



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA SALUD HUMANA

COORDINACIÓN DE INVESTRIGACION-DESARROLLO

MACROPROYECTO DE INVESTIGACIÓN

'RECUPERACIÓN HISTÓRICA DEL PATRIMONIO CULTURAL DE SALUD EN LA REGIÓN SUR DEL ECUADOR (ZAMORA), Y EL NORTE DEL PERÚ (CAJAMARCA), II FASE

Estado de Arte del Patrimonio Cultural en Alimentación/Nutrición, Región Sur del Ecuador - Zamora Chinchipe

COAUTORA

Lupe Gabriela Alba Sarango

DOCENTE GUIA

Lic Mg. Sara Vicente Ramón

TESIS PREVIA A LA OBTECIÓN DEL TITULO DE LICENCIADA EN ENFERMERIA.

1859

Loja, 2014

CERTIFICACIÓN

Lic. Mg. Sara Vicente Ramón

DOCENTE-INVESTIGADORA DEL AREA DE LA SALUD HUMANA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Que el presente trabajo de investigación, desarrollado como parte del Macro Proyecto “Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú, II Fase: Zamora- Cajamarca”, elaborado por la Egresada Lupe Gabriela Alba Sarango con el tema de Investigación “ESTADO DE ARTE DEL PATRIMONIO CULTURAL EN ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN, REGIÓN SUR DEL ECUADOR - ZAMORA CHINCHIPE”, para optar por el título de Licenciada en Enfermería, ha sido dirigido, supervisado y revisado en todas sus partes, el mismo que cumple con los requisitos legales que exige la Institución, por lo que autoriza su presentación.

Loja, Febrero del 2014



Lic. Mg. Sara Vicente Ramón
DIRECTORA DE LA INVESTIGACION

CO-AUTORIA

Yo, LUPE GABRIELA ALBA SARANGO, declaro ser co-autora, del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional- Biblioteca Virtual.

CO-AUTORA: Lupe Gabriela Alba Sarango

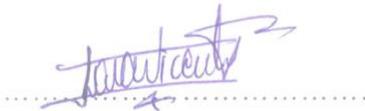
FIRMA:



CEDULA: 1900508258

FECHA: Febrero del 2014

AUTORÍA



Lic. Mg. Sara Vicente R.
DIRECTORA



Lic. Mg. Rosa Rojas
INVESTIGADORA



Dra. Mg. Ketty Vivanco
INVESTIGADORA



Dra. Mg. Lorena Vallejo
INVESTIGADORA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, **LUPE GARBRIELA ALBA SARANGO**, declaro ser co-autor de la tesis titulada: "Estado de Arte del Patrimonio Cultural en Alimentación/Nutrición, Región Sur del Ecuador- Zamora Chinchipe", como requisito para optar el grado de Licenciada en Enfermería; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 29 días del mes de Noviembre del dos mil trece, firma el autor.

Firma:



Autor: Lupe Gabriela Alba Sarango

Celular: 0991312810

Cédula: 1900508258

Teléfono: 072324095

Correo Electrónico: lupis_gabicha@hotmail.com

Dirección: Yantzaza

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de Tesis: Lic. Mg Sara Vicente Ramón

Tribunal de Grado: Lic. Mg Rosita Rojas

Lic. Mg Katy Lemache

Dra. Lorena Vallejo

AGRADECIMIENTO

De manera especial: a Dios Todopoderoso que me guía y me anima a que con el quehacer de mis manos me disponga a pasar haciendo el bien.

A mis Padres, quienes con su vida esforzada me dieron identidad, incitando el deseo de superación y a la vez trascender lo propuesto como deber y exigencia.

A mis profesores, principalmente a la Directora de mi tesis, Lic. Sara Vicente Ramón, de la Universidad Nacional de Loja, quienes generosamente con su conocimiento y experiencia me orientaron por la vía del estudio para un mejor porvenir.

Sinceramente:

La Autora

DEDICATORIA

Con satisfacción, dedico esta Tesis de Grado a las personas que han influido de manera especial en mi vida como Persona, Estudiante y Madre de Familia.

A mi Madre, Emérita Sarango, quien me forjó para la vida, a mi hija Dayana, quien desde su existencia es la fortaleza de mi vida, que desde mi hogar me ha brindado ánimo y comprensión para disfrutar de mis estudios concluyendo mi meta trazada. A mis familiares, compañeros y amigos, que con sus virtudes y consejos supieron incentivar me a la vez entusiasmar me a continuar con esfuerzo hacia el cumplimiento de mi aspiración como ejemplo de amor personal y deseos de superación para servir mejor, ser útil a mi familia y a la sociedad en general.

A las Autoridades, Docentes de la Universidad Nacional de Loja, y población de Zamora Chinchipe, por involucrarse y permitir el proceso de reconstrucción de la identidad cultural.

En mi mente y corazón permanecerán sinceramente todos y todas, ya que me han enaltecido, fortalecido y sobretodo me han dado felicidad en la vida.

Lupe Gabriela Alba Sarango

ESQUEMA DE CONTENIDOS

PORTADA	I
CERTIFICACIÓN	II
AUTORÍA	III
CARTA DE AUTORIZACIÓN	IV
AGRADECIMIENTO	V
DEDICATORIA	VI
ESQUEMA DE CONTENIDOS	VII
a. TITULO	IX
b. RESUMEN	X
SUMMARY	
c. INTRODUCCIÓN.....	1
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	11
e.- MATERIALES Y MÉTODOS.....	29
f. RESULTADOS	35
f.1 Período Aborigen.....	36
f.2 Período Colonial.....	66
f.3. Período Republicano.....	92

g. DISCUSIÓN.....	121
h. CONCLUSIONES.....	125
i.- RECOMENDACIONES.....	129
j. BIBLIOGRAFÍA.....	130
k. ANEXOS.....	142

TÍTULO

*“ESTADO DE ARTE DEL PATRIMONIO CULTURAL EN
ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN,
REGIÓN SUR DEL ECUADOR - ZAMORA CHINCHIPE”*

RESUMEN

La investigación presentada a continuación, está basada en el macro proyecto denominado “*Recuperación Histórica del Patrimonio cultural de salud en la Región Sur del Ecuador, y el Norte del Perú, II Fase: Zamora- Cajamarca*”, que desarrolla el Área de Salud Humana, tiene como base principal comprender su cultura, historia, antología rural y tradiciones que se han venido desarrollando los pueblos de la Provincia de Zamora Chinchipe desde tiempos remotos hasta la actualidad; para lo cual se recurrió al apoyo de una bibliografía específica, material que ha facilitado la obtención de información acerca de los saberes y prácticas de alimentación/nutrición de dicha población.

Es un estudio *Descriptivo*, a partir de la consulta fuentes publicadas sobre alimentación/nutrición, en los periodos aborigen (500ac-1532), colonial (1532-1820) y republicano (1820-2011); *Interpretativo*, porque los datos obtenidos en la revisión documental, fueron interpretados de acuerdo a cada periodo histórico indagado, cumpliendo los objetivos específicos propuestos.

En el periodo Aborigen, los Shuar fueron grandes cazadores, su base alimenticia estaba constituida por vegetales silvestres de la zona; y es así que los alimentos cultivados en su *aja shuar* y los de origen animal, aportaron energía y nutrientes necesarios para su desarrollo. En tanto que, en la colonia y republica, surgieron grandes cambios socio- culturales, el desarrollo de la ciencia y tecnología fueron eliminando sus saberes y prácticas ancestrales, lo que incidió de forma significativa en el mantenimiento de la salud.

SUMMARY

The presented/displayed investigation next, is based on the macro denominated project “Historical Recovery of the cultural Patrimony of health in the South Region of Ecuador, and the North of Peru, II Phase: Zamora- Cajamarca”, that develops the Area of Human Health, has as main base to include/understand her culture, history, rural anthology and traditions that have come developing the towns from the Province of Zamora Chinchipe from remote times to the present time; for which one resorted to the support of a specific bibliography, material that has facilitated the obtaining of information about knowledge and feeding practices/nutrition of this population.

It is a Descriptive study on the basis of consultations, from sources published on feeding/nutrition, in the periods native (500ac-1532), colonial (1532-1820) and republican (1820-2011); Interpretative, because the data collected in the documentary revision, were interpreted according to every investigated historical period, fulfilling specific the objectives proposed.

In the Native period, the Shuar was great hunters, their nutritional base was constituted by wild vegetables of the zone; and it is so the foods cultivated in his *ajashuar* and those of origin animal, contributed to energy and necessary nutrients for their development. Whereas, in the colony and republic, great cultural changes arose partner, the ancestral development of science and practical technology were eliminating his knowledge and, which affected of significant form the maintenance of the health.

1. INTRODUCCIÓN

En el contexto de la moderna historia andina, aparece como parte de los Andes Centrales la región de los Andes Bajos, la cual constituye una región única y distinta en el conjunto Andino, presentando características muy particulares que según Galo Ramón, denomina “espacio regional transfronterizo, está integrado por los departamentos peruanos de Piura y Tumbes; la provincia de Loja del Ecuador y parte de las provincias adyacentes de El Oro y Zamora Chinchipe, y las partes septentrionales de los departamentos de Cajamarca y del Amazonas, en el Perú.

La provincia de Zamora Chinchipe actualmente está situada en el extremo Sur Oriental del Ecuador, su situación astronómica la ubica en el quinto huso horario, entre los paralelos 3° 11´ y 5° 10´ de latitud Sur y los meridianos 77° 50´ y 79° 30´, de longitud occidental, limitando al Norte con la provincia de Morona Santiago, al Sur y Este con la República del Perú y al Oeste con las provincias de Azuay y Loja (Jumbo, 2005: 62-63).

En lo que respecta al período aborigen en la provincia de *Zamora Chinchipe*, aquí se encontraban los *Shuar*, quienes acudían a las cascadas sagradas a purificarse y alcanzar de esta manera a predecir el futuro del Ser Supremo Arutam (Dios), ya sea absteniéndose de ingerir comida en siete días de aventura dentro de la selva, resistir el hambre consumiendo el zumo de plantas alucinógenas tales como la Natema y otras drogas; en definitiva, sus creencias religiosas iban siempre encaminadas a Arutam, que da todo el valor moral y espiritual para resistir estos sacrificios (Jumbo, 2005:180-187).

Cuando salían de caza y pesca “lo hacían en grupos acompañados de una gran jauría de perros chandosos y escuálidos muy hábiles (...) utilizaban la guashima o

lanzas”¹; el jefe siempre se distinguía por lo vistoso de su corona de plumas y vestimenta que utilizaba para la celebración de grandes fiestas anuales, tales como la de la Chonta (Jumbo, 2005:187).

Las fiestas tenían un carácter ritual, pues con frecuencia estaban orientadas a obtener mejor capacidad productiva, y a la vez les permitía recobrar la fuerza agotada revitalizando el ánimo en los habitantes en la realización de sus tareas cotidianas; todas sus celebraciones están siempre acompañadas de música, danza, comida y bebida abundante.

Para combatir las enfermedades utilizaban los vegetales como el ajenojo, tabaco, hierba luisa, jimia, arats, tsanke (hiel de Yamala).

Los Achuar, se diferenciaba por la diversidad de los cultivos de productos para la alimentación, al igual que los Shuar formaron un origen común, marcados por un sedentarismo, esparcidos en la región amazónica como eslabones de defensa de la selva, no fueron guerreros tan marcados como los Shuar “jíbaros” y tal vez por ello, los historiadores han generalizado el vocablo Shuar para referirse a ambas etnias.

De la misma manera tenemos los Bracamoros o Pacamoros, una tribu indómita, rebelde e inconquistable por su fiereza y bravura para combatir, por su tenaz raigambre al terruño, fueron quienes se movilizaron por la Gobernación de los Yaguarzongos, “una confederación de numerosos grupos tribales aborígenes amazónicos, que habitaron la cuenca del río Mayo-Chinchipec, el suroriente de la provincia de Zamora Chinchipe en Ecuador, la parte norte del Departamento de Cajamarca y la parte occidental del Departamento de Amazonas en Perú. Su capital fue la ciudad de Cumbinamá y se cree que estuvo asentada sobre la actual

¹ JUMBO, E., El Yayamayú La Fortaleza de los Yaguarzongos, Zamora Chinchipe 2005, pág. 191

parroquia Vergel, de esta confederación se destacaron los grupos tribales de los Palandas, Chitos, Palacaras y Tacamoros en Ecuador; Pericos, Xorocas, Baguas, Chamayas, Chirinos, Pacaraes, Mandingas, Tabancares, Maracaconas y Tamborapas en el Perú; entre otros”².

En el incario, hacia fines del siglo XV, estos pueblos enfrentaron y resistieron a la conquista de los incas, que sin embargo se expandió, política y militarmente, logrando someter a la mayoría de ellos, incluyendo a los paltas y cañaris; algunos autores hacen referencia que “poco antes de la llegada de los españoles a la costa Ecuatoriana en 1527, el emperador Inca, Huayna-Cápac, dirigió un ejército a la conquista de los Jíbaros (...) que vivían en la región conocida como Bracamoros, recibiendo tan feroz resistencia que Huayna-Cápac, tuvo que escaparse vergonzosamente, regresándose a las cordilleras andinas, procurando aplacar a sus perseguidores con dones mientras se retiraba”³, por lo que no hubo influencia inca en esta zona según estudios realizados por geólogos, arqueólogos, antropólogos de reconocido prestigio; por lo que se puede decir que los Shuar, nunca formaron parte del gran Cápac-Ñan construido desde los lugares costeros hasta las alturas de los Andes. En general, algunos pueblos fueron sometidos por los Incas, los mismos que heredaron y mezclaron algunos elementos tales como el idioma “quechua”, costumbres, tradiciones cultivos y crianza de animales domésticos como los cuyes, llamas, etc.

Durante el período colonial, el reino de los Yaguarzangos formado por Salinas, estaba situado hacia el oriente de la Cordillera de los Andes, desde los 4° de latitud meridional, este era absolutamente el lugar más rico de todo el reino. En lo que respecta a Zamora, los más grandes historiadores como el Arzobispo de Quito Federico González Suárez y el padre Juan de Velasco, no han coincidido en la

² LOS BRACAMOROS, Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Bracamoros>

³ HARNER, M., Shuar pueblo de las cascadas Sagradas, Tercera edición, Abya Yala, Quito, 1994, pág. 24

fecha de fundación de Zamora; mientras que Alfonso Anda Aguirre, en su libro titulado “Zamora de Quito y el oro de Nambija”, menciona que Zamora fue fundada por el Capitán Don Alonso de Mercadillo y el Capitán Hernando de Benavente, en 1549, llamándola Zamora de los Alcaldes, cerca de una playa corta llamada Monaza, entre los ríos Zamora y Yacuambi. Mercadillo y los suyos viendo que era un tierra áspera, de grandes ríos y constantes lluvias, acordaron abandonarla por ser poco propicia para la vida humana, mientras que unos pocos valientes decidieron entonces quedarse, de la misma manera los misioneros franciscanos, quienes vinieron a remplazar a los dominicanos que tuvieron su convento en la primitiva Zamora de los Alcaldes y fueron ellos “quienes empezaron a bautizarlos”⁴; establecida la ciudad, empezaron a buscar minas de oro, hasta que descubrieron las riquísimas minas de Nambija, obteniéndose de ella casi todo el oro de la zona.

Hacia fines del siglo XVI, Zamora era una ciudad de adobe con cubierta de paja o de hojas de palmera, la Iglesia estaba bien provista de ornamentos, cruces y joyas donadas. El tesorero y el contador eran los encargados de cobrar lo que correspondía al Rey de acuerdo a las concesiones que tenían (Anda, 1989: 76).

De igual forma en la época colonial, el trabajo indígena fue el factor clave que movió la producción agrícola, textil y minera, manos indígenas que levantaron conventos, iglesias, caminos y puentes, pertenecieron a las diferentes Instituciones coloniales como la mita, los obrajes, el concertaje, la yanapa; permitieron la explotación y la subyugación del aborigen, para el beneficio de la Corona española, y su Administración Colonial. A este ritmo con el paso del tiempo en 1559 se revelaron contra los españoles dejando de cumplir con los trabajos forzados y los tributos en oro, los indígenas se sublevaron contra todo tipo de abusos, malos tratos y crueldades por parte de sus opresores, así como también el

⁴ SUQUISUPA B., y Coautores: Historias Leyendas y Tradiciones Valle de las Luciérnagas, impreso en Yantzaza, 2006, pág. 23

cobro de diezmos por parte de la iglesia, de tributos por los encomenderos y de impuestos por el Estado, el trabajo y los servicios sin remuneración, la apropiación arbitraria de sus tierras, el reclutamiento forzoso para el trabajo en las minas y por los censos, a los que vieron como una nueva fuente de exacciones, además se sumó otra causa de carácter político conocida con el nombre de milenarismo indio, que expresó el anhelo de restablecer el señorío sobre la tierra, la cultura y los dioses aborígenes y la civilización y organización política; en suma, el poderío existente antes de la conquista española.

Los levantamientos producidos en la Amazonia fueron en general exitosos, pues los indígenas lograron liquidar la autoridad de los blancos y obtuvieron su libertad. En 1578 atacaron las ciudades de Ávila y Archidona que saquearon, destruyeron e incendiaron, para luego matar a sus habitantes. En 1599 hicieron algo parecido con Logroño y Sevilla de Oro. Estas sublevaciones y otras que se produjeron en la costa y en la sierra en el siglo XVI, pueden considerarse como derivaciones de la guerra de conquista. A estos movimientos iniciales se sumaron muchos otros cuya consecuencia fue la expulsión de los colonizadores blancos de las tierras de la región oriental. El hecho de que los pueblos indígenas de la amazonia se hayan liberado de la dominación blanca explica el singular carácter de los indios orientales, y sus diferencias con el de sus congéneres serranos; de igual manera la primera misión evangélica se estableció en 1925, mientras que la primera misión católica fue en 1949.

A fines del siglo XIX, Franciscanos y Salesianos comenzaron su trabajo con los Shuar en las provincias de Zamora y Morona Santiago, las misiones religiosas impartieron educación, pero a su vez promovieron el cambio de sus creencias culturales con la consecuente pérdida de su cosmovisión, creencias, costumbres que le han dado identidad cultural.

Se trató de incorporar a los indígenas al Estado nacional mediante la religión, la alfabetización y los programas de desarrollo, pero estos propósitos del Estado blanco-mestizo fracasaron; los indios, preservaron sus territorios, lo que les permitió reafirmar su identidad y su condición de pueblos con sus propios modos de vida, sistemas de organización comunitarios, formas de administrar justicia, idiomas, costumbres y rasgos culturales propios, la historia, la organización indígena se ha ido conformando paulatinamente, primero se inició como comunas, luego fueron las asociaciones de comunas, luego aparecieron, en la década del 60, las federaciones. En la década del 70 aparecieron las federaciones regionales un tanto aisladas; en los primeros años del 80 recién empezaron a organizarse y a reconocerlos como verdaderamente son los pueblos indígenas, los cuales en la actualidad forman parte de los grupos más pobres de la población ecuatoriana, ocupan las peores tierras, afectándolos directamente a su desarrollo y pervivencia, pese que es un derecho del Estado el garantizar su salud, en lo se incluye el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir (Constitución de la República 2008, "Art. 32."), con la finalidad de lograr el buen vivir.

Dentro de la *problemática*, en los Andes Bajos la Alimentación y Nutrición fue muy significativa para la subsistencia de las culturas aborígenes, quienes practicaban la cacería y la pesca; y una agricultura incipiente; existían algunos alimentos propios de la zona, así mismo utilizaban objetos especiales para sus cultivos como también aprovechaban muy bien el agua de los ríos y lluvias; con la colonia y la introducción de alimentos foráneos, cambiaron sus formas de producir, preparar y consumir los alimentos; así como también se incrementó algunos productos alimenticios, vegetales como animales a la dieta aborigen; a su vez, los españoles se proveían de alimentos aborígenes para la conquista de la Amazonía, para lo

cual “se introdujo la ganadería”⁵, cría de caballos, cerdos, vacas, aves, alimentos vegetales como trigo, cebada, arroz, arveja, los aborígenes adoptaron otro tipo de costumbres, en definitiva su cultura empezó a modificarse dando un giro drástico a nuestra historia. A lo que se suma la crisis económica que se manifestó a inicios de los ochenta se ha mantenido persistente (Banco Mundial, 1970-1999). Los ingresos por la exportación petrolera tienden a descender, en tanto que los generados por la exportación de productos tradicionales y otros nuevos ha logrado cubrir solo parcialmente la brecha creada. La deuda externa ha crecido de quinientos millones de dólares en 1975 a nueve mil millones en 1986, y un estimado de dieciséis mil millones en 1998. En medio de la crisis se ha tratado de volver a una economía basada en las exportaciones de productos primarios, afectando directamente a la alimentación/nutrición de los pobladores. Para enfrentar la crisis, sucesivos gobiernos han aplicado políticas de ajuste de corte neoliberal que han promovido privatizaciones de empresas públicas y varios aspectos de modernización de la estructura del Estado. Pero, como ahora los propios sustentadores del neoliberalismo lo admiten, el modelo concentrador ha ido acrecentando la polarización entre sectores cada vez más amplios de la sociedad, cuyas condiciones de vida se deterioran, frente a grupos reducidos vinculados al capital monopólico (Banco Mundial, 1970-1999). Datos empíricos para el año 2001 sugieren que el consumo en familias de bajos ingresos se ha reducido de tres comidas diarias a dos. Por lo cual el gobierno ha puesto en marcha programas de comedores comunitarios en barrios populares de las principales ciudades y los proyectos de alimentación escolar incrementaron su cobertura de 500,000 a 1’500,000 beneficiarios; los agricultores pobres destinan alrededor de un 60% al consumo familiar y el resto de sus alimentos lo compran en el mercado local (Banco Mundial, 1970-1999). Con la pobreza e indigencia en aumento este problema es más serio y se traduce en riesgos de vulnerabilidad o inseguridad alimentaria, especialmente en agricultores que poseen minifundios

⁵ América Latina, Disponible en: http://www7.uc.cl/sw_educ/historia/america/html/2_1_2.html

poco diversificados. Sin embargo, frente a los roles que tradicionalmente cumplen hombres y mujeres, y al ser básicamente la mujer la persona que mayoritariamente emigra, se estima que ese mayor acceso no necesariamente determina una alimentación de calidad, muy distinta e inigualable a nuestra alimentación ancestral, si comparamos el paisaje natural del pasado con el actual, diremos con seguridad que el pasado fue mejor, de ahí el interés de esta investigación; como parte de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, se ha visto la necesidad e importancia de coadyuvar a la recuperación del patrimonio cultural de alimentación y nutrición aborigen, a partir de la bibliografía existente, para la cual se plantea la siguiente interrogante:

¿Cuáles fueron los conocimientos y prácticas ancestrales de alimentación/nutrición, en los pobladores de la Región Sur del Ecuador, Zamora Chinchipe, que pervivieron durante el periodo aborigen, colonial y republicano desde las fuentes publicadas?

Teniendo en cuenta que la alimentación/nutrición ancestral es una de las categorías mayoritariamente invadidas y modificadas, el presente trabajo, se *Justifica* plenamente por su fundamental importancia del estudio en relación con la salud.

La Universidad Nacional de Loja, Área de la Salud Humana, Carrera de Enfermería, comprometida con el desarrollo de la región, a la vez formadora de profesionales con alta calidad científico- técnica, humanística, capaces de contribuir a resolver problemas de salud desde sus distintos enfoques, respetando los saberes y prácticas ancestrales, especialmente los relacionados con la alimentación/nutrición y como estudiante de esta prestigiosa Institución, vinculada con la realidad social, he decidido realizar el presente trabajo investigativo, denominado “Estado de Arte del patrimonio cultural en Alimentación/nutrición,

Región Sur del Ecuador - Zamora Chinchipe”, que se justifica plenamente, para la recuperación histórico-cultural de la Alimentación/Nutrición, en el contexto del Macroproyecto “Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural en la Región Sur del Ecuador y Región Norte del Perú, fase II: Zamora Chinchipe y Cajamarca”.

A la vez complementará mi formación profesional intercultural, con un enfoque holístico, teniendo en cuenta la importancia de las costumbres alimentarias y nutricionales de nuestros antepasados, que perviven hasta la actualidad, así como también conocer la historia misma de un pueblo ancestral e inigualable en su desarrollo intelectual y sus distintas formas de vida en el paso del tiempo, hasta nuestros días.

La recuperación de los conocimientos que perviven en las diferentes épocas, permitirá intervenir en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, con identidad cultural, a la vez, servirá de base para futuras investigaciones de índole histórico – cultural; por lo que este estudio es factible, en lo cual se planteó los siguientes objetivos para la investigación; como objetivo general, recuperar y revalorizar los saberes y prácticas ancestrales de la alimentación y nutrición en el periodo aborígen-colonial-republicano, en la región Sur del Ecuador, Zamora Chinchipe, desde los estudios realizados, que contribuya a fortalecer una identidad regional propia y como específicos, a) Recuperar los saberes, nociones y concepciones de alimentación y nutrición en los periodos aborígen colonial y republicano en la Provincia de Zamora Chinchipe - Ecuador, a partir de fuentes publicadas especializadas, y establecer su aporte a la salud de la población de los Andes Bajos.b) Sistematizar los saberes y prácticas de alimentación y nutrición en el periodo aborígen-colonial-republicano, en la Provincia de Zamora Chinchipe - Ecuador, a partir de fuentes publicadas, para analizar supervivencia y/o modificaciones en el tiempo.c) Caracterizar las diferentes estructuras de salud y alimentación en los periodos aborígen colonial y republicano en la Provincia de

Zamora Chinchipe - Ecuador, para establecer la relación construida entre lo ancestral popular y oficial. d) Difundir el estado del arte de la alimentación y nutrición, a nivel académico, para dar a conocer la importancia de su revalorización y mantenimiento.

REVISIÓN DE LITERATURA

1. REVISIÓN DE LITERATURA

La revisión de literatura se la hará a partir de bibliografía histórica publicada y en base a las Categorías de Análisis propuestas para este trabajo, referentes a los conocimientos y prácticas en alimentación y nutrición durante los períodos aborígen, colonial y republicano, de acuerdo a la periodización de esta investigación documental.

1.1 ALIMENTACION / NUTRICION

Los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantener la salud y la calidad de vida de los seres vivos; además muchas enfermedades y sus síntomas pueden ser prevenidos y/o aliviados con una alimentación adecuada.

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que, la *alimentación* comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida. De la misma manera para COELLO, Y., y JIMENEZ, S., (2009) “la Alimentación es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos, es un proceso extracorpóreo, consciente y voluntario, por tanto, está en nuestras manos modificarlo; la calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales (tiene que ver con la producción, selección, conservación, preparación y consumo de los alimentos); en tanto que la nutrición es un proceso intracorpóreo u orgánico, que empieza en el momento que los alimentos ingresan a la boca y el organismo aprovecha los nutrientes que están en los mismos para el mantenimiento de la vida, el crecimiento, el funcionamiento

normal de los órganos, tejidos y producción de energía, de acuerdo a las necesidades particulares de cada persona; es un requerimiento básico para el mantenimiento de la salud”⁶.

Mientras que *la nutrición*, es considerada como “un proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el buen funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales”⁷, además hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, su metabolismo o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo.

Según la OMS, "una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad"⁸.

Ya en su época, Hipócrates decía: "deja que la comida sea tu medicina y la medicina sea tu comida"⁹. Desde la antigüedad, existen evidencias que relacionan la dieta con el padecimiento de algunas enfermedades. Uno de los primeros casos fue la relación entre el escorbuto, en los marinos embarcados durante largos períodos de tiempo y la falta de frutas y hortalizas frescas en su dieta.

⁶ COELLO, Y., y JIMENEZ, S., Conocimientos y prácticas de ancestrales de Alimentación y Nutrición; en el Sistema de Salud popular en la Región Norte del Perú (Piura), en el periodo colonial, Loja, 2009, pág. 1

⁷

http://www.vivosano.org/es_ES/%C3%81reas/CuerpoSano/Alimentaci%C3%B3nsana/Nutrientesloscomponentesdelosalimentos.aspx

⁸ OMS, Disponible en: <http://nutricion-salud.euroresidentes.com/2013/04/alimentacion-y-salud.html>

⁹ Disponible en: <http://nutricion-salud.euroresidentes.com/2013/04/alimentacion-y-salud.html>

Desde entonces, en los siglos siguientes ha tomado relevancia la importancia de la prevención de enfermedades a través de una alimentación equilibrada y saludable y en la actualidad, la relación nutrición-salud se apoya en múltiples estudios científicos y epidemiológicos, pese a que el hambre o las carencias nutricionales siguen siendo motivo de preocupación en diversos países en vías de desarrollo. Mientras, en los países desarrollados hay enfermedades asociadas a una alimentación incorrecta, de hecho, la alimentación poco saludable está relacionada con muchas de las principales causas de muerte de las sociedades desarrolladas, entre ellas, las enfermedades coronarias, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y la arteriosclerosis.

COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS

En lo que corresponde a los componentes de los alimentos, tenemos a los Hidratos de carbono, que también se les llama carbohidratos, glúcidos o azúcares, debido al sabor dulce de algunos de ellos, su función principal es la de aportar energía al organismo; se encuentran en los alimentos básicos que han constituido la base de la alimentación de la humanidad a lo largo de la historia: cereales, legumbres, tubérculos, frutas, verduras y hortalizas, lácteos, alimentos manufacturados como la bollería, pastelería, refrescos, chucherías, chocolates, etc; asimismo las Proteínas, las cuales las encontramos en todo el organismo, en el músculo, en el hueso y en los líquidos corporales, se necesitan a lo largo de toda la vida para formar y reparar los tejidos pero especialmente en algunos momentos determinantes tales como en el embarazo, lactancia, infancia, adolescencia, en los cuales los requerimientos son mayores debido al aumento en la formación de tejidos. Todas las proteínas se forman a partir de la unión de 20 aminoácidos, se encuentran en alimentos de origen animal como los huevos, carnes y pescados o la leche y sus derivados, y en algunos de origen vegetal legumbres, cereales o frutos secos. También las Grasas o lípidos constituyen el

nutriente energético por excelencia. Además suministran los ácidos grasos esenciales y proporcionan al organismo las vitaminas A, D, E y K. Su ingesta es imprescindible, aunque el exceso de su aporte, sobre todo de grasa saturada, es perjudicial para la salud en las cuales distinguimos varios tipos tales como las grasas saturadas que son las grasas de origen animal; las grasas mono insaturadas, presente en el aceite de oliva, aguacate y aceitunas; y las grasas poliinsaturados, dentro de ellos encontramos los omega 6 (se encuentran en los aceites de semillas) y los omega 3 (presente especialmente los pescados sobre todo los azules). A las que se suman las Vitaminas, que son nutrientes esenciales, ya que no pueden sintetizarse en el organismo y han de ser ingeridos con la dieta. Su función principal es la de regular reacciones metabólicas que tienen lugar en el organismo. Son necesarios en cantidades muy pequeñas, pero su déficit puede producir numerosas enfermedades carenciales. Del mismo modo los Minerales que son elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento del metabolismo, pueden desarrollar tanto una función reguladora (formando parte de hormonas y enzimas) como estructural (por ejemplo calcio y fósforo en el hueso o hierro en la hemoglobina). La Fibra, que desempeña funciones fisiológicas sumamente importantes como estimular los movimientos intestinales. Por ello la fibra está indicada en casos de estreñimiento. También existe una asociación entre la incidencia de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer y las poblaciones que tienen dietas pobres en fibras. Los alimentos ricos en fibra tienen un alto poder saciante que nos ayuda a combatir la obesidad (Disponible en: <http://www.vivosano.org/es>).

BALANCE ENERGÉTICO

El balance energético, “es la relación entre el consumo de energía y el gasto energético, es así que cuando ingerimos algún alimento estamos obteniendo energía, cuando gastamos la misma cantidad de energía que consumimos en el día, estamos hablando de un balance equilibrado, cuando gastamos menor cantidad de energía de la que consumimos en el día, estamos hablando de un balance positivo, por lo contrario si gastamos más energía de la que consumimos, nos referimos a un balance negativo”¹⁰. Existen ciertas situaciones donde es necesario tener un balance positivo, por ejemplo en el embarazo, lactancia, infancia, adolescencia o cuando por algún padecimiento, enfermedad, o lesión hubo una pérdida importante de peso. Por el contrario es deseable un balance negativo cuando el aumento de peso puede llegar a niveles no saludables.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria. Es evidente que la disponibilidad, el coste y la caducidad de los alimentos han contribuido sobre los hábitos dietéticos de la población; y la elección final determinará el perfil de cada dieta.

Los cambios sociales que se han producido en nuestro país también han modificado las costumbres alimenticias. Entre éstos, podemos destacar el flujo migratorio del campo a la ciudad y una amplia difusión de las nuevas técnicas de

¹⁰ Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n>

producción y conservación de los alimentos, que amplían las posibilidades de consumo a zonas en las que antes no era posible. Hay que considerar también la influencia del marketing, la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias y de los medios de comunicación sobre los hábitos en la alimentación.

Una alimentación saludable requiere, en muchos casos, de una educación nutricional que debe promoverse desde la infancia, en el núcleo familiar ya que los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación en la adolescencia y una prevención de las enfermedades vinculadas a los trastornos alimenticios.

Los efectos positivos o negativos de la alimentación tendrán repercusión, tarde o temprano, en la salud. Estos factores evolucionan a lo largo de los años y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, etc. relacionados muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre gentes de culturas alimentarias distintas. El consumo de alimentos en occidente se caracteriza, cuantitativamente, por una ingesta excesiva de alimentos, superior, en términos generales, a aquella recomendada en cuanto a energía y nutrientes para el conjunto de la población y, cualitativamente, por un tipo de dieta rica en proteínas y grasas de origen animal. Una gran parte de la población mundial sufre las consecuencias de la malnutrición y la otra parte de población que está sobrealimentada sufre, a su vez enfermedades debidas al exceso de alimentos.

Según la OPS, la evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores, principalmente el paso de una economía de autoconsumo a una economía de mercado; el trabajo de la mujer fuera del hogar; y los nuevos sistemas de organización familiar.

La tradición, los mitos y los símbolos son determinantes de la comida de cada día y juegan un importante papel en las formas de preparación, distribución y servicio de alimentos, ya que son particularmente saludables en comparación a los actuales, un vivo ejemplo es el hecho de que “los antepasados se hayan mantenido saludables a pesar de las adversidades de la época”¹¹, puesto que los alimentos de las grandes culturas han permitido, de alguna manera generar el desarrollo de las mismas

En la actualidad “existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación ancestral como adecuada y a la vez como un instrumento de protección de la salud y prevención de enfermedades”¹². La sociedad sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar, al igualmente el desarrollo de nuevas tecnologías en el área agroalimentaria han puesto a disposición de los consumidores los alimentos servicio, que son aquellos especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de los mismos, a la vez que contribuye a la mala calidad de alimentos ingeridos por las personas al privarse de alimentos sanos y nutritivos como las grandes culturas que de una u otra forma les permitió desarrollarse y sobrevivir de una forma natural y saludable.

1.2 SITUACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

La situación alimentaria y nutricional del Ecuador refleja la realidad socio-económica; el potencial productivo y la capacidad de transformar y comercializar los alimentos que satisfagan los requerimientos nutricionales de la población a todo nivel.

¹¹ SEGOVIA, A., Un mundo Shuar marginado y dependiente, Primera edición, Abya-Yala, 1976, pág. 43

¹² MARIÑEZ, K., y otras, Pre-elaboración y conservación de alimentos , Junio 2008, Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos63/valor-nutricional>

El estado nutricional de los niños menores de cinco años refleja el desarrollo del país con la distribución de la pobreza. El único estudio realizado en adolescentes en 1994, reveló desnutrición en 9% y problemas de sobrepeso y obesidad afectarían al 10% de esta población, con prevalencias mayores en las mujeres y en la región de la costa. Aunque no existen datos antropométricos nacionales para los adultos, el problema de la obesidad parece ser emergente según los datos de sobrepeso y obesidad en embarazadas del Ministerio de Salud Pública, mientras que la situación de micronutrientes resalta la anemia por deficiencia de hierro en todos los grupos etáreos. La deficiencia de vitamina A es moderada y el problema del zinc ha despertado mayor interés en los últimos años. Los desórdenes por deficiencia de yodo (DDY) tienen un control adecuado mediante la fortificación de la sal, el monitoreo y comunicación social.

Con relación al suministro de energía por grupos de alimentos, entre 1964-66 y 1996- 98, se encuentra un aumento significativo en la disponibilidad de grasas (de 19,6 a 30,7%), con una disminución en el suministro de carbohidratos (de 70,5 a 60,7%) y proteínas (de 9,9 a 8,7%) (Nutrition Country Profiles – ECUADOR – Junio 2001).

Entre 1964-66 y 1996-98, se aprecia una disminución importante en la disponibilidad (en kg/persona/año) de frutas, así como de raíces y tubérculos y del grupo de leguminosas. Por otro lado se observa una tendencia creciente en el suministro de cereales y derivados, mientras que los azúcares revirtieron una tendencia decreciente entre 1979-81 y 1996-98. Los aceites vegetales aumentan su disponibilidad a expensas de oleaginosas de 6 a 21 kg/pers./año, más del doble. Existe una tendencia al incremento de carnes y derivados, que incluye lácteos y huevos a partir del trienio 1989-91 superando en peso la de frutas para este periodo. Los cereales, constituyen la principal fuente de energía (en kcal/persona/día) durante el periodo 1964-1998 contribuyendo con cerca de 30%

al aporte energético total. La energía alimentaria procedente de cereales, raíces y tubérculos, frutas y azúcares alcanza en el País alrededor del 60%. Grupos de alimentos que mantienen un aporte medio de energía son las carnes y otros, frutas y oleaginosas, de las cuales se evidencia un incremento en el aporte por azúcares entre 1996-98. Al contrario, el aporte porcentual de energía de los dos grupos raíces y tubérculos ha decrecido en la última década. El grupo de hortalizas y el de leguminosas mantienen un aporte muy bajo de energía, decreciendo el aporte de las leguminosas en comparación con los años sesenta y setenta (FAOSTAT, 1999). Alrededor del 83% de la energía proviene de productos de origen vegetal, y 17% de origen animal. Cabe señalar que el grupo de los aceites vegetales aumentaron significativamente en el periodo observado (de 7 a 19% entre 1964-66 y 1996-98), según Nutrition Country Profiles – ECUADOR – Junio 2001.

En un estudio realizado en Junio 2001, que se limita a un grupo etéreo de niños ecuatorianos menores de cinco años sobre la salud y la nutrición realizada en 1986, permite evidenciar los principales alimentos básicos por regiones. El valor superior a 100 en la frecuencia de consumo representa que el alimento en mención es consumido más de una vez al día por varios de los niños. Este valor junto al consumo promedio en gramos y al aporte porcentual de energía a la dieta determina que los alimentos que pueden considerarse en el ámbito nacional como alimentos básicos son: arroz y avena, derivados del trigo, papas y yuca, azúcar, manteca y aceite. En la Sierra urbana son 7 los productos que se consumen con frecuencia mayor a una vez por día, se añade a la lista nacional la leche y la fruta. La Sierra rural tiene un consumo más frecuente de cereales y fideos posiblemente debido a la costumbre de ingerir sopas y harina de cebada conocida como máchica. La Costa rural presenta solamente 4 productos con una frecuencia de consumo mayor a una vez por día pero con un consumo promedio en gramos muy alto para plátano verde y pescado.

El porcentaje de la energía proveniente de las grasas es el también bajo para este grupo de edad. Al revés, el consumo de proteínas parece cubrir adecuadamente las necesidades promedio en calidad y en cantidad de este grupo de edad. El valor más bajo se encuentra siempre en la Sierra rural con el 21,2 g/pers./día y el consumo de grasas más bajo se encuentra en la Costa con el 21,5 y Sierra con el 19,5 g/pers./día.

En general, parece ser que el patrón de consumo de la población ecuatoriana ha seguido la tendencia mundial de globalización de dietas occidentales que responde a los factores económicos y sociales que han caracterizado el desarrollo del País en las últimas décadas. Estos datos corroboran el alto consumo del arroz, papa, plátano y guineo, pan, azúcar en la dieta de los ecuatorianos, resaltándose el consumo de leche de vaca, que en todos los niveles de desagregación se halla entre los cinco primeros lugares.

El Ministerio de Salud Pública maneja un Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (SISVAN) de menores de cinco años desde 1993 a partir de datos colectados en los servicios de salud. En éstos dispensarios se focalizan estratos pobres de la población, lo que no permite hacer inferencias nacionales.

El estado nutricional en los adolescentes (edad comprendida entre 10 y 19 años), determinado a partir de cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC) se caracteriza, a nivel nacional, por 9% de desnutrición, 8,5% de riesgo de sobrepeso y 2% de sobrepeso (Grijalva, 1994). A nivel de región, al contrario de los otros grupos etáreos, para los adolescentes, la desnutrición es más alta en la Costa (13,2%) respecto a la Sierra (4,2%) y misma cosa para la obesidad, respectivamente: 2,2 y 1,7%. En los adolescentes se aprecia además tendencias a mayor desnutrición en hombres, 13,3%, contra 5,6% en mujeres y de sobrepeso en mujeres 2,2% contra 1,7% en hombres, siendo estas diferencias aún más marcadas en la Costa que en

la Sierra (Grijalva, 1994). El nivel más alto de desnutrición se observa en hombres de la Costa (20%). Se describe que una posible razón de la diferencia observada es el mayor tiempo que pasan las niñas en casa lo que les facilita su acceso a alimentos, además de realizar trabajos relacionados con la preparación de las comidas. Las conclusiones del estudio hacen hincapié en el impacto de la pobreza sobre la seguridad alimentaria y el estado nutricional de los adolescentes. Los adolescentes crecen a menor ritmo que los estándares de referencia pues su talla promedio a los diez años está en el percentil 10 y al final de la adolescencia baja el percentil 5. Se estima que sus dietas no soportan el ritmo rápido de crecimiento de la edad.

Las deficiencias de micronutrientes representan problemas serios de salud pública, sobretodo la anemia y los DDY que están bajo control. La existencia de bocio y cretinismo endémico se demuestra por evidencias arqueológicas desde la época precolombina. Las prevalencias de bocio en las provincias de la Sierra se encuentran sobre el 30% según encuestas nacionales realizadas en 1959, 1970 y 1983 y citadas en el documento del Proyecto Integrado para el Control de la Deficiencias de Micronutrientes en el Ecuador (MSP, OPS/OMS, ILSI y USFQ, 1995).

La situación de hierro y vitamina A, fue estudiada fundamentalmente a partir de la Encuesta DANS (Freire, 1988); los resultados nacionales revelan mayor problema de anemia en niños entre 6 y 12 meses y entre 12 y 24 meses, 69 y 46% respectivamente. La anemia en embarazadas se estimó en 60% (Freire, 1989). En 1997, se realiza el estudio de valores de hemoglobina en la población ecuatoriana determinándose prevalencias del 47% en varones y 55% en mujeres, las embarazadas presentan 60% de prevalencia. La anemia es un grave problema de salud pública pues casi la mitad de la población ecuatoriana en todos los grupos de edad manifiesta hematológicamente este problema (ICT/MSP, 1999).

1. Reseña histórica de acuerdo a la Periodización de la investigación documental

Todo organismo vivo esta indivisiblemente unido al medio en el que vive, también el hombre, sin embargo, su contacto con la naturaleza no es de simple relación, siendo un ser que piensa, siente y trabaja, depende de ciertas condiciones, naturales y sociales, que forman su medio para satisfacer sus necesidades.

Es así que el medio en el que se desarrollaron nuestros antepasados, “los indios americanos, tenían que cazar presas de todo tamaño para alimentarse. Sin embargo, ellos usaban cada parte del animal tanto para refugio, vestimenta, herramientas, ropa de cama y decoración, todo animal salvaje, pequeño o grande, era una posible presa, para lo cual hacían sus herramientas a partir de los recursos que encontraban, utilizando palos. Luego hicieron arcos con madera y cuerdas con tendón de animales las flechas, lanzas y arpones tenían puntas hechas de piedra achatada y afilada como punta de lanza, utilizando cornamenta de venados para afilar. También usaban dardos y poseían redes hechas de cáñamo u hojas de plantas para atrapar pequeñas persas o aves acuáticas, además pescaban en distintas formas de acuerdo a las regiones tribales. Secaban y ahumaban los pescados para alimentarse en el invierno”¹³.

Por otra parte, sabemos que el imperio de los incas que se fundó en el Cuzco, y sus primeros emperadores tomaron el nombre de su tribu, la de los incas, perteneciendo a la raza quichua, quienes a su vez sometieron y conquistaron a los mitimaes, que para Cieza de León significó uno de los principales elementos de colonización y conquista “por sus tierras fértiles, propias para el cultivo y asentamiento de nuevas poblaciones por la riqueza de su suelo y la benignidad de su clima, constituían también elementos indispensables para completar el papel de

¹³ Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos81/>

los guerreros”¹⁴. Los Incas “yendo poblados sus pueblos juntamente con enseñar a cultivar la tierra a sus vasallos y labrar las casas, y sacar acequias”¹⁵, les iban instruyendo en la urbanidad, compañía y hermandad conforme a lo que la razón y la ley natural les enseñaba, no podían tener más de una mujer y debían casarse dentro de su parentela; los frutos que en cada pueblo se recogían se guardaban juntos al servicio de todo el Imperio. Idolatraban al Dios Sol, a quien en agradecimiento a todos sus beneficios naturales que recibían con su luz y calor para producir sus campos y multiplicar sus ganados, le ofrecían sacrificios, grandes fiestas con mucha comida y bebida; para lo cual se iniciaba con un ayuno riguroso de tres días en los cuales solo se alimentaban de maíz blanco crudo y unas pocas hierbas y agua simple, no encendían el fuego y se abstenían de dormir con sus mujeres. Ya en el día de la ceremonia tomaban un cordero para el sacrificio para mirar y certificarse si era aceptado por el sol y así obtener una buena cosecha de frutos aquel año (De la Vega G, 1972: 35-104).

De tal forma los Paltas, “tenían una cultura de carácter incaico, aunque conservando sus trajes y tradiciones”¹⁶, que según Juan de Salinas era gente de pocos ritos que reverenciaban al sol por los efectos que naturalmente ven de su claridad fructífera para sus frutos, criaban ganado y ovejas de los del Perú, de las cuales obtenían su vestimenta de algodón.

De igual manera afirma que “en Loja hay tierras de toda calidad muy fértiles y abundosas, hay árboles silvestres de frutas, como uvillas, paltas y lúcumas a manera de manzanas y nuez mayores, guayabas, guabas, zapotes, granadillas, tumbos, naranjas dulces y agrias, cidras y limas, duraznos, vides. Se fructifica bien

¹⁴ PUNIN, D., Los Saraguros, Estudio Socio-Económico y Cultural, Casa de la cultura Ecuatoriana “Benjamín Carrión”, Núcleo de Loja, 2007, pág. 21-22

¹⁵ DE LA VEGA GARCILASO, La Autopia Incaica, Salvat Editores, Primera parte de los comentarios reales, Biblioteca general, Impreso en Graficas Estrella, 1972, pág, 35

¹⁶ JARAMILLO Alvarado P., Historia de Loja y su provincia, Cuarta edición, Municipio de Loja, SENEFELDER, Septiembre, 2002, pág 74

el trigo, maíz, cebada y de la comida de los naturales como papa, frijoles, zapallos”¹⁷.

Por otro lado, los Quichuas de la Amazonia Ecuatoriana, que ocupaban los actuales territorios de las provincias del Tena, Napo y El Coca, Alarcón Rocío menciona en su obra Etnobotánica de los Quichuas de la Amazonía Ecuatoriana, que ellos abstenían sus alimentos de la caza, pesca y recolección de frutos, de igual manera “la carne y frutos conseguidos de la cacería eran ahumados y almacenados en hojas de *shiguango –muyu*, para lograr su preservación y buen aroma por largo tiempo (...), la agricultura era incipiente, poseían un buen terreno llamado “*Chagra*”, donde trabaja toda la familia en la siembra del maíz, plátano, tabaco, maní y otros; todo lo que se produce era de consumo exclusivo de su familia (...), su dieta diaria era a base de carne de la cacería, y en la pesca acompañado de yuca, plátano y de frutos sean cultivados o recolectados, además hongos, palmas y otros productos vegetales, (...), condimentos como sal que sacaban de las plantas acuáticas, ají, achiote con el que coloreaban para dar un sabor agradable, acompañado de la chicha que cual era símbolo de alegría durante el descanso en la fatiga”¹⁸.

Al llegar el hombre español a tierras americanas, se presentó como un “hombre audaz, legendario en el coraje, como en el caso aborigen americano, venía después de un largo proceso de mestización. Había repartido en su sangre la preponderancia romana; los sueños del Moro; y la violencia de los Musulmanes y Berberiscos. Esta mezcla transparentada en la castellana, llegan a América rebosante de dominio geográfico y aventuras”¹⁹, modificando considerablemente el panorama social y económico de las comunidades indígenas especialmente de la

¹⁷ Ibidem; JARAMILLO, 2002, pág 120-121

¹⁸ ALARCON, G., Rocío, Etnobotánica de los Quichuas de la Amazonía Ecuatoriana, Serie monográfica 7, Miscelanea Antropológica Ecuatoriana, Museo del Banco Central, Guayaquil, 1988, pág 150-154

¹⁹ COSTALES P., y COSTALES, A., El Chagra, Estudio Socio Económico del mestizaje Ecuatoriano, Biblioteca del Museo de la Cultura Lojana, re empastado, pág 32

nación ecuatoriana en su conjunto, que según Cieza de León, en los Paltas que asimilaron la cultura incaica, ya en el régimen español, construyeron en el sistema de las reducciones, las doctrinas, células de las parroquias y cantones con los que se organizan las provincias y las gobernaciones.

Sin embargo, generalmente cuando aconteció la invasión española, las poblaciones aborígenes, sufrieron una fuerte conmoción y alteración, no tanto en su estructura política y administrativa, sino más bien en su estructura sociocultural, socioeconómica, ideológica, religiosa, educativa, afectiva, de su salud ya que el proceso invasor que se vivió fue cruel y excluyente, repercutió notablemente sobre todo en los aspectos alimentarios y nutricionales ancestrales ((U.N.L, 2011: 168).

En términos generales, en el siglo XVI, ya se produjo un mestizaje alimentario a nivel de todos los pueblos indígenas, ya que los alimentos ancestrales se producían y consumían igual que los alimentos traídos de España, aunque el choque de estas dos culturas muy diferentes produjo el sincretismo, que contenía elementos de ambas culturas.

2. Periodización de la Investigación Documental

La historia de los Andes Bajos que incluye la de Zamora Chinchipe, ha sido dividida en época aborígen, colonial (a partir de la conquista española) y republicana (tras la Independencia). Con fines de este estudio histórico en alimentación/ nutrición en salud, se asumió y periodizó de la siguiente manera:

En el Periodo Aborígen (500 a 1532 NE), los ancestros protoshuar, estaban definitivamente ligados a la naturaleza, conviviendo cotidianamente con las plantas, los animales, ríos, agua. Mediante ritos y preparación de comidas especiales celebraban grandes fiestas, encomendando sus sembríos, agradeciendosus cosechas, por lo que practicaban excéntricos ayunos y

abstinencias de ciertos alimentos para adquirir el poder necesario y lograr la victoria frente a sus enemigos. Gran conocedor de la naturaleza, buscaban de una u otra forma, la conservación de la vida y la salud de todo un pueblo, en paz y armonía no solo consigo mismo si no también con todo lo que le rodea.

En el Periodo Colonial (1532 a 1820 NE), con la llegada de los españoles, se dio un alarmante giro en cuanto a las costumbres socio- culturales y en definitiva a los diferentes aspectos de su cotidianidad, un claro ejemplo es la gastronomía Shuar, en la que la colonización trajo sus propios “conceptos de salud y enfermedad (...) bajo la influencia de la religión”²⁰, sus costumbres en cuanto a la alimentación eran muy diferente, de la misma manera con la llegada de las culturas foráneas, la vida de la sociedad y del estado fue muy compleja, pues se impusieron nuevas reglas, ligadas a la religión cristiana, pero que a pesar de la colonización, las prácticas de alimentación/nutrición, continuaban siendo practicadas e incluso combinadas por las poblaciones Shuar, provocando un mestizaje de alimentos; a lo que se suma el trato injusto por parte del yugo español privándoles de su libertad y sometiéndolos a largas horas de trabajo forzado con una alimentación mala, con pocos periodos de descanso, situación que influyó en la conservación de su salud.

En el Periodo Republicano (1820 a 2010), evoluciona la ciencia y la tecnología, conjuntamente con el deterioro de la naturaleza; con el peligro que se pierda la memoria ancestral, la educación y comunicación fueron responsables del declive cultural con pérdida de las costumbres y saberes ancestrales, pues “a partir de la segunda mitad del siglo XIX, comienzan a ser rechazados”²¹ y desplazados de sus territorios, pero actualmente, se trata de buscar el equilibrio del desarrollo contemporáneo y moderno en cuanto a la cultura, economía, política

²⁰ ESTRELLA E., Medicina y estructura socio-económico, primera edición , Quito-Ecuador, Octubre 1980, pag.41

²¹ EGAS, O., El Plan Nacional de Medicina Rural. Revista Ecuatoriana de Medicina y Ciencias Biológicas. Quito.1970, pág. 24-32

social y moral, en el que se encuentra también el rescate de sus costumbres alimenticias, acorde a la realidad de los diferentes pueblos, para lograr recuperar y revalorizar los grandes saberes de una cultura que desarrollo practicas útiles en la preservación de la vida, permaneciendo al cuidado de la naturaleza.

MATERIALES Y MÉTODOS

3. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 DISEÑO Y TIPO DE ESTUDIO

Es un estudio Descriptivo, cuya metodología es de carácter histórico-documental, puesto que su objetivo es la búsqueda crítica de los acontecimientos en relación con las concepciones, los conocimientos y prácticas de Alimentación/Nutrición en los pueblos de los Andes Bajos, particularmente en la Región Sur del Ecuador Provincia de Zamora Chinchipe, en los períodos aborígen, colonial y republicano, que han sido estudiados y publicados.

3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO

El área de estudio fue la Región Sur del Ecuador, específicamente en la Provincia de Zamora Chinchipe, lugar en el que se desencadenó una serie de actos desde el origen de sus primeros habitantes hasta la actualidad, dando un giro drástico a nuestra historia.

3.3 CATEGORIAS DE ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Las Categorías de Análisis e interpretación de la investigación son los aspectos teórico-prácticos sobre los conocimientos y prácticas en alimentación y nutrición que han sido publicados, para lo cual se desarrollo una matriz de información con tres categorías delimitadas y desglosada en distintos criterios facilitando la construcción de indicadores cualitativos de investigación que proporcionaron eficazmente la obtención de la información para el proceso investigativo.

3.3.1 PRIMERA CATEGORÍA

LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN BÁSICA DE LA POBLACIÓN DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE LOS PERIODOS ABORIGEN, COLONIAL Y REPUBLICANO SEGÚN BIBLIOGRAFÍA HISTÓRICA ESPECIALIZADA PUBLICADA

CRITERIOS

3.3.1.1 Existencia de un contexto aborígen, colonial y republicano que exigió de la población, implementar formas de nutrición, como estrategia de subsistencia

- a) Contexto socioeconómico, cultural, religioso, ambiental y político en relación con Alimentación y Nutrición saludables en los periodos, aborígen, colonial y republicano

3.3.1.2 Nociones sobre alimentación y nutrición de los pobladores de Zamora, que fortalecen el sistema de salud ancestral S.S.A

- a) Nociones y saberes sobre alimentación y nutrición que mantuvieron y mantiene la población
- b) Elementos del Sistema de Salud y Enfermedad vinculados a la alimentación y nutrición en los periodos aborígen, colonial y republicano

3.3.2 SEGUNDA CATEGORIA

LAS PRÁCTICAS ANCESTRALES DE PRODUCCIÓN, CONSERVACIÓN, ALMACENAMIENTO Y DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS QUE DESARROLLARON LOS POBLADORES DE ZAMORA CHINCHIPE EN LOS PERIODOS ABORIGEN, COLONIAL Y REPUBLICANO SEGÚN BIBLIOGRAFÍA HISTÓRICA ESPECIALIZADA PUBLICADA

CRITERIOS

3.3.2.1 La producción de alimentos y nutrientes en los periodos aborigen, colonial y republicano

- a) Criterios y estrategias que manejaban y manejan para la producción de alimentos y nutrientes
- b) La minga en la producción de alimentos y nutrientes en los tres periodos históricos
- c) Alimentos que se producían y producen según condiciones climatológicas, en los periodos aborigen, colonial y republicano en Zamora Chinchipe. Producción según pisos ecológicos

3.3.2.2 La conservación y almacenamiento de alimentos y nutrientes en los periodos aborigen, colonial y republicano

- a) Prácticas de conservación y almacenamiento de alimentos y nutrientes

- b) Formas de distribución de alimentos y nutrientes, familiar y comunitaria

3.3.3 TERCERA CATEGORIA

LOS ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO EN LA POBLACIÓN DE ZAMORA CHINCHIPE, RELACIONADOS CON LA SALUD EN LOS PERIODOS ABORIGEN, COLONIAL Y REPUBLICANO

CRITERIOS

3.3.3.1 Las prácticas de preparación y consumo de alimentos nutritivos en los periodos aborígen, colonial y republicano

- a) Técnicas y utensilios que utilizaban y utilizan para la preparación de alimentos
- b) Prácticas de alimentación y nutrición que se desarrollaban y desarrollan para mantener la salud de los pobladores

3.3.3.2 Elementos de la naturaleza como alimentos básicos de la población

- a) Alimentos vegetales que constituían y constituyen la base alimenticia para mantener la salud
- b) Alimentos animales que constituían y constituyen la base alimenticia para mantener la salud

- c) Los minerales en la alimentación y nutrición saludables en los Andes Bajos durante los tres periodos históricos

3.4 TÉCNICAS DE RECOPIACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

Siendo el Estado del Arte, una estrategia que posibilita la recuperación de información y su reflexión crítica sobre el conocimiento acumulado en determinado campo de la cultura y la ciencia, para generar nuevas comprensiones; en este caso se constituye en un primer resultado del Macroproyecto de Investigación “Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural en Salud de la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú” Fase II: Zamora Chinchipe- Cajamarca, para lo cual se desarrolló la siguiente metódica-metodología.

- a) Fase de revisión, clasificación y selección de fuentes en aras del cumplimiento de los objetivos planteados, se revisaron Fuentes Secundarias, Fuentes Publicadas, Registros Históricos: revistas, documentos. Fotografías, periódicos, publicaciones y bibliotecas.
- b) Fase de campo, en la que se hizo la toma de información específica por periodos y según objetivos, construyendo fichas de contenidos, nemotécnicas, bibliográficas, textuales y matrices que sirvieron para compilar y ordenar un conjunto de datos que permitió la identificación de algunas publicaciones o parte de ellas.

RESULTADOS

4 RESULTADOS

4.1 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL PERIODO ABORIGEN (500 A 1532 N.E.)

El conocimiento histórico es una herramienta fundamental para este tipo de investigación, en lo cual luego de recolectar la información necesaria y coherente, se procedió a sistematizar de la siguiente manera:

4.1.1 LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN BÁSICA DE LA POBLACIÓN DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO ABORIGEN

4.1.1.1 Existencia de un contexto aborígen que exigió de la población de los Andes Bajos, implementar formas de nutrición, como estrategia de subsistencia

- b) Contexto socioeconómico, político, cultural, religioso, ambiental de Zamora en relación con Alimentación y Nutrición saludables en el periodo aborígen

Gráfico N°1

Los Shuar



Fuente: <http://www.google.com.ec>
Fecha: 03-05-2011

Las comunidades aborígenes ecuatorianas “mantenían una estructura socio económica estable, ya que vivían de la caza, la pesca y recolección de frutos”²², por ende, todos los productos se repartían por igual entre los miembros del grupo; “formando bandas dispersas con territorios relativamente fijos aunque con cierta periodicidad debieron juntarse para cohesión social”²³. Los Shuar, tenían un valor y pericia militar sorprendente, hábiles en el manejo de sus armas, y vivían en poblaciones bien organizadas (Morenos, 2004:19). Entre los Shuar y Achuar la organización social se estructuraba en base a grupos endogámicos con territorios conocidos y en torno a jefes situacionales encargados de dirigir las estrategias ofensivas y defensivas, los ancianos y el Shamán también cumplían funciones de autoridad, su vida social, económica y política se hallaba reforzada por prácticas religiosas y por una cosmovisión particular, cuya característica era la unión indiscutible entre el grupo y la naturaleza (Benítez y Garcés, 1993: 110-113).

Mientras que los Bracamoros vivían en “tierras de valles de alegre vista y buen temple, (...), cada pueblo tenía un cacique o capitán, debaxo de su obediencia... vivían y peleaban; y así tenían unos pueblos con otros continuas guerras y diferencias... y a esta causa la tierra no estaba muy poblada... es gente de pocos ritos, y así no tiene más que nacer y morir”²⁴. Tenían una organización socio-política muy similar a la de los jíbaros, con un hábitat disperso de 1 a 2 leguas entre cada asentamiento, controlados por un jefe de guerra desprovisto de privilegio socio- económico (Taylor y Descola, 1981: 51).

En general, los aborígenes a pesar de llevar una vida espontánea al contacto con la naturaleza, perfeccionaron un sistema social que les permitía tener una

²² Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 34

²³ TAYLOR A.C., Los Paltas, Los Jibaros Andinos Precolombinas La Etnografía Contemporánea. Boletín, IFEA, n 20 (2), 439-360. Lima, 1991, pág. 543,545

²⁴ CASEVITZ R., SAIGNES T., y TAYLOR A.C., Al Este de los Andes, Relaciones entre las sociedades amazónicas y andinas entre los siglos XV y XVII, Segunda edición, Ediciones Abya-Yala, Quito – Ecuador, 1988, pág. 17

alimentación completa y saludable, en base a una gama de alimentos del medio, asegurando una dieta adecuada para sus miembros.

En el contexto ambiental de esta época, los Shuar eran “muy ligados a la naturaleza, pero por su comportamiento bueno o malo Arútam les cambió en diferentes plantas, animales, por eso los consideramos hermanos”²⁵.

De la misma manera la nacionalidad Shuar se mantuvo sujeta íntimamente al elemento vital que es el agua, el cual es símbolo de la vida, del cosmos, de lo sobrenatural y terrenal, como esencia misma de la madre naturaleza como el agua, que es escancia viva del Dios Arútam, siempre buscaron el favor y amparo de sus dioses en las cascadas sagradas, lugar lleno de mitos, tradición y misterio, lugar de ceremonias que les permitía recobrar energía, vida y esperanza, (Pillacela, 2011: 9), que para este pueblo era la sabia y sangre que fluía en sus entrañas. Otro elemento trascendente es el fuego el que le acompaña a todas partes y es transportado por las mujeres fuego que les fue proporcionado por el dios Shakaim el elemento primordial que les brinda calor, repela a los nocivos insectos, ahuyenta a las grandes fieras salvajes, además sirve para cocinar o asar los alimentos y para quemar los árboles o malezas de la huerta. Cuando se apaga totalmente el fuego en un hogar es señal inequívoca que llegará tiempos difíciles con calamidad y desgracias (Pillacela, 2011: 9).

Siempre ha tenido una ideología particular del medio ambiente y la ecología, sobre todo, de su relación respetuosa con el territorio, ya que pensaban que “dañar al territorio es dañarse a sí mismo, por lo tanto, el territorio es innegociable”²⁶; razón por la cual el Shuar y su ambiente estuvieron íntimamente ligados, cuidándolo como parte de su familia, por que era su fuente de sustento.

²⁵ MUSEO DE BANCO CENTRAL DE CUENCA, Citado en: GUAMÁN M, y URGILÉS M., “Recuperación Histórica de los conocimientos y prácticas Ancestrales sobre Alimentación Nutrición en los pueblos de los Andes Bajos en el periodo Colonial 1532-1822, Loja, 2006-2007, pág. 72

²⁶ ENTZA C., Citado en: <http://www.viajandox.com/morona/shuar-comunidad-etnia-tiwintza.htm>

En el contexto cultural- religioso, los pueblos de origen Shuar, tenían una gran riqueza cultural debido a sus particulares rasgos, a su recorrido histórico y sabiduría oral popular, por lo que ha llamado el interés de muchos investigadores, ubicándose como uno de los pueblos más conocidos y estudiados del Ecuador (Pillacela, 2011:13).

Según Taylor A.C y Descola 39, habitaron en la Zona Sur Oriental, en la cuenca del Zamora, tres grupos claramente definidos:

a.- RABONAS: Vivían en una región cálida y húmeda, muy cerca de la ciudad de Zamora, y su lengua es la más general que hasta Santiago y Jaén se extienden. Las Rabonas veneran a “*Cumbanama*”²⁷. Hay siete pueblos Rabonas (Apangasa, Chinoriza, Quirato, Tontamaza, Nandoya, Ayurosa y Ximbanga), distantes los unos de los otros de media legua hasta dos leguas. Los datos lingüísticos, sociológicos y topográficos, indican que los Rabonas formaban un subgrupo de los Bracamoros, similar o idéntico a las poblaciones vecinas del Alto Chinchipe, ocupando el mismo ecotipo (Taylor y Descola, 1981: 16).

b.- PALTAS O XIROAS: habitaban una región llamada provincia de Gonsavalez, con un clima frío y lluvioso, situado, entre las cabeceras del Yancuambi y Cuyes, a 14 leguas de los Bolonas. Hay cuatro pueblos distantes entre sí de dos leguas en término medio: Gonsavalez, Turocapi, Yunchique y Capolanga. Esa población palta de la alta ceja de Montaña estaba estrechamente vinculada a los Paltas Serranos (Taylor y Descola, 1981: 16).

c.- BOLONAS: Vivían en una región cálida y húmeda, usaban un idioma distinto del palta o del rabona. Ocupaban el curso medio del río Cuyes y/o del Cuchipamba, y tenían tres pueblos: Tinga- Japán, Chungata y Chamato distantes

²⁷ Cumbanama, es una figura mitológica común a los grupos Jíbaros, FIGUEROA, 1904:236, Citado en: TAYLOR y DESCOLA, 1981, pág. 16

entre sí de dos leguas. Constituyen un grupo étnico lingüísticamente muy diferenciados de los demás, ubicados muy cerca de los Cañar, en las laderas orientales de Sig- Sig (Taylor y Descola, 1981: 16-17).

Mientras que en el conjunto jíbaro se destacan dos grupos claramente diferenciados:

a.- GRUPO JÍBARO DE LA SIERRA Y DE LA CEJA DE MONTAÑA.- antes del siglo XVI, dos grupos ocupaban un piso ecológico francamente serrano: Los paltas (Paltas y Xiroa) ubicados en el callejón interandino y en las hoyas de la región de Loja, a una altitud superior a los 2000 metros y los Malacatos, lingüísticamente estaban muy próximos de los Paltas Bracamoros o Rabona que presentan rasgos culturales típicamente andinos como la agricultura con arado y los cacicatos asociados a un tributo en fuerza de trabajo. Los Paltas Bracamoros o Rabonas, “que era un grupo de la ceja de montaña entre 500 y 1500 metros, poseían una organización socio- política aparentemente muy similar a la de los jíbaros (...); así mismo, degollaban a sus enemigos para sacar cabezas- trofeos y practicaban una guerra inter-institucionalizada, practicaban una horticultura de quema y roza con excepción de un grupo del Alto Chinchipe, sus cultígenos, herramientas y armas eran típicamente las de los jíbaros”²⁸.

Los Bracamoros se distinguían de sus vecinos septentrionales, por la lingüística, por el vestido en la utilización de camisas, en la cría de algunos animales como las llamas y sobre todo por el sistema de asentamiento que se utilizaba a diferencia de los Jíbaros que era muy disperso y con grupos locales más restringidos; sin embargo, los Bracamoros que ocupaban un piso ecológico francamente serrano ubicado en el callejón interandino y en las hoyas de la región de Loja, a una altura

²⁸ Ibidem; FIGUEROA, 1904, pág. 236

superior a los 2000 metros, eran similar a los Jibaros en cuanto a sus plantaciones (Taylor, A.C y Descola, 1981: 51- 52).

b.- GRUPO JÍBARO DE LAS TIERRAS BAJAS.- ocupaban un ectópico ribereño, la densidad demográfica era más elevada que entre los grupos jíbaros de la Montaña. Así mismo la organización socio- política, los modelos de guerras, la horticultura tanto a nivel de los cultinógenos como a nivel de las técnicas no se distinguían de los Jibaros de la Montaña, su subsistencia era a base de maíz y pescado (Taylor A.C y Descola, 1981: 52).

Según el texto de Salinas, citado en Casevits 1988: 236, la región se llamaba Camora o PoroAuca; estima en cerca de 8000 la población indígena de la región, todos de una misma nación, era gente bárbara andaban desnudo, gente de pocos ritos y sacrificios. “Estos indios se entregaban a grandes fiestas de liberación (chicha de maíz o de yuca), sobre todo después de las expediciones de guerras cuando traían cortadas cabezas... Criaban cuyes y llamas, y cultivaban con la ayuda de simples “palos de palma”, maíz, yuca, ajís, patatas dulces y ñames; estaban armados de lanzas, rodela, hachas de cobre y cerbatanas para obtener sus alimentos, mediante la caza al asecho”²⁹.

Por otra parte, las festividades estaban relacionadas con la siembra, cosecha y utilización de alimentos; todo motivo era valedero para la realización de sus fiestas y diversiones; es así que “los jíbaros en el momento de la siembra se realizaban ceremonias que propiciaban su producción (Karsten, citado por: Patiño, 1964 II: 164)”³⁰. En especial la guerra, era motivo de diversión, para lo cual realizaban primeramente la invocación al diablo, al que se lo conoce como *Iguanchi*, a quien

²⁹ Ob. Cit; CASEVITZ, R., SAIGNES, T. y TAYLOR, A.C., pág. 236

³⁰ ESTRELLA, E., “El Pan de América Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador”, tercera Edición, Abya – Yala, Quito-Ecuador, 1990, pág. 113

le temen mucho, pero recurren a él a través del *Uwishin*, un adivino o brujo, para consultarle algo de importancia, sobre el éxito feliz o desgraciado de sus guerras.

El *Uwishin*, que es la figura de mayor relieve de la comunidad Shuar, para presagiar el futuro, se retira algunos días o semanas, con un ayuno riguroso, absteniéndose de ciertas comidas, bebidas y trato con sus mujeres; durante su rito le estaba prohibido hablar ni una palabra con nadie. Si verificado el salto le sale con felicidad la mejor parte se lo lleva el, pero si por desgracia le sale mal, lo insultan y maltratan, echándole la culpa por que habrá comido o bebido algo que le estaba prohibido o que habría quebrantado el silencio (Conde, 1988: 115). Después de las guerras “cuando traían cortadas cabezas”³¹, solían hacer grandes fiestas de chicha (de maíz o de yuca), que según Conde, era su mayor regocijo, y celebraban la denominada fiesta de la *Tsantsa*, un acontecimiento importante en la vida humana, ya que de ella esperan la inmortalidad en la presente vida, la abundancia de bienes, la victoria contra sus enemigos y la prosperidad de su raza.

De igual manera, otra de las fiestas anuales que les permitía recobrar la fuerza y le servía para revitalizar el ánimo en los habitantes que realizaba las tareas cotidianas y agrícolas, fue la Celebración de la Chonta, la misma que se orientó a la capacidad productiva de alimentos de los Shuar, a la que se suma la fiesta de la culebra, del tabaco entre las más importantes, pero en general, todas estas fiestas están siempre acompañadas de música, danza, comida y bebida abundante (Jumbo, 2005: 188), de acuerdo a cada acontecimiento, por ejemplo un joven Shuar que desea casarse por primera vez, prepara o cultiva una huerta y al llegar los cultivos a cierto desarrollo toma a la mujer, quien le ayuda en el cultivo hasta la sazón de los frutos y se procede a celebrar la fiesta con el objeto de que el joven Shuar en virtud del zumo del tabaco alcance a obtener su esposa trabajadora. A esta fiesta acuden los parientes de ambos esposos, luego de un

³¹ TAYLOR, A.C., y DESCOLA, El Conjunto Jíbaro en los comienzos de la Conquista Española del Alto Amazonas, X, N° 34, 1981, pág. 15

largo sermón a la esposa se le manifiesta sus nuevas obligaciones, se acostumbra a bailar por parejas de hombres y mujeres (Conde, 1988: 121-122).

Por ende se atribuye a que los mitos de la cultura Shuar “son el fiel reflejo de una vivencia profunda y la cosmovisión filosófica de todo este pueblo, que gracias a sus tradiciones y enseñanzas orales supieran prevalecer o sobrevivir en la extensa selva amazónica. Estos mitos atesorados en la memoria colectiva, expresan la madre naturaleza al ser humano y a las tradiciones ancestrales, los antiguos Shuar al no contar con ordenanzas, reglamentos y leyes escritas, históricamente sus mitos jugaron un papel vital en la convivencia familiar y social”³², es así que practicaban la abstinencia por motivos de salud, de la misma forma se abstiene de determinados manjares o potajes “en los periodos de siembra, cosecha, de profesiones como la del cazador, que no puede comer cosas dulces por qué falla el tiro, los brujos no comen la carne de Armadillo para no perder el poder de las ciencias ocultas”³³.

A diferencia del ayuno riguroso y prolongado de tres días sin alimento alguno que le ofrecen a Iguanichi, se conocen dos tipos más, uno que solo comen fruta y pescado denominado ayuno con abstinencia y el otro se permite comer carne de animal que no sea muerto a saeta o lanza que sería ayuno sin abstinencia. En ambos hacen una sola comida, muy escasa y sin condimentos. El ayuno se ofrece como acto implicatorio, ejemplo para impetrar que sus hijos sean sanos y robustos, que los animales no enfermen, que el perro sea buen cazador o expiatorio como en el caso de concluir el asesinato (Conde, 1988: 123).

En este ámbito, las celebraciones aseguraban la continuidad y renovación de la vida, así como una gran cosecha, o salud para hombres y animales; todas ellas

³² PILLACELA, R., Los Dioses de la Selva Espiritualidad, Mitos y Tradición del Pueblo Shuar, Gualaquiza, bg.offset, 2011, pág. 7

³³ Ob. Cit; JUMBO, E., pág. 189

expresadas con alegría armonía y respeto a su familia y deidades, ejecutada con diferentes expresiones saludables como danza, música, comida, rituales, y otros instrumentos con que convocaban a las fiestas, la cual era la mas genuina y destacada característica de la cultura aborigen Shuar.

4.1.1.2 Nociones sobre alimentación y nutrición de los pobladores de los Andes Bajos, que fortalecen el sistema de salud ancestral S.S.A

a) Nociones y saberes sobre alimentación y nutrición que mantuvo la población de los Andes Bajos –Zamora Chinchipe

Nuestros antepasados poseían un sistema de alimentación variado, con productos propios de la zona, equilibrada en calorías, que les aportaban los cereales tubérculos y frutas, que contribuían a mantenerse sanos, entrelazándose al respecto con la NUNKUI (madre tierra), realizando ceremonias y rituales al momento de sembrar y antes de cosechar los alimentos, es así que “desarrollaron nociones integrales de alimentación y nutrición, como proceso de subsistencia, mantenimiento y protección en relación con la salud física y mental del ser paritario, (...). Los aborígenes protoshuar adoraban a las deidades relacionadas con la humedad y la fertilidad para asegurar su alimentación, (...). Además tributaban a la tierra, la nutrían como a un ser vivo, la cuidaban como a su madre y respetaban su descanso para un nuevo ciclo de producción”³⁴; para tener una vida en paz y mantener un estado saludable; se alimentaban bien e ingería alimentos necesarios para su supervivencia.

³⁴ UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú Loja-Piura, Primera Edición, Loja- Ecuador, Diciembre 2011, pág 90

b) Elementos del Sistema de Salud y enfermedad vinculados a la alimentación y nutrición en el periodo aborígen

Según Estrella, para los aborígenes “la salud era considerada como el resultado de la relación armónica entre el hombre y la concreción de lo sagrado. La contravención a las normas emanadas de lo divino puede causar enfermedad, y así mismo el acatamiento conduce a la salud”³⁵, mientras que “la enfermedad era algo misterioso, desconocido, que emanaba del mundo que le rodeaba: cerros, ríos, tempestades, animales y plantas”³⁶. Así mismo, el Shuar “no concibe la muerte como fenómeno natural, sino como consecuencia de un maleficio de una persona enemiga”³⁷.

El hombre precolombino fue atacado por varias enfermedades, para las cuales la medicina primitiva generó un saber terapéutico basado en elementos mágico-religiosos, empírico y racionales (Estrella: 2004:128); Ramón Galo, menciona que el sistema de salud de los pueblos ancestrales de la región de los Andes Bajos, “reúne todos los elementos de un sistema tradicional, tiene un saber y una práctica; posee una cosmovisión, principios, conceptos y etno- categorías el cual se produjo y se transmitió a través de prácticas cotidianas y orales posee un valor curativo objetivo ratificado por miles de personas que se curaron y recayeron; reconoce grados y niveles de manejo del conocimiento, contando una variada red de especialistas de las diversas regiones que manejaban las terapias, la nosologías, las nociones holísticas de la etiología, poseía una infraestructura para las curaciones; tenía un discurso legitimador y desempeñaba un papel cohesionador a nivel cultural”³⁸, por lo tanto, el sistema de salud ancestral fue

³⁵ ESTRELLA, E., Pensamiento Médico Ecuatoriano, Primera Edición, Editorial Nacional Quito-Ecuador, 2004, pág. 24

³⁶ PAREDES, V., Historia de la medicina en el Ecuador V., Vol. 1, Ed., Casa de la Cultura Ecuatoriana. Capítulo I, Quito, 1963, pág. 29

³⁷ GUERRIERO A., Diario el Universo para todos, “Tribus de nuestro Oriente: Los Shuar”, Agosto 27 de 1978, pág. 2

³⁸ RAMÓN, G., Cosmovisión en el Mundo Norandino; Quito, 2006, pág. 71

efectivo para la recuperación de la salud perdida. “Las modalidades de expresión de lo sagrado a través de ritos, mitos y cultos están abundantemente certificados (...) en los mitos cosmogónicos de los pueblos andinos, el cielo ocupa un lugar singular, por ser la natural morada de los dioses, (...) algunos que estaban dedicados a la protección de la salud y la lucha. De igual manera, utilizaban varios alimentos contra la enfermedad”³⁹.

También tenían nociones de prevención, practicaban algunas costumbres como la ingesta de un té emético, extraído de las hojas de *ilex* o guayusa (Harner, 1994: 85), que “consiste en tomar todas las mañanas gran cantidad de agua tibia terciada con infusión de guayusa para provocar el vómito y tener el estómago limpio y el cuerpo expedito para la cacería”⁴⁰. Además, menciona que en las calabazas de mango largo, recolectan agua para que los hombres se laven la boca al levantarse de la cama o después de comer (Harner, 1994:85), constituyéndose en una técnica de conservación de salud y prevención de enfermedades.

El uso del maíz, también del cual “se usaba el zumo de las hojas verdes para curar las heridas frescas; además <<tostado el grano y rociado en vino, aplicado caliente en saquillo, resuelve el dolor ventoso y quita la intemperie fría. Mezclada su harina con zumo de hojas de rábano, quita los cardenales”⁴¹. A sí mismo resalta la costumbre de los Shuar de beber la chicha de yuca o chonta en grandes cantidades; tanto que, “no salen al bosque o a sus faenas diarias sin tomar, en dos grandes "pilches" de casi un litro de chicha de yuca”⁴², por lo que se menciona que la ingesta de esta bebida tenía función energética e hidratante.

³⁹ Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 16

⁴⁰ CONDE T., Los Yaguarzongos, Historia de los Shuar en Zamora. Segunda edición, ediciones Abya-Yala Quito-Ecuador, 1988, pág. 125

⁴¹ Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 88- 89

⁴² CHICHA DE YUCA, Disponible en: http://www.minelinks.com/ecuador/chicha_es.html

Esta relación de alimentación/ nutrición y salud aborígen, se puede deducir de las descripciones realizadas por los primeros españoles que desembarcaron en tierras americanas (Estrella, 1990:64), a falta de fuentes directas que demuestren el estado de nutrición del hombre precolombino tenemos las informaciones aportadas por sus obras materiales que demandaron gran esfuerzo físico y una gran inteligencia.

Los Shuar “con su piel tostada por el sol y la gran cantidad de tatuajes en su rostro, brazos y espalda, (...) sus pies eran anchos y poseía una muy buena contextura”⁴³; además, su rostro fiero, erguida la cabeza, ojos negros y algo oblongos, nariz un poco achatada; la piel de color oscuro claro; dientes sanos (Guerrero, 1978: 2). Además, Jumbo y Guerrero, los describen como, de carácter sumamente sanguíneo, “activo y rebelde, nunca ha aceptado ninguna dominación, (...), por lo general es de formas bien hechas, su cabeza la lleva siempre erguida, su estatura es mediana”⁴⁴, aproximadamente “su talla normal es de 1,65 mts; recio a toda intromisión, suspicaz y vengativo, tienen desarrollado en máximo grado los sentidos de la vista y del oído”⁴⁵, lo que denota un buen estado físico, a su vez, producto de una buena alimentación y nutrición en respuesta a la variedad de alimentos ingeridos.

En relación con las enfermedades nutricionales de los aborígenes, “no estamos en condiciones de afirmar su existencia debido a las limitaciones de la investigación paleo patológica en nuestro medio. Se conoce que a través de estudios de restos óseos y de coprolitos, se puede llegar a la determinación de ciertas deficiencias en la dieta. La deficiencia de vitamina D provoca raquitismo en los niños y osteomalacia (conjuntamente con deficiencia de calcio) en los adultos y se manifiesta por graves deformaciones esqueléticas; la deficiencia de vitamina C o

⁴³ Ob. Cit; JUMBO E., pág. 191

⁴⁴ Ibidem; JUMBO E., pág. 60

⁴⁵ Ob. Cit; GUERRIERO A., pág. 2

escorbuto conlleva trastornos dentales y de toda la cavidad oral, que algunas veces pueden dar cambios post craneales, que incluyen prolapso vertebral. Las deprivaciones alimenticias en vitamina A y en vitaminas del complejo B producen alteraciones óseas⁴⁶; evidencias que se puede detectar en los restos óseos de los Shuar, pero al no tener estudios, es difícil establecer las enfermedades antes mencionadas que sufrían.

4.1.2 LAS PRÁCTICAS ANCESTRALES DE PRODUCCIÓN, CONSERVACIÓN, ALMACENAMIENTO Y DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS QUE DESARROLLARON LOS POBLADORES DE ZAMORA CHINCHIPE EN EL PERIODO ABORIGEN SEGÚN BIBLIOGRAFÍA HISTÓRICA ESPECIALIZADA PUBLICADA

4.1.2.1 La producción de alimentos y nutrientes en el periodo aborigen

a.- Criterios y estrategias que manejaban para la producción de alimentos y nutrientes

La población aborigen producía alimentos necesarios para llevar una vida saludable y desarrolló un sistema de producción de alimentos sanos, lo cual les ayudó a radicarse temporalmente en determinados lugares, la familia Shuar migraba de un territorio a otro procediendo a cultivar una área de terreno denominado huerta, la misma que consistía en un “ cultivo mixto, allí se siembran plantas frutales, alimenticias, medicinales, venenosas como el barbasco para facilitar la pesca y ornamentales (...), ocupando (...) un área aproximado a una cuadra de bosque⁴⁷, lo que indica que todo este procedimiento era una forma de asegurar los alimentos para su familia y comunidad, además de esto, tuvieron la

⁴⁶ Ob. Cit; ESTRELLA E, pág. 65

⁴⁷ MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA., Cultura Alimentaria De La Nacionalidad Shuar Y Pueblo Kichua Saraguro De Zamora Chinchipe, I Parte, LIK Diseños, 2011, pág. 12

necesidad de buscar otro tipo alimentos de tipo silvestre y más oportunidades para la caza y la pesca, razón por la cual tomaban posesión de nuevos territorios, que no era problema en aquella época.

“El consumo y la valoración de los productos alimenticios más utilizados por los antepasados, sus formas de cultivo, uso de los tiempos de siembra, ha sido indispensable, para la sobrevivencia de la selva, por lo que mucho de las técnicas, tradicionales de cultivos se mantienen en todo su ámbito de la producción”⁴⁸.

Otros elementos que favorecieron la producción aborígen de alimentos, fueron el contar con suelo fértil, agua, abono natural y herramientas agrícolas que se desarrollaron en el periodo aborígen. En la Región Oriental, encontramos la “conformación de hoyas, cubiertas de densa vegetación”⁴⁹, mientras que los suelos “son muy susceptibles a la erosión natural luego que desaparece la cobertura vegetal y se llegan a formar coladas de barro de las lluvias intensas en la parte del bosque denso alto pie Montaña de 1403 ha, que se ubica en el sur del Parque Nacional Podocarpus”⁵⁰.

Para la conservación y recuperación de los suelos, abandonaban las huertas aproximadamente de tres a cinco años y realizaban nuevos desmontes para no empobrecer el suelo y obtener buenos cultivos, lo cual en la selva virgen, esta práctica Shuar de traslado de las huertas se lo llama roza y quema o técnica rotativa, la misma que se la podía llevar a cabo debido a la cantidad de terreno a su disposición (Harner, 1994: 62), desarrollándose una forma natural de abono para los suelos.

⁴⁸ Ibidem; M.S.P., pág. 10

⁴⁹ Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 26

⁵⁰ PROGRAMA PODOCARPUS., Mapa de cobertura vegetal de zonificación, Citado en: GOBIERNO de Nangaritza, Plan de desarrollo cantonal de Nangaritza, Zamora Chinchipe, 2003, pág. 44

Las herramientas agrícolas aborígenes que desarrollaron los Shuar fueron el palo sembrador y herramientas de piedras. Para llevar a cabo la plantación requirieron de dos herramientas aborígenes y el machete. Los primeros son: un bastón afilado (wai), que se mete en el terreno para hacer un hueco que reciba la semilla, y una estaca de palmera (shin̄ki), que sirve de palanca en cavar huecos para plantar y cosechar la yuca y otros tubérculos y bulbos. El machete sirve también de azadón durante la siembra, en tiempos remotos se empleaba un rudo “machete” de madera para limpiar la maleza en el trabajo de la huerta (Harner, 1994: 64-83).

Igualmente, Estrella hace referencia que “las labranzas en Zamora se hacían mediante un palo de palma y otro muy duro (R.G.I. 1995, III: 133)”⁵¹, lo que también Harner confirma que los bastones de madera se utilizan para plantar, excavar en el trabajo agrícola (Harner, 1994: 84).

Se puede afirmar que los Shuar trataban a la naturaleza como a un ser vivo, razón por la cual utilizaban formas naturales de cultivos. La falta de elementos técnicos como el arado, la veda y la ausencia de los animales de tiro, para ser directamente utilizados en las labores del campo, determinó una aplicación intensiva de trabajo humano, la intermediación entre el hombre y la tierra se estableció a través de instrumentos de trabajo fácilmente manejables y adaptados al esfuerzo del hombre; es así como se desarrollaron varias herramientas agrícolas de madera, piedra, hueso y cobre, diseñadas para talar árboles, limpiar hierbas y malezas, cavar la tierra, romper terrones, construir surcos; es así, que todas las plantas exceptuando el maíz, son sembradas juntas en el mismo lote preparado las plantas de yuca, que ocupan una parte predominante en la huerta, son separadas poco más de un metro y medio la una de la otra, con las plantas más pequeñas en el centro, una hilera de plátanos y guineos separa la huerta de la floresta (Harner, 1994: 64).

⁵¹ Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 54 – 55

Mientras que los Bracamoros de Valladolid “labraban sus tierras con arados (tacllas)”⁵², debido a que sus suelos requerían de esta técnica originaria de los Paltas, pero en Zamora por las condiciones del clima, el agua no fue un problema para el riego de la huerta de los aborígenes; dada la humedad de la tierra y el régimen tropical de lluvias, no se requirió generalmente de ningún tipo de riego (Estrella 1999: 29).

Varios autores coinciden y aseveran que la técnica más utilizada por los Shuar para el cultivo de los alimentos fue la roza y quema, “la tierra no es labrada, si no cultivada con el sistema de horticultura de roza y quema, con una fuerte predominación del maíz (Taylor y Descola, 1981: 14), que durante los meses de verano, “se tala la montaña, se deja secar el desmonte, para después hacer la quema y la siembra al llegar las primeras lluvias, estos terrenos solo sirven para una o dos siembras, por lo que hay que acudir a otro lugar (<<agricultura itinerante>> dejando en barbecho el sitio utilizado”⁵³. Por otra parte en la región de los Bracamoros afirma Loyola, citado por Taylor AC, “que la tierra no es labrada, si no cultivada con el sistema de horticultura de roza y quema, con una fuerte predominación del maíz”⁵⁴, de lo que se resalta que los Shuar no araban la tierra, ni la removían, solamente utilizaban el palo sembrador.

A medida que fueron perfeccionando las técnicas de producción de alimentos, también lo hicieron con la cosecha y la conservación de alimentos, de una manera natural permitiéndoles tener alimentos a su disposición todo el tiempo, el Ministerio de Salud Pública al respecto dice que “la cosecha de los productos se daba conforme vaya madurando los frutos, y la mujer reemplaza la cosecha, con siembra inmediata de la misma especie, a estas técnicas se conoce como *akintiac* (siembra inmediata) de esta manera pueden disponer de alimentos en toda la

⁵² JIMENEZ DE LA ESPADA, 1965, pág.152, Citado en: CAILLAVET Ch, Etnias del Norte etnohistoria e historia del Ecuador, Quito-Ecuador, 2000, pág. 228

⁵³ Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 53

⁵⁴ LOYOLA, Citado en: Ob. Cit; TAYLOR, A. C y DESCOLA, P., pág. 14

época del año y considerando que la siembra en la mayoría de los productos no requieren de periodos o estaciones de temporada”⁵⁵.

La mujer Shuar, “cuando se va a cosechar ya sea la yuca u otro alimento, primero ella quita las hojas, las junta en un solo lado, dejando solamente el tallo y limpia alrededor de este. Posteriormente a este acto procede a cosechar y recolectar la fruta”⁵⁶, colocándolas en el chankin que lleva en la cabeza, cantando y agradeciendo estos alimentos le servirán para la alimentación del grupo familiar; la seguridad alimentaria del grupo estuvo garantizada por que “los tiempos de sembrar y cosechar se sobreponen y así aseguran una maduración permanente de productos agrícolas, esta continua resiembra constituyó un factor importante en la seguridad del abastecimiento de comestibles para los Shuar.

b) La minga en la producción de alimentos y nutrientes

El trabajo comunitario para la siembra, deshierbe o cosecha de los alimentos, denominado “Minga”, era raro o escaso en la cultura Shuar; pero se empleaba el trabajo familiar debido a que si el hombre limpia el monte sin la ayuda de sus vecinos, tiende a hacer pequeños claros en tiempos distintos, mientras que el esfuerzo comunitario da como resultado un único desmonte más amplio (Harner, 1994: 62). Para la limpieza de las malezas y la siembra en la huertas ha sido parte de la costumbre “reunir con otras mujeres para hacer un trabajo conjunto donde además, se comparten semillas, técnicas de cultivos y formas de mejoramiento y rendimiento de las prácticas agrarias”⁵⁷; cabe recalcar que en la cultura Shuar el trabajo de la huerta y sembrío de plantas con espíritu femenino, era exclusivo de la mujer, realizado “mediante sus cánticos y adoraciones para que su siembra sea

⁵⁵ Ob. Cit; M.S.P., pág. 12

⁵⁶ Ob. Cit; SUQUISUPA B., Pág. 30

⁵⁷ Ob. Cit; M.S.P., pág. 12

buena”⁵⁸, al recibir el favor y la gracias de la diosa Nunkui “dueña y soberana de la vegetación”⁵⁹.

En cambio, en los Bracamoros de Valladolid ocurría que “el que era más rico hacía mejor chacra por que se juntaban unos cien indios e cien indias que les volvían la tierra”⁶⁰. Por lo que se menciona que las faenas familiares eran una forma de trabajo conjunto para su subsistencia.

c) Alimentos que se producían según condiciones climatológicas

Los pisos ecológicos de los Andes Bajos favorecieron la producción de alimentos de zonas frías o calientes; en la región Amazónica, en especial la de Zamora Chinchipe “presenta un clima subtropical cálido- húmedo (...) abarca las zonas de vida según Holdridge, corresponde al bosque húmedo premontaña (bmh-PM)”⁶¹, la temperatura varía “entre 12 y 35 grados Celsius, el promedio es de 21 grados Celsius. Según datos de PREDESUR la precipitación anual se sitúa entre 2000, 3000 mm por año. Los índices de precipitaciones más altos se registran en febrero, marzo, abril y mayo; las épocas secas se presentan en los meses de octubre, noviembre y diciembre”⁶²; al respecto Harner nos comenta que “aunque la cantidad de lluvias es bastante intensa, está bien distribuida a lo largo del año y las distintas diferencias estacionales encontradas en la mayor parte de la selva tropical suramericana no son gran evidentes aquí”⁶³. La humedad relativa tiene “un valor aproximado de 91%. Por la humedad alta, los valores de evaporación del

⁵⁸ Ob. Cit; SUQUISUPA B., pág. 30

⁵⁹ Diosa Shuar, <http://www.agenciaelvigia.com.ar/nunkui.htm>

⁶⁰ JIMENEZ DE LA ESPADA, 1965, pág. 152 Citado en: CAILLAVET Ch., Etnias del Norte etnohistoria e historia del Ecuador, Quito-Ecuador, 2000, pág. 228

⁶¹ DIAGNÓSTICO DEL PROYECTO SARAGURO YACUAMBI, 2001, Citado en: GOBIERNO de Nangaritza, Plan de desarrollo cantonal de Nangaritza, Zamora Chinchipe ,2003, pág. 43

⁶² GOBIERNO de Nangaritza, Plan de desarrollo cantonal de Nangaritza, Zamora Chinchipe,2003, pág. 43

⁶³ Ob. Cit; HARNER, M., pág. 270

suelo son bajos. La cuenca tiene un régimen isotermal con variaciones anuales mínimas”⁶⁴.

Por tanto, el clima de la región y la presencia de lluvias en esa época, favorecieron la producción de alimentos variados para la supervivencia saludable de los Shuar, que según Salinas citado en Casevitz, nos dice, que los paltas de Valladolid, cultivaban maíz, papas, frijoles, ñames, yuca bonita, ajís, camote y maní, así como una gran variedad de frutas: piñas, guayabas, guabas, caimitos, paltas o aguacates, anonas, granadillas mientras que en la región de Zamora o Poro Auca cultivaban con ayuda de simples palos de palma semillas de maíz, yuca, patatas dulces y ñames (Casevitz, Saignes, Taylor, 1988: 234-236).

Los Shuar, dentro del aja combinaron los cultivos tales como “plátanos, papachina, caña, guineos, zapallo, namuka, sanko, camote, wanchupatsampu, kakucha, barbasco, masu, cacao, chonta, fréjol, chiki, maya o zanahoria, ají, piña de tierra, namu, naranjilla y otros que deberían ser sembrados de manera combinada para beneficiarse entre ellos que facilite la cosecha”⁶⁵, aprovechando los nutrientes tanto para el suelo, como para ellos.

4.1.2.2 La conservación y almacenamiento de alimentos y nutrientes

a) Prácticas de conservación y almacenamiento de alimentos y nutrientes

Los Shuar desarrollaron varias técnicas para la conservación de alimentos, mismos que facilitaron su almacenamiento, transporte y utilización, por medio de la deshidratación y de otras formas de protección (Estrella, 1990: 56). A lo largo de

⁶⁴ PREDESUR, Manejo y Desarrollo de la cuenca del Río Nangaritzta, 1996, Citado en: GOBIERNO de Nangaritzta, Plan de desarrollo cantonal de Nangaritzta, Zamora Chinchipe, 2003, pág. 43

⁶⁵ Ob. Cit; M.S.P., pág.12

todo el año, se puede cosechar durante largos periodos de tiempo, la ausencia de una larga estación de sequía y el sistema de cultivos diversificados contribuyeron al abastecimiento de productos alimenticios; Harner 1994, menciona que la mejor forma de almacenar era lo natural, en un sentido real almacenan la mayor parte de sus productos de una manera viva en la tierra, solo necesitan excavarlos cuando lo desean para abastecer de alimento y hacer grandes cantidades de chicha⁶⁶, así mismo en cuanto al almacenamiento de carnes las ahumaban y enredaban en hojas de bijao (MSP, 2011: 30), constituyendo parte fundamental de su dieta diaria, favoreciendo la salud de este grupo cultural.

Así mismo, Estrella 1990, indica que el asoleo fue otra forma de conservación de alimentos, “la exposición al sol permitió secar los alimentos con antelación a su almacenamiento”⁶⁷, conservándose de esta manera por largo tiempo las carnes de los animales cazados.

En la Región Amazónica “la tecnología prehispánica permitió que la carne destinada para el consumo local o intercambio durara más tiempo sin descompensarse, mediante secado al sol, salado y ahumado”⁶⁸. Durante los siglos XVI, los indígenas de la Región Oriental usaban corrientemente este método; también utilizaron la maceración-asoleo en el que se obtiene un importante subproducto de la yuca (Estrella, 1990: 57-59), llamado casabe, para lo cual se extrae el producto macerado para que se elimine el agua, después se pone la masa en cestos de fibra y se deja al sol, para finalmente consumirlos o almacenarlos “envueltos en hojas de bijao”⁶⁹, para su posterior consumo.

⁶⁶ Ob. Cit; HARNER, M., 65

⁶⁷ Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 57

⁶⁸ Ibidem; ESTRELLA, E., pág. 313-314

⁶⁹ Ob. Cit; M.S.P., pág.10

b) Formas de distribución de alimentos y nutrientes, familiar y comunitaria

Los cultivos y área de las huertas Shuar está fuertemente influenciada por el número de esposas que un hombre dispone; un hogar con una sola mujer tiende a conservar una huerta de unos 4500 m², mientras que una segunda aumentará aproximadamente a 5800 m² y una tercera será de 6750 m², la demanda de alimentos y chicha para alimentar a la familia y a los huéspedes es mucho mayor (Harner, 1994: 62- 63). Como la mujer cuida la huerta, la alimentación familiar esta fuertemente influenciada por ella.

4.1.3 LOS ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO EN LA POBLACIÓN DE ZAMORA CHICNCHIPE, RELACIONADOS CON LA SALUD EN EL PERIODO ABORIGEN

4.1.3.1 Las prácticas de preparación y consumo de alimentos nutritivos en el periodo aborigen

a) Formas de preparación de los alimentos

Las formas de preparación de alimentos en el periodo aborigen se caracterizaron por “ser de fácil preparación, naturales y con ingredientes asequibles; la mayoría de los platos Shuar son envueltos con hojas y cocidos a la brasa o al vapor (...) algunos alimentos son consumidos sin cocción. La comida Shuar puede ser dulce, amarga o insípida cuando es preparada sin sal; proporciona vitaminas y minerales como hierro, fósforo y calcio, indispensable en la dieta humana”⁷⁰, por lo que fue muy saludable.

⁷⁰ AWAK M., El increíble sabor de la comida Shuar, Bomboiza- Ecuador, 2010 pág. 20

Para la preparación de alimentos, la cultura Shuar se había “especializado en el aprovechamiento de los productos del bosque, obtenidos directamente de la caza, la pesca y la recolección, o que han sido domesticados en las huertas familiares, buscando una disponibilidad inmediata de los mismos (Awak, 2010: 22). Los alimentos silvestres contribuyeron “cuantitativamente poco a la dieta, aproximadamente en una porción del 5% anual, pero constituyen como una variedad de golosinas para completarla (...). La fauna disponible fue numerosa y el hombre supo aprovecharla”⁷¹; de igual forma “varias especies de insectos y frutas, cogollos y hojas constituyen las especies principales de alimentos recolectados”⁷², para la preparación de sus comidas. En general los alimentos especialmente como las carnes o el pescado se lo preparaba y consumía como ayampaco “asado y sin lavar, lo colocaban sobre la braza, envuelto en hojas”⁷³; sobre la carne expuesta al sol; Zhingre menciona que recibía el nombre de charqui, luego de unos días estaba lista para su preparación ya sea cocinada o asada como por ejemplo el pez grande es lavado, puesto al sol y lo guardan como reserva para el camino.

El asado y la cocción eran la forma más frecuente de preparación de alimentos de lo shuar, siempre acompañado de yuca preparadas en formas diferentes como yucas asadas, yucas cocidas, cazabe, almidón, masato, chicha de yuca, tortilla, y con las hojas tiernas se preparan ensaladas. El cazabe consistía en rallar la yuca y colocarla dentro de un saco tejido con fibras vegetales, el cual se exprimía para eliminar la parte líquida que es un verdadero concentrado de sustancias tóxicas, quedando una masa compacta para elaborar tortillas o panes que se asaban en tiestos de barro (Estrella, 1990: 149). El almidón se preparaba a partir del propio cazabe, mediante el lavado, tamizado, decantación y asoleo, esto era muy

⁷¹ Ob. Cit; HARNER, M., pág. 79-80

⁷² Ibidem; HARNER, M., pág. 79- 80

⁷³ ZHINGRE E., Historia de Guayzimi Corazón del Nangaritza, impreso en Cuenca OFFSET ATLATIDA, pág. 4

apreciado por los indígenas de la Región Amazónica (MAGNIN 1955, Citado en: Estrella, 1990: 149). El masato es la yuca madura, rallada, masticada y fermentada. La chicha de yuca se la obtenía por dos métodos: primero por rallado, masticación, fermentación y segundo por una especie de destilación y posterior fermentación del líquido que se obtenía al hacer el cazabe (Estrella, 1990: 149).

Otro alimento fue el camote, utilizado para el acompañamiento de platos principales (camote de “sal”), o para endulzar el masato de la chicha (camote de dulce). De igual forma el plátano se “utiliza en el acompañamiento de platos. El plátano maduro se utiliza para realizar la *chuchulay* en el asado Shuar (Awak, 2010: 23).

La chonta, que es el fruto de una palmera, se cosechaba una vez al año, se lo utilizaba para la preparación de la chicha de chonta, la misma que era sagrada, por lo tanto se cumplía algunas normas previstas para preparación y consumo de la bebida (Awak, 2010: 54). Así mismo con la papa china se preparaba varios platos como el majado de pelma o papa china (MSP, 2011:31).

De acuerdo a los diferentes autores, las preparaciones ancestrales fueron realizadas con los productos propios de la zona que influyeron de una forma directa en la conservación de la salud, al brindarles los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento y desarrollo del organismo humano, de acuerdo a su requerimiento en relación a las esforzadas tareas que realizaban en su vida cotidiana desarrollando una seguridad alimentaria ancestral.

b) Técnicas y utensilios que utilizaban para la preparación de los alimentos

En cuanto a los utensilios de cocina que se manejaban, se los elabora con arcilla, calabazas, fibras, bejucos, balsas o árboles, pambil y otros, las esparaveles de

madera y trituradores se utilizaban para machacar la fruta de la chonta en la preparación de una chicha, moler maní y machacar sal o ají, igual se utiliza el mismo palito de madera con una ruda batea de piedra para moler maíz, toda alfarería se produce con el método de la construcción espiral y las vajillas son terminadas raspándolas (Harner, 1994: 84); la actividad exclusiva de la mujer era la elaboración de ollas, platos de barro y vasijas a partir de calabazas (...) mientras que la confección de asientos de madera, lanzas, canoas y balsas era una actividad propia del varón; con la arcilla, se elaboran diferentes vasijas como *ichinkian* (ollas), que sirven para cocinar los alimentos y preparar la yuca para hacer la chicha; *pinink* (platos), que sirven para los alimentos, preparar el ají y poner la yuca; la *amamuk*, (tazona) que se utilizaba para servir la chicha en las ceremonias y fiestas; *muits*, vasijas con la parte final más estrecha, que sirven para guardar la chicha en fermentación (Awak, 2010: 16-18).

Los Shuar, realizaban escudillas para comida, para la bebida y jarros, para la fermentación y para cocinar, a los cuales los revisten con una cera de abeja negra o achiote rojo y son decorados a menudo en forma de zigzag irregular y desigual y en puntas de puntos hechos con pintura vegetal. Los jarros de fermentación (*muitis*) son las vasijas más grandes, con un promedio de 10 a 13 galones de cabida, además elaboran jarros para cocinar, jarros para servir la comida y jarros para beber y una alfarería en miniatura. Grandes calabazas de mango largo *yumi*, que sirven para el transportar y contener agua para cocinar, hacer chicha; y las más pequeñas son para guardar agua y otras calabazas se cortan en la mitad, son perforadas para servir de cribas (*tsatsa*) en colar las fibras de la yuca haciendo la chicha (Harner, 1994: 85).

Los hombres acostumbran hacer diferentes especies de canastas, una *chankin*, usado para llevar o guardar la comida especialmente el pescado; otro *pitiak*, plegado, a prueba de insectos y con una tapa para guardar adornos de plumas y

otros objetos personales (Harner, 1994: 85), una canasta grande para almacenar la cosecha, *chiik*, mientras que con las ramas o árboles se elaboran el *chimpi* (silla), asiento exclusivo del jefe y el *kutan* (banca), asiento para las mujeres, adultos, visitantes y niños. Además se elabora el *taink*, que sirve para mover y aplastar la yuca cocinada en la preparación de la chicha o para mover el caldo (Awak, 2010: 19).

Eran utilizadas “las agujas de hueso tradicionales, por su gran tamaño (...), especialmente para hacer bolas de red”⁷⁴, al igual con la madera de pambil “se elaboran lanzas, tanto las que sirven para cazar animales y peces como las utilizadas en la guerra”⁷⁵, las cuales les eran muy útiles, conocían y perfeccionaban la cerámica que les facilita la cocción de los alimentos, el almacenamiento de productos y semillas, el acarreo del agua y la alimentación diaria.

c) Prácticas de alimentación y nutrición que se desarrollaban para mantener la salud de los pobladores

En general, la alimentación y nutrición en moderada cantidad así como la actividad intensa fueron prácticas frecuentes para mantener la salud de los pueblos aborígenes, “caminar intensivamente, realizar las actividades cotidianas, trabajar, bailar y comer en cantidad moderada, así como el corto periodo de descanso en la noche, se traducían en el buen estado físico y esbeltez de su cuerpo, demostrándose una forma de vida saludable, que evitaba los problemas de obesidad y sobrecarga de energía síquica”⁷⁶; además la ingesta de su alimentación “es equivalente a trabajo, abundancia, fortaleza, amistad y lealtad”⁷⁷,

⁷⁴ Ob. Cit; HARNER, M., pág. 79- 80

⁷⁵ Ob. Cit; AWAK, M., pág. 19

⁷⁶ Ob. Cit; U.N.L., pág. 107

⁷⁷ Ob. Cit; PILLACELA, R., pág. 137

tanto entre su núcleo familiar como comunitario, indispensable para la sobrevivencia de todo un pueblo.

4.1.3.2 Elementos de la naturaleza como alimentos básicos de la población

a) Alimentos vegetales que constituían la base alimenticia para mantener la salud

El cuerpo humano para el adecuado crecimiento, desarrollo y mantención de una buena salud, debe ingerir diariamente alimentos que lo nutran, protejan y compense la energía que gasta; los Shuar consumían alimentos energéticos ricos en hidratos de carbono que les proporcionaba la energía necesaria y requerida para sus faenas diarias; así tenemos, la yucas, camote, maíz, plátano, papa chinas, zanahoria blanca, ñame, papatuya, sango, wanchup, chiki, papa piña, Shuar papa, namú y palmáceas y grasas, dulces, aceites, grasas de animales, shimpi, maní, aguacates, (M.S.P, Cultura Alimentaria, 2011: 7). Se comía las semillas crudas, tostadas o machacadas. Entre los jíbaros (Shuar) el maní o nussi, se consideraba como una planta femenina y en el momento de la siembra se realizaban ceremonias que propiciaban su producción (Estrella, 1990: 110- 112- 113).

Así mismo, los nativos consumieron diversos alimentos que contenían vitaminas y minerales, cuya función es la de proteger al organismo de infecciones y regular algunas funciones, en este grupo se encuentran todas las legumbres, hortalizas y verduras como la arveja silvestre, el zapallo, el zapallo amazónico o yuwi, la namuka y el ají; además, consumieron frutos cultivados o de recolección, permitiéndoles aprovechar el gran contenido hídrico de estos productos y a la vez aprovechar las calorías proporcionadas por los azúcares e incorporar al organismo cantidades variables de vitaminas naturales y así complementaron y adecuaron su

dieta nativa (Estrella, 1990: 231-232), entre estos tenemos, la guaba, guayaba, aguacate, piña, zapote, caimito, papaya, granadilla, almendra, caña, capulí, iriak, uvilla, manzana silvestre, maní silvestre, pitahaya, guineo, naranjilla y también las plantas de hojas verdes como el hojas de maíz tierno fréjol, tortas o pallares “habas” (M.S.P, 2011: 7- 8), todos ellos aportando nutrientes básicos y necesarios para la mantenerse saludables.

b) Alimentos animales que construían la base alimenticia para mantener la salud

La dieta humana normal debe contener una cantidad adecuada de alimentos de origen animal, ya que proporcionan al organismo una serie de aminoácidos importantes para construcción de los tejidos, las proteínas animales contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para el mantenimiento de la vida y el crecimiento del organismo, por lo que se los conoce como proteínas completas (Estrella, 1990: 311) por lo tanto se puede decir que “la cacería es la principal fuente de proteínas y es más importante para prever la comida que la pesca o la recolección en la selva, contribuyendo en un 20 % aproximado de la dieta”⁷⁸, esto como resultado de una gran variedad de fauna en los Andes Bajos, lo cual complementó la dieta de los aborígenes.

La Región Amazónica “proporcionó al hombre abundantes proteínas animales obtenidas por la caza y la pesca”⁷⁹, según Prado (1978), Estrella, (1990) y Awak, (2010); los mamíferos especialmente importantes para la subsistencia incluyeron el puerco sajino (*paki*), guanta (*kashai*), armadillo (*shushi*), danta (*pama*), la guatusa (*yunkits*), variedades de monos como el chillón, mono maqui sapa (*jaanch*), mono chorongo (*washi*), mono coto (*yakum*), mono nocturno (*kunchikiai*);

⁷⁸ Ob. Cit; HARNER, M.,pág. 71

⁷⁹ Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 313

además, la ardilla, el venado (*japa*), conejo silvestre (*wapekrush*), iguana (*suntai*), el capuchino y el negro.

Las aves, son parte de la cacería por sus variados colores y sabores que atraen al hombre, “las más utilizadas son aunts (pava), tucán (predicador), teesh, awarmas (loro hablador), watats (pacharaco), yampuna (loro cabeza azul), puush (perdiz, alondra), chiwia (trompetero), tsukanka (tucán), perdiz (plomo, pecho blanco), ayachui (paujil), shimpia (tórtola o torcaza), yampits (paloma), wa (codorniz), ave morada piernas largas, y chuikit (bugle)”⁸⁰. La mayor cantidad de especies de pájaros, exceptuados lo que se alimentan de carroñas, son cazados casi todos los días como fuente de alimentación y por sus plumas. Entre los pájaros que más frecuentemente son matados hay, papagayos, tucanes, palomas u guacos”⁸¹.

Una variedad de pescados, como el corroncho, “bocachicos, raspapulsas, bagres y sardinas”⁸². Insectos en forma de larva o en estado perfecto, además recogen hormigas que comen hojas y una especie de saltamontes (Harner, 1994: 79), anfibios “no faltan: desde lejos se oye el intenso croar de los *juat*”⁸³, que se trata de la rana mas grande; reptiles de todo tamaño desde la culebra hasta las enormes *shuem* o boas, anacondas, *suntai* o lagartos, lagartijas o *sumpa*, cocodrilos o *kaniats*, (Bianchi, 1988:9-10), a los cuales los Shuar le daban intensas cacerías por el cuero y sus utilidades que les ofrecían.

c) Los minerales en la alimentación y nutrición saludables en Zamora Chinchipe en el periodo aborigen

En la cultura Shuar, el agua constituyó parte de su vida y salud que se proveía de fuentes, ríos y arroyos; además de ser vital, es su medio de transporte, lugar de

⁸⁰ Ob. Cit; AWAK, M., pág. 26

⁸¹ Ob. Cit; HARNER, M., pág. 72- 73

⁸² PRADO, A., Diario El Comercio, “Los Shuar tienen dioses nuevos”, Agosto 27 de 1978, pág. 4

⁸³ BIANCHI, C., El Shuar y el Ambiente, Segunda Edición, Ediciones Abya-Yala, Quito, 1988, pág. 9

ceremonias el que les permite energía, vida y esperanza, para este pueblo la sabia y sangre que fluye en sus entrañas”⁸⁴, constituyéndose en un símbolo de vida de lo sobrenatural.

La sal se “usaba en la elaboración de la comida familiar y la preservación de carnes”⁸⁵, aunque en las poblaciones aborígenes de la Región Oriental, “vivieron sometidas a una verdadera escasez de sal. Esta situación se resolvía por intercambio con poblaciones serranas o también con la elaboración de una sal que se obtenía de << unas yerbas con mucha pesadumbre>> y que era muy amarga”⁸⁶, razón por la cual “los Jívaros y los <<Zamoranos>> del sur- oriente, solían tener guerras con los Cañaris, a causa de las salinas que estos poseían”⁸⁷, además de las “guerras que tenían contra los jíbaros “para les quitar sus mujeres” y contra los Zamoranos (para asegurarse el control de las fuentes salinas)”⁸⁸.

En términos generales, se podría afirmar que la diversidad de la producción de los Andes Bajos y la cultura alimentaria nutricional de los Shuar, aportaron los nutrientes básicos y necesarios para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud garantizando buena condición nutricional a las personas y comunidad en general.

⁸⁴ Ob. Cit; PILLACELA, R., pág. 9

⁸⁵ Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 30

⁸⁶ ORTEGÓN, 1973, Citado en: Ibidem; ESTRELLA, E., pág. 32

⁸⁷ R.G.I.1965, II: 248, 270, Citado en: Ibidem; ESTRELLA, E., pág. 32

⁸⁸ R.G.I. 3: 265- 290, Citado en: Ob. Cit; TAYLOR A.C y DESCOLA P., pág. 17

4.2 ESTADO DEL ARTE DE LA ALIMENTACION Y NUTRICIÓN EN EL PERIODO COLONIAL (1532 a 1820)

4.2.1 LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN BÁSICA DE LA POBLACIÓN DE ZAMORA CHINCHIPE

4.2.1.1 Existencia de un contexto colonial que exigió de la población de los Andes Bajos, implementar formas de nutrición, como estrategia de subsistencia

Gráfico Nº 2

Época Colonial.



Fuente: <http://www.google.com.ec/>
Fecha: 06-04-2011

En los tiempos coloniales la vida de la sociedad y del Estado fue muy compleja y variable “en medio de permanentes cambios, se dio un conjunto orgánico y articulado de relaciones sociales de distinto carácter y origen histórico, cuya integración escapa de las caracterizaciones simplistas”⁸⁹. Además, cada sociedad luchó por mantenerse unida, conservando sus derechos y libertad, sin embargo, existieron algunas comunidades que fueron sometidas bajo las reglas del imperio

⁸⁹ AYALA, E., Resumen de Historia del Ecuador, Tercera Ed., Quito-Ecuador, 2008, Pág., 12

español, abriendo de esta manera nuevas colectividades con sus propias formas de organización.

a) Contexto socioeconómico, cultural, religioso, ambiental y político en relación con Alimentación y Nutrición saludables en el periodo colonial

En el contexto Socioeconómico, con la Administración Colonial Española, la conquista se caracterizó “por ser expansionista, de índole económica y religiosa. Para esto se contó con una administración civil y eclesiástica que creó una serie de instituciones para lograr sus objetivos”⁹⁰. El Consejo de Indias, fue un órgano legislativo, judicial y ejecutivo del Gobierno Colonial, encargado de nombrar a todas las altas autoridades, establecer la legislación y obtener información detallada de los territorios conquistados; los virreinos, capitanías generales y audiencias, tales eran administrativas, políticas y militares; gobierno provincial en los cuales sus administradores eran llamados corregidores, gobernaban distritos de diferente tamaño e importancia y gobierno municipal denominado cabildo o ayuntamiento que constituyó el organismo de gobierno y control local, conformado por los jefes de la conquista y más tarde por la nobleza criolla. El sistema de tributación en la colonia, tiene sus comienzos desde el mismo instante de la conquista cuando se imponen cargos al trabajo indígena y obligaciones de participar a la corona, en alguna cuantía, el producto que se obtuviera de la explotación de la tierra. Algunos de estos impuestos originaron rebeliones porque constituían trabas para la agricultura, el comercio y la minería.

A sí mismo, a nivel de comunidades indígenas se mantuvo la autoridad de los curacas o señores étnicos quienes eran encargados de cuidar de la asistencia al catecismo y de recolectar los tributos (Benítez, 1993: 59-60); razón por la cual, las

⁹⁰ BENITEZ, L., GARCÉS, A., Culturas Ecuatorianas Ayer y Hoy, Séptima edición, Abya- Yala, Quito-Ecuador, 1993, pág. 59

actividades económicas adquirieron diferente importancia de acuerdo a los recursos naturales y humanos que ofrecía cada lugar.

En lo que referente a Zamora, las actividades económicas adquirieron importancia para los Españoles, por los recursos naturales y humanos existentes, introducción de nuevas tecnologías e instrumentos; así, la agricultura alcanzó un diferente grado de desarrollo; la vida económica de los pueblos aborígenes varió con la traída del caballo, mula, ganado vacuno, cerdo, oveja, aves como la gallina, de los cuales, algunos sirvieron para el transporte y remplazo de las llamas de los aborígenes. La minería cambió la fuente principal de los ingresos de la corona, la misma que recibía un quinto de todo el oro, plata y metales preciosos extraídos (Benítez, Garcés, 1993: 68), convirtiéndose en uno de los principales atractivos para los españoles; los nativos inicialmente aceptaron esta conquista por los intercambios de objetos de acero como cuchillos, hachas, agujas, espuelas, herrajes, herramientas para las minas; ropa de castilla, telas, botones de seda, papel (Caillavet Ch, 2000: 277), a cambio del oro que se originaba en esta región y cuyo valor desconocían los aborígenes nativos, así mismo “se traen los bastimentos de acarreo así como el pan de biscocho, harina y vino aceite todo portierra desde Cuenca y Loxa... y de la Costa del Mar... y de Guayaquil y Payta”⁹¹, de igual manera “la carne que esta ciudad y sus términos y minas se come se trae en pie desde cuenca y desde Quito y otras partes”⁹².

El volumen de las transacciones y la vitalidad del comercio dependían evidentemente del poder de compra de los habitantes, por lo tanto, de la cantidad de oro extraída de las minas. Los comerciantes eran numerosos, siempre estaban atareados y circulaban mucho, a pesar de las condiciones difíciles de transporte y no solamente llevaban el comercio y los intercambios a los centros mineros más lejanos, sino que además aseguraban la circulación del oro, servían de enlace

⁹¹ Ob. Cit; CAILLAVET, Ch., pág. 276

⁹² JARAMILLO,s.f: 63, nota 4, Citado en: Ibidem; CAILLAVET, Ch., pág. 276

entre negociantes y habitantes de las distintas ciudades, cobraban deudas y presentaban cartas de deuda, recibían en pago de sus gestiones un porcentaje sobre la suma recuperada, así como sobre las mercancías que ellos venden por cuentas de otros. La falta de moneda fue un mal crónico durante la época colonial; y es así que a nivel de la vida diaria sobrevivía el sistema indígena del trueque, pero en las zonas mineras el oro no registrado circulaba en forma de polvo o pasta, casi libremente a pesar de las prohibiciones oficiales y alimentaban los intercambios activos (Caillavet, 2000: 280- 281).

Entre 1556 y 1640, se produjo en la región la etapa de esplendor minero “que se la recuerda con nostalgia hasta hoy. Durante esa fase, la actividad minera, generó en la región un mínimo de once millones de pesos de oro, articulando la producción que captaban a través de los tributos los encomenderos, la producción de las nacientes estancias y haciendas, vinculó a una importante masa de tributarios y mitayos como trabajadores, y articuló a la región a la economía global del Virreinato (...). Siguiendo el plan de conquista, Salinas fundó las ciudades de Valladolid y Santiago de las Montañas”⁹³. Aunque, en la circulación de viajeros y mercancías, los mayores obstáculos para trabajar, eran el espacio y el clima, ya que los medios de transporte se tornaban muy lentos, por lo que incrementaban su costo (Súper, 1979: 265-269), y en los que concierne a la ladera oriental, era aún más difícil, resultaba imposible hacer pasar las acémilas por los caminos impracticables, los hombres van a pies y las mercancías las transportan los cargadores indígenas (AGI/S. Quito, 8. Carta del licenciado Santillán, 27-2-1565), “en Camora donde se coge el oro no se da comida ninguna ni ganado y se mete todo de acarreo en indios por no poder andar en requas de bestias. Cualquier viaje resultaba ser una arriesgada expedición”⁹⁴, es así como lo sugiere el testimonio de un habitante de Zamora de los Alcaldes de 1592; sin embargo, la población nativa

⁹³ RAMON, G., los Andes Bajos, Historia de una Región Binacional, Octubre 2006, pág. 47-48

⁹⁴ Ob. Cit; CAILLAVET, Ch.I, 274

se cansó de los abusos y el jefe de la sublevación, “el jíbaro Quirruaba, había concertado la extinción y expulsión de los colonizadores españoles con tanta inteligencia y arrojo, que dio el resultado concebido, de acabar en el mismo día, en todas las poblaciones con los odiados explotadores del oro y se alejaron sembrando la destrucción a su paso por lo que los pobladores huyeron a la ciudad de Loja”⁹⁵. Desde 1599 en adelante, los Shuar se “mantuvieron libres de toda sujeción, gracias a su rapidez en desplazarse por las selvas desde los Andes al Oriente, a pesar de que ocupaban, como es sabido, unas de las regiones más ricas en yacimientos auríferos en toda América Latina (...), los Shuar fueron conocidos no solo como un grupo guerrero sino también como un pueblo de individuos intensamente celosos de su libertad y no dispuestos a estar sujetos a la autoridad, hasta entre ellos mismos”⁹⁶, es por ello que los españoles tuvieron que abandonar dichas tierras y “Zamora quedó abandonada y olvidada, pues se mantuvo el recuerdo de la ferocidad de las jivarías”⁹⁷, aunque el temor fuera atenuándose con el paso del tiempo.

En el Contexto Cultural, el componente español es uno de los más importantes sucesos de imposición en la cultura ecuatoriana; por un lado modificó profundamente el desarrollo de las sociedades nativas produciéndose el mestizaje cultural, cuando llegaron los conquistadores españoles, los grupos étnicos que habitaban el actual territorio ecuatoriano “poseían lenguas particulares aborígenes y su contacto con el castellano se dio un contexto de dominación en donde el español se impuso como lengua oficial por lo que fue utilizada para todas las actividades administrativas, de comercio, educación, etc. de esta manera las lenguas aborígenes quedaron relegadas a funciones secundarias”⁹⁸.

⁹⁵ JARAMILLO, A. P., Historia de Loja y su provincia, segunda edición, Offset “Graba”, Guayaquil, Noviembre, 1982, pág. 117

⁹⁶ Ob. Cit; HARNER, M., pág. 5

⁹⁷ Ob. Cit; JARAMILLO, A. P., pág. 117

⁹⁸ Ob. Cit; BENITEZ, L., GARCÉS A., pág. 143

Durante este siglo se estableció una nueva estructura social jerárquica, “a la cabeza de la rígida estructura social estaban **los españoles**, grupo minoritario de la sociedad colonial, pero dominante de la aristocracia. Ellos ocupaban importantes cargos. Sus descendientes en estado puro o casi puro (y legítimo) se llamaban **criollos**. Estos eran los dueños de las tierras y dominaban la mayoría de las actividades productivas, algunos integrantes de este grupo con fuerte poder socio- económico, pero no político, lograban ocupar cargos importantes, pero de mediana o poca importancia, **los mestizos**, eran nacidos de relaciones español-indígena o criollo- indígena, trabajan en diversas labores, como artesanos, militares de bajo rango, pequeños comerciantes, no participaban en actividades políticas ni administrativas”⁹⁹, bregaron por abrirse campo entre sus dos polos de origen social y étnico, “logrando el reconocimiento de ciertos privilegios reservados a los blancos peninsulares, pero quedaron relegados a una situación intermedia y subalterna en la sociedad, puesto que no podían demostrar pureza de sangre”¹⁰⁰, solo con el paso del tiempo irían logrando el reconocimiento de cierta identidad propia que se expresó en varias manifestaciones de la cultura popular urbana de la época, los indios también llamados “naturales”, siempre ocuparon un bajo nivel social y trabajaron en las actividades más humildes. El único grupo en la escala social que estaba más abajo que ellos, pero en presencia muy reducida, eran los esclavos negros (Guamán, M., y Urgirles, M., 2006-2007: 49), quienes se encargaban de los trabajos domésticos, agricultura y minería, que al terminar el periodo colonial, los negros en estado puro o casi puro representaban un pequeñísimo porcentaje de la población, no tanto así los “pardos” (mulatos y zambos)”¹⁰¹, que resultaron de la unión de los negros con los aborígenes o con los blancos.

⁹⁹ Ob. Cit; GUAMÁN, M. y URGILES, M., pág. 49

¹⁰⁰ Ob. Cit; AYALA, E, M., pág.17

¹⁰¹ La Colonia, [Htt://es.wikipedia.org/wiki/La_Colonia_\(Chile\)](http://es.wikipedia.org/wiki/La_Colonia_(Chile)), Citado en: Ob. Cit; GUAMÁN, M. y URGILES M., pág.49

La llegada de la población negra al actual territorio ecuatoriano se inició en 1534, con el fin de reforzar la mano de obra indígena para el trabajo en las minas y lavaderos de oro, así como la implantación de monocultivos en la zona tropical (Benítez L, 1993:145). En lo referente al territorio de los Yaguarzongo “los esclavos fueron traídos para el trabajo de las minas (...) por el año de 1554 en adelante (...) el negro fue presa fácil para el trabajo controlado, se adoptaba a los climas de América, eso dio origen para la explotación de la esclavitud y la explotación de los mismos desde África”¹⁰², remplazaron a los aborígenes, quienes eran cada vez menos, especialmente en los Andes Bajos.

Es así, que “conforme avanzó la época colonial fue adquiriendo mayor importancia el mestizaje, que se originó fundamentalmente entre las uniones de conquistadores y mujeres indígenas, gestándose de este modo un grupo social intermedio entre blancos e indios dedicados a ciertas labores agrícolas, el mediano comercio y la artesanía, en esta nueva estructura, “cada cual se distinguía del otro por su vestimenta”¹⁰³, estos grupos conformaron las nuevas sociedades involucrándose en la agricultura, ganadería y explotación de recursos que ofrecía la región, desarrollando su economía para sus fines personales enriqueciéndose a base de la población indígena.

A lo largo de la vida, la cultura se modificó de una u otra forma, tanto en la música, danza, arte, costumbres, hábitos, medicina, cuidado de las familias y la religión; la colonia impuso nuevas culturas, cambiando profundamente el desarrollo de las sociedades nativas y se apropiaron de la naciente sociedad colonial en sentido de donación y privilegio (Benítez, 1993:144-145).

¹⁰² ALBITO, V., Cultura Popular los Negros de Catamayo, primera Edición, Offset Imagen, 2005, pág. 28

¹⁰³ ALZATE, L., Y OTRAS., Historia empresarial de la Colonia, Medellín, 2010, Citado en: <http://aprendeonlinea.udea.edu.co/lms/moodle/mod/resource/view.php?inpopup=true&id=71871>

En cuanto a las festividades aborígenes, que en su mayoría se relacionaba con la siembra y la cosecha, sufrieron una considerable variación local, su condición de esclavitud y sometimiento a las extenuantes tareas impuestas por los invasores; por lo tanto, en este periodo las festividades se convirtieron “en un hecho esporádico y, en algunos casos, a escondidas (U.N.L, 2011: 156), por la prohibición de que fueron objeto por parte de los españoles pues se asociaron con idolatrías, sacrificios humanos, brujerías o borracheras “tenían por costumbre congregarse muchas veces los naturales de cada provincia a hacer sus borracheras y bailes con brebajes que hacen con maíz y con otra raíz que llaman yuca; y esto principalmente cuando, teniendo guerras unos con otros, salían victoriosos”¹⁰⁴.

La colonización tuvo un profundo impacto en las culturas, se conservó en parte su lengua, pero se impuso el castellano como vehículo de cultura y medio unitario de comunicación. Mientras que la sociedad colonial fue ganando espacio rápidamente hasta convertirse en grandes procesos históricos, como la evangelización, lengua, vestimenta, posesión de tierras, fiestas, comida, agricultura y ganadería; desde allí hasta nuestros días, el pueblo Shuar ha venido experimentando cambios rotundos en su cultura, que hoy podríamos decir que son irreversibles, sin embargo pese a esta arremetida y despiadada acción, aun muchos aborígenes mantenían ciertos ritos y simbolismos.

En el aspecto religioso, la evangelización en el periodo colonial fue superficial pero masiva, realizaron enérgicos esfuerzos para modificar la religiosidad indígena, dando origen a grandes transformaciones en la cultura (Benítez, 1993:142), pero a pesar de estas acciones despiadadas y desenfundadas, muchos aborígenes mantenían aun sus ritos y simbolismos, así mismo la religiosidad en la colonia “fue uno de los elementos que se sincretizó; del

¹⁰⁴ Ob. Cit; JARAMILLO, P., pág. 109

Dios sol, montañas, lagunas, árboles y plantas pasó al Dios de la religión católica”¹⁰⁵. La expansión de la fe católica a través de la evangelización no solo justificó ideológicamente la expansión territorial con fines económicos sino que además sirvió para encuadrar a los indígenas dentro de un nuevo orden moral y ético cuyos valores correspondían a los de la sociedad Europea (Benítez, 1993:141).

El cristianismo era considerado por los españoles la única religión verdadera y estaban dispuestos a hacer uso de la fuerza para destruir templo, extirpar idolatrías, sacrificios humanos; así Hernández soldado de Mercadillo en 1563 menciona que “los naturales viven en conocimiento de nuestra santa fe católica, o se les ha quitado no comer carne humana como antes solían comer, e se mataban unos con otros”¹⁰⁶.

Así mismo, el aspecto religioso estaba relacionado con lo económico, a través del cobro de diezmos para la iglesia y tributo para el encomendero y corona, además “la religión, usada para el sojuzgamiento, fue asimilada como forma de identidad y de expresión de la resistencia indígena. Muchas veces las formas religiosas y culturales fueron más efectivas para la continuidad aborígen, que las fugas masivas, los suicidios y los levantamientos violentos que, desde luego, tuvieron gran incidencia sobre todo en determinados momentos de la vida colonial”¹⁰⁷. De la misma manera, la misión franciscana tuvo el alcance “más importante en la colonización de la región (...). Los Franciscanos remplazaron a los Shuar como el poder dominante en la región, y sus decisiones empezaron a tener impacto en la dirección de acontecimientos”¹⁰⁸, al desarrollar una intensa labor de cristianización, enseñanza y educación, se construyeron iglesias, conventos y

¹⁰⁵ Tomado del Discurso de Ramón Galo, Historiador 2006, Citado en: Ob. Cit; GUAMÁN, M. y URGILES M., pág. 50

¹⁰⁶ Ob. Cit; JARAMILLO, A. P., pág. 110

¹⁰⁷ Ob. Cit; AYALA, E. M., pág.17

¹⁰⁸ BELOTE, J., Los Saraguros del Sur del Ecuador, segunda edición, Abya- Yala, Quito, 1997, pág. 330. Disponible en: <http://books.google.com.ec/books?id=frontcover&hl=es#V=onepage&q&f=false>.

hospitales. La labor de los misioneros tuvo un aspecto positivo al proteger a los indios del abuso de los blancos y otro negativo como favorecer un grave proceso de regresión de la cultura propia aborigen; así mismo, “la religión católica, que siempre procuró adaptarse a las prácticas rituales de los indígenas del nuevo mundo, para recoger esta costumbre milenaria y difundirla, en un claro sincretismo religioso”¹⁰⁹, provocando que la cultura Shuar se a haya afectado por una cultura dominante, que en diversas formas ha impuesto sus creencias religiosas, ritos y poder.

4.2.1.2 Nociones sobre alimentación y nutrición de los pobladores de los Zamora Chinchipe, que fortalecen el sistema de salud ancestral S.S.A

a) Nociones y saberes sobre alimentación y nutrición que mantuvo la población de Zamora Chinchipe

Inicialmente en la Colonia, los alimentos nativos eran solo para los indígenas y los traídos de España solo para los europeos, pero con las reducciones, el despojo de la tierra, la implantación de nuevos alimentos y desvalorización de los alimentos nativos resulto un significativo mestizaje a nivel alimentario y nutricional provocando un cambio en sus nociones y tradiciones de alimentación saludable (U.N.L, 2011: 327).

“Las nociones sobre alimentación y nutrición ancestrales tuvo siempre un significado especial de relación social, por lo que los aborígenes demostraron su generosidad con los extranjeros”¹¹⁰. Un significado especial, que se modifico en la colonia con la introducción de nuevos alimentos y estilos de vida diferentes a los de la cultura aborigen, la población andina “integra a sus hábitos alimenticios las

¹⁰⁹ PALADINES, F., Identidad y raíces, II Colección Lojanidad/ Ensayo, Serie Lojana Contemporánea 4, 2005, pág. 109. Citado en: Ob. Cit; GUAMÁN, M. y URGILES, M,pág. 49

¹¹⁰ Ob. Cit; U.N.L., pág. 169

prácticas y alimentos tradicionales, algunos procedentes de cultivos andinos y otros de cultivos de especies introducidas por los españoles”¹¹¹, por lo tanto en la época colonial, algunos alimentos nativos se remplazaron con otros, así como también pervivieron en su mayoría.

Y es así, que en Zamora los europeos, por su parte, introdujeron nuevos cultivos de origen vegetal como “los cereales, y la caña de azúcar”¹¹², leguminosas, “diversas hortalizas, algunas especies, muchas de ellas de origen asiático”¹¹³, y especies animales como ovinos, caprinos, porcinos y bovinos; la ganadería se desarrolló extraordinariamente gracias a las favorables condiciones naturales, buenos pastos, amplias extensiones de terreno.

La población andina, en pocos años asimiló completamente los animales domésticos, las gallinas tuvieron éxito casi instantáneamente en el mundo indígena, y los cerdos pudieron no solamente florecer bajo climas de variada altura, si no que también acompañan a sus dueños en sus expediciones, las carnes, dulces y vinos eran de consumo específico de los nobles, mientras que, para los indios les era restringido, destinados únicamente al consumo de vegetales, legumbres y granos (Aguirre, 1994: 233), conservándose la diferencia social que practicaron los verdugos en su tierra natal y perdiéndose la prioridad y el valor socio-cultural de la alimentación ancestral (U.N.L, 2011:169), olvidando que los alimentos básicos de las grandes culturas han permitido el gran desarrollo de las mismas y cuando empieza a olvidar su cocina ancestral declina la salud de los aborígenes y las enfermedades físicas y mentales se difunden con gran rapidez.

¹¹¹ AYALA, G., Aportes de los cultivos andinos a la nutrición humana. En Raíces Andinas: Contribuciones al conocimiento y la capacitación. CIP. Lima, 2004. Citado en: http://www.mimdes.gob.pe/attachments/294_habitos_alimenticios.pdf

¹¹² PRODUCTOS TRAÍDOS DE ESPAÑA, Disponible en: <http://www.slideshare.net/conquista-y-colonia>.

¹¹³ PRODUCTOS AGRÍCOLAS DE AMERICA LATINA, Disponible en: <http://html.rncondelvago.com/>, 25-02-2012

b) Elementos del Sistema de Salud y enfermedad vinculados a la alimentación y nutrición en el periodo colonial

En el periodo colonial, para los Shuar, “la mayoría de las enfermedades se consideran tales sin ir unidas en particular a dolores, oséa las que los indígenas han contraído a través de los blancos como son todas las fiebres y enfermedades infecciosas como la viruela, escarlatina, disentería y enfermedades venéreas”¹¹⁴, para los cuales no tenían defensas; y los curanderos fueron capaces de curar la hechicería enviada por otros, pero frente a la enfermedad de los blancos, son totalmente impotentes pues sus prácticas resultaron inefectivas ante las epidemias que se presentaron en la región y diezmaron a la población aborígen.

Al paso del tiempo, en el siglo XVIII, “se presentaron tantos males sociales afectando a tierras y ciudades; los indígenas ya no se alimentaban, el aire de la pobreza se extiende por campos y ciudades, el miedo aumentó su estatura y se lo pudo ver en todas partes; la malnutrición comenzó a indicar su rostro triste, resignado y viejo en las chozas de los aborígenes, que además fueron severamente malnutridos y mal tratados, aislados biológica y culturalmente, con motivaciones que hacían referencia a la resignación y tristeza, afectando aun más su salud”.

En la colonia, en Zamora, Las condiciones sanitarias fueron nulas, con una vida precaria en base a la inseguridad más atroz en términos de trabajo en las minas, a la malnutrición se añade la pobreza, el bocio y el cretinismo endémicos; las enfermedades más frecuentes fueron el sarampión, viruela, paludismo, malaria, fiebre amarilla, tifus, grano malo, (Estrella, E, 1980: 44), el contador Hernando de Aranda escribe al rey que los indios con sus guerras y enfermedades mueren y es

¹¹⁴ KARSTEN, R., La vida y la Cultura de los Shuar, segunda edición, Abya Yala, Quito, 2000, pág. 294. Disponible en: <http://repository.unm.edu/bitstream/handle/1982/11044/la%20vida%20y%20la%20cultura%20de%20los%20shuar.pdf?sequence=1>

causa de no sacar oro cuanto se quisiera, y el Doctor Bravo de Santillán dijo en un informe que por pecado de Dios les ha enviado de tanto y tanto tiempo viruelas, sarampión y cámaras de sangre, los ha consumido (Jaramillo, 1982: 110-111), sin encontrar otra explicación a las epidemias que azotaron a la región, para la curación de enfermedades acudieron a sus agentes indígenas, pues “estaban hondamente arraigadas en la mente popular y de las clases acomodadas, por lo que los pacientes poco confiaban en los médicos y conservaban una fe ciega en los brujos y curanderos indios, que hacían de las suyas con sus crédulos pacientes”¹¹⁵; además, “piensan que los extraños recién llegados infectan sus casas y aldeas con su mera presencia diseminan gérmenes de enfermedades que traen la muerte, y no conocen otra forma de protegerse sino evitando las visitas del hombre blanco”¹¹⁶.

En general, según varios historiadores, existía algunas formas de curar a las personas, dependiendo del estado de la enfermedad se utilizaban las prácticas ancestrales o las prácticas populares traídas de España, de cuya fusión surgió el Sistema de Salud Popular. La infusión, decocción, reducción, maceración, tintura o vinos medicinales, jarabes, zumos, aceites medicinales, cataplasmas o compresas, vahos (Contento, 2008: 60- 61), constituyen las principales prácticas comunes en la colonia, y en sí en Zamora y sus pobladores.

Por consecuencia las enfermedades ya no eran consideradas como el resultado de la relación armónica entre el hombre y la concreción de lo sagrado, sino como un castigo de Dios cristiano enviado a cada persona, por sus malos comportamientos y desobediencia, modificándose así las concepciones ancestrales de salud aborígen y las enfermedades de los nativos.

¹¹⁵ Ob. Cit; PAREDES, V., pág. 299

¹¹⁶ Ob. Cit; KARSTEN, R., pág. 294

4.2.2 LAS PRÁCTICAS ANCESTRALES DE PRODUCCIÓN, CONSERVACIÓN, ALMACENAMIENTO Y DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS QUE DESARROLLARON LOS POBLADORES DE LA REGIÓN DE ZAMORA CHINCHIPE, EN EL PERIODO COLONIAL SEGÚN BIBLIOGRAFÍA HISTÓRICA ESPECIALIZADA PUBLICADA

4.2.2.1 La producción de alimentos y nutrientes en el periodo colonial

La producción de alimentos en los pisos ecológicos y altitudinales, en la ceja de montaña, en las partes planas a orillas de los ríos o en la selva, permitieron que los aborígenes pervivieran de forma ancestral por la expulsión de los españoles; para su subsistencia realizaban tareas agrícolas en el aja o huerta, la cual le permitía obtener productos alimenticios básicos para su dieta.

El español en tiempo de la conquista “encontró suelos fértiles para la agricultura”¹¹⁷, mismos que desmejoraron por la pérdida de las buenas prácticas aborígenes; de conservación del suelo, utilizaron los desmontes para abonar sus suelos; se incrementó el “guano”¹¹⁸ y estiércol que son los nombres que se le da a los excrementos de las aves y animales domésticos cuando éstos se acumulan, se utilizó como un fertilizante efectivo debido a sus altos niveles de nitrógeno; el suelo que es deficiente en materia orgánica se torna más productivo, de esta manera “prosperaron el maíz y los tubérculos tropicales, especialmente la yuca y el camote. La selva ofreció posibilidades para la recolección y la caza”¹¹⁹ que practicaban los nativos.

En Zamora, como resultado de la presencia de la vertiente oriental de la cordillera Real y de las montañas subandinas, favoreció la producción alimentaria; la

¹¹⁷ Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 26

¹¹⁸ ABONO AGRÍCOLA, Disponible en: <http://html.rincondelvago.com/principales-productos-agricolas-de-america-latina.html>, 06-02-2012

¹¹⁹ Ob. Cit; ESTRELLA, E, pág. 26

población permaneció fuertemente vinculada con la fertilidad de la tierra y como consecuencia de esto, pervivió el desarrollo de la vida de los pobladores y sus cultivos, hasta cuando ingresaron los españoles, que en su mayoría “se apoderaron de las tierras a través del intercambio de cuchillos, machetes, espejos y utensilios que para los aborígenes era un mágico descubrimiento”¹²⁰, yal imponer sus prácticas agrarias, afectaron por completo la producción ancestral.

a) Criterios y estrategias que manejaban para la producción de alimentos y nutrientes en la Colonia

La producción de alimentos continuó condicionada en la época colonial, al clima, altura y fertilidad del lugar en que se cultivaba; la mayor parte era para el consumo local y en ocasiones los desastres naturales como inundaciones, sequias arruinaban las cosechas, quedando sin fuentes alimentarias. Los indígenas “aprendieron pronto ciertas técnicas agrícolas, el cultivo de plantas y la domesticación de animales venidos del viejo continente”¹²¹, aunque era incierta la actividad agropecuaria porque algunas plantas no se cultivaron en Zamora, como el trigo y algunos animales no prosperaron en estos lugares, o no eran resistentes a la sobreexplotación; para el rudo trabajo de cortar los arboles de la selva y hacer las huertas adoptaron “herramientas de España se aprovecha(n) ya, aunque también de las que ellas tenían, que eran de cobre”¹²² y acero, obteniéndolos por medio del comercio entre nativos y españoles, provocando que dicho trabajo se modifique y acelere la destrucción de la selva.

¹²⁰ Ob. Cit; PRADO, A., pág. 4

¹²¹ RESUMEN DE LA HISTORIA DEL ECUADOR, Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/51994531/RESUMEN-DE-LA-HISTORIA-DEL-ECUADOR>, pág. 4. 08-02-2012

¹²² De Salinas, J. P., RHG-AQ: Relaciones de la ciudad de Loja, Citado en: Ob. Cit; U.N.L., pág. 178

b) La minga en la producción de alimentos y nutrientes

En la época colonial, en Zamora la minga se incrementó “pues tenían que trabajar la tierra que les fue arrebatada a cambio de unas pocas monedas”¹²³, disminuyendo así el sentido de trabajo para la subsistencia familiar al establecer un pago por el trabajo realizado y abstenerse del consumo de ciertos alimentos y bebidas como la chicha al culminar la faena.

En este periodo predominó la explotación del trabajo humano, la comercialización del valor del cambio, la moneda y la ganancia en relación a la producción de alimentos; para los españoles, solo fue necesaria la fuerza física de las y los aborígenes en esta actividad, mas no su salud, destreza, conocimientos y alegrías (U.N.L, 2011: 108); en general, la labor de los aborígenes en este periodo, afectó directamente su estado físico, emocional, mental y consigo la iniciación de severos estados de desnutrición por lo que enfermaban y morían.

c) Alimentos que se producían según condiciones climatológicas, en el periodo colonial en los Andes Bajos, Zamora Chinchipe

Dadas las condiciones climatológicas de las tierras retenidas por los Shuar, los alimentos que se producían en Zamora, eran “frutos que son todos los que se dan en temperamento cálido, pero hay siempre alguna variación según la calidad de terreno. Las tierras que están a inmediaciones de Logroño son reputadas por los mejores. La caña, al año esta de corte y sigue continuamente. Es tierra propia para arroz, es muy particular para algodón. Cacao hay de cuatro clases y todo es muy particular por la orillas del rio Zamora y Chuchumbleza hay innumerables arboles de cacao”¹²⁴; aunque los españoles “no comprendieron la importancia de

¹²³ Ibidem; U.N.L., pág. 179

¹²⁴ Ob. Cit; CONDE, T., pág. 15,16

la verticalidad en los Andes Bajos en la producción alimentaria por pisos ecológicos, por lo que experimentaron con todas las plantas traídas desde España para su cultivo, domesticación y comercialización ocasionando en unos casos la disminución de la fertilidad de la tierra y su creciente erosión y en otros disminuyendo así la producción de alimentos aborígenes, hasta casi su desaparición”¹²⁵; Salinas citado por Pio Jaramillo Alvarado, se menciona que en Zamora de fruta de la tierra hay muchos árboles de todo género de Indias, así silvestres como los que se cultivan, como son guabas, caimitos, zapotes y paltas por otro nombre aguacates. Así mismo hay cacao de la Nueva España, maní y otras frutas de la propia tierra, de igual manera se siembra y se coge maíz y frisoles, yuca y otras plantas que llaman batatas o camotes (Jaramillo, 1982: 108).

En definitiva, los alimentos aborígenes mas los traídos por los españoles constituyeron el sustento humano en relación con las condiciones ecológicas culturales, ofreciendo nutrientes básicos y necesarios para la supervivencia de toda la población, tenían una fuerte conexión con la naturaleza.

¹²⁵ Ob. Cit; U.N.L., pág. 177

4.2.2.2 La conservación y almacenamiento de alimentos y nutrientes en el periodo colonial

a) Prácticas de conservación y almacenamiento de alimentos y nutrientes

Los métodos de conservación de alimentos introducidos en la colonia fueron, la salazón, la salmuera (agua con sal), la gelatina (o galantina), adobo (uso de sal y vinagre), complementándose necesariamente con los aborígenes para la conservación de los alimentos en esta época; así como también al incrementarse una variedad de carnes como la de vaca, chanco, oveja y carnero, se las secaba y salaban para utilizarlos por largo tiempo; se fabricaron algunos embutidos y jamones con especias, a esta técnica se le conoce como curado.

“Para el cuidado y almacenamiento de vegetales y frutas se acostumbraba a preparar compotas, mermeladas, ate, encurtidos (con vinagre), deshidratación y ahumado”¹²⁶, especialmente utilizando los frutos de temporada. Además, se refiere la técnica de “cubrir con ceniza fina algunos alimentos (como ciertos quesos)”¹²⁷, lo cual no es muy frecuente en nuestra cocina.

Algunos alimentos resultantes de las actividades agropecuarias si no se los guardaba con mucha cautela, se dañaban con facilidad por el clima cálido- seco, por lo que “los alimentos se almacenaban en recipientes de cerámica o de vegetales como el mate”¹²⁸; o las hojas de bijao especialmente para el queso, continuaban siendo muy utilizados por los indígenas de la Amazonía que pervivieron a pesar de la colonia. Además, se incrementó el uso de cajas de madera, recipientes de cerámica, calabazas o mates y cabuyas ancestrales, al

¹²⁶ Ob. Cit; CONDE, T., pag.25

¹²⁷ Técnicas de Almacenamiento, Disponible en:
<http://mx.answers.yahoo.com/question/index?qid=20091124184100AAKBwdl>

¹²⁸ Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 60

igual las vasijas de barro o tinajas, cántaros, usados para el transporte de agua, barriles para la conservación del aguardiente y vino, almacenados a igual que los alimentos así mantenían provisiones tanto para su consumo como para el intercambio o venta.

b) Formas de distribución de alimentos y nutrientes, familiar y comunitaria

Las posesiones españolas tuvieron varios sistemas de producción, distribución e intercambio interrelacionados, los cuales pasaron por fases de prosperidad y declive, expansión y contracción. En el nivel más bajo de Zamora estaban la agricultura campesina y los intercambios en los pueblos; en las pequeñas unidades indígenas, comarcas y hacienda se producía maíz, frijoles, tubérculos, chicha, sal, aves de corral y otros pequeños animales domésticos; todos ellos bajo el mando y supervisión de los españoles que eran los únicos encargados de distribuir los alimentos entre la población indígena en sus comarcas y encomiendas; a medida que los artículos básicos fueron siendo mas necesarios en los grandes mercados, la comunidad indígena jugó el papel principal en los primeros tiempos de la encomienda, “aportando grandes cantidades de productos de primera necesidad para vender o, vía tributo, para subastar en las ciudades, pero al debilitarse la encomienda, descendió la población indígena y se convirtieron las ciudades y centros mineros en mercados más grandes y más atractivos. Gran parte del intercambio se hacía mediante trueque o mediante monedas sustitutas, tales como granos de cacao, pastillas de azúcar moreno u hojas de coca”¹²⁹, también eran comunes el dinero en su valor más bajo y la moneda falsificada o instrumentos agrícolas o de caza. Hacia principios del siglo XVII, la expansión de los mercados urbanos de carne y cereales como el maíz fueron “suministrados por los españoles, criaderos de ovejas y cerdos, haciendas,

¹²⁹ COLONIZACION, Disponible en: http://html.rincondelvago.com/colonizacion-de-america_1.html 06-02-2012

labores y huertos comerciales, de igual manera circulaban centenares de arrias de mulas y carretas de bueyes cargadas de maíz, trigo, ganado, cerdos, pieles, azúcar, vino y vegetales, al igual que tejidos, tintes y mercancías europeas”¹³⁰. Los comerciantes, hacendados, viticultores y agricultores trigueros compartieron la misma mentalidad colonial, la cual favoreció el monopolio, las autoridades de las ciudades, audiencias y gobiernos virreinales intervenían para hacer el sistema más justo, pero estas mismas autoridades explotaban los monopolios, a cambio de entregar una cantidad garantizada de artículos, afectando directamente a la población mas pobre, en sí a nuestros aborígenes y su salud.

4.2.3 LOS ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO EN LA POBLACIÓN DE ZAMORA CHINCHIPE, RELACIONADOS CON LA SALUD EN EL PERIODO COLONIAL

4.2.3.1 Las prácticas de preparación y consumo de alimentos nutritivos

En la preparación de comida se mezclaron gustos y sabores ancestrales, españoles, moros, sefardíes y africanos, mestizándose las preparaciones ancestrales, con el objetivo de mejorar el sabor; otras preparaciones ancestrales desaparecieron por ser insípidas a su paladar “delicado y refinado”¹³¹, adaptándose a nuevas mezclas e ingredientes, hasta lograr preparaciones mestizadas, comestibles y nutritivas.

¹³⁰ Ibidem; COLONIZACION, 06-02-2012

¹³¹ CICALA, M. Descripción Histórico- Topográfica de la provincia de Quito, 1994, pág. 433, Citado en: Ob. Cit; U.N.L., pág. 181

a) Técnicas y utensilios que utilizaban para la preparación de alimentos

En esta época, se hacía uso de utensilios de cocina ancestral tales como potos vegetales y de barro cocido, los cuales se “fueron perfeccionando y enriqueciendo gracias a la incorporación de nuevas técnicas como los vidriados y nuevos diseños”¹³², a la vez que incrementaron los molinillos, batidores y jarras de madera para elaborar el chocolate, entre otros. Y en cuanto a los utensilios para comer se incrementó el uso de “escudillas, platos, cucharas y cuchillos, bateas y pailas”¹³³, mientras que para la preparación de alimentos se continuó utilizando las tradicionales ollas de barro, cazuelas, tiestos.

b) Prácticas de alimentación y nutrición que se desarrollaban para mantener la salud de los pobladores de Zamora Chinchipe

Con la venida de los españoles se alteraron y modificaron las costumbres aborígenes, por ejemplo la comida se organizó en tres momentos al día: el desayuno, almuerzo y cena, satisfaciendo las necesidades biológicas esenciales del hombre en un principio, de la misma manera la forma de disponer la mesa de comedor, la ingesta de chocolate o café, luego de las comidas, el vino era muy apreciado por los españoles, pero casi no tuvo desarrollo local, aunque la cerveza era considerada muy buena para la salud, por lo cual se comenzó a fabricar e ingerir solo por parte de los españoles, ya que los aborígenes preferían su bebida y alimento típico como es la chicha; se desarrollaron diferentes prácticas de alimentación y nutrición para mantener su salud, como el uso de aceite de oliva para freír los alimentos, más que la mantequilla, así también la manteca o grasa de cerdo, para sus guisados, en donde confluyeron tanto los alimentos locales como los españoles; de igual manera se conservó el asado y horneado como por

¹³² TECNICAS Y UTENSILIOS, Disponible en:
<http://ar.answers.yahoo.com/question/index?qid=20120519084849AAShQYy>

¹³³ Ob. Cit; U.N.L., pág.183

ejemplo la denominada cecina; además, se incrementó las sopas, mazamorra, arepas, pan negro de salvado, mollete, dulce de leche, buñuelos, fritos, empanadas, harinas, máchicas, azúcar, miel, panela, alfeñique, manjar prieto, guarapo, conservas y mermeladas (Ramón, 1994: 40).

En general se mestizaron muchas preparaciones ancestrales, como el cuy aliñado con ajo, sal y comino; la chicha incrementado hierbas aromáticas, especerías y panela; bizcochuelos de chuno con huevo o de maíz, utilización del maní, ensaladas; del repe con guineo y maní se paso al repe con guineo, quesillo y culantro; y condimentos como cebolla y comino, refritos, chicharrones, huevos de gallina. La carne, se la consumió cruda, frita, salada, fresca, aliñada, guisada; se elaboró los caldos, rellenos, chicharrón, fritadas, sancochos. En los tamales se incrementó el uso de carne, manteca de cerdo, arvejas, cebolla y refritos, mientras que a las humitas hechas de maíz tierno molido se le agregó huevos, mantequilla, sal, azúcar y queso (U.N.L, 2011: 181- 182), remplazando las preparaciones aborígenes, que era mas simples y sanas al no utilizar ningún tipo de los condimentos introducidos en la colonia por los españoles.

4.2.3.2 Elementos de la naturaleza como alimentos básicos de la población

a) Alimentos vegetales que constituían la base alimenticia para mantener la salud

En el periodo colonial, se sumaron una serie de alimentos de origen europeo, que en un principio llegaron a la región andina durante un largo tiempo, se plantaron y dieron en abundancia, mientras que otros debido al tipo de clima no se pudieron cultivar, como el trigo, por lo que se adquiría desde Loja solventando las necesidades comunitarias y produciendo un excedente útil para el intercambio y la complementariedad de la alimentación (Estrella, 1990: 51-56).

Generalmente entre los alimentos españoles que se introdujeron tenemos: los cereales “trigo, cebada y derivados (harina de trigo o de cebada), posteriormente el arroz y la avena, mismos que aportaron hidratos de carbono; leguminosas como garbanzos, lentejas, arvejas, habas, soya, que aportaron proteínas (U.N.L, 2011: 172); legumbres o verduras y hortalizas: “coles, lechugas, borrajas, espinacas, acelgas, pepinos, berenjenas”¹³⁴, zanahorias, alcachofa, nabo, rábano, espárragos, coliflor blanca y negra, remolacha; ajos, cebollas, cominos anís; hierbas: perejil, culantro, orégano, hierbabuena, apio, ajenuz; aceituna, palmito, un tipo de calabaza y pepino. “Las frutas como los melones”¹³⁵, “lima, membrillo, albaricoque, albérchigo, melocotón”¹³⁶, cidra, higo, uva, cereza, nuez, almendra, pera, manzana ciruela, durazno, naranja, limón, sandía, granada, caña de azúcar, un tipo de guineo; mismos que aportaron vitaminas y minerales a la dieta de la población colonial (U.N.L, 2011: 181- 182 y Jaramillo A. Pio, 1982: 108). Además se menciona “la manzanilla hortense y campestre, oruga, alcaravea, alhucema”¹³⁷, el café, sorgo o zaina; arboles tropicales y frutales del genero de Indias.

Por lo tanto en el periodo colonial, el encuentro europeo con los aborígenes, complejiza un universo de percepciones de superioridad occidental frente a un mundo exótico, menos civilizado repercutió indudablemente en la base de alimentos energéticos, cereales, verduras, raíces, frutos y proteínas; al combinar los alimentos aborígenes conjuntamente con los venidos de España, la población aborigen, mestiza, negra y española tuvo que acostumbrarse a la base alimentaria occidental combinada con la oriental, lo cual incidió directamente en su estado general de salud.

¹³⁴ DE SALINAS, J., en PONCE L., P., RHG-AQ (Siglo VI- XIX), Quito, 1992, pág. 129. Citado en: Ibidem; pág. 172

¹³⁵ Ibidem; DE SALINAS, J., en PONCE L., P., pág. 129. Citado en: Ibidem; pág. 173

¹³⁶ GARCILASO, de la Vega, Comentarios Reales, IV Parte, Cap. XXVM, 1609, pág. 258, Citado en: U.N.L., pág. 173

¹³⁷ Ibidem; GARCILASO de la Vega, pág. 258

b) Alimentos de origen animal que constituían la base alimenticia para mantener la salud

La dieta humana normal debe contener una cantidad adecuada de alimentos de origen animal, ya que proporcionan al organismo una serie de aminoácidos esenciales para el mantenimiento de la vida, crecimiento del organismo y construcción de los tejidos (Estrella, 1990: 311); lo cual complementó la dieta de los aborígenes y continuó en la colonia, incorporando varios animales de origen europeo, tales como vacas, puercos, yeguas y mulas, otros animales como el ganso, pavo, perdiz, gallo, carnero, capó, conejo, liebre; las aves se crían en mucha cantidad como gallinas, palomas y (U.N.L, 2011: 173); además, se introdujeron de forma mayoritaria los derivados de estos animales, como de la res su carne, que constituía en principal alimento español; así mismo, leche, cuajada, queso, huevos, grasas o mantecas, jamón, constituyendo la base alimentaria de los colonizadores, que al ser introducidos en nuestros pueblos sufrieron un mestizaje al combinarse con los productos aborígenes de la zona, notándose una profunda diferencia con las prácticas ancestrales de alimentación equilibrada, que les permitía gozar de un estado nutricional saludable.

c) Los minerales en la alimentación y nutrición saludables en el periodo colonial

En la colonia, los españoles tuvieron que adaptar sus ordenanzas sobre la propiedad y distribución de los recursos hídricos a territorios y comunidades humanas muy diversas, hubo la presencia de instituciones encargadas de hacer cumplir los preceptos normativos del gobierno. Sin embargo, en Zamora el agua se obtuvo de forma natural por la presencia de varios ríos y vertientes en los alrededores de los poblados, adquiriéndola de manera fácil y rápida; mientras que la salpor las redes de intercambio de productos, se continuaba utilizando “en

términos de dicha ciudad hay salinas de que artificialmente cociendo se hace sal, de que se prevén los naturales”¹³⁸, y se la utilizaba “en la elaboración de la comida familiar y la preservación de carnes”¹³⁹.

Por todo lo mencionado, se podría afirmar que en el periodo colonial se dio un mestizaje irreversible en todos los procesos de desarrollo del hombre, su buen estado físico emocional y mental se vio afectado con los cambios en su patrón alimentario y la escasa alimentación, la misma que no cubría los requerimientos nutricionales, afectando su sistema inmunitario y apareciendo un sinnúmero de enfermedades por un lado, mientras que por otro lado a pesar de los cambios presentados, aun así se conservaron algunas prácticas aborígenes, incrementándose otras y formándose este mestizaje en una nueva forma de vida y costumbres, propias de la época, modificando sus estilos de vida y por tanto su salud.

¹³⁸ Ob. Cit; JARAMILLO, A. Pio., pág. 107

¹³⁹ Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 30

4.3 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL PERIODO REPUBLICANO (1820 a 2010)

4.3.1 LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN BÁSICA DE LA POBLACIÓN DE ZAMORA CHINCHIPE

4.3.1.1 Existencia de un contexto republicano que exigió de la población, implementar formas de nutrición, como estrategia de subsistencia

a) Contexto socioeconómico, cultural, religioso, ambiental y político en relación con Alimentación y Nutrición saludables

GRÁFICO Nº 3

POBLACION DE ZAMORA CHINCHIPE



Fuente: <http://www.google.com.ec/>, 20-11 2012

Dentro del contexto socioeconómico, en la época republicana la familia tiende a ser la unidad social más concreta de la sociedad Shuar, son unidades económico-sociales altamente compactas en comparación con la vecindad y la sociedad tribal; así mismo, el varón es formalmente jefe y cabeza de la familia y aun informalmente domina su hogar. Es responsable de la protección de su esposa e hijos y de procurar comida (Harner, 1994: 98-100) y aún en algunas comunidades

Shuar “se conserva la poligamia”¹⁴⁰, como un precepto del valor guerrero, que ha caracterizado a este pueblo indígena desde la época aborígen.

Desde la época colonial, se evidencia que la ganadería que era considerada como la base de subsistencia de muchas unidades familiares, en la actualidad se ha transformado “en una economía de mercado”¹⁴¹, constituyéndose en parte fundamental para su supervivencia y desarrollo. La mayor parte de los territorios Shuar de Zamora Chinchipe están siendo sustituidos por pastizales, lo que ha traído consecuentemente el agotamiento progresivo del suelo y una menor disponibilidad de tierras.

Esto ha ocasionado la implantación de un patrón de asentamiento sedentario, el mismo que está produciendo cambios en su sistema socio-económico, “la apertura comercial y el desarrollo de las exportaciones como el eje de la economía afecta al conjunto de la estructura económica, muchos productos de consumo interno son sacrificados en aumento de bienes para la exportación; la apertura comercial también trae consigo la quiebra y desaparición de sectores enteros”¹⁴², afectando la organización de la sociedad nativa; a “nivel económico, social y político, en la actualidad, el Shuar mantiene íntima relación con la sociedad nacional, dominada por la economía capitalista a través del mercado, sea con la venta de ganado o la compra de artículos indispensables para su trabajo (herramientas) y artículos que complementan sus necesidades básicas como alimentos, vivienda y vestido; así como también algunos artículos suntuarios, radios, discos, CDs, TV (Vásquez, 2006: 59), esto significa que su economía tradicional se ha debilitado, forzándolo a intervenir en el mercado local.

¹⁴⁰ GALVEZ, M., Diario el Universo “Shuar son fieles a sus ancestros”, pág. 5, año 77, N° 323, publicado el miércoles 05 de Agosto de 1998

¹⁴¹ Ob. Cit; BENITEZ, L., GARCÉS, A., pág. 182

¹⁴² VÁSQUEZ, L. y SALTOS, N., Ecuador su Realidad, Edición de aniversario, Editorial fundación, José Peralta, 2006, pág.68

A principios de la época republicana, en Zamora se mantuvo intensas relaciones de intercambio con los habitantes de la región interandina, llevaban a la Sierra canela, oro, algodón, coca, collares de hueso y piedra, tejidos y adornos diversos, de vuelta traen sobre todo sal, harinas y cereales). Además, se practicaban la agricultura, cultivaban especialmente yuca, también maíz, plátanos, calabaza, fréjol, algodón, papa, canela, ají, coca (León, 1999:789) y en la actualidad se siguen dando estos intercambio entre regiones, con productos foráneos, gran variedad de frutas, verduras, hortalizas, pescado fresco, salado, embutidos, cárnicos, lácteos y en si productos industriales que se han convertido en la base alimenticia de estos pueblos sin importar el valor nutritivo de los mismos.

Por otra parte, el Valle del Yacuambi “no era un vacío humano o histórico antes del inicio de la colonización Saraguro de la región a finales del siglo XIX. Era parte del territorio que los Shuar habían ocupado y explotado tradicionalmente por un periodo de tiempo desconocido antes de la llegada de los incas y después de la de los españoles al austro ecuatoriano en los siglos XV y XVI”¹⁴³. Desde antes de principio de siglo, los Saraguros han estado explotando y colonizando el valle del Yacuambi habitado y dominado por un pueblo que los otros llaman “jíbaros”, quienes así mismo se llaman Shuar.

Los primeros colonos Saraguros “provenientes de las comunidades de Tambopamba, Gurudel y Oñacapa, entraron en el área bajo control Shuar exigieron a los Saraguros que colonizaran una zona restringida llamada “Canelos” alrededor de la confluencia del San Lucas con el San Antonio y el Yacuambi y a unos pocos kilómetros al sur de la ruta principal que baja de la Sierra de Saraguro y de Oña (Belote, 1997: 317-329).

¹⁴³ Ob. Cit; BELOTE, J., D., pág. 317

Los Saraguros “cruzaron de cordillera a cordillera a paso de gigantes, así de los Andes al Oriente llevaron a sus hijos, sus ropas, sus costumbres, sus sueños y su trabajo, a finales del siglo XIX aproximadamente, según el educador Lauro Sarango”¹⁴⁴, son agricultores y productores, “factor de progreso. En Zamora Chinchipe no es un simple instrumento material, representa un valor humano con elevada contribución para la vida agropecuaria seccional, aun tomando en cuenta su persistencia en la vida tradicional”¹⁴⁵.

Otro grupo minoritario que pervive en Zamora constituyen los Afro descendientes; viven en todo la provincia, dedicados como jornalero, comerciantes o en condiciones de marginalidad socio- económica, y a pesar del proceso de inserción en la sociedad y de contacto con las culturas mestizas e indígenas, ha podido mantener algunos rasgos de las culturas africanas originales, se expresan en su música, cantos, bailes, leyendas y una práctica particular de la religión (Benítez, 1993: 155), actualmente se dedican a la minería informal, gastronomía con sus deliciosos platos típicos como el encocado de pescado, el tapao a base de pescado y plátano empanadas, bolas y bolones de verde, ceviches, y otros productos típicos de su cultura así como la danza con la marimba, no hay duda que el baile de estos pueblos, enervan los sentidos y los transportan a la raíz de sus orígenes (Cuenca, Burí, 2009: 20).

Actualmente, la provincia de Zamora Chinchipe aporta al país con un “PIB de 84,872 miles de dólares. Lo que representa alrededor de 0,4% de la economía nacional por la existencia de yacimientos de oro”¹⁴⁶, como las minas de Nambija, que fue por muchos años, lugar de trabajo de muchas personas de diferentes zonas del país, que laboraron en condiciones de extrema pobreza y de constante

¹⁴⁴ Disponible en: <http://www.vistalsurtravel.com/segmentos/confesiones-de-un-pueblo/item/103-saraguros-y-llegaron-a-zamora.html>

¹⁴⁵ GALLARDO, M. H., La Provincia Amazónica de Zamora Chinchipe y sus Shuaras, Predesur, año 1999, pag.105

¹⁴⁶ Gobierno Provincial de Zamora Chinchipe, Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Provincia_de_Zamora_Chinchipe, Junio 2013

peligro, por los continuos derrumbes que se suscitaban debido a las excavaciones de túneles, para extraer el preciado metal.

También se comercia el oro obtenido de los lavaderos de los ríos, con otras ciudades como Loja, Cuenca y con el exterior. El petróleo, en Zamora al igual que la provincia de Morona Santiago, no tiene representatividad económica. La industria maderera se ha desarrollado con la explotación de árboles de guayacán, caoba, cedro, roble entre otros. Esta industria sino es controlada de la debida forma, será solamente ingresos económicos para cierto tiempo, es conocido el deterioro de los bosques tropicales. Esta exigencia de talar los árboles para sacar su madera, trae en cadena problemas como la desaparición de especies animales, que es el alimento proteico para los seres humanos que dependen del bosque para su sustento (Gobierno Provincial de Zamora Chinchipe, 2010).

En las tres últimas décadas, “los procesos de reforma agraria y la propia lucha indígena permitieron a algunas comunas acceder a la tierra. A pesar de que proveen de alimentos a las ciudades, no reciben del Estado asistencia técnica, crédito y servicios básicos, apertura y mejoramiento de vías”¹⁴⁷.

Los pueblos Shuar, que han vivido en armonía con la selva desde tiempos remotos, ven amenazada su sobrevivencia por efectos de la colonización mestiza y de las actividades de extracción de recursos que desarrollan las empresas petroleras, mineras, agro-industriales y madereras que destruyen el frágil ecosistema amazónico, lo desertifican y contaminan, por lo que les resulta mas difícil su supervivencia.

En un contexto Cultural, pese al avance incontenible de la colonización, la cultura de los pueblos actuales es el resultado de un proceso histórico a lo largo del cual

¹⁴⁷ REFORMA AGRARIA, Disponible en: <http://alainet.org/publica/diversidad/movindigena.html>

se han unido de una manera particular varias culturas (Benítez, 1993: 27); para el Shuar, los años han transcurrido del mismo modo como suelen transcurrir los meses y los días, “ha consumido lentamente al tiempo con su manera primitiva y estrecha de vivir”¹⁴⁸.

En este periodo, muchos pueblos Shuar “aún conservan sus tradiciones culturales, mientras que otras se han perdido y tan solo son ahora un recuerdo”¹⁴⁹, como es el caso de la alimentación ancestral, que día a día desaparece y por ende “cuando un pueblo olvida su cocina tradicional comienza a declinar y entra a una plena confusión, las enfermedades físicas y mentales se difunden con gran rapidez”¹⁵⁰.

Según nuestros abuelos, el espíritu tradicional está vivo en el corazón de los simples granos de maíz es decir, una fuerza mágica se oculta en los modestos granos. Durante milenios el hombre a tomado directamente esta vitalidad mágica ha sobrevivido con gran coraje y espíritu de superación (...). Actualmente refinamos los granos y al hacerlo estos pierden el 50% de su gran potencia vital. Estos últimos años hemos perdido el gusto por los alimentos y platos propios de las culturas antiguas y nos nutrimos con productos creados por la industria que solo busca vender grandes volúmenes de sus inventos nutritivos, con lo cual se ha perdido la fuerza vital sutil, ancestral y poderosa en los alimentos originales. Cuando el hombre retorna a una alimentación basada en granos y platos originales, encuentra todo su potencial físico y mental, por ello la grandeza de la humanidad depende en gran parte de estas simples tradiciones (M.S.P, 2011: 6-7). Si miramos nuestra dimensión social, la cocina y la forma de preparación de los alimentos es el reflejo de la cultura, del medio ambiente y de los recursos económicos que cuentan para la adquisición de los insumos.

¹⁴⁸ Ob. Cit; GALLARDO, M. H., pág. 119

¹⁴⁹ Ob. Cit; PRADO, A., pág. 4

¹⁵⁰ Ob. Cit; M.S.P., pág. 6-7

Pillacela menciona que, “las actuales generaciones se alejan y sienten vergüenza de sus raíces ancestrales, dándose una notable ruptura en su identidad étnica, esto induce a vivir épocas de decadencias, sometidos a una aculturación masiva, salvo casos excepcionales, y por ende a la probable desaparición de este pueblo (...). El Shuar a pesar de afrontar una infinidad de problemas sociales, culturales y económicos, continúa batallando contra las diferentes adversidades de la modernidad, en un escenario globalizado y tecnificado que progresivamente la deshumaniza. La guerra más fuerte que liberan en la actualidad ya no es la selva, frente a sus enemigos, con las lanzas y empuñando las escopetas; ahora la lucha es contra unos enemigos que acechan ocultos, pero que son mucho más peligrosos y difíciles de vencer: la aculturación y la pobreza”¹⁵¹. Además, indica que el Shuar moderno reniega de su propia cultura, material o tangible como se aprecia en el desconocimiento o desuso de los elementos y artefactos tradicionales: la casa típica, la huerta, la chicha de yuca, su vestimenta de algodón (itip del varón y tarach de la mujer), las armas, la alimentación de vegetales o carnes silvestres y el uso apropiado de las plantas medicinales. Además, sus utensilios de cerámica y madera son poco o nada utilizados en los diferentes ambientes como la cocina, pesca, cacería, navegación o ceremonias que tienden a desaparecer de forma definitiva la cultura no material o intangible sufre el mismo deterioro o destino de olvido como sucede con el idioma, los *anent* o plegarias sagradas, las danzas, la música y la ceremonias. Igual acontece con las celebraciones y fiestas de la culebra, la *Tsantsa*, del *Uwí*, la *Weay* sobretodo el ritmo memorable de la búsqueda del gran *Arutam* en las cascadas sagradas de este pueblo (Pillacela, 2011: 14). Hoy la mayoría desconocen sus mitos y tradiciones que en años anteriores fueron fundamentales en su diario vivir, pese a todo esto en algunas comunidades Shuar actualmente, aun se “conservan de sus ancestros la Fiesta de la Chonta, que se inicia con la siembra a comienzo del año,

¹⁵¹ Ob. Cit; PILLACELA, R., pág. 16- 17

y finaliza con la cosecha del producto que es utilizado para elaborar la chicha, en el mes de diciembre: los actos centrales se dan en navidad y año nuevo”¹⁵².

Entre las comidas típicas de los Shuar se evidenció un incremento y combinación con los ingredientes foráneos para las preparaciones de sus platos, conservando su base principal yuca, plátano, papa china, camote, etc., entre las comidas típicas de los Saraguros tenemos el caldo y estofado de gallina criolla, cuyo asado con papas, mote pelado, tortillas de Maíz, tamales y humitas, queso y quesillo, chicha de Jora, chicha de Hongos (MSP, 2011: 24).

Dentro de un contexto religioso en la república, se incrementaron los motivos para celebrar, cada fiesta tiene sus personajes, pero el denominador común son las misas, los bailes, disfraces, juegos pirotécnicos, bebida y comida. Con la llegada de los Saraguro se celebra el *Inti Raymi* que generalmente es en el mes de Junio, el *KapakRaymi* en diciembre, en lo cual realizan ritos ceremonias de limpieza, agradecimiento, purificación, invocación, artesanías, pintura, comida típica, música, danza. En definitiva sus festividades son por diferentes motivos religiosos como Semana Santa, Navidad, Tres Reyes, Corpus Christi, o cívicos como el 24 de Mayo, Festividades de las diferentes Cantonizaciones (Jumbo, 2002: 78).

Además, es preciso recordar que el “19 de enero de 1892, salieron de Loja, los cuatro padres y tres hermanos con 10 peones ayudantes (...) que iban a establecerse en Zamora”¹⁵³, para encargarse de la civilización y evangelización de los indígenas Shuar y Achuar, es así, que surgió el Vicariato Apostólico de Zamora luego de varios intentos frustrados; finalmente crearon poblados e infraestructura y fundaron los internados para la educación de los indígenas, separando a los niños de sus familiares, fueron obligados a hablar el castellano, se introdujo nuevas técnicas de cultivo, se les adiestró en el uso del dinero, obligados a vestir

¹⁵² Ob. Cit; GALVEZ, M., pág. 5

¹⁵³ JUMBO, P. E., Zamora Chinchipe, su historia – Costumbres y Leyendas, Quito, 2002, pág. 45

conforme a los patrones occidentales y los instruyeron en la religión católica con nuevas reglas éticas y morales, se formaron matrimonios sin tomar en cuenta las formas tradicionales (Benítez: 1993, 173-174), quedando expuestos al abuso y pérdida de su identidad cultural, a través de la educación, crianza y profesión de la fe católica entre los nativos, pero “no quiere decir que la religión de los Shuar haya desaparecido por completo, algunos de ellos todavía hacen sus rituales religiosos”¹⁵⁴, la civilización les distanció de sus costumbres, creencias y tradiciones.

Cuando se produjo una terrible tempestad y/o sequía en la provincia de Loja y parte del Azuay, a causa de la hambruna tuvieron que refugiarse tierras a dentro, surgiendo la emigración de lojanos y azuayos a las provincias aledañas especialmente Zamora Chinchipe, llevando consigo la fe en la Virgen del Cisne por los numerosos milagros que se cuentan de ella de generación en generación; y es así, que hasta la actualidad sigue constituyéndose en un encuentro de tradiciones, devoción y fe cristiana (Pío Jaramillo Alvarado, 1974); por tanto la religión que mayoritariamente profesa la población de Zamora es la católica, además en porcentajes mínimos profesan otras religiones como los Testigos de Jehová, Protestantes, Mormones, Evangelistas, Pentecostales (ESPINOZA, <http://www.slideshare.net>); pero los naturales o Shuar profesan en su mayoría la religión católica, hacen uso de sus imágenes católicas y enfatizan que “son otros tiempos, con necesidades y dioses nuevos”¹⁵⁵, ya que cada año la cultura moderna deja atrás las tradiciones de las nacionalidades indígenas.

En el contexto ambiental, se podría mencionar que “la región amazónica ecuatoriana ha sido vista como fuente inagotable de recursos: en principio el oro llamó la atención de los primeros conquistadores españoles”¹⁵⁶, mientras que en

¹⁵⁴ ESPINOZA, J., Disponible en: <http://www.slideshare.net/jenniferespinoza/zamora-chinchipe>

¹⁵⁵ Ob. Cit; PRADO, A., pág. 4

¹⁵⁶ Ob. Cit; BENITEZ, L., GARCÉS, A., pág. 172

las últimas décadas, los procesos de modernización del aparato productivo, los problemas de tenencia de la tierra, la expulsión de los nativos y campesinos de sus campos y la incorporación como hombre marginal u obrero en las ciudades, la ampliación del mercado interno de alimentos procesados de fácil preparación y consumo pero de bajo o nulo valor nutricional, están provocando el desaparecimiento de muchos alimentos ancestrales ricos en vitaminas y minerales indispensables para preservar la salud.

La producción nacional de vegetales aborígenes con componentes nutricionales notables como el choclo, camote, yuca, plátano, es cada vez más baja; y algunos productos prácticamente han dejado de estabilizarse en las estadísticas agropecuarias (MSP, 2010: 6), como el caso de la papa china. Así mismo, “la progresiva urbanización del país, el impacto de los medios masivos de comunicación, están provocando cambios en el modo de vida de la gente, y consecuentemente se van dejando de lado las tecnologías tradicionales de producción, almacenamiento, preparación y consumo de alimentos. Todo esto unido a la desvalorización cultural de lo nativo, significa un mayor riesgo para un sector de la sociedad caracterizado por sus condiciones precarias de vida”¹⁵⁷.

En el contexto señalado, deberá promoverse en forma definitiva, la recomposición de la Región Sur del Ecuador, integrada por las provincias de El Oro, Loja y Zamora Chinchipe, que constituye un proyecto histórico con antecedentes en la época precolombina, continuó en la Colonia y etapa republicana, con profundas interacciones hacia el norte peruano, al punto de hablar de una misma macro región binacional.

Se puede considerar que la base del crecimiento económico de la Provincia de Zamora Chinchipe es a través del desarrollo del sector agrícola y pecuario, así se

¹⁵⁷ Ob. Cit; ESTRELLA, E., pág. 7

destacan la producción de café, plátano, cacao, maíz, yuca, frutas (cítricos), leche, carne y subproductos como el quesillo, yogurt, embutido; con esto se afirma que las culturas aborígenes en el periodo republicano se desvanecen, con la introducción de nueva tecnología como la televisión, radio y con la influencia de la religión cristiana, pierden paulatinamente su identidad cultural.

4.3.1.2 Nociones sobre alimentación y nutrición de los pobladores de Zamora Chinchipe, que fortalecen el sistema de salud ancestral S.S.A

a) Nociones y saberes sobre alimentación y nutrición que mantiene la población de Zamora Chinchipe

La alimentación constituye uno de los componentes esenciales del bienestar del hombre y a su vez un valioso indicador de los niveles de vida de una comunidad, que junto con otros, evidencian el grado de desarrollo de un país; una de las formas de expresión del atraso y pobreza está dada por el hambre y la desnutrición, que afecta a la salud de toda la población y es resultante de distintos factores sociales, culturales provocando la pérdida del saber ancestral sobre la alimentación saludable.

En la república inicial, continuó íntegra la concepción colonialista de la alimentación y nutrición, pero al paso del tiempo con los aportes de la ciencia y la tecnología occidental se la definió a la alimentación y nutrición ya desde un punto de vista químico (nutrientes), biológico y clínico (enfermedades nutricionales), más no desde el ámbito de la salud colectiva y de la interculturalidad (U.N.L, 2011: 270); en definitiva, los productos de mayor valor nutritivo son desvalorizados y sustituidos por alimentos industrializados, de menor valor nutritivo.

En las zonas rurales orientales de la provincia de Zamora Chinchipe, la alimentación predominante es a base de una variedad de vegetales, hortalizas,

legumbres, frutas, especies, con un reducido consumo de carnes sean secas o frescas de ovino, porcino, vacuno, aves, peces, anfibios, animales silvestres de la zona; permitiendo una alimentación balanceada, pero en su mayoría suficiente en nutrientes para el desarrollo y pervivencia de los pueblos (MSP, 2011: 45); también se ha incrementado el consumo de alimentos foráneos e industrializados como el arroz, fideo, pan, azúcar, aceite, mantecas, harinas, enlatados, embutidos, refrescos, zumos, gaseosas, condimentos; mientras que en las zonas urbanas se consume alimentos de menor valor nutritivo con aditivos, preservantes y colorantes, elaborados en grandes industrias de un mundo globalizado, a lo que Uquillas (2008), hace referencia que el crecimiento de la industria es, sin lugar a dudas, uno de los pilares fundamentales del desarrollo nacional. Sin embargo, su competitividad ha estado permanentemente exponiendo la salud de los pobladores ya que por un lado hace uso de una inadecuada distribución y por otro, incentiva el masivo consumo provocando una dependencia tecnológica de lenta innovación que afecta los modos de vida y estilos saludables de toda la población, reflejada en datos estadísticos que muestran a través de un estudio realizado en niños menores de cinco años en la provincia de Zamora Chinchipe en 1990, que su porcentaje ponderal oscila entre el 32,6 al 34,9 %, así mismo el retardo de crecimiento de 41,3 al 41,9%, mientras que el porcentaje de retardo de talla en escolares de 6 a 9 años en 1991 y 1992 es mayor o igual al 60 %, a la vez que la prevalencia de pobreza en 1990 es de 60,5 a 64,9% de toda la población estudiada (ODEPLAN-INFORLAN, 2000), datos que nos dan una vista panorámica de su realidad socio- económica y la influencia directa en salud .

b) Elementos del Sistema de Salud y enfermedad vinculados a la alimentación/ nutrición en el periodo republicano

Actualmente, el sistema de salud tradicional no constituye únicamente el conjunto de saberes y prácticas, sino que tiene un enriquecimiento para tratar los

problemas de toda una comunidad. Según sus tradiciones el yachac, el hierbatero, curandero, tiene una sólida herencia de sus ancestros ([www. Monografias.com](http://www.Monografias.com)); afirmando que todo ser humano de una u otra forma necesita de la existencia de la naturaleza para sobrevivir.

A inicios de la época, las epidemias de enfermedades tropicales ligadas a las actividades productivas y de intercambio comercial provocan innumerable fallecimientos (Sacoto, 2007: 25), aunque también se registran desastres naturales e inundaciones. “Es importante destacar la diversidad de criterio y pensamiento de los indígenas frente al fenómeno de la enfermedad, así por ejemplo, el paciente debe ser atendido por un sanador comunitario que goza de la confianza de la familia como también de la comunidad por su fama y trayectoria en sus procedimientos terapéuticos”¹⁵⁸, razón por la cual, los centros o puestos de salud deben relacionarse con los agentes sanitarios.

Dentro del sistema popular, los saberes y las prácticas de los colonos venidos de la provincia de Loja incrementaron en unos casos y suplantaron en otros a los locales, perviviendo pesar de la fuerza del sistema oficial. La medicina indígena, en los últimos años a través del Ministerio de Salud Pública, inicia la consideración de la problemática de salud, orientada a la búsqueda de los modelos alternativos para la atención de la salud e interculturalidad de los pueblos, emitiendo una serie de normas legales regulatorias en salud pública tales como el reglamento general de Boticas, la ley de Sanidad pública y de sanidad militar y revacunación obligatoria, que en conclusión, es en este periodo que se desarrollan estructuras preventivas o de salud pública (Sacoto, 2007: 29).

Frente a la problemática de salubridad y respondiendo a las propuestas políticas de salud en los pueblos indígenas establecida por la CONAIE y la voluntad política

¹⁵⁸ CONTENTO, R, Ob. Cit. 2008 pág. 25

del gobierno, más el Ministerio de Salud Pública, en el contexto del proceso de modernización del sector y en correspondencia a lo establecido en el artículo 44 y 84 de la constitución de 1998, se crea la Dirección Nacional de Salud de los Pueblos Indígenas DNSPI; el departamento de salud indígena en la dirección provincial de Salud de Zamora Chinchipe, fue creada en diciembre del año 2001 (Contento, 2008: 21), con la finalidad de incrementar el apoyo a las diferentes comunidades, para la recuperación y revalorización de los saberes y prácticas ancestrales para la conservación de la salud.

4.3.2 LAS PRÁCTICAS ANCESTRALES DE PRODUCCIÓN, CONSERVACIÓN, ALMACENAMIENTO Y DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS QUE DESARROLLARON LOS POBLADORES DE ZAMORA CHINCHIPE EN EL PERIODO REPUBLICANO SEGÚN BIBLIOGRAFÍA HISTÓRICA ESPECIALIZADA

4.3.2.1 La producción de alimentos y nutrientes en el periodo republicano

La gran mayoría de las especies que cultivamos en la actualidad, después de un largo proceso de selección que lleva miles de años, se usan variedades de maíz a la que se agrega el uso de químicos y fertilizantes, que “debido a la colonización a cambiado a un sistema de monocultivo con uso de productos agroquímicos, por lo que pocas comunidades conservan sus tradiciones, con la evidente tendencia a la desaparición e inclusive la falta de consumo de algunas plantas comestibles propias de esta región amazónica”¹⁵⁹.

La fuerza del trabajo en la agricultura centrada en los varones, hace que la mujer Shuar haya dejado de ser en parte, la responsable de los cultivos y producción de alimentos diversificados como lo era anteriormente.

¹⁵⁹ Ob. Cit; MSP, pág. 13

a) Criterios y estrategias que manejan para la producción de alimentos y nutrientes

En la actualidad la agricultura tiene un mayor significado, bajo un control político, con avances de modernización y consolidación estatal, en un contexto económico favorable determinado por la producción agrícola, minera y petrolera del país (Sacoto, 2007: 24). Con los avances tecnológicos introducidos, “especialmente las herramientas cortantes y armas, han pasado a ser los valores más apreciados entre los Shuar por su gran eficiencia”¹⁶⁰. La introducción de las tecnologías agrarias, la “energía eléctrica, refrigeradora, receptor de radio, plancha eléctrica”¹⁶¹, ha revolucionado por completo la vida de los pueblos indígenas, tal punto que la producción de alimentos aborígenes es mínima, pues la cosecha de plantas silvestres, la cría de animales domésticos y la agricultura aparentemente están en disminución.

Para la obtención de alimentos, en cuanto a la pesca se hace con la mano o también utilizan el anzuelo y goma o nylon, cualquier bastón a la mano se usa como caña de pescar así como también se usan redes rectangulares que se emplea para coger peces de tamaño mediano (Harner, 2004: 75-78), o se adquiere en el mercado local, sirviendo de complemento alimenticio, para su subsistencia.

Con estos elementos de comportamiento ancestral, los nativos afrontan el reto del sistema y de la tecnología actual, pero en desventaja; tampoco producen para vender, ya que la mayoría de la gente compra en los mercados del mundo civilizado.

¹⁶⁰ Ob. Cit; HARNER, M., pág. 250

¹⁶¹ Ob. Cit; PRADO, A., pág. 4

b) La minga en la producción de alimentos y nutrientes en el periodo republicano

En el periodo republicano al igual que en el aborigen, no existe la denominada minga entre los Shuar, pero en los Saraguro, que ocupan la parte de Yacuambi e Imbana, aún persiste como proceso de transmitir conocimientos ancestrales, pero en escasa frecuencia, por el incremento y aparición de nuevas tecnologías que sustituyen la mano de obra del hombre; así mismo, la pobreza ha dado pasos agigantados y la “población generalmente trabaja por intercambio de dinero”¹⁶² en las faenas agrícolas, para cubrir sus necesidades básicas, lo que está exterminando las formas de vida comunitarias e imponiendo el individualismo, aislamiento y pagos económicos a este tipo de actividades que tradicionalmente era de intercambio familiar o comunitario.

c) Alimentos que se producen según condiciones climatológicas, en el periodo republicano en Zamora Chinchipe

El Oriente, es una de las regiones del patrimonio territorial de Ecuador que en su conjunto cuenta con la mas grandiosa y variada estética de la naturaleza, la mas cargada de porvenir, de extensos valles y fértiles planicies, con gigantescos arboles y de incontables plantas que forman un verdadero museo natural. El clima es cálido- húmedo, por las abundantes precipitaciones atmosféricas en sus entrañas, guardan incalculables reservas minerales (Guerrero: 1978, 2); dentro de este importante escenario, Pillacela aporta que se siembra una serie de plantas comestibles, otras no comestibles y así tenemos el camote de sal y de dulce, papa china, papa pelma, zanahoria blanca, calabazas, frejol, kumpia, maní, cebollín, maíz, plátano, guineo, algodón para confeccionar hilo y fabricar sus ropas (Pillacela, 2011: 137-140).

¹⁶² SUQUILANDA, J., Desarrollo Geo- político, socio-económico el Guabo, Zamora, 1999, pág. 20

En definitiva, los sembríos en la provincia de Zamora, por su posición geográfica y calidad del suelo, produce vegetales con altos contenidos de nutrientes, con una variedad de frutas y vegetales únicas (Jumbo, 2002:112), las condiciones climáticas le permiten producir durante todo el año productos de calidad inmejorable, con colores intensos y sabores exquisitos, necesarios para el desarrollo y la conservación de la salud de la población.

4.3.2.2 La conservación y almacenamiento de alimentos y nutrientes en el periodo republicano

c) Prácticas de conservación y almacenamiento de alimentos y nutrientes

En cuanto a las prácticas de conservación de alimentos, se puede decir que implica no solo la preservación de las especies, sino también valorar el conocimiento local acerca de los recursos naturales, así como también preservar una filosofía de vida, sinónimo de supervivencia de las nacionalidades indígenas (Flores, 2003: 14).

Debido a que las técnicas de conservación facilitan el acceso a los alimentos por un tiempo, aun se continúan utilizando específicamente en el sector rural, como el asoleo, secado, salado, ahumado, con ciertas variantes en su aplicación, como es el uso de aliños y condimentos (Sacoto, 2007: 109), o para la aceleración del secamiento con la utilización de artefactos eléctricos, degradando ciertos componentes nutritivos como el ácido ascórbico, proteínas y minerales o utilizando sustancias químicas alterando la composición de los alimentos.

Referente al almacenamiento de productos, en la época republicana disminuye los saberes ancestrales, ya que con el incremento de artefactos eléctricos, principalmente la refrigeradora es el que mas se ha utilizado para almacenar y

conservar los productos frescos (Sacoto, 2007: 124), pero al refrigerarlos se alteran, disminuyen e incluso desaparecen los valores nutritivos de los alimentos, afectando directamente la salud de los pobladores.

d) Formas de distribución de alimentos y nutrientes, familiar y comunitaria

Dentro de las formas de distribución de alimentos en la época republicana, con la influencia del mercado interno y externo, "existe una serie de situaciones o canales de distribución de los alimentos, por un lado se presenta como un circuito a través del cual los fabricantes (productores) ponen a disposición de los consumidores (usuarios finales) los productos para que los adquieran utilizando el transporte y la comercialización de bienes y servicios desde su lugar de producción hasta su lugar de utilización o consumo en las familias"¹⁶³, además se menciona que estamos en un mundo globalizado, en el que todas las personas están sujetas al consumo de productos industrializados, responsable del sustento básico para su familia, olvidando las raíces ancestrales saludables y nutritivas.

¹⁶³ UQUILLAS, C.A.: "*El modelo económico industrial en el Ecuador*" en Observatorio de la Economía Latinoamericana, Número 104, 2008. Disponible en: <http://www.eumed.net/cursecon/ecolat/ec/2008/au.htm>

4.3.3 LOS ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO EN LA POBLACIÓN DE ZAMORA, RELACIONADOS CON LA SALUD EN EL PERIODO REPUBLICANO

4.3.3.1 Las prácticas de preparación y consumo de alimentos nutritivos en el periodo republicano

a) Formas de preparación de los alimentos

Al producirse el mestizaje alimentario, la preparación de la comida diaria para la alimentación de la familia en el periodo republicano, se hace uso de las formas ancestrales y coloniales, en si una perfecta combinación de sabores y colores con productos propio y foráneos de la zona, que caracterizan la comida popular (U.N.L, 2011: 279), a las que se suman las preparaciones propias de un mundo civilizado con utilización de condimentos, que en definitiva incide en el estado general de la salud, utilizando un sinnúmero de procesos ancestrales y modernos como la cocción, ebullición, vapor de agua, sancochar, estofar, asado, ahumado, horneado; además, consumen una variedad de alimentos sin cocinar especialmente las verduras, frutas (GDZCH, <http://www.zamora-chinchipec.gov.ec>).

Para la elaboración de todas estas preparaciones se empieza con la selección y procesamiento (remojar, desaguar, moler, pelar, picar, lavar) de los ingredientes entre los que perviven y los foráneos a utilizar (U.N.L, 2011: 279), para finalmente luego de su cocción sea consumido entre los integrantes de la familia, teniendo en cuenta que cada comida tiene su variación en la preparación, según el lugar, la hora, la costumbre (Awak, 2010:20), productos de temporada o especialmente en

las festividades en las cuales podemos evidenciar que “las comidas y bebidas populares en las que se pueden apreciar signos de antigua tradición”¹⁶⁴.

Entre las preparaciones ancestrales que aún se conservan, pero con una serie de variaciones y aditamentos en su preparación, sabor y contenido tenemos, el maíz (choclo asado, cocinado, tamales, humas, tortillas, sango, tostado, coladas); el plátano en estado verde, es utilizado en el acompañamiento de platos, molo, empanadas de verde, patacones, bolones, chifles, harinas de plátano, colada, sopas, takacho, mientras que en estado maduro “se utiliza para realizar la chuchula y en el asado Shuar”¹⁶⁵, frito, bolones, tortas, mermeladas; el maní seco o *namwi*, se utiliza el maní para preparar bocadillos y salsas, caldos, sancochos (M.S.P., 2011:31); al camote se lo consume frito, cocinado, en tortas. La yuca, sea cocinada, revuelta con huevos o aliñada, sopas, tortillas, cazabe, sancochos. El Frejol, utilizado en sopas con guineo, menestras, cocinado, ensaladas. El guineo verde en repe, cocinado, molo, bolón, tamal, chifle, revuelto con queso y huevos. El zapallo y zambo en sopas, con dulces, coladas, salsas; de la misma manera los ayampacos constituyen una comida ancestral que aun se conserva, con ciertos incrementos en sus ingredientes, se utiliza carne de cerdo, pollo, pescado o sus viseras, cogollos de palmito o col envueltas en hojas de bijao o pumpu, colocado en fogata de braza por el lapso de unos 30 minutos, sirviendo el plato acompañado de plátano, yuca o chicha de yuca (MSP, 2011: 30-31).

El Namaj, también constituye un plato muy especial en la familia Shuar que se prepara con más frecuencia para la celebración de sus fiestas, utilizando carne de Sajino, flores de caimito llamado *Kaake*, hojas tiernas de yuca y poroto o frejol tierno, dejando a fuego normal hasta que se cocine, sirviendo acompañado de plátano, camote, papa china y con chicha de yuca o de chonta (MSP, 2011: 23). El Ajaimu, es una preparación que se realiza en cualquier época del año, se utiliza el

¹⁶⁴ Ob. Cit; ESTRELLA, E., Pág.61

¹⁶⁵ Ob. Cit; AWAK, T. M., pág.23

palmito, carne de pato u otro y sal al gusto, cocinando en una olla abundante agua (MSP, 2011: 24); así mismo, el Caldo de corroncho *Nayump*, es un plato ancestral que se lo realiza a base de pescado llamado *corroncho*, propio y nativo de la zona para lo cual se utiliza de igual manera plátanos verdes (MSP, 2011: 24); de igual manera se conserva la preparación del caldo de *yamalakashai*, agua de Guayusa o *Weis*, que constituye una bebida típica preparada con hojas de guayusa y miel de caña (MSP, 2011: 25-26). Los Ajikmas, son preparaciones parecidas a los tamales envueltos en hojas de bijao y cocinados a vapor, se utiliza el palmito, huevos y sal (MSP, 2011: 30). Mientras que la chicha de yuca y chonta en la actualidad se prepara de una forma diferente, utilizando fermentos obtenidos de la propia preparación y dejándola reposar, más no masticando y emanando saliva para la fermentación de la misma, como lo era en épocas anteriores.

En cuanto a la preparación y consumo de carnes de animales, hay la de res que se prepara en seco, frita, en sancocho, mientras que la leche se consume pura o en dulces, batidos, queso, quesillo; gallinas y pollos de granja sea en caldo, hornada, ceviche, asada, ahumada, en estofado, brosterizado. La carne de cerdo en fritada, cecina, chanfaina, morcillas, longaniza, caldo, sancocho, cueritos con sal o cocinado con papa y maní. El cuy, asado, frito, horneado, ahumado, en estofado. El pato en estofado, caldo; pescado o tilapia, sea frito, estofado, cebiche, encebollado, chicharrón, sudado o el pescado salado en la famosa comida tradicional denominada fanesca (MSP, 2011: 20-45). Además se preparan con la caña la miel, guarapo, aguardiente (GDZCH, <http://www.zamora-chinchipec.gob.ec>), así como también los aliños para las sopas y con las frutas, se las consume crudas, pasados en miel, refrescos, jugos, batidos, ensaladas, conservas, dulces. Y finalmente las bebidas como café pasado o filtrado, aguas aromáticas, té, horchatas, jugos, zumos envasados, refrescos, aguas embotelladas y bebidas energizantes.

En resumen, toda una combinación tradicional con exquisito resultado en sabor, muy variada, nutritiva y sobre todo con identidad en la mayoría de sus platos, al utilizar los alimentos ancestrales que aun perviven en la actualidad más los introducidos, representando la típica comida criolla o popular de varios lugares, según los orígenes de los colonos.

En las comidas del día, ya no se hace uso de todos estos ingredientes y preparados si no al uso de comidas rápidas como pan, gaseosa, galletas, comida chatarra, yogurt, todos ellos resultado de la industrialización o también compra de comidas elaboradas en bares, restaurantes las cuales son preparadas con exceso de condimentos para mejorar el sabor con menos gasto (Sacoto, 2007: 99-104), situación que se atribuye a las jornadas laborales que hoy por hoy ejerce también las madres de familia, mas la influencia de medios de comunicación, que impiden una preparación saludable, deteriorando el estado general de salud de la familia.

b) Técnicas y utensilios que utilizan para la preparación de alimentos

Las técnicas y utensilios son elementales en la preparación de alimentos en esta época, la fogata fue remplazada por las cocinas que en un principio fue de kerex luego de gas, industriales y eléctricas (U.N.L, 2011: 281-294). A lo que se suman los electrodomésticos modernos como los hornos, microondas, refrigeradoras, batidoras, ollas de presión, ollas eléctricas, trituradores, licuadora; que relativamente hacen los quehaceres cotidianos mas fácil y rápido (Sacoto, 2007: 104), lo que contribuyen a degradar ciertas sustancias nutritivas; también influyen en el sedentarismo y facilísimo, pues no se requiere de esfuerzo físico, necesarios para que nuestro cuerpo y mente se mantengan saludables, como lo fueron nuestros ancestros.

c) Prácticas de alimentación y nutrición que se desarrollan para mantener la salud de los pobladores de Zamora

A diferencia de la época aborígen, en la que se destinaba dos momentos para la alimentación de los Shuar, en la república se da el desayuno, almuerzo, merienda, incluso el “gobierno de turno ha puesto en marcha nuevas estrategias para mejorar y mantener la soberanía alimentaria al implementar el desayuno Escolar”¹⁶⁶ entre las y los niños de cada uno de los establecimientos educativos en zonas rurales y urbanos, con el objetivo de mejorar su rendimiento académico.

Una de las formas modernas de consumo de alimentos es a través de la comercialización y consumo mientras que otra en menor proporción es la siembra y cosecha de alimentos, esto generalmente se da en las zonas rurales, aunque es común que los pobladores rurales opten por vender animales domésticos, productos agrícolas a cambio de alimentos que no los producen en su lugar, como en el caso de fideos, harinas, enlatados, embutidos, conservas y en si una gama de productos industrializados con mayor preferencia, debido a la masiva propaganda que muestran variedad de costos, contenidos y marcas, pero todos ellos carentes de valores nutricionales (U.N.L, 2011: 277), por ende dañinos para la salud; así mismo en el campo de la Salud según Sacoto (2007), como resultado de un estudio de situación de salud en la amazonia ecuatoriana para el diagnóstico comunitario, determina que existe un considerable porcentaje en la población de Zamora, que han desarrollando enfermedades crónico degenerativas, diabetes, hipertensión, obesidad, hipercolesterolemia; así mismo, un alto índice de morbilidad del 39.031 de casos en el 2010, lo que se atribuye entre otras causas a los malos hábitos de alimentación e higiene, deficitarias obras de saneamiento ambiental, agua no apta para el consumo humano por la contaminación de ríos y quebradas, mal manejo de los desechos sólidos, la falta

¹⁶⁶ SANTIN, E., Proyecto Aliméntate Ecuador. Disponible en: <http://books.google.com.ec/books>

de empoderamiento de los padres en la atención preventiva y el desconocimiento de las bondades que prestan los alimentos y la medicina ancestral, lo que trae como consecuencia un incremento del gasto familiar, bajo rendimiento, deserción escolar (GDZCH: <http://www.zamora-chinchipe.gob.ec>), que en definitiva constituye al desfase de la salud de sus pobladores.

4.3.3.2 Elementos de la naturaleza como alimentos básicos de la población

La alimentación de la población en los Andes Bajos se basa en el consumo de alimentos de origen vegetal, animal y mineral (U.N.L, 2011: 277); específicamente en Zamora, se producen en tal espacio y les permite el consumo diario con aportación de nutrientes básicos como hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo y mantenimiento de la salud, así:

a) Alimentos vegetales que constituyen la base alimenticia para mantener la salud

Bianchi (1988), asegura que todos los alimentos de origen vegetal se siguen conservando por los nativos de la Provincia de Zamora en toda su extensión, aunque hace hincapié, que el cambio es radical en la época republicana, ya que todos estos alimentos se los ha transformado en conservas, chicha, aguardiente, panela, dulces, para su expendio en el mercado en las tribus Shuar que aun existe en la selva oriental de Zamora todavía conservan creencias nativas como el de utilizar ciertos alimentos de origen vegetal para su rituales ancestrales y el mantenimiento de sus tradiciones como la grandiosa fiesta de la Chonta. (Bianchi, 1988: 5).

Dentro de las alimentos de origen vegetal, tenemos los cereales y tubérculos (GDZCH, <http://www.zamora-chinchipe.gob.ec>), los cuales nos proporcionan

energía para realizar las diferentes actividades del ser humano además para el metabolismo celular; en Zamora los cereales todavía se cultivan en su mayoría y sirve para la alimentación, así tenemos el maíz que es hoy por hoy el cereal más importante y significativo en los intercambios culturales, aunque lamentablemente, en su mayor proporción como alimento destinado al ganado o materia prima para la obtención del almidón, raíces como papa, yuca camote, papa china, ñame (Mijares, 2008: 71), entre las mas abundantes e importantes. El camote dulce, en la actualidad sirve “para la preparación de la chicha y batido con leche (...), se puede combinar con carnes y otras preparaciones con sal”¹⁶⁷. Aun así, el cultivo de esta planta y su uso “está declinando en forma acelerada, podemos afirmar que en el Ecuador prácticamente es un cultivo en extinción (...). En las ciudades ya no se expende y va extinguiéndose su uso entre las familias campesinas. Esto se debe principalmente a una depreciación cultural”¹⁶⁸. El ñame constituye un producto básico para el consumo humano en la parte Noroccidental de la Provincia de Zamora Chinchipe, es cultivado por pequeños y medianos agricultores; son ricos en hidratos de carbono, proteínas y una cantidad apreciable de vitamina C, apreciado tradicionalmente por su sabor y aunque se trata de un producto escaso; se suele consumir hervido, asado o en puré. Además de su extendido uso alimenticio en la población Shuar se atribuyen valores medicinales al ñame como anti-inflamatorio y anti-espasmódico y otros por su contenido moderado de alcaloides y esteroides (El ñame, Disponible en: <http://fichas.infojardin.com>). La papa china y “el zangu se cultiva todavía entre los Shuar (...). La producción actual de papachina es baja, limitándose su cultivo a las provincias de Bolívar, Pichincha y Zamora Chinchipe”¹⁶⁹.

Mientras que, las leguminosas constituyen otro grupo de alimentos, formadores y reparadores, por su contenido proteico, aunque de mediano valor biológico, deben

¹⁶⁷ Ob. Cit; M.S.P, pág.13/21

¹⁶⁸ Ob. Cit; ESTRELLA E, Pág. 154- 155

¹⁶⁹ Ibidem; ESTRELLA, E., Pág. 165

mezclarse entre si para complementar los aminoácidos y ser aprovechados por el organismo humano; en la actualidad se cultivan en todo el mundo y están adaptadas a toda clase de climas (Estrella, 1990: 103). Y es así que en la época republicana, existen productos como los frejoles, las habas, sembrados y cosechados por los pobladores de Zamora Chinchipe, cuyos subproductos a la vez, todavía son consumidos por la población en la actualidad.

El fréjol, hasta hoy es el compañero natural en la tecnología agrícola tradicional, es un alimento importante en la dieta de mestizos, Shuar y saraguros, utilizándose especialmente en menestras que se combinan con cereales, quesillo y condimentos, consiguiéndose así no solo un mejor sabor y textura, sino un incremento de las cualidades nutricionales de estos platos básicos. Mientras que las tortas o pallares, en la actualidad es un cultivo en extinción; el maní aun continúa su pervivencia, útil en la alimentación, por lo que su producción ha crecido mucho en los últimos años (Estrella, 1990: 106-113). Las Habas son un producto que sigue en auge en la siembras y cosechas en las zonas más frías de la localidad, especialmente en el Guabo e Imbana al accidente de Zamora (SUQUILANDA, 1999:45), este producto tiene grandes variedades de minerales, este producto sirve para el consumo humano en sopas, en grano seco tierno, cocido o tostado, es producto que actualmente se lo está cultivando.

Las legumbres, verduras y hortalizas, son los principales alimentos protectores y reguladores, los mismos que tienen vitaminas, fibra y minerales como hierro, calcio, potasio, sodio, retinol, ácido ascórbico, (Vitamina C), vitamina B1 y potasio, son fuentes de vitamina del complejo B y del hierro (Peralta y Barros, 1999:77, Citado en U.N.L, 2011: 277), necesarias para el desarrollo y mantenimiento del organismo humano. En Zamora, entre las de origen ancestral que aún perviven, tenemos el ají, zapallo, tomate, zambo, zanahoria blanca, que se conservan, a las que se han incrementado algunos productos introducidos como la zanahoria

amarilla, pimiento, cebolla, acelga, nabo, col, culantro, espinaca, lechuga, perejil, (Mijares, 2008: 90), constituyen parte de la dieta total que consume la localidad, importantes para la conservación de la salud.

La Zanahoria blanca, es una de las tantas variedades que se cosecha en la parte alta de Nangaritza, este producto es nutritivo y tiene alto nivel vitaminizado específicamente vitamina E, es un producto que se lo vende en la región sur del país (MSP, 2011: 30). El palmito es un producto muy apreciado por su excelente calidad, que responde a elevados estándares tanto en la producción como en el proceso industrial. Esta palma es utilizada hasta estos días por la población Zamorana, especialmente en el valle de Paquisha de la parte Nor-occidente de la zona (MSP, 2010: 23).

El zapallo, “en la actualidad todavía se consume este alimento, especialmente en el campo y es además, uno de los elementos básicos para la elaboración de la comida ritual de la Semana Santa llamada <<fanescas>>¹⁷⁰, de las palmeras se obtiene un aceite de origen vegetal que lo exportan para convertirse en “el tipo de aceite con más volumen de producción”¹⁷¹, rica fuente de vitamina A y de vitamina E, mientras que la chonta en la actualidad, aun se sigue conservando, “su fruto se consume en varias preparaciones como la chicha, batidos con leche, cocinados y combinados con miel, quesillo, del cogollo se prepara los ayampacos o ajikmas”¹⁷², de agradable sabor y sobre todo de alto contenido nutritivo.

De igual manera, los condimentos que son las sustancias alimenticias que utilizamos para sazonar, mejorar o realzar el gusto de los alimentos, se los continúa utilizando, los cuales no alteran el sabor natural de lo que se cocina pero si el contenido nutricional, es procesado, almacenado y expendido por las

¹⁷⁰ Ibidem; ESTRELLA, E., Pág. 201

¹⁷¹ United States Department of Agriculture, *Agricultural Statistics 2004*. Table 3-51

¹⁷² Ob. Cit; M.S.P, pág.19

empresas de aliños del Ecuador, especialmente en la zona sur llamada ILE, quien distribuye a toda la población todos estos productos. Así mismo una variedad de ají, de los cuales podemos decir que especialmente los ajíes rojos son muy ricos en vitamina C y provitamina A mientras que los ajíes verdes o amarillos tienen menos vitaminas, también la pimienta que nos proporciona el picante es una fuente de muy abundante en vitaminas B y vitamina B6 principalmente muy altos en potasio, magnesio y hierro. El cual se lo continúa sembrando y cosechando en mayor cantidad en la parte nor-occidente del Alto Nangaritza, sirve para el consumo humano de la región sur del país (Wenceslao, 1988:20).

Otro de los grandes grupos de alimentos constituyen las frutas, las cuales contiene gran cantidad de agua, fibra e hidratos de carbono, muy ricas en vitaminas y minerales y pobres en grasa y proteínas; así como también los cítricos contienen gran cantidad de ácido ascórbico (vitamina C), haciendo énfasis en que los alimentos amarillos contienen vitamina A, necesaria para proteger el organismo de agentes infecciosos (Peralta y Barros, 1999:77, Citado en U.N.L, 2011: 277). Entre la variedad de frutas nativas de Zamora Chinchipe tenemos la papaya, guaba, pitajaya, guayaba, piña, zapote, aguacate, caimito, naranja, limón, naranjilla (M.S.P., 2011: 20), a los que se suman los productos foráneos como la reina Claudia, durazno, guineo seda, guanábana, caña de azúcar (Mijares, 2008: 94), que sirven para el consumo local y para la exportación, sea en forma de fruta entera o procesada artesanal e industrialmente y expandidas a manera de mermeladas, vinos, licores, conservas o jarabes.

La base alimenticia de los pobladores de Zamora Chinchipe lo constituye en gran parte los alimentos de origen vegetal mencionados anteriormente entre los cuales podemos evidenciar los de tipo aborígen más los foráneos, capaces de contribuir y satisfacer en cierto modo las necesidades alimentarias de quienes los consumen.

b) Alimentos animales que constituyen la base alimenticia para mantener la salud

Los alimentos de origen animal, son fuentes de proteínas, altamente nutritivos, contienen aminoácidos completos, hierro, ácido nicotínico, riboflavina y B12, grasas en pequeñas cantidades necesarias para determinadas funciones hormonales (Peralta y Barros, 1999:77, Citado en Vicente y Otras, 2011: 279); por ende las carnes se tratan de alimentos de alto valor nutritivo, que contribuye de manera importante a la nutrición de los pueblos, actualmente “todas las familias crían pollos, algunos también crían patos y muy pocas tienen chanchos”¹⁷³ o también se adquieren en el mercado, teniendo un alto costo económico por su gran valor nutritivo sea en presentación de carne simple, natural, industrializada o de sus derivados, aunque la elaboración de embutidos, mortadelas, salchicha, salchichón y jamón a base de carne de camélidos aún no ha alcanzado gran magnitud pero es exitosas; entre otros productos cárnicos que se fabrican, incluyen el tocino, la chuleta, pollos ahumados y conservas enlatadas (Fernández, 2005), mientras que subproductos como la sangre y vísceras también son aprovechadas a nivel doméstico; las vísceras, frescas o deshidratadas, se destinan a autoconsumo.

Otro tipo de carne que se consume en esta población es la del Cuy, que ancestralmente ha vivido en la región andina, constituye una de las principales fuentes de proteína. Actualmente se los cría y reproduce en cautiverio para obtener beneficios económicos, ya que constituye uno de los platos típicos más apetecidos. La Guanta y capibara, que aunque se trata de roedores silvestres, su importancia radica en que son unas de las más importantes y apetecidas fuentes de proteína animal de los habitantes del campo, tanto al oriente como al occidente,

¹⁷³ Ob. Cit; HARNER, M., pág. 79- 80

en algunos lugares ya se los cría como animales de corral para fines alimenticios o comerciales (GDZCH,<http://www.zamora-chinchipe.gob.ec>); a lo que se suman la crianza de aves de corral, ganado vacuno, porcino y ovino.

c) Los minerales en la alimentación y nutrición saludables en los Andes Bajos durante el periodo republicano

Los minerales en la alimentación y nutrición del hombre son tan importantes como las vitaminas para lograr el mantenimiento del cuerpo en perfecto estado de salud. Pero, como el organismo no puede fabricarlos, debe utilizar las fuentes exteriores de los mismos, tales como los alimentos, suplementos nutritivos, para poder asegurar un adecuado suministro de ellos. Después de la incorporación al organismo, los minerales no permanecen estáticos, sino que son transportados a todo el cuerpo y eliminados por la excreción, respiración y piel, al igual que cualquier otro constituyente dinámico.

La mayoría de los minerales se encuentran distribuidos muy ampliamente entre todo tipo de alimentos, especialmente en frutas, verduras, cereales, leguminosas, tubérculos, carnes de los diferentes animales, de tal modo que cualquier dieta que no sea aberrante incluye una cantidad suficiente de la mayoría de ellos (Mijares, 2008: 109); como el caso del plátano que es fuente masiva de potasio.

Los únicos elementos de los que pueden producirse carencias son el calcio, hierro, yodo al consumir dietas basadas en determinados alimentos que no los contienen o que los contienen en una forma no asimilable; además se puede hacer uso de medicamentos en diferentes presentaciones que artificialmente contienen cada uno de estos, sustituyendo y recompensando así su carencia en el organismo.

Por ende se puede decir que los minerales como la sal, el agua, de origen ancestral-colonial, aun en la republica se conservan con la diferencia de que ahora son industrializados e incluso la sal es tratada en la actualidad con yodo para evitar posibles “enfermedades de bocio”¹⁷⁴, el agua también es procesada a base de nuevas tecnologías, de una u otra manera influye en el estado nutricional de cada organismo vivo.

¹⁷⁴ Sal yodada, Disponible en: <http://books.google.com.ec/>

DISCUSIÓN

5. DISCUSIÓN

En base a la información bibliográfica obtenida del periodo aborigen, colonial y republicano, la Alimentación/Nutrición en Zamora-Chinchipe, históricamente sobrellevó transformaciones y adaptaciones importantes en cada tiempo, incorporando nuevas prácticas en cuando a la preparación y conservación de alimentos ancestrales, situación que se comprueba con las categorías estudiadas.

Es así, que la Alimentación/Nutrición ancestral constituye un conjunto de saberes, tradiciones, prácticas y creencias, que se estructuran organizadamente a través de sus pobladores, en base a lo natural, especialmente de plantas, minerales y animales, que sobreviven de generación en generación, con el propósito de mantener y fortalecer su identidad en el uso de los alimentos ancestrales a pesar del impacto de su integridad cultural, social, política y económica, surgiendo acontecimientos que los mantienen vivos para seguir enriqueciendo su sabiduría y poder humano.

En la producción, conservación, preparación, almacenamiento y distribución de alimentos aborígenes, se encargaba exclusivamente la mujer, Shuar, desarrollando muchas técnicas tradicionales asegurando la alimentación para su familia, al almacenar y conservar en sentido real y natural, la mayor parte de sus productos, situación similar que ocurrió en la colonia y no así en la actualidad en la cual su preparación no es exclusivamente la mujer, ya que los hombres se están integrando en este proceso, pero que de igual manera alimentan a su familia, factor muy importante ya que los alimentos son imprescindibles para la vida y suministran al organismo los nutrientes y energía necesarios para mantener la salud y la calidad de vida de los seres vivos; además muchas enfermedades y sus síntomas pueden ser prevenidos y/o aliviados con una alimentación adecuada.

En cuanto a la cantidad, número de comidas y las formas de preparación de

alimentos se caracterizaron por ser fáciles, naturales y con ingredientes propios de la zona, que consumidos en moderada cantidad, sumada la actividad física intensa, constituyeron prácticas frecuentes para mantener un buen crecimiento y desarrollo; lo cual se ha modificado e incrementando a tres raciones al día en considerables proporciones, contribuyendo a la aparición de enfermedades metabólicas y nutricionales, sumadas a los productos de las contaminaciones ambientales, una mala alimentación por el consumo excesivo de grasas. Hoy en día se trata de combinar la medicina popular con la occidental para prevenir las enfermedades y mantenerse saludables en todos los ámbitos y etapas de desarrollo de la población, en lo cual la OMS acertadamente aporta afirmando que una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud, mientras que una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad, sumado a la relación entre el consumo de energía y el gasto energético, en el que los aborígenes tenían un balance equilibrado al realizar arduas tareas agrícolas, de cacería y pesca, mas ayunos e ingesta de alimentos sanos y naturales, en un número de dos comidas al día, más el consumo de abundante chicha, aportándoles nutrientes necesarios los cuales les permitieron mantenerse sanos en su medio

Mientras que en la actualidad en las zonas rurales orientales de la provincia de Zamora Chinchipe, la alimentación predominante es a base de una variedad de vegetales, hortalizas, legumbres, frutas, especies, con un reducido consumo de carnes sean secas o frescas de ovino, porcino, vacuno, aves, peces, anfibios, animales silvestres de la zona; permitiendo una alimentación balanceada, pero en su mayoría suficiente en nutrientes para el desarrollo y pervivencia de los pueblos, también se ha incrementado el consumo de alimentos foráneos e industrializados como el arroz, fideo, pan, azúcar, aceite, mantecas, harinas, enlatados, embutidos, refrescos, zumos, gaseosas, condimentos; mientras que en las zonas

urbanas se consume alimentos de menor valor nutritivo con aditivos, preservantes y colorantes, elaborados en grandes industrias de un mundo globalizado, a lo que, hace referencia que el crecimiento de la industria es, sin lugar a dudas, uno de los pilares fundamentales del desarrollo nacional. Sin embargo, su competitividad ha estado permanentemente exponiendo la salud de los pobladores ya que por un lado hace uso de una inadecuada distribución y por otro, incentiva el masivo consumo provocando una dependencia tecnológica de lenta innovación que afecta los modos de vida y estilos saludables de toda la población, reflejada en datos estadísticos que muestran a través de un estudio realizado en niños menores de cinco años en la provincia de Zamora Chinchipe en 1990, que su porcentaje ponderal oscila entre el 32,6 al 34,9 %, así mismo el retardo de crecimiento de 41,3 al 41,9%, mientras que el porcentaje de retardo de talla en escolares de 6 a 9 años en 1991 y 1992 es mayor o igual al 60 %, a la vez que la prevalencia de pobreza en 1990 es de 60,5 a 64,9% de toda la población estudiada, datos que nos dan una vista panorámica de su realidad socio- económica y la influencia directa en salud .

CONCLUSIONES
Y
RECOMENDACIONES

6. CONCLUSIONES Y RECOMEDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos en la presente investigación sobre Alimentación/Nutrición en el periodo Aborigen, Colonial y Republicano, se concluye lo siguiente:

- ❖ En cuanto a saberes, nociones y concepciones sobre alimentación/nutrición en el periodo *aborigen*, la investigación da cuentas de que, en el marco de su cosmovisión, los Shuar, grupo cultural que con otros habitó a lo largo y ancho de los Andes Bajos, específicamente Zamora Chinchipe se alimentaron y nutrieron tomando los productos de la naturaleza: frutas, raíces peces, insectos, anfibios y relativamente la carne de animales silvestres; prácticas alimentarias que se alinearon con las costumbres resultantes de su propia organización social, el Ayllu, en donde la mayoría de alimentos fueron ritualizados, proceso orientado a sanar y/o a mantenerse saludables, así mismo poseían un sistema de alimentación variado, con productos propios de la zona, desarrollando nociones integrales de alimentación y nutrición, con procesos de subsistencia, mantenimiento y protección en relación con la salud física y mental, favorecieron un sistema de producción de alimentos sanos, conservando en sentido real y natural, la mayor parte de sus productos, para posteriormente prepararlos de manera fácil, natural y saludable, que consumidos en moderada cantidad, más la actividad física intensa, fueron prácticas frecuentes para mantener un óptimo estado de salud y de supervivencia en los pueblos.
- ❖ En la época *colonial*, sus ideologías cambiaron, con la invasión española y con la presencia del cristianismo; las tierras más productivas pasaron a

manos de los invasores, con lo que se restringió el aporte nutricional para los aborígenes y mestizos, incidiendo en forma significativa en su nuevo estado de salud, caracterizado por desnutrición, enfermedades carenciales entre otras como la viruela, sarampión, paludismo; trataron de acabar con las epidemias, a través del uso de plantas, animales y minerales, que aún persistían pero que no resultaron efectivos ante los nuevos males por lo que tuvieron que aceptar al dios español como una forma de protegerlos de los agentes patógenos; circunstancia en la que la iglesia jugó un rol nefasto, al desconocer y limitar la alimentación nutritiva, como base del Sistema de Salud Aborigen, trastocándolo para delinear un Sistema de Salud Popular, en donde la escasez de agentes del Sistema, les obligó a aprender de los aborígenes, provocando un sincretismo en el plano de la alimentación/nutrición.

- ❖ En la preparación, conservación, almacenamiento y distribución de productos integraron alimentos tanto tradicionales como alimentos y especies introducidas por los españoles, que de una u otra manera han influido en el estado nutricional de cada organismo vivo.
- ❖ Actualmente, la población de Zamora-Chinchipe se considera que las enfermedades son producto de las contaminaciones ambientales, una mala alimentación por el consumo excesivo de grasas. Hoy en día se trata de combinar la medicina popular con la occidental para prevenir las enfermedades y mantenerse saludables en todos los ámbitos y etapas de desarrollo de la población; y en la búsqueda de mantener el desarrollo de la ciencia y tecnología, se ha creado nuevas formas de producir y curar las enfermedades sometiendo a las plantas a procesos con químicos. Las enfermedades hoy en día continúan afectando a la población especialmente a los sectores rurales son parasitarias, infecciosas, respiratorias, gastrointestinales, y se van incrementando otras

enfermedades relacionadas con el estilo de vida, la contaminación y la mala alimentación.

- ❖ La mestización de los productos ancestrales y coloniales que aun perviven, dio como resultado una gastronomía específica de cada pueblo, encargándose de su preparación exclusivamente la mujer, aunque los hombres ya se están integrando en este proceso; se utilizan métodos y técnicas ancestrales y coloniales, con prácticas saludables especialmente en las poblaciones rurales, mientras que en la urbana va en disminución y desaparición, gracias a las nuevas tecnologías e industrias, alterando el medio ambiente e intoxicando al ser humano.

5.2 RECOMENDACIONES

Al concluir el presente trabajo investigativo quiero dejar como aporte las siguientes recomendaciones:

- A las Instituciones de formación académica superior, especialmente de Salud, seguir impulsando proyectos, que representen beneficios tanto académicos para los estudiantes, como para los pobladores de la localidad y público en general, sobre la temática de alimentación/nutricional ancestral en los distintos periodos, que existió y existe en las diferentes poblaciones, influyendo en la conservación de la salud de sus habitantes.
- A la Universidad Nacional de Loja, desarrollar proyectos para rescatar los alimentos nutricionales de las poblaciones nativas, con el fin de preservar la identidad cultural de los pueblosaborígenes, especialmente del oriente ecuatoriano, con la finalidad de formar profesionales no solo con enfoque occidental, permitiendo brindar una mejor atención, desde los diferentes enfoques culturales.
- A los profesionales de la salud que continúen profundizando y fortaleciendo los saberes ancestrales en salud, para lograr mantener en armonía del ser humanos con la naturaleza, consigo mismo y con los demás, permitiendo un trabajo en salud con identidad cultura.
- A las autoridades de la localidad, desarrollar proyectos encaminados a la búsqueda, recuperación y valorización de los saberes ancestrales que han sido necesarios para el desarrollo y supervivencia de todo un pueblo culturalmente indómito.

BIBLIOGRAFÍA
Y
ANEXOS

8. BIBLIOGRAFÍA

1. AGUIRRE, Milagros, Diario el Comercio, “Los mágicos símbolos Shuar”, pág. C7, Año 89 N° 32:747, publicado el Domingo 9 de Octubre de 1994
2. ALBITO, Victoriano, Cultura Popular los Negros de Catamayo, Primera Edición, Offset Imagen, 2005
3. ANDA, Alfonso, Zamora de Quito y el oro de Nambija, Loja, 1989
4. ARIAS, Hugo, Zamora de Ayer y Hoy, Segunda edición, 2005
5. AWAK, Mariana, El increíble sabor de la comida Shuar, Bomboiza-Ecuador, 2010
6. AYALA, Enrique, Ed. La Nueva Historia del Ecuador, V. 3 y 4, Corporación Editora Nacional / Grijalbo, Quito, 1989
7. BENITEZ Lilyan, GARCÉS Alicia: Culturas Ecuatorianas Ayer y Hoy, séptima edición, Abya – Yala, Quito- Ecuador, 1993
8. BIANCHI, Cesar, El Shuar y el Ambiente, segunda edición, Abya Yala, Quito, 1988
9. CAILLAVET, Chantal, Etnias del norte. Etnohistoria e Historia del Ecuador, II.4 Los mecanismos económicos de una ciudad minera: Intercambios y créditos: 1550-1630, primera edición, Ediciones Abya Yala, Quito-Ecuador, 2000

10. CASEVITZ, F. M., TAYLOR A.C Y OTROS, Al Este de los Andes, Relaciones entre las sociedades amazónicas y andinas entre los siglos XV y XVII, Segunda edición, Ediciones ABYA- YALA, Quito – Ecuador, 1988
11. CICALA, M., Descripción Histórico- Topográfica de la provincia de Quito, 1994, pág. 433, Citado en: VICENTE S., Y OTRAS, Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú Loja-Piura, Primera Edición, Loja- Ecuador, Diciembre 2011
12. COELLO, Y., y JIMENEZ, S., Conocimientos y prácticas de ancestrales de Alimentación y Nutrición; en el Sistema de Salud popular en la Región Norte del Perú (Piura), en el periodo colonial, Loja, 2009
13. CONDE, Tomas, Los Yaguarzongos, Historia de los Shuar en Zamora. Segunda edición, ediciones Abya- Yala Quito-Ecuador, 1988
14. CONTENUTO, R., Salud y Cultura, Zamora Chinchipe, 2008
15. COSTALES P., y COSTALES, A., El Chagra, Estudio Socio Económico del mestizaje Ecuatoriano, Biblioteca del Museo de la Cultura Lojana, re empastado
16. DE LA VEGA GARCILASO, La Autopia Incaica, Salvat Editores, Primera parte de los comentarios reales, Biblioteca general, Impreso en Graficas Estrella, 1972
17. DE SALINAS, Juan, en Ponce Leiva, Pilar, RHG-AQ (Siglo VI- XIX), Quito, 1992, pág. 129. Citado en: VICENTE S., Y OTRAS, Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú Loja-Piura, Primera Edición, Loja- Ecuador, Diciembre 2011

18. ESTRELLA, E., "EL PAN DE AMÉRICA ETNOHISTORIA DE LOS ALIMENTOS ABORÍGENES EN EL ECUADOR", tercera Edición, ABYA – YALA, Quito-Ecuador, 1990
19. ESTRELLA, E., Medicina y Estructura Socio-Económica, Primera Edición, Editorial Belén, Quito-Ecuador, Octubre 1980
20. ESTRELLA, E., Pensamiento Médico Ecuatoriano, Primera Edición, Editorial Nacional Quito-Ecuador, 2004
21. FIGUEROA, 1904: 236, Citado en TAYLOR, A. C y DESCOLA, P, El Conjunto Jíbaro en los comienzos de la Colonización española del Alto Amazonas, X, N° 34, 1981
22. GALLARDO M. Hernán, La Provincia Amazónica de Zamora-Chinchipe y sus Shuaras, Predesur, Año 1999
23. GALVEZ, Marcelo, Diario el Universo "Shuar son fieles a sus ancestros", pág 5, año 77, N° 323, publicado el miércoles 05 de Agosto de 1998
24. GARCILASO de la Vega, Comentarios Reales, IV Parte, Cap. XXVM, 1609, Citado en: VICENTE S., ROJAS R., Y OTRAS, Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú Loja-Piura, Primera Edición, Loja- Ecuador, Diciembre 2011
25. GOBIERNO de Nangaritza, Plan de desarrollo cantonal de Nangaritza, Zamora Chinchipe, 2003
26. GUAMÁN, María y URGILES, Mónica, Recuperación Histórica de los Conocimientos y Prácticas Ancestrales sobre Alimentación Nutrición en los

pueblos de los Andes Bajos en el periodo Colonial 1532-1822, Loja, 2006-2007

27. GUERRIERO, Antonio, diario el universo para todos, "Tribus de nuestro Oriente: Los Shuar", Agosto 27 de 1978
28. HARNER, M., Shuar Pueblo de las Cascadas Sagradas, Ediciones Abya-Yala, Tercera edición, Quito, 1994
29. JARAMILLO, Pio, Historia de Loja y su provincia, segunda edición, Offset "Graba", Guayaquil, Noviembre, 1982
30. JARAMILLO Alvarado P., Historia de Loja y su provincia, Cuarta edición, Municipio de Loja, SENEFELDER, Septiembre, 2002
31. JARAMILLO, s.f: 63, nota 4, Citado en: CAILLAVET Chantal, Etnias del norte. Etnohistoria e Historia del Ecuador, II.4 Los mecanismos económicos de una ciudad minera: Intercambios y créditos: 1550-1630, primera edición, Ediciones Abya Yala, Quito- Ecuador, 2000
32. JIMENEZ DE LA ESPADA, 1965, 152 Citado en: CAILLAVET, Ch, Etnias del Norte etnohistoria e historia del Ecuador, Quito-Ecuador, 2000
33. JUMBO, Edgar, El Yayamayu La Fortaleza de los Yaguarzongos, Zamora Chinchipe, 2005
34. KARSTEN, Rafael, The Head Hunters of Westem Amazonas.- Ediciones Abya-Yala-2000
35. LEÓN, B., El Pangui, vida y cultura, Primera edición, impreso en Zamora Ch, 1999

36. LOYOLA, Citado en: TAYLOR, A. C y DESCOLA, P., El Conjunto Jíbaro en los comienzos de la Colonización española del Alto Amazonas, X, N° 34, 1981
37. MACDONAL, Theodore, "De cazadores a Ganaderos", Primera edición, Quito, 1997
38. MARIÑEZ, K., y otras, Pre-elaboración y conservación de alimentos , Junio 2008, Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos63/valor-nutricional>
39. MIJARES, Nelson, Producción Agrícola del Oriente- Sucúa, Primera edición, Morona Santiago, offcity, 2008
40. MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA, Cultura Alimentaria De La Nacionalidad Shuar Y Pueblo Kichua Saraguro De Zamora Chinchipe, I Parte, LIK Diseños, 2011
41. MUSEO DE BANCO CENTRAL DE CUENCA, Citado en: GUAMÁN, M., URGILÉS, M., "Recuperación Histórica de los conocimientos y prácticas Ancestrales sobre Alimentación Nutrición en los pueblos de los Andes Bajos en el periodo Colonial 1532-1822, Loja, 2006-2007
42. ORTEGÓN, 1973; Citado en: ESTRELLA E, El Pan de América Etnohistoria de los Alimentos Aborígenes en el Ecuador, Tercera Edición, ABYA – YALA, Quito-Ecuador, 1990
43. PALADINES, Félix, Identidad y raíces, II Colección Lojanidad/ Ensayo, Serie Lojana Contemporánea 4, 2005, pág. 109. Citado en: GUAMÁN, M., y URGILES, M., Recuperación Histórica de los Conocimientos y Prácticas

Ancestrales sobre Alimentación Nutrición en los pueblos de los Andes Bajos en el periodo Colonial 1532-1822, Loja, 2006-2007

44. PAREDES, V., Historia de la medicina en el Ecuador V., Vol. 1, Ed., Casa de la Cultura Ecuatoriana. Capítulo I, Quito, 1963
45. PILLACELA, R., Los Dioses de la Selva Espiritualidad, Mitos y Tradición del Pueblo Shuar, Gualaquiza, bg.offset, 2011
46. PRADO, Armando, Diario El Comercio, “Los Shuar tienen dioses nuevos”, Agosto 27 de 1978
47. PREDESUR, Manejo y Desarrollo de la cuenca del Río Nangaritza, 1996, Citado en: GOBIERNO de Nangaritza, Plan de desarrollo cantonal de Nangaritza, Zamora Chinchipe, 2003
48. PROGRAMA PODOCARPUS, Mapa de cobertura vegetal de zonificación, Citado en: GOBIERNO de Nangaritza, Plan de desarrollo cantonal de Nangaritza, Zamora Chinchipe, 2003
49. PUNIN, D., Los Saraguros, Estudio Socio-Económico y Cultural, Casa de la cultura Ecuatoriana “Benjamín Carrión”, Núcleo de Loja, 2007
50. RAMÓN, Galo, Cosmovisión en el Mundo Norandino; Quito, 2006
51. RAMÓN, Galo, La Nueva Historia de Loja, Volumen I, Primera edición, Agosto 2008
52. RAMÓN, Galo, los Andes Bajos, Historia de una Región Binacional, Octubre 2006

53. R.G.I.1965, II: 248, 270, Citado en: ESTRELLA, E, El Pan de América Etnohistoria de los Alimentos Aborígenes en el Ecuador, Tercera Edición, Abya – Yala, Quito-Ecuador, 1990
54. R.G.I. 3: 265- 290, Citado en: TAYLOR, A.C y DESCOL, P., “Conjunto Jívaro a Comienzos de la Conquista Española del Alto Amazonas, X, N°34, 1981
55. SACOTO, F. Y OTROS, Situación de Salud en Ecuador: Evolución, Perspectivas e intervención local, Primera edición, Quito, Junio, 2007
56. SEGOVIA, A., Un mundo Shuar marginado y dependiente, Primera edición, Abya-Yala, 1976, pág. 43
57. SIERRA, R., 1999. Dynamics and patterns of deforestation in the western Amazon: the Napo deforestation front, 1986– 1996. Citado en: http://raisg.socioambiental.org/system/files/Amazonia_Ecuatoriana.pdf
58. SUQUILANDA, J., Desarrollo Geo- político, socio-económico el Guabo, Zamora, 1999
59. SUQUISUPA, Benito y Coautores: Historias Leyendas y Tradiciones Valle de las Luciérnagas, impreso en Yantzaza, 2006
60. TAYLOR, A.C y DESCOLA, P., El Conjunto Jíbaro en los comienzos de la Conquista Española del Alto Amazonas, X, N° 34, 1981
61. TAYLOR, A.C., Los Paltas, Los Jibaros Andinos Precolombinas La Etnografía Contemporánea. Boletín, IFEA, n 20 (2), 439-360. Lima, 1991

62. UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, Recuperación Histórica del Patrimonio Cultural de Salud en la Región Sur del Ecuador y Norte del Perú Loja-Piura, Primera Edición, Loja- Ecuador, Diciembre 2011
63. VÁSQUEZ, L. y Saltos, N., Ecuador su Realidad, Edición de aniversario, Editorial fundación, José Peralta, 2006
64. ZHINGRE, Estanislao, Historia de Guayzimi Corazón del Nangaritzá, impreso en Cuenca OFFSET ATLATIDA

PÁGINAS WEB

65. ABONO AGRÍCOLA, Disponible en: <http://html.rincondelvago.com/principales-productos-agricolas-de-america-latina.html>, 06-02-2012.
66. ALZATE Laura, ARANGO J, Arbolkeda M, Historia empresarial de la Colonia, Medellín, 2010, Citado en: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/lms/moodle/mod/resource/>, Fecha, 06-04-2011
67. Amazonía Ecuatoriana, http://raisg.socioambiental.org/system/files/Amazonia_Ecuatoriana.pdf
68. América Latina, http://www7.uc.cl/sw_educ/historia/america/html/2_1_2.html
69. AYALA Enrique M, Resumen de historia del Ecuador, Corporación editora nacional, Tercera edición, Quito, 2008, pág.17, Disponible en: <http://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/836/1/AYALAE-CON0001-RESUMEN.pdf>.
70. AYALA, Guido, Aportes de los cultivos andinos a la nutrición humana. En Raíces Andinas: Contribuciones al conocimiento y la capacitación. CIP.

- Lima, 2004. Citado en:
http://www.mimdes.gob.pe/attachments/294_habitos_alimenticios.pdf.
71. BELOTE, James, Los Saraguros del Sur del Ecuador, Segunda edición, Abya- Yala, Quito, 1997, pág. 330. Encontrado en:
<http://books.google.com.ec/books?id=frontcover&hl=es#V=onepage&q&f=false>
72. Broseghini,1976: 4, Citado en
http://amigosamazonia.org/Shuar/?page_id=13
73. COLONIZACION, Disponible en:
http://html.rincondelvago.com/colonizacion-de-america_1.html 06-02-2012
74. CHICHA DE YUCA, Disponible en:
http://www.minelinks.com/ecuador/chicha_es.html
75. <http://www.monografias.com/trabajos81/>
76. Diosa Shuar, <http://www.agenciaelvigia.com.ar/nunkui.htm>
77. Entza Clemente, <http://www.viajandox.com./morona/shuar>
78. IMPERIO_INCAICO, Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/>
79. INTEGRACIÓN EFEMERIDES <http://www.efemerides.ec/1/dic/.htm>
80. KARSTEN Rafael, La vida y la Cultura de los Shuar, segunda edición, Abya Yala, Quito, 2000, pág. 294. Disponible en:

<http://repository.unm.edu/bitstream/handle/1982/11044/la%20vida%20y%20la%20cultura%20de%20los%20shuar.pdf?sequence=1>.

81. La Colonia, [Http://es.wikipedia.org/wiki/La_Colonia_\(Chile\)](http://es.wikipedia.org/wiki/La_Colonia_(Chile))
82. Los Bracamoros, Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Bracamoros>
83. Los Shuar, <http://es.wikipedia.org/wii/Shuar>
84. MARIÑEZ, Katherine, y otras, Pre-elaboración y conservación de alimentos , Junio 2008, Disponible en:<http://www.monografias.com/trabajos63/valor-nutricional>
85. PERIODO-FORMATIVO-ANDINO-INICIAL-MEDIO
<http://www.historiacultural.com/2009/04/.html>
86. PRODUCTOS AGRÍCOLAS DE AMERICA LATINA, Disponible en:
<http://html.rncondelvago.com/>, 25-02-2012
87. PRODUCTOS TRAÍDOS DE ESPAÑA, disponible en:
<http://www.slideshare.net/conquista-y-colonia>
88. PROYECTO INDEPENDIENTE DE LA AMAZONIA ECUATORIANA, con la colaboración de "Selva Vida", Travel, 2008- 2009, Citado en:
<http://www.ecuadorjungle.com/es/index.php>
89. REFORMA AGRARIA, Disponible en:
<http://alainet.org/publica/diversidad/movindigena.html>
90. REGIONAL EFEMÉRIDES <http://www.efemerides.ec/1/dic/.htm>

91. RESUMEN DE LA HISTORIA DEL ECUADOR, Disponible en:
<http://es.scribd.com/doc/51994531/RESUMEN-DE-LA-HISTORIA-DEL-ECUADOR>, pág. 4. 08-02-2012
92. SAL YODADA, Disponible en: <http://books.google.com.ec/>
- 92.1. SANTIN, E., Proyecto Aliméntate Ecuador. Disponible en:
<http://books.google.com.ec/books>
93. SIERRA, R. (Ed.), 1999. Propuesta Preliminar de un sistema de Clasificación de Vegetación para el Ecuador Continental. Proyecto INEFAN/GEF-BIRF y Eco-Ciencia. Quito, Ecuador.
94. Técnicas de Almacenamiento, Disponible en:
<http://mx.answers.yahoo.com/question/index?qid=20091124184100AAKBwdl>
95. TECNICAS Y UTENSILIOS, Disponible en:
<http://ar.answers.yahoo.com/question/index?qid=20120519084849AAS>
96. UQUILLAS, C., A., "El modelo económico industrial en el Ecuador" en Observatorio de la Economía Latinoamericana, Número 104, 2008, Disponible en: <http://www.eumed.net/cursecon/ecolat/ec/2008/au.htm>

ANEXOS

ANEXO No 1: Matriz de recolección de información

MATRIZ DE CATEGORÍAS, CRITERIOS E INDICADORES DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN / NUTRICIÓN PARA EL ESTADO DEL ARTE, EN LOS PERIODOS ABORIGEN, COLONIAL Y REPUBLICANO

3. ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

3.1 PRIMERA CATEGORIA

LA ALIMENTACION Y NUTRICION BASICA DE LA POBLACION DE LOS ANDES BAJOS ZAMORA CHINCHIPE DURANTE LOS PERIODOS ABORIGEN, COLONIAL Y REPUBLICANO SEGÚN BIBLIOGRAFIA HISTORICA ESPECIALIZADA.

CRITERIOS

3.1.1 Existencia de un contexto aborígen, colonial y republicano que exigió de la población de los Andes Bajos, implementar formas de nutrición, como estrategia de subsistencia.

- c) Contexto socioeconómico, cultural, religioso, ambiental y político en relación con Alimentación y Nutrición saludables en los periodos, aborígen, colonial y republicano.

3.1.2 Nociones sobre alimentación y nutrición de los pobladores de los Andes Bajos, que fortalecen el sistema de salud ancestral S.S.A.

a) Nociones y saberes sobre alimentación y nutrición que mantuvieron y mantiene la población de los Andes Bajos.

b) Elementos del Sistema de Salud y Enfermedad vinculados a la alimentación y nutrición en los periodos aborigen, colonial y republicano.

3.2 SEGUNDA CATEGORIA

LAS PRÁCTICAS ANCESTRALES DE PRODUCCION, CONSERVACION, ALMACENAMIENTO Y DISTRIBUCION DE ALIMENTOS QUE DESARROLLARAN LOS POBLADORES DE LA REGION DE LOS ANDES BAJOS EN LOS PERIODOS ABORIGEN, COLONIAL Y REPUBLICANO SEGÚN BIBLIOGRAFIA HISTORICA ESPECIALIZADA.

CRITERIOS

3.2.1 La producción de alimentos y nutrientes en los periodos aborigen, colonial y republicano.

a) Criterios y estrategias que manejaban y manejan para la producción de alimentos y nutrientes.

b) La minga en la producción de alimentos y nutrientes en los tres periodos históricos.

c) Alimentos que se producían y producen según condiciones climatológicas, en los periodos aborigen, colonial y republicano en los Andes Bajos. Producción según pisos ecológicos

3.2.2 La conservación y almacenamiento de alimentos y nutrientes en los periodos aborigen, colonial y republicano.

- e) Prácticas de conservación y almacenamiento de alimentos y nutrientes en los tres periodos históricos.
- f) Formas de distribución de alimentos y nutrientes, familiar y comunitaria.

3.3 TERCERA CATEGORIA

LOS ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO EN LA POBLACION DE LOS ANDES BAJOS, RELACIONADOS CON LA SALUD EN LOS PERIODOS ABORIGEN, COLONIAL Y REPUBLICANO.

CRITERIOS

3.3.1 Las practicas de preparación y consumo de alimentos nutritivos en los periodos aborigen, colonial y republicano.

- a) Técnicas y utensilios que utilizaban y utilizan para la preparación de alimentos.
- b) Prácticas de alimentación y nutrición que se desarrollaban y desarrollan para mantener la salud de los pobladores de los andes bajos.

3.3.2 Elementos de la naturaleza como alimentos básicos de la población.

- a) Alimentos vegetales que constituían y constituyen la base alimenticia para mantener la salud.

b) Alimentos animales que constituían y constituyen la base alimenticia para mantener la salud.

c) Los minerales en la alimentación y nutrición saludables en los Andes Bajos durante los tres periodos históricos.