

3

Cuadernillo para la reexistencia alimentaria n.º 3

Patrimonio alimentario: Revalorización de conocimientos, saberes ancestrales y tradiciones alimentarias

Guía metodológica para la capacitación
de formadoras y formadores







Cuadernillo para la reexistencia alimentaria n.º 3

Patrimonio alimentario: Revalorización de conocimientos, saberes ancestrales y tradiciones alimentarias

Guía metodológica para la capacitación
de formadoras y formadores

César Marcel Córdova Valverde
Defensor del Pueblo de Ecuador encargado

Daniela Andino Peñafiel
Directora ejecutiva FIAN Ecuador

Manuel Estuardo Solano Moreno
Secretario general Misional

Galo Hernán Rodríguez Caicedo
**Coordinador general de Producción
Especializada de Gestión del Conocimiento e
Investigación encargado**

Paúl Emilio Prado Chiriboga
**Director nacional de Análisis Normativo
e Incidencia en Política Pública**

Elaboración

Belén Valencia Castro
Andrea Tamayo Torres
Daniela Andino Peñafiel
Alexander Naranjo Márquez
Pamela Jaramillo Amores
Pablo Araujo Landeta

Revisión técnica

Lorena Morillo Velasco
Leonardo Ordóñez Pesántez

Revisión editorial

**Dirección Nacional de Administración del
Conocimiento de la Defensoría del Pueblo**

María Dolores Vasco Aguas

FIAN Ecuador

Stephanie Andrade Vinueza

Diseño e ilustración

Diego Castillo Cabrera

Fotografía

Freepik

Forma de citar: FIAN Ecuador y Defensoría del Pueblo de Ecuador. (2024). *Cuadernillo para la reexistencia alimentaria n.º 3. Patrimonio alimentario: revalorización de conocimientos, saberes ancestrales y tradiciones alimentarias. Guía metodológica para formación de formadores y formadoras*. Autoedición.

Primera edición: 2024

ISBN: 978-9942-8609-9-6

FIAN Ecuador

Cristóbal de Acuña OE 1-97 y Toribio Montes
Quito, Ecuador
www.fianecuador.org.ec
fian@fianecuador.org.ec

Defensoría del Pueblo de Ecuador

Av. 12 de Octubre 16-114 y
Pasaje Nicolás Jiménez
Quito, Ecuador.
www.dpe.gob.ec
publicaciones@dpe.gob.ec

Esta publicación se desarrolla en el marco del proyecto Mecanismos de exigibilidad y acciones prácticas para la defensa del derecho humano a la alimentación y nutrición adecuada (DHANA) y la soberanía alimentaria (SOBAL), en familias campesinas, afro e indígenas de las provincias de Chimborazo, Esmeraldas y Santa Elena. Ejecutado por FIAN Ecuador en alianza con la Defensoría del Pueblo de Ecuador y con el financiamiento del Fondo Ítalo Ecuatoriano para el Desarrollo Sostenible (FIEDS). Esta publicación es financiada con recursos de FIEDS y Misereor.

Ejecutado por:



FIAN
ECUADOR

En alianza con:



Financiado por:



Esta publicación es financiada con recursos de:

misereor
TEJIENDO UN MUNDO JUSTO

El contenido de la publicación es responsabilidad exclusiva de FIAN Ecuador y la Defensoría del Pueblo de Ecuador, y no refleja necesariamente la postura de las instituciones financiadoras.

Esta obra se acoge a una licencia Creative Commons disponible en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/ec/>

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados, siempre y cuando no sean alterados, se asignen los créditos y no sean utilizados con fines comerciales.



Índice

■ Siglas.....	6
■ Presentación	7
■ Resumen	8
■ Palabras clave.....	8
■ Introducción.....	9
■ Pautas metodológicas	10
■ Ciclo de enseñanza-aprendizaje	11
■ Proceso de enseñanza-aprendizaje	12
■ Jornada 1: patrimonio alimentario y su importancia a través del tiempo	14
■ Jornada 2: revitalización de la memoria culinaria,..... un espacio de encuentro	30
■ Ideas clave	37
■ Referencias bibliográficas	38



Siglas

- DHANA** Derecho humano a la alimentación y nutrición adecuada
- UNESCO** Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
- SOBAL** Soberanía alimentaria





Presentación

La Defensoría del Pueblo es la Institución Nacional de Derechos Humanos en Ecuador y su función, por mandato constitucional, es la protección, tutela y defensa de los derechos de las y los habitantes de Ecuador, y de las y los ecuatorianos fuera del país.

En el marco de la promoción de derechos humanos, la Defensoría del Pueblo de Ecuador establece un enfoque teórico conceptual sobre el cual se fundamentan los procesos de Educación en Derechos Humanos, en este sentido todos los documentos producidos para el efecto cuentan con el mismo esquema general.

La Defensoría del Pueblo de Ecuador (DPE) considera que todas las personas que formamos parte de la sociedad tenemos un rol central en el fortalecimiento del Estado constitucional de derechos y justicia social, y en la construcción de una cultura que reconozca y promueva los derechos humanos en todos los ámbitos de la vida nacional, así como los derechos de la naturaleza.

A través de esta guía buscamos orientar el desarrollo de procesos educativos con enfoque de derechos humanos que permitan fortalecer los conocimientos y prácticas frente a la alimentación y nutrición adecuada para combatir la desnutrición crónica infantil y buscar nuevas soluciones como la agroecología.

Esperamos que estas herramientas sean de utilidad y contribuyan a la cultura de derechos humanos, especialmente del derecho a la alimentación y nutrición adecuada.

César Marcel Córdova Valverde
Defensor del Pueblo de Ecuador encargado





▪ Resumen

El derecho a la alimentación y nutrición adecuada guarda profunda relación con el ejercicio de los derechos humanos. La situación actual en Ecuador requiere de medidas urgentes para combatir especialmente la desnutrición crónica infantil. El presente documento tiene la finalidad de abordar esta problemática mediante procesos de Educación en Derechos Humanos que buscan fortalecer las capacidades, habilidades y conocimientos de lideresas y líderes campesinos que les permitan activar los mecanismos de exigibilidad y protección correspondientes.

▪ Palabras clave

Derecho humano a la alimentación y nutrición adecuada, Educación en Derechos Humanos, soberanía alimentaria, agroecología, derechos campesinos, marco de protección, patrimonio alimentario, saberes ancestrales.





Introducción

En la intersección entre la historia, la cultura y la nutrición, se encuentra un tesoro invaluable que trasciende generaciones y fronteras: el patrimonio alimentario. Este legado no solo consiste en recetas tradicionales o técnicas culinarias ancestrales, sino que abarca un conjunto diverso de conocimientos, prácticas y valores arraigados en la identidad colectiva de las comunidades. Reconocer, valorar y preservar este patrimonio es fundamental no solo para salvaguardar nuestra herencia cultural, sino también para garantizar el pleno ejercicio del derecho humano a una alimentación y nutrición adecuada (DHANA).

El DHANA establece que todas las personas tienen derecho a acceder a una alimentación suficiente, nutritiva y culturalmente aceptable. Sin embargo, en muchas partes del mundo, este derecho se ve amenazado por diversos factores, incluida la desnutrición infantil. La desnutrición no solo compromete el desarrollo físico y cognitivo de la niñez, sino que también perpetúa ciclos de pobreza y desigualdad.

En este contexto, el patrimonio alimentario emerge como un recurso invaluable en la lucha contra la desnutrición infantil. Rescata y promueve las prácticas alimentarias tradicionales, fortalece la conexión entre las personas y su entorno, fomenta el consumo de alimentos nutritivos e impulsa la diversificación de la dieta. Además, el reconocimiento de la soberanía alimentaria, que otorga a las comunidades el derecho a definir sus propias políticas agrícolas y alimentarias, se convierte en un pilar fundamental para asegurar la sostenibilidad y la equidad en el acceso a los bienes productivos.

Por tanto, en este *Cuadernillo para la reexistencia alimentaria n.º 3*, nos embarcaremos en un viaje de descubrimiento y aprendizaje teórico-práctico, alrededor del patrimonio alimentario, su importancia que tiene y cómo se ha modificado a través del tiempo. Asimismo, reflexionaremos sobre la importancia de la revitalización de la memoria a través de las prácticas culinarias y cómo se convierten en espacios de encuentro y aprendizaje.

A través del conocimiento y la práctica de nuestras tradiciones culinarias, podemos construir un futuro más justo, saludable y sostenible para las generaciones venideras.

¡Comencemos este viaje hacia la revalorización de conocimientos, saberes ancestrales y tradiciones alimentarias!

Daniela Andino Peñafiel
Directora ejecutiva
FIAN Ecuador





Pautas metodológicas



Objetivo educativo

Fomentar la conciencia y la valoración del patrimonio alimentario como un elemento clave para la promoción de la diversidad cultural, el derecho a la alimentación y la prevención de la desnutrición infantil.



Objetivos de aprendizaje

1. Desarrollar el conocimiento, las habilidades y la conciencia necesarios para promover y valorar el patrimonio alimentario en diferentes contextos culturales, reconociendo su importancia histórica, su relación con el DHANA, así como fomentar la preservación y difusión de recetas representativas dentro de las comunidades.
2. Desarrollar y aplicar estrategias educativas que fomenten la revitalización de la memoria culinaria como un espacio de encuentro intergeneracional, promoviendo la transmisión de saberes culinarios tradicionales de las personas mayores a jóvenes, adolescentes, niños y niñas.

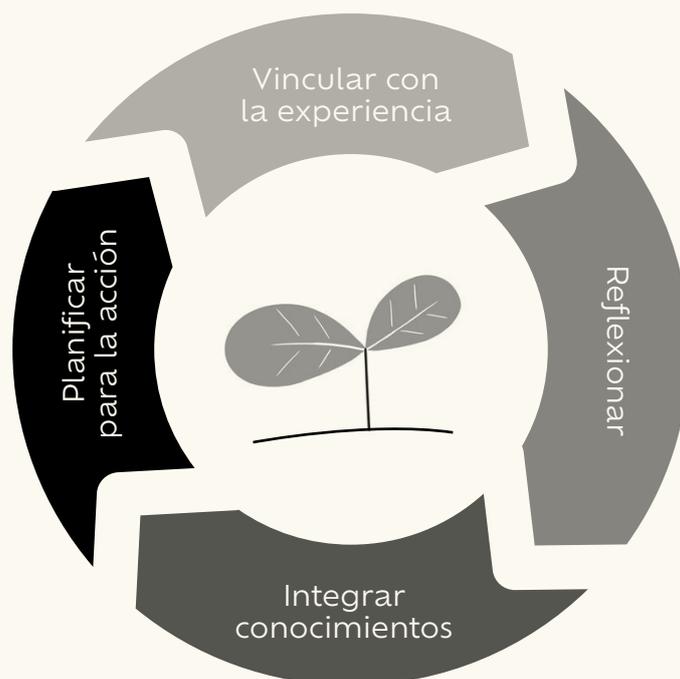


■ Ciclo de enseñanza-aprendizaje¹

Los procesos educativos buscan alcanzar aprendizajes significativos, están integrados por cuatro fases denominadas ciclo de enseñanza-aprendizaje.

Figura 1

Ciclo de enseñanza aprendizaje



Estas fases organizan el proceso de educación en función de los objetivos propuestos y permiten integrar las herramientas metodológicas y los contenidos necesarios para alcanzarlos mediante actividades que promueven la participación, la cual integra las experiencias y los conocimientos previos de las personas participantes dándoles un sentido aquí y ahora.

¹ Tomada de *¡Vivo mis derechos! Manual de implementación de facilitadores y facilitadoras*, (p. 14), por Defensoría del Pueblo de Ecuador, 2016, <https://bit.ly/3yrP9Uq>



■ Proceso de enseñanza-aprendizaje

Es el conjunto de mecanismos y actividades de educación en derechos humanos y de la naturaleza con el cual se responde a los diversos problemas estructurales y coyunturales. Los procesos de enseñanza-aprendizaje están integrados por niveles, métodos, técnicas y recursos para el logro de determinados objetivos educativos.

Los procesos de enseñanza-aprendizaje incluyen sensibilización y capacitación, entrelazando la experimentación a través de los sentidos con la finalidad de reflexionar sobre factores que provocan determinada problemática de materia de derechos humanos y la construcción o fortalecimiento de conocimientos que permitan desarrollar nuevas habilidades y capacidades en las personas participantes en pro de la defensa de los derechos humanos y de la naturaleza.

Cabe señalar que los procesos de enseñanza-aprendizaje se dan en relación pedagógica entre las personas dispuestas a producir, recrear e innovar conocimientos y saberes. En el proceso enseñanza-aprendizaje se ocupan lugares o roles diferentes, hay personas que participan, quienes facilitan, personas invitadas, entre otras, sin embargo, se parte de un proceso de reconocimiento de que cada persona posee conocimientos y saberes previos y desde ese intercambio emergen los nuevos saberes. En ese sentido, los procesos de enseñanza-aprendizaje permiten construir saberes y conocimientos significativos para la transformación de las realidades y problemas de las personas, colectivos y comunidades.

El proceso de enseñanza-aprendizaje del *Cuadernillo para la reexistencia alimentaria n.º 3* abarca dos niveles distintos. El primero se centra en la sensibilización a través de la reflexión y el juego para crear conciencia sobre el derecho humano a la alimentación y nutrición adecuada, la problemática agroalimentaria en el área rural y las acciones necesarias para su transformación. El segundo nivel se enfoca en la capacitación y el compartir saberes, incorporando nuevos conocimientos con el objetivo de desarrollar habilidades y capacidades aplicables al fortalecimiento de los sistemas agroalimentarios por parte de las personas participantes. Para este proceso nos apoyamos en el *taller* como una metodología, que facilita el aprendizaje por descubrimiento, el trabajo en conjunto y el intercambio de nuevos conocimientos para su aplicación práctica.





Este proceso de enseñanza-aprendizaje está dividido en tres jornadas de aproximadamente ocho horas cada una, durante las cuales se llevan a cabo diversas actividades adaptadas a las realidades de las poblaciones beneficiarias.



La guía actual está diseñada para la participación de 15 a 30 personas adultas. Es importante destacar que, para la participación de niños, niñas, adolescentes, personas con discapacidad y adultas mayores es fundamental adaptar las actividades para satisfacer sus diversas necesidades y, de este modo, garantizar su participación.



Además, se subraya la importancia de contar con todos los materiales didácticos necesarios durante la fase de preparación del proceso de enseñanza-aprendizaje, antes de su implementación para asegurar un desarrollo fluido. Esto incluye impresiones, presentaciones Power Point, recursos recortados, tarjetas de ideas clave, cartillas de la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Campesinos, Campesinas y de Otras Personas que Trabajan en las Zonas Rurales, cinta adhesiva, extensión de cable de luz, revistas para recortar, entre otros. Se recomienda revisar detenidamente la tabla de información de cada actividad, para garantizar su óptimo desarrollo.



Esta cartilla aspira a ser una guía práctica para quienes buscan promover un sistema alimentario más justo, equitativo y sostenible y ser una fuente de conocimiento sobre el DHANA y su intrínseca relación con la soberanía alimentaria y los derechos campesinos. Además, no solo examinaremos los desafíos que enfrenta nuestra actualidad en materia alimentaria, sino que también nos centraremos en las soluciones transformadoras que la agroecología ofrece como mecanismo de exigibilidad social.



Jornada 1

Patrimonio alimentario y su importancia a través del tiempo

Objetivo

Promover el conocimiento y la valoración del patrimonio alimentario en diferentes contextos culturales, reconociendo su importancia histórica y su relación con el DHANA, así como fomentar la preservación y difusión de recetas representativas dentro de las comunidades.





• **Agenda sugerida para el proceso de enseñanza-aprendizaje** •

Duración	Temas	Actividades	Materiales
00:15:00	Calentando la brasa	La leyenda del maíz	<ul style="list-style-type: none"> • 25 copias del recurso <i>La leyenda del maíz</i>
00:90:00	Evolución de la alimentación	La alimentación a través del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Proyector • Papelotes • Marcadores
00:25:00	Receso		
00:50:00	Evolución de la alimentación	La alimentación a través del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Proyector • Papelotes • Marcadores
00:60:00	Alimentos y territorios	Mapa de nuestra cultura alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> • Papelotes • Marcadores • Masa de moldear o arcilla
00:60:00	Receso (para almuerzo)		
00:60:00	Alimentos y territorios	Mapa de nuestra cultura alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> • Papelotes • Marcadores • Masa de moldear o arcilla
00:60:00	Las recetas: la cultura alimentaria	Recetario comunitario	<ul style="list-style-type: none"> • 10 cartulinas A3 • 25 libretas • 25 ejemplares de recetario • Cajas de marcadores de colores • Esferos • Hilo • Aguja
01:20:00	Relación de los alimentos con las tradiciones	Memoria colectiva alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> • Pinceles • Acuarelas • Lápices de colores
00:15:00	Tarea en casa (tiempo aproximado 2 horas)	Recolectando la memoria colectiva alimentaria en mi casa	



ACTIVIDAD 1

Calentando la brasa: La leyenda del maíz



Técnica	Dinámica de grupo		
Objetivo de la actividad	Reconocer la historia de la cultura alimentaria de los pueblos de Latinoamérica.		
Fases y tiempos	Vincular con la experiencia	10	Integrar conocimientos
	Reflexionar	5	Planificar para la acción
	Tiempo total de la actividad: 15 minutos		
Material didáctico	La leyenda del maíz (impresa para cada participante).		

► Desarrollo:

Vincular con la experiencia

- **Paso 1:** Solicite a las personas participantes que se reúnan en un círculo de pie.
- **Paso 2:** Entregue a cada participante una copia impresa de *La leyenda del maíz*.
- **Paso 3:** Proponga de forma aleatoria a una persona para que dé lectura a la historia.

Reflexionar

- **Paso 4:** Después de terminada la historia, realice las siguientes preguntas a las personas participantes:
 - ¿Existe una historia similar en su territorio, vinculada a los alimentos?
 - ¿Qué es lo que más les llamó la atención?
 - ¿Cómo relacionan la historia con nuestro patrimonio alimentario?
- **Paso 5:** Termine la actividad con una reflexión sobre la importancia de reconocer los alimentos como nuestro patrimonio cultural.



► Recurso: Leyenda del maíz

La leyenda del maíz (relato popular mexicano)



Cuentan que antes de la llegada de Quetzalcóatl, los aztecas solo comían raíces y animales que cazaban. No tenían maíz, pues este cereal tan alimenticio para ellos estaba escondido detrás de las montañas. Los antiguos dioses intentaron separar las montañas con su colosal fuerza, pero no lo lograron.

Los aztecas fueron a plantearle este problema a Quetzalcóatl.

–Yo se los traeré– les respondió el Dios.

Quetzalcóatl, el poderoso Dios, no se esforzó en vano en separar las montañas con su fuerza, sino que empleó su astucia. Se transformó en una hormiga negra y acompañado de una hormiga roja, marchó a las montañas. El camino estuvo lleno de dificultades, pero Quetzalcóatl las superó, pensando solamente en su pueblo y sus necesidades de alimentación. Hizo grandes esfuerzos y no se dio por vencido ante el cansancio y las dificultades.

Quetzalcóatl llegó hasta donde estaba el maíz y, como estaba transformado en hormiga, tomó un grano maduro entre sus mandíbulas y emprendió el regreso. Al llegar entregó el prometido grano de maíz a los hambrientos indígenas. Los aztecas plantaron la semilla. Obtuvieron así el maíz que desde entonces sembraron y cosecharon. El preciado grano aumentó sus riquezas, y se volvieron más fuertes, construyeron ciudades, palacios, templos...Y desde entonces vivieron felices. Y a partir de ese momento, los aztecas veneraron al generoso Quetzalcóatl, el Dios amigo de los hombres, el Dios que les trajo el maíz.

Nota: el significado del nombre *Quetzalcóatl* es Serpiente Emplumada.





ACTIVIDAD 2

La alimentación a través del tiempo



Técnica	Dinámica de grupo, plenaria y exposición de quien facilita la sesión		
Objetivo de la actividad	Reflexionar acerca del cambio en nuestra alimentación a través del tiempo; así como, conocer la relación entre el patrimonio alimentario y el DHANA.		
Fases y tiempos	Vincular con la experiencia	50	Integrar conocimientos 70
	Reflexionar	20	Planificar para la acción
	Tiempo total de la actividad: 140 minutos		
Material didáctico	Equipos: computador, proyector. Material consumible: papelotes y marcadores.		

► Desarrollo:

Integrar conocimientos

- **Paso 1:** Exponga la definición del patrimonio alimentario.

La Declaración Universal de la UNESCO sobre la Diversidad Cultural de 2001 reconoce que los saberes tradicionales y ancestrales son un patrimonio valioso para toda la humanidad (Rodríguez-Martínez y Cáceres-Flórez, 2016). Y por ello deben ser protegidos:

El patrimonio cultural inmaterial forma un conjunto de prácticas, saberes, representaciones vivas y continuamente recreadas; gracias a los cuales las personas y comunidades pueden expresar en todos los planos su concepción del mundo mediante un sistema de valores y referencias éticas. El patrimonio cultural inmaterial genera un sentimiento de pertenencia y continuidad en las comunidades, y, en ese sentido, se considera uno de los principales factores que impulsan la creatividad y la creación cultural. (Zada González y Bravo Placeres, 2023, p. 71)



La Constitución del Ecuador busca revalorizar los saberes ancestrales y preservar el patrimonio cultural comunitario. Cada pueblo, comunidad o territorio ecuatoriano con sus propias prácticas y costumbres contribuye a la diversidad cultural del país (De Suremain et al., 2019). Los saberes ancestrales son importantes en diversas áreas, por ejemplo, en medicina, las comunidades indígenas han conservado métodos de curación basados en plantas.

Estos saberes abarcan desde el lenguaje hasta la gastronomía, pasando por la medicina, la construcción, la silvicultura, las técnicas ambientales, la producción agrícola, etc. En el caso del patrimonio alimentario, se traduce en los productos alimentarios de cada territorio, de los saberes gastronómicos (elaboración de platos tradicionales), lo que se asocia con la cultura y la identidad, transmitiendo conocimientos y tradiciones. Y en la recuperación de hábitos alimenticios diversificados que se consumían antes y la poca variedad que existe en la actualidad.

Vincular con la experiencia

- **Paso 2:** Realice el juego *El barco se hunde*. Para ello, divida a las personas por grupos y diga en voz alta: “*El barco se hunde y para salvarse tienen que unirse entre tres personas*”. Las personas deberán juntarse según el número enunciado, quien no logre estar dentro de un grupo se habrá “ahogado” y saldrá del juego, y se ubicará en un grupo aparte.
- **Paso 3:** Repita la actividad hasta conformar el número de grupos que se requiera para el ejercicio. En este caso, hasta cuatro grupos.
- **Paso 4:** Entregue a cada grupo: papelotes y marcadores. Y en la pizarra, proponga el siguiente esquema para que lo dialoguen al interno del grupo:

¿Qué comían o cuáles eran los platos que hacían mis abuelxs?	¿Qué comían o cuáles eran los platos que hacían mi madre o mi padre?	¿Qué come una persona que produce de manera convencional?	¿Qué como yo?
(Respuesta)	(Respuesta)	(Respuesta)	(Respuesta)

- **Paso 5:** Proporcione el tiempo suficiente para el diálogo y para que coloquen las respuestas colectivas en el papelote. Luego, solicite a cada uno de los grupos que expongan sus respuestas en plenaria.



Reflexionar

■ **Paso 6:** Al finalizar con todas las exposiciones, pregunte a las personas participantes:

- ¿Qué es lo que pasó en el tiempo?
- ¿Qué ha ocurrido en nuestra alimentación?
- ¿Cómo ha cambiado?



Integrar conocimientos

■ **Paso 7:** Recopile varias respuestas y complemente la reflexión con lo siguiente:

- “Los alimentos: antes y después...” que trata sobre cómo los cambios hacia dietas corporativas cada vez son menos nutritivos, y cómo ello rompe con la memoria gastronómica: ¡sin la producción de alimentos propios del territorio, no es posible generar los platos que tienen tradición!
- Las chacras biodiversas o sistemas de producción milenarios son el producto de centenares de años de domesticación de las plantas y animales por parte de las personas agricultoras. Han permitido la sostenibilidad de los componentes del sistema, la soberanía alimentaria y una dieta nutricional balanceada, logrando que las comunidades agrícolas se mantengan en el tiempo (OXFAM, 2015, p. 17).
- En la actualidad, la evolución de los hábitos alimentarios ha experimentado cambios significativos que no solo se reflejan en la diversidad de opciones disponibles, sino también se evidencian en la composición de los alimentos.
- A medida que la sociedad ha avanzado, la producción alimentaria ha adoptado nuevas prácticas, que han introducido una mayor cantidad de químicos y conservantes en nuestros alimentos y, al mismo tiempo, han fomentado el consumo de menos variedades, por tanto, menos nutrientes. En contraste con la producción alimentaria de quienes nos antecedieron, donde la alimentación se caracterizaba por procesos más largos, pero menos invasivos.
- Con la llegada de la Revolución verde, la alimentación y toda la cadena de producción fue cooptada por las corporaciones y, así, fue convertida en uno de los más poderosos negocios a escala mundial.
- De más de 80 000 especies de plantas disponibles para los seres humanos, solamente se usan 3 productos (arroz, trigo y maíz) para satisfacer la mayor parte de las necesidades de proteína y energía. Esta pérdida de diversidad genética generada por las corporaciones ha consolidado el despojo de las semillas, los alimentos y los saberes nutricionales transmitidos de generación en generación por los pueblos, desde hace miles de años.



- Es por esta razón que resguardar las semillas, los saberes gastronómicos, el conocimiento sobre los usos medicinales, alimentarios y artesanales de los cultivos no solamente representa la recuperación del patrimonio alimentario sino también el alcance de la autonomía campesina y la independencia del sistema alimentario capitalista.
- El control de la alimentación es una de las formas de subordinación que el sistema capitalista utiliza para mantener el dominio de nuestras prácticas de producción y consumo. Quien controla las semillas también controla la cadena productiva y, por tanto, la disponibilidad de alimentos.
- La búsqueda de opciones agroecológicas y locales contribuye a una dieta más equilibrada, diversificada y beneficiosa para nuestro bienestar. Además, comer sano puede ser una forma de respetar y preservar el patrimonio alimentario al incorporar prácticas y alimentos que restauran nuestras raíces culturales.



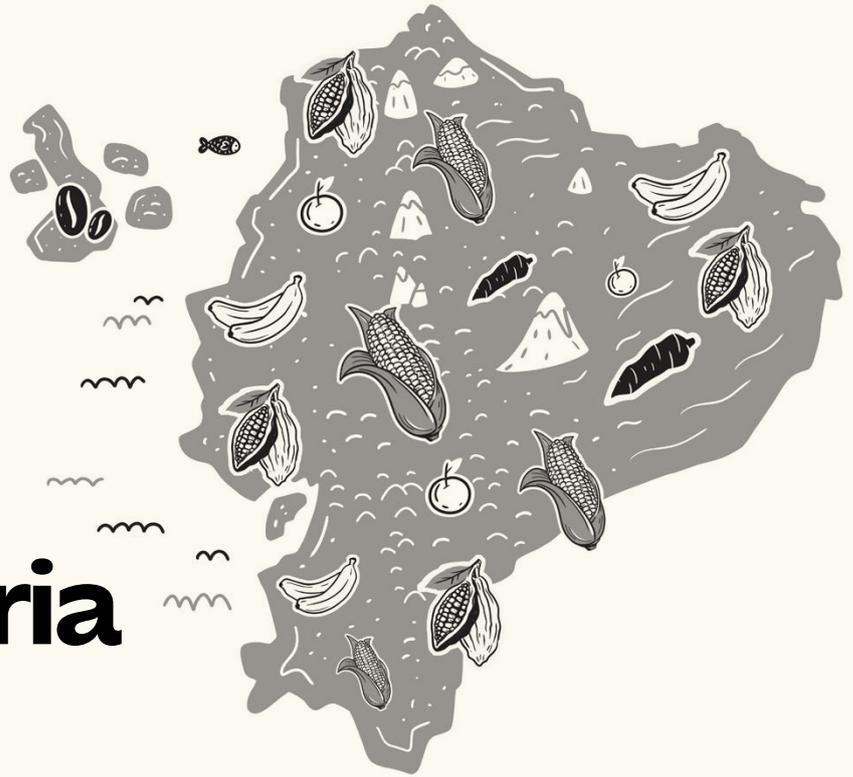
¿Por qué es importante identificar los alimentos y los platos tradicionales de un territorio?

- La alimentación es una parte fundamental de la cultura de cualquier sociedad, es en la cocina tradicional en donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de nuestra herencia e identidad. Ella comprende los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos, reconocidas y transmitidas de generación en generación (OXFAM, 2014, p. 19).
- Los platos tradicionales tienen raíces históricas arraigadas a la memoria y la identidad de cada pueblo. Contar la historia y la pertenencia de estos alimentos es una forma de mantener viva la memoria de una comunidad a lo largo del tiempo. Reconocer y valorar el patrimonio alimentario fortalece el sentido de pertenencia y el tejido comunitario.
- Muchos alimentos tradicionales traen consigo conocimientos concretos respecto a sus procesos de domesticación, producción y prácticas agrícolas basadas en procesos agroecológicos concebidos para suplir las necesidades locales. En contraste, los procesos de producción intensiva de alimentos se basan en la productividad y masificación de la rentabilidad económica.
- Al reconocer y preservar estos alimentos, se promueve la soberanía alimentaria porque se sustentan en sistemas de producción que han demostrado ser respetuosos con la naturaleza y pueden adaptarse a las condiciones particulares de cada contexto y localidad. Además, la preservación del patrimonio alimentario está vinculada con la recuperación de prácticas alimentarias saludables.



ACTIVIDAD 3

Mapa de nuestra cultura alimentaria



Técnica	Dinámica de grupo, plenaria y exposición de quien facilita la sesión		
Objetivo de la actividad	Identificar los productos alimenticios, así como la gastronomía de un espacio territorial.		
Fases y tiempos	Vincular con la experiencia	60	Integrar conocimientos 30
	Reflexionar	30	Planificar para la acción
	Tiempo total de la actividad: 120 minutos		
Material didáctico	Papelotes, marcadores de colores y masa de moldear o arcilla.		

► Desarrollo:

Vincular con la experiencia

- **Paso 1:** Realice nuevamente el juego *El barco se hunde* para conformar grupos de hasta cinco personas y entregue los materiales.
- **Paso 2:** Solicite a las personas participantes que realicen un mapa de su territorio (comunidad, barrio, parroquia, cantón).



- **Paso 3:** Luego, con la masa de moldear, pida que modelen los productos que son propios de sus territorios, especialmente aquellos que son difíciles de encontrar en otras regiones o en otros pisos climáticos. Para ello, realice preguntas generadoras, como:

- ¿Cuáles son los productos/alimentos más importantes de su territorio?
- ¿Por qué son importantes?
- ¿Qué propiedades/cualidades tienen?
- ¿Para qué sirven?

- **Paso 4:** Solicite a las personas participantes que ubiquen los productos hechos con masa de moldear dentro de su mapa, para identificar en qué lugares son cultivados y cuáles fueron las condiciones de su producción. Utilice preguntas generadoras:

- ¿De dónde salen los productos/alimentos?
- ¿Dónde se cultivan?
- ¿En qué momento del año se produce?
- ¿Cómo es el clima en que se producen?



- **Paso 5:** Ubique a cada grupo en un espacio del salón para levantar un stand con su mapa. Promueva una exposición rotativa y que los grupos visiten todos los stands mientras reciben una explicación. Sistematice los aportes más importantes de las exposiciones.

- **Paso 6:** Pida a los grupos que regresen a sus sitios y que ahora modelen con la masa diversos platos tradicionales. Realice como pregunta generadora:

- ¿Cuáles son los platos más importantes de su territorio?
- ¿Por qué son importantes?
- Solicite a las personas participantes que ubiquen los modelados de los platos tradicionales dentro de su mapa. La idea es identificar en qué lugares son elaborados esos platos típicos y en qué momentos especiales son consumidos. Realice preguntas generadoras, como:
 - ¿Dónde se preparan estos platos?
 - ¿En qué momento del año se sirven?

- **Paso 7:** Organice una nueva exposición rotativa. Sistematice los aportes más importantes de las exposiciones.



Reflexionar

- **Paso 8:** Al finalizar, coloque a los grupos en círculo y proponga las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Qué platos están a punto de desaparecer?
 - ¿Qué productos/alimentos están por desaparecer?
 - ¿Cuáles son los problemas para conservar la memoria de nuestros platos?

Integrar conocimientos

- **Paso 9:** Profundice la reflexión al exponer sobre:

Importancia de la recuperación de saberes y del patrimonio cultural alimentario

- Los saberes se heredan y transmiten generacionalmente, las memorias de nuestros abuelos y abuelas viven en nuestras prácticas.
- Los saberes ancestrales son una parte integral de la identidad cultural de comunidades, recuperarlos es crucial, ayuda a preservar las tradiciones, historias, rituales y prácticas que definen la riqueza cultural de un territorio.
- La transmisión de saberes fortalece el tejido comunitario, esto impulsa la construcción de un sentido de pertenencia y permite la conexión entre distintas generaciones.
- “La construcción del patrimonio no solo implica una visión (siempre decorosa) del pasado, sino, además y sobre todo, una visión del presente y del futuro, en la medida en que representa ambiciones de tipo social y económico” (De Suremain et al., 2019, p. 18).
- El patrimonio cultural alimentario (la memoria alimentaria) es uno de los muchos saberes que están arraigados en prácticas que protegen la naturaleza, esta es una de esas ambiciones de tipo social.
- Estos saberes pueden ser fundamentales frente a problemas como el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, la toxicidad con la que se producen los alimentos. Además, estos conocimientos pueden proporcionar estrategias alternativas al uso de agrotóxicos y a mejorar los valores nutricionales de nuestras dietas alimentarias.





ACTIVIDAD 3

Recetario comunitario



Técnica	Dinámica de grupo, plenaria		
Objetivo de la actividad	Registrar las recetas que sean más representativas para la comunidad.		
Fases y tiempos	Vincular con la experiencia	60	Integrar conocimientos
	Reflexionar		Planificar para la acción
	Tiempo total de la actividad: 60 minutos		
Material didáctico	2 cartulinas A3 por grupo, marcadores de colores, libretas y esferos para cada participante, recetarios de ejemplo, hilo y aguja para coser hojas de papel.		

► Desarrollo:

Vincular con la experiencia

- **Paso 1:** Solicite que realicen grupos de hasta cinco personas. Entregue a cada grupo los materiales respectivos.
- **Paso 2:** Explique que cada grupo va a crear una receta culinaria. Proponga que se discuta al interno del grupo sobre un plato tradicional y que, en las libretas, precisen el listado y las cantidades de ingredientes que se necesitan. Además, solicite que anoten detalladamente la preparación de ese plato.
- **Paso 3:** Pida a las personas participantes que dibujen en la cartulina y colorean la receta del plato tradicional.
- **Paso 4:** Mientras las personas participantes trabajan en sus dibujos, diseñe y dibuje en una cartulina lo que sería la portada del recetario con el título: *Recetario comunitario*.
- **Paso 5:** Al finalizar, proponga a cada grupo que socialice su receta y la razón por la cual el grupo eligió ese plato en particular. Además, invite a que manifiesten la importancia de conservar la memoria de los alimentos tradicionales y mantenerlos en las dietas actuales.
- **Paso 6:** A la par las otras personas del grupo, con el hilo y aguja, simbólicamente, irán cosiendo su receta en el recetario general (grupo uno empieza cosiendo su receta en la portada del recetario comunitario).



ACTIVIDAD 5

Memoria colectiva alimentaria



Técnica	Dinámica de grupo, plenaria y exposición de quien facilita la sesión		
Objetivo de la actividad	Comprender los contextos culturales, la importancia de ciertos alimentos/platos y en qué contexto son elaborados en las tradiciones de cada territorio.		
Fases y tiempos	Vincular con la experiencia	40	Integrar conocimientos 60
	Reflexionar	20	Planificar para la acción
	Tiempo total de la actividad: 120 minutos		
Material didáctico	Libreta, esfero, pinceles y acuarelas.		

► Desarrollo:

Integrar conocimientos

- **Paso 1:** Exponga sobre la recolección de la memoria alimentaria:

Formas y métodos de recopilar la memoria alimentaria:



- **Narrativas orales:** a través de entrevistas a aquellas personas con saberes alimentarios/culinarios. Se indagan sus historias orales, anécdotas y experiencias relacionadas con la alimentación, plantas, semillas, variedades de alimentos que ya no existen o que se están perdiendo.



- **Investigación de plantas:** documentación de plantas medicinales y alimenticias que se están perdiendo porque ya no se consumen, fotografiando y escribiendo sus propiedades medicinales y nutricionales.



- **Mapas alimentarios:** construir colectivamente mapas que presenten la ubicación de recursos alimentarios, los momentos de cultivo o de disponibilidad de alimentos.



- **Diarios alimentarios:** solicitar a miembros de la comunidad que tengan los conocimientos y saberes alimentarios que escriban/registren/fotografíen lo que producen/cocinan.



- **Espacios de encuentro:** organizar eventos culturales o ferias que celebren la diversidad alimentaria. Promover espacios donde las generaciones de personas mayores enseñen a las más jóvenes recetas tradicionales y compartan habilidades culinarias.

Algunos de estos métodos los hemos ido aplicando a través de las actividades propuestas. Ahora queremos abordar lo alimentario desde las festividades y la ritualidad.

Las fiestas y los rituales asociados con la comida son momentos clave para la revitalización de la memoria. La comida une. Preparar platos específicos durante eventos culturales y religiosos no solamente preserva tradiciones, sino que también proporciona un medio tangible para recordar y celebrar acontecimientos significativos.



Vincular con la experiencia

- **Paso 2:** Organice a las personas participantes en grupos de máximo 5 personas.
- **Paso 3:** Pida que en cada grupo se identifique a las personas de las generaciones más jóvenes para que realicen una entrevista a las generaciones de personas mayores. Esta entrevista será sobre los platos tradicionales en festividades que incluya los productos que se usaban.
- **Paso 4:** Luego de la entrevista, solicite que en el pliego de papel realicen una pintura de una festividad o una ocasión especial donde se suela servir dicho plato tradicional. La idea es recuperar la memoria sobre los contextos culturales donde estos platos construyen tejido comunitario.
- **Paso 5:** Solicite que cada grupo pase a compartir su pintura. Antes que comenten el significado de su pintura, solicite al resto de participantes que comenten qué ven en la pintura, qué sienten viéndola y qué significado creen que tiene. A continuación, solicite a las personas autoras de la pintura que comenten lo que querían retratar.



Reflexionar

- **Paso 6:** Realice una reflexión sobre cómo los alimentos inciden en la construcción de la identidad, de la memoria, de la vida cotidiana, y cómo ello fortalece los lazos comunitarios y cómo eso está cambiando con el tiempo.



ACTIVIDAD 6

Recolectando la memoria colectiva alimentaria en mi casa



Técnica	Entrevista, tarea para la casa		
Objetivo de la actividad	Identificar qué elementos y recetas son parte del patrimonio alimentario, al resguardo de su familia.		
Fases y tiempos	Vincular con la experiencia	80	Integrar conocimientos
	Reflexionar	40	Planificar para la acción
	Tiempo total de la actividad: 120 minutos		
Sugerencia metodológica	Es importante recordarles que esta actividad debe ser entregada al inicio de la jornada 2 y que, con todos los trabajos, se piensa realizar un recetario con ellas.		

► Desarrollo:

Vincular con la experiencia

- **Paso 1:** Busque en casa o en su comunidad, un familiar o persona adulta mayor que tenga experiencia en la cocina tradicional.
- **Paso 2:** Prepare una lista de preguntas sobre las recetas que le gustaría conocer.
- **Paso 3:** Investigue previamente sobre la cocina tradicional de su comunidad.



- **Paso 4:** Elija un lugar tranquilo y cómodo para la conversación. Inicie la entrevista con preguntas generales sobre la cocina. Pregunte sobre los ingredientes, las técnicas de preparación y las tradiciones asociadas al plato que le interesa conocer.
- **Paso 5:** Tome notas detalladas de las respuestas de la persona o personas entrevistadas. No dude en pedir aclaraciones o repetir las preguntas si no entiende algo.
- **Paso 6:** Transcriba las notas de la entrevista a un documento escrito. Organice la información en un formato de receta tradicional. Incluya el nombre del plato, los ingredientes, las cantidades, las instrucciones de preparación y las notas adicionales. Si el plato de la receta no tiene nombre, pues bautícelo con uno que refleje a su comunidad.
- **Paso 7:** Como complemento de la entrevista, investigue sobre las propiedades nutricionales de los ingredientes del plato.
- **Paso 8:** Revise la receta con el adulto mayor para asegurarse de que la información sea precisa.
- **Paso 9:** Escriba la receta a mano o en computadora. Decore la receta con dibujos, fotos o imágenes relacionadas con el plato. Experimente con la receta y ajuste las cantidades o las instrucciones a su gusto.
- **Paso 10:** No olvide traer la receta el día que se llevará a cabo la jornada 2.





Jornada 2

Revitalización de la memoria culinaria, un espacio de encuentro

Objetivo

Fomentar la revitalización de la memoria culinaria como un espacio de encuentro intergeneracional, promoviendo la transmisión de saberes alimentarios tradicionales de las personas mayores a jóvenes, adolescentes, niños y niñas.

Precaución metodológica:

Para realizar las actividades propuestas, las personas facilitadoras deberán planificar la logística para su desarrollo por lo menos con un mes de anterioridad. Se pondrá especial atención a lo relacionado con los permisos de espacios públicos. Se solicita revisar detalladamente las sugerencias metodológicas de cada actividad.





• **Agenda sugerida para el proceso de enseñanza-aprendizaje** •

Duración	Temas	Actividades	Materiales
01:30:00	Trasmisión de memoria alimentaria	Todas las generaciones cocinando juntas	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos y utensilios de cocina • Libretas • Esferos
00:30:00	Receso		
01:30:00	Trasmisión de memoria alimentaria	Todas las generaciones cocinando juntas	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos y utensilios de cocina • Libretas • Esferos
00:90:00	Almuerzo		
04:00:00	DHANA: aplicación de lo aprendido	Feria alimentaria	<ul style="list-style-type: none"> • Pliegos de cartulina de colores • Marcadores de colores • Cinta adhesiva o tachuelas • Mesas • Sillas • Productos



ACTIVIDAD 1

Todas las generaciones cocinando juntas



Técnica	Dinámica de grupo, plenaria y exposición de quien facilita la sesión		
Objetivo de la actividad	Facilitar el acceso de jóvenes, adolescentes, niños y niñas al conocimiento de su tradición culinaria, promoviendo la transmisión de saberes por parte de las personas mayores.		
Fases y tiempos	Vincular con la experiencia	160	Integrar conocimientos 20
	Reflexionar		Planificar para la acción
	Tiempo total de la actividad: 180 minutos		
Material didáctico	Todos los alimentos y utensilios de cocina que las personas requieran. Libretas y esferos.		

Sugerencia metodológica

Esta actividad se debe organizar con antelación. Se debe garantizar un espacio adecuado, donde exista una cocina, utensilios para cocinar y, por supuesto, los alimentos. La responsabilidad de traer los alimentos estaría a cargo de las personas participantes. Por ejemplo: dos personas traen cinco libras de papas, cinco personas traen cada una tres libras de mora, etc. Debe hacer la repartición de responsabilidades para traer los alimentos con al menos una semana antes del encuentro. Sugiera que esta actividad se realice en la casa de una de las personas adultas mayores de la comunidad.



► Desarrollo:

Vincular con la experiencia

- **Paso 1:** La actividad consiste en cocinar entre distintas generaciones, para ello es importante preparar el espacio de trabajo con antelación.
- **Paso 2:** Solicite a una persona participante que tenga experiencia en la preparación de un plato tradicional que preste la cocina de su casa. Solicite a esta persona con anterioridad que realice una lista de productos y alimentos para la preparación de este plato, de tal manera que todas las personas participantes y quienes habitan su hogar puedan degustarlo.
- **Paso 3:** Recuerde con antelación a las personas participantes que cuenten con los ingredientes solicitados.
- **Paso 4:** Una vez frente a la cocina, solicite que entreguen los productos. Y pida a quien nos va a guiar en la cocina que explique el plato a prepararse. Motive a que quienes participan de la actividad contribuyan en la preparación, por ejemplo, cortando alimentos, lavando platos, preparando el fuego, entre otros.
- **Paso 5:** Mencione en voz alta cuáles son los ingredientes que van a usar en el plato, y reflexione sobre su valor nutricional. Luego, cuando se empiece a cocinar, motive a que quien lidera esta actividad vaya explicando paso a paso qué es lo que está haciendo. Sugiera a las personas participantes que anoten lo aprendido y que preparen las preguntas respecto a la actividad.
- **Paso 6:** Solicite a las personas más jóvenes que socialicen al resto sus anotaciones más importantes.
- **Paso 7:** Es importante que el plato que se prepare tenga las porciones nutricionales adecuadas, se puede tomar como ejemplo el plato saludable¹.

¹ Las proporciones adecuadas en un plato de comida pueden variar dependiendo de las preferencias individuales y de las necesidades dietéticas específicas de cada persona. Sin embargo, una regla general que se utiliza a menudo es la del plato saludable, que sugiere dividir el plato en los siguientes grupos de alimentos:

Frutas y vegetales: deberían ocupar aproximadamente la mitad del plato. Incluye una variedad de colores para obtener una gama completa de nutrientes.

Proteínas: deberían ocupar aproximadamente un cuarto del plato. Puede ser carne, pollo, pescado, mariscos o legumbres (chochos, quinua).

Carbohidratos: deberían ocupar aproximadamente un cuarto del plato. Preferiblemente granos enteros como arroz integral, quinua, papas, verde y maíz.



Integrar conocimientos

- **Paso 8:** Elija un momento dentro de la actividad para exponer sobre la revitalización de la memoria a través de las prácticas culinarias:
 - Muchas recetas tradicionales han sido transmitidas de generación en generación, convirtiéndose en portadoras de memoria colectiva. Al preparar y disfrutar estos platos, las personas pueden reconectar con su pasado, recordar experiencias compartidas y mantener viva la historia culinaria de su cultura.
 - La enseñanza de habilidades culinarias a las generaciones más jóvenes es una forma efectiva de preservar la memoria. A través de la práctica directa, las personas mayores pueden transmitir no solamente recetas, sino también técnicas, trucos y narrativas asociadas con la cocina tradicional, saberes sobre las plantas, los alimentos, sus valores medicinales y nutricionales.
 - Las prácticas culinarias desempeñan un papel esencial en la revitalización de la memoria al proporcionar un medio tangible para conectar con el pasado, preservar tradiciones y fortalecer la identidad cultural. La cocina se convierte en un lenguaje a través del cual se narran historias, se comparten experiencias y se celebra la riqueza de la memoria colectiva.





ACTIVIDAD 2

Feria alimentaria



Técnica	Trabajo en grupo		
Objetivo de la actividad	Organizar una feria con varios alimentos/platos tradicionales de los distintos territorios.		
Fases y tiempos	Vincular con la experiencia	60	Integrar conocimientos 90
	Reflexionar	90	Planificar para la acción
	Tiempo total de la actividad: 240 minutos		
Material didáctico	Pliegos de cartulina de colores, marcadores de colores, cinta adhesiva o tachuelas. Todos los productos que traigan los participantes. Mesas y sillas.		
Sugerencia metodológica	Esta actividad se debe organizar con antelación. Se debe garantizar un espacio adecuado con mesas, sillas y sombra (por si hace sol o llueve). La solicitud de espacios públicos puede llevar tiempo, así que es importante gestionar los permisos al menos con un mes de anterioridad. Evite en lo posible plásticos de un solo uso. En lo posible, durante la feria, incluya actividades donde se cuenten leyendas, mitos, poesía y creencias vinculadas con la agroalimentación. Sistematice la información.		



► Desarrollo:

Vincular con la experiencia

- **Paso 1:** La actividad consiste en levantar una feria donde se compartan alimentos y platos tradicionales, para ello es importante preparar el espacio de trabajo con antelación.
- **Paso 2:** Gestione un espacio público y abierto, pero con techo o carpas, por si existe lluvia o sol. Esto se debe realizar al menos con un mes de antelación.
- **Paso 3:** Solicite con una semana de antelación y que las personas participantes traigan alimentos propios del territorio o, a su vez, platos tradicionales ya elaborados para ser vendidos. Cada participante deberá elegir lo que desea traer.
- **Paso 4:** Además, cada participante deberá traer una explicación corta de qué alimento y plato tradicional están ofreciendo, marcando su importancia cultural para la zona.
- **Paso 5:** Solicite a las personas participantes que en los pliegos de cartulina coloquen el nombre de los productos que trajeron en letras grandes, así mismo las propiedades que fueron consultadas. Esto con el fin de que los consumidores sepan qué están comprando (esta actividad también se puede solicitar con antelación, para que la puedan traer elaborada).

Reflexionar

- **Paso 6:** Al final de la feria, solicite a las personas participantes reunirse para responder las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Qué vieron que sucedió en la feria?
 - ¿Para qué creen que sirve este tipo de espacios de encuentro?
- **Paso 7:** Haga una reflexión final sobre los espacios de encuentro:
 - La preparación y el consumo de alimentos a menudo tiene la capacidad de reunir a las personas, creando espacios sociales y de encuentro que, a su vez, permiten la conexión interpersonal. Estos momentos compartidos brindan oportunidades para la conversación, para compartir historias, anécdotas y recuerdos familiares, para intercambiar ideas y para la construcción de relaciones solidarias, fortaleciendo así los lazos y la memoria colectiva.



Ideas clave

- Los saberes tradicionales y ancestrales, reconocidos como valiosos por la UNESCO, constituyen una expresión de la concepción del mundo de las comunidades. La Constitución del Ecuador busca revalorizar estos saberes, destacando su contribución a la diversidad cultural.
- Los saberes ancestrales abarcan diversas áreas, desde la medicina hasta la gastronomía, y en el caso del patrimonio alimentario, se refiere a los productos y saberes gastronómicos asociados con la cultura e identidad.
- Recuperar saberes y preservar el patrimonio cultural alimentario es esencial para mantener las tradiciones, historias y prácticas que definen la riqueza cultural de un territorio. La transmisión generacional de estos conocimientos fortalece el tejido comunitario, construyendo un sentido de pertenencia y conectando diferentes generaciones.
- El patrimonio cultural alimentario está arraigado en prácticas que protegen la naturaleza, lo que permite ofrecer soluciones frente a desafíos como el cambio climático y la pérdida de biodiversidad. Además, al reconocer y preservar alimentos arraigados en prácticas agrícolas locales, se promueve la soberanía alimentaria y se fomentan hábitos saludables, contribuyendo a la sostenibilidad cultural y ambiental para mejorar los hábitos alimenticios diversificando los alimentos con mayores valores nutricionales propios del territorio.





Lista de referencias

- De Suremain, Charles-Édouard, Matta, Raúl y Corona, Bak-Geller, Sarah. (Eds.). (2019). *Patrimonios alimentarios: entre consensos y tensiones*. El Colegio de San Luis y Institut de Recherche pour le Développement Editions. <https://bit.ly/4bsUaPD>
- Defensoría del Pueblo de Ecuador. (2016). *¡Vivo mis derechos! Manual de implementación de facilitadores y facilitadoras*. <https://bit.ly/3IV7roC>
- La leyenda del maíz*. (2006). Everest.
- Mintz, Sidney. (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad: incursiones a la comida, la cultura y el pasado*. Ediciones de la Reina Roja.
- OXFAM, UNORCAC y Villota Burbano, C. (2014). *Patrimonio agroalimentario de las comunidades indígenas de Cotacachi*.
- OXFAM, UNORCAC y Villota Burbano, C. (2015). *Patrimonio cultural de la agrobiodiversidad de las comunidades indígenas de Cotacachi*.
- Rodríguez-Martínez, Luz y Cáceres-Flórez, Wilson. (2016). Salvaguarda del patrimonio cultural gastronómico santandereano. *Jangwa Pana*, 15 (1), 43–57. <https://bit.ly/3UDTIZt>
- Tapia B, César, Carrera, Hugo, Acosta, Verónica, Chalampiente, Doris, Lima, Luis, Navarro, María Ana, Saenz, Pablo, Tacán, Marcelo y Villota, Cristina. (2011). *Promoción de cultivos andinos para el desarrollo rural de Cotacachi, Ecuador*. Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias. <https://bit.ly/3zmBeUY>
- Zada, Eylon y Bravo, Ismel. (2023). *Saberes ancestrales basados en la gastronomía para la conservación del patrimonio cultural inmaterial de la comunidad Cofán Dureno*. *Uniandes Episteme*, 10(1), 69-87. <https://bit.ly/45wXxDu>



ISBN: 978-9942-8609-9-6



El patrimonio alimentario emerge como un recurso invaluable en la lucha contra la desnutrición crónica infantil. Rescata y promueve las prácticas alimentarias tradicionales, fortalece la conexión entre las personas y su entorno, fomenta el consumo de alimentos nutritivos e impulsa la diversificación de la dieta. Además, el reconocimiento de la soberanía alimentaria, que otorga a las comunidades el derecho a definir sus propias políticas agrícolas y alimentarias, se convierte en un pilar fundamental para asegurar la sostenibilidad y la equidad en el acceso a los bienes productivos.

Por tanto, en este *Cuadernillo para la reexistencia alimentaria n.º 3*, nos embarcaremos en un viaje de descubrimiento y aprendizaje, teórico-práctico, alrededor del patrimonio alimentario, la importancia que tiene y cómo se ha modificado a través del tiempo. A través del conocimiento y la práctica de nuestras tradiciones culinarias, podemos construir un futuro más justo, saludable y sostenible para las generaciones venideras.

El presente documento se realiza en el marco del proyecto “Mecanismos de exigibilidad y acciones prácticas para la defensa del derecho humano a la alimentación y nutrición adecuada (DHANA) y la soberanía alimentaria (SOBAL), en familias campesinas, afro e indígenas de las provincias de Chimborazo, Esmeraldas y Santa Elena”; ejecutado por FIAN Ecuador en alianza con la Defensoría del Pueblo de Ecuador y con el financiamiento de Fondo Ítalo Ecuatoriano para el Desarrollo Sostenible (FIEDS).



PROYECTO:

SOBRE LA MESA

Ejecutado por:



FIAN
ECUADOR

En alianza con:

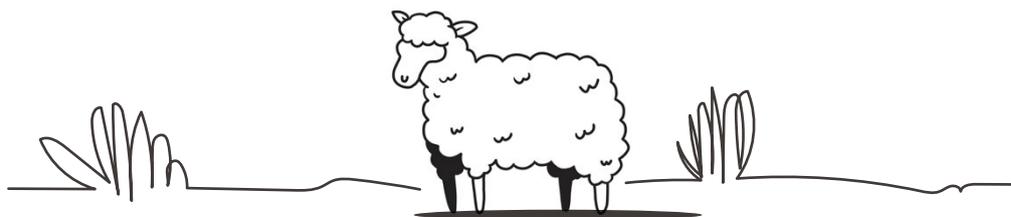


**Defensoría
del Pueblo**
ECUADOR

Financiado por:



FIEDS
Fondo Ítalo-Ecuatoriano
para el Desarrollo Sostenible



www.fianecuador.org.ec



#SobreLaMesa