colocó machetes en forma de cruz y colocó piedras de azufre; y, así fue como la vieja se alejó y la abuelita y sus nietos quedaron tranquilos.</p> <p>Este ser mítico hace además que los cazadores se pierdan en la montaña, o los mira y les causa ronchas y dolor de estómago porque los “ojea”</p> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><i>Kuankua maza payu kaishkuintakil pampa paishpa nukulata yalkin t-tishamtu paña painkulta, uspatuzne p+zata kun paina wattushkaza. Suasne an akuan payune t-tichata kuankuara suane kuiyantu m+ra atishta, minta painkul ma kuiyantuchaza suasne kaipusha inkua waishmal, suasne mai kaipusha ampan+nkua, suane maza ishpulne kualkintu +nkal t+maj. Kuankuane pakpishata ashkulmu kuitakilpa pampa paishpa, suane ashkulmukin tata maishtene kutishkana tata ukkas sunkana kilne +tul kuankuane karane pampa paishpa nukult+l watkimain p+ta. Kane mazailne kain +nkal saitun. Sune ishtukinintu kajichu karane ojekichina.</i></p> </div>
Provincias en donde se localiza	Carchi, Imbabura, Esmeraldas, Sucumbíos
Conclusión	En el territorio Awá, este personaje caminaba en las comunidades, advirtiendo no se acercarán al bosque, ya que lo protegía.

Nombre	Los cazadores Kalpa saintus
Bosquejo	
Elementos claves	En esta leyenda se relata el hecho de la cacería masiva que realizan dos hermanos, y que es importante seguir el buen consejo de los ancestros.
Descripción	<p>En la comunidad Awá se cuenta la historia de dos hermanos que vivían con su padre, solían cazar hasta que un día quisieron ir más lejos. Decidieron caminar montaña adentro y fue ahí donde encontraron un ser desconocido que se comió a uno de ellos. Esto sucedió porque ellos cazaban muchas especies de animales.</p> <p>El otro muchacho asustado corrió y regresó a su casa a contar lo sucedido y recibió el consejo de sus ancestros, quiénes le dijeron que no volviera a hacer daño a los animales y que cuidará la naturaleza, o sino terminaría igual que su hermano.</p> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><i>Kumunitakinne awane kaish kuintakinmai anniamin pas ampu tual papishkaza, karane p+na sain kalpa suasne maza payu mintá an atishmal +n, kaishta +mishna +nkalpara sunkana pianchimal +tne kuat+l mazata. Sunkana kit+l uspane t+ pialtu kum kalpa. Mamaz paishpane ishkuar+l kailta yalkin kaishkintakin sunkana kit+naish suasne kutunta +laparush, sunkanane kilchazachi kalparuzane kuitakilpa.</i></p> </div>
Provincias en donde se localiza	Carchi, Imbabura, Esmeraldas, Sucumbíos
Conclusión	<p>La historia relata las consecuencias de la caza indiscriminada de la fauna de los bosques y el castigo por tales hechos.</p> <div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><i>Anniane kaishtamai sun wakit+l p+na kalpa piantantu +nkalk+l sunake mazhkishinai.</i></p> </div>

Bibliografía

Acosta, Rosa. (2009). *El cultivo del maíz, su origen y clasificación. EL MAIZ en Cuba. Cultivos Tropicales*, 30(2).

Álvarez, M. E. G. (2007). El Aguacate (*Persea americana* Miller). Beneficios y usos. *Revista CitriFrut*, 24(1). Mirazo, M. P.

Brito Saltos, L. I. (2018). *Estudio Gastronómico del Chontaduro (Bactris Gasipaes) y su Aplicación en la Repostería*, Universidad de Guayaquil, Facultad de Ingeniería Química.

Bonilla, T., & Darío, R. (2018). *Diseño de un proceso para la obtención de almidón a partir de la Papa China (Colocasia esculenta)*, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Encuesta de línea base. (2018). Proyecto Binacional: "Construcción de capacidades de adaptación a través de acciones de seguridad alimentaria y nutricional en comunidades vulnerables Afro y Awá".

ENSANUT. (2012). *Tabla de composición de alimentos ecuatoriana. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de la Población Ecuatoriana*.

FAO. (2017). *La alimentación y la agricultura*. <https://www.fao.org/3/i7454s/i7454s.pdf>

FAO. (2012). *La Fauna silvestre en un clima cambiante*. <https://www.fao.org/3/i2498s/i2498s.pdf>

FAO.(2016).Legumbres y el cambio climático. <https://www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/es/c/461690/>

Fernández, D. E. L. (2013). *El ají y las culturas alimentarias andinas*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Facultad de letras y Ciencias Humanas. Mención: Historia.

Maldonado Cueva, C. A. (2017). *Estudio del zapallo y propuesta de cocina de autor*.

Nadal-Medina, Rocío, Manzo-Sánchez, Gilberto, Orozco-Romero, José, Orozco-Santos, Mario, & Guzmán-González, Salvador. (2009). *Diversidad genética de bananos y plátanos (Musa spp.) determinada mediante marcadores RAPD*. *Revista fitotecnia mexicana*, 32(1), 01-07.

Pabón, (2021). *Desarrollo del Cubo Sazonador a base de Chillangua (Eryngium foetidum L.) como Alternativa de Condimento natural para Público en General*. Universidad Agraria del Ecuador.

Peralta, E., & Mazón, N. (2000). *Mejore su nutrición salud y alimentación. Consuma fréjol.*

Proyecto Binacional. "Creación de capacidad de adaptación al cambio climático a través de acciones de seguridad alimentaria y nutrición en comunidades Afro e indígenas vulnerables en la zona fronteriza entre Colombia y Ecuador".

Ponce Macías, C. S., & Quintero Caicedo, K. J. (2017). *Diseña de estrategias de comunicación para promover el consumo del Palmito en Ciudad de Guayaquil.* Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Administrativas.

Rivera-Quixchan, J. M., González-Cortés, N., García-Zarracino, R., & Jiménez-Vera, R. (2018). Componentes prebióticos del plátano: fibra dietética y almidón resistente. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(3), 40-50.

Rueda, C., & Omar, W. (2013). *Propuesta gastronómica para la elaboración de productos a base de zapallo para los adultos mayores del "Hogar de Ancianos Instituto Estupiñán" del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.*, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Secretaría del Convenio sobre la Diversidad Biológica (2010). *La Diversidad Biológica Forestal.*

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE. (s.f), <https://www.myplate.gov/es/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/sopa-de-frijol-negro-facil-y-saludable>

Glosario de términos

- Afrecho:** Cáscara del grano de cereal desmenuzada por la molienda.
- Agorgoja:** Criar gorgoja una semilla.
- Almácigos:** Lugar donde se siembran las semillas, para luego trasplantarlas.
- Aminoácidos:** Sustancia de las que se componen las proteínas.
- Analgésico:** Sustancia que alivia o reduce el dolor.
- Antibacterial:** Sustancia que combate las bacterias.
- Antibiótico:** Sustancia que combate patógenos
- Antidiarreico:** Sustancia que sirve para combatir la diarrea.
- Antiinflamatorio:** Sustancia para eliminar la inflamación.
- Boleo:** Siembra esparciendo las semillas.
- Bulbo:** Órgano vegetal, donde se acumulan las sustancias de reserva.
- Caroteno:** Pigmento amarillo de los vegetales.
- Catulo:** Conjunto de hojas que recubren la mazorca de maíz.
- Chucula:** Colada espesa.
- Colesterol:** Sustancia espesa que se encuentra en las células.
- Colino:** Brote lateral que surge muy cerca de la planta progenitora.
- Diabetes:** Enfermedad causada exceso de azúcar en la sangre.
- Diurético:** Sustancia que provoca la eliminación de líquidos.
- Ecosistema:** Sistema biológico constituido por una comunidad de organismos vivos.
- Emplasto:** Sustancia espesa que se coloca sobre una parte del cuerpo con fines terapéuticos.
- Esquejes:** Tallo, rama o retoño de una planta que se injerta en otra.
- Estofados:** Guiso de carne bien cocida en un recipiente bien tapado.
- Etnobotánica:** Disciplina que estudia las relaciones entre el hombre y las plantas.
- Fauna:** Conjunto de todas las especies animales.
- Hijuelo:** Retoño que nace de la raíz de una planta.
- Infusiones:** Bebida medicinal que se prepara en agua muy caliente con una sustancia vegetal.
- Lechuguines:** Almácigos para siembra de semillas.
- Machacar:** Acción de aplastar los partes vegetales.
- Mazamorra:** Sopa espesa a base de harina de cereales.
- Mazorca:** Fruto de la planta de maíz.
- Ojeado:** Conocido como “Mal de ojo” causante del dolor corporal.
- Pilches:** Vasija hecha de madera o de la corteza seca de un fruto.
- Poleada:** Sustancia espesa hecha a base de cereales.

Racimos: Conjunto de frutos similares.

Sahumerio: Sustancia aromática para rituales.

Soasado: Hojas o frutos tostados al fuego directo.

Tapados: Cocción de alimentos a fuego lento, con una cubierta vegetal.

Trueque: Intercambio de especies o bienes de una persona a otra.

Vitaminas: Grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular.

Zumo: Extracto de vegetales.

Cartilla de Saberes Ancestrales de la
Nacionalidad Awá sobre:

Especies vegetales, recetas alimenticias y leyendas relacionadas con la seguridad alimentaria y la adaptación al cambio climático

