Revalorización del PATRIMONIO alimentario

Federación Departamental Unica de
Mujeres Campesinas Indigenas
Originarias de La Paz "Bartolina Sisa"

Registro de Patrimonio Alimentario

Municipios:
Apolo - Sica Sica - Luribay
(Departamento de La Paz)

Federación Departamental Unica de
Mujeres Campesinas Indigenas
Originarias de La Paz "Bartolina Sisa"

MIGA

Indice

Presentación 8
Introducción 11
1. Marco Normativo 15
2. Definiciones Importantes 19
2.1. Sistema alimentario 19
2.2. Patrimonio Alimentario 19
2.3. Patrimonio Alimentario Regional (PAR) 20
2.4 Patrimonio Alimentario Territorial (PAT) 21
2.5 Registro de Patrimonio Alimentario 22
2.6 Activos 22
2.7 Actores 23
2.8 Comunidad Alimentaria 24
3. Metodología 25
3.1 Etapa I: Planificación y preparación 25
3.2 Etapa II: Revisión Bibliográfica 26
3.3 Etapa III: Trabajo de Campo 26
3.4 Etapa IV: Sistematización 27
4. Descripción de Áreas de Contexto 28
4.1 Apolo 28
4.1.1 Ubicación 28
4.1.2 Límites Territoriales 28
4.1.3 División Política 30
4.1.4 Población 30
4.1.5 Clima 30
4.1.6 Relieve 31
4.1.7 Flora y Fauna 31

4.1.8 Actividades Económicas 32
4.1.9 Actividades Productivas 32
4.2 Sica Sica 32
4.2.1 Ubicación 32
4.2.2 Límites Territoriales 34
4.2.3 División Política 34
4.2.4 Población 34
4.2.5. Clima 34
4.2.6. Relieve 35
4.2.7. Flora y fauna 35
4.2.8. Actividades económicas 35
4.2.9. Actividades productivas 36
4.3 Luribay 37
4.3.1 Ubiacación 37
4.3.2 Límites Territoriales 37
4.3.3 División Política 37
4.3.4. Población 37
4.3.5. Clima 39
4.3.6. Relieve 39
4.3.7. Flora y fauna 39
4.3.8. Actividades económicas 40
4.3.9. Actividades productivas 41
5. Registro E Inventariación 42
5.1 Municipio de Apolo 42
5.1.1 Ámbito de Estudio 42
5.1.2 Insumos Identitarios Identificadaos 44
5.1.3 Productos Primarios 46
Producto Primario Vegetal 47
Producto Primario Animal 66

Las Elaboraciones 70
Técnicas 106
Herramientas y Utensilios 116
5.1.4 Actores 120
5.2 Municipio de Sica Sica 121
5.2.1 Ámbito de Estudio 121
5.2.3 Productos Primarios 128
Producto Primario Vegetal 129
Producto Primario Animal 164
Las Elaboraciones 175
Técnicas 194
Herramientas y Utensilios 202
5.2.4 Actores 208
5.3 Municipio de Luribay 210
5.3.1 Ámbito de Estudio 210
5.3.2 Insumos identitarios identificados 213
5.3.3 Productos Primarios 215
Producto Primario Vegetal 215
Producto Primario Animal 243
Elaboraciones 253
Técnicas 280
Herramientas y utensilios 289
Conclusiones Generales 292
Referencias Bibliográficas 295
Anexo 297

Federacion Departamental Unica de Mujeres Campesinas Indigenas Originarias de La Paz Bartolina Sisa

Susy Quispe Alvarado
Ejecutiva Departamental
Elizabeth Vargas Poma
Secretaría de Salud
Cresencia Poma Cortez
Secretaría de Salud.

Provincia Aroma

Angelica Mamani Lima
Ejecutiva Provincial
Julia Bautista
Ejecutiva Central Agraria de Sica Sica

Provincia Loayza

Dolmia Cuentas Gonzales
Ejecutiva Provincial
Graciela Ovando Flores
Ejecutiva Central Agraria de Luribay

Provincia Franz Tamayo

Mabel Olivia Coajera Mamani
Ejecutiva Provincial
Janeth Nancy Flores Capiona
Ejecutiva Central Agraria Miraflores

Presentación

La Federación Única Departamental de Mujeres Campesinas Indígenas Originarias de La Paz "Bartolina Sisa" nació en el contexto de la recuperación de la democracia en el Estado Plurinacional de Bolivia y la recomposición de las organizaciones de base, con la visión y propósito de que las mujeres del área rural participen plenamente de este proceso.

La Federación lucha contra la "doble discriminación" que existe hacia las hermanas por ser mujeres y por ser campesinas e indígenas, discriminación que se visibiliza en las familias, comunidades, organizaciones y la sociedad en su conjunto.

Otra de nuestras luchas es la defensa de los derechos humanos y la defensa de la participación plena y equitativa en la toma de decisiones en todos los ámbitos de la gestión púbica del Estado Plurinacional de Bolivia.

Uno de nuestros principales objetivos como organización es el de promover el desarrollo económico plural y local sobre la base de los saberes y conocimientos de las Naciones y Pueblos Indígena Originario Campesino en el marco del respeto a los derechos de la Madre Tierra.

En este marco hemos ejecutado el proyecto "Cuidado y puesta en valor de las especies Nativas de la Agrobiodiversidad, haciendo de Bolivia un país productivo en armonía con la Madre Tierra", que tenía como objetivo: revalorizar alimentos de la Agrobiodiversidad en tres pisos ecológicos de los Municipios de: Apolo (Provincia Franz Tamayo), Sica Sica (Provincia Aroma) y Luri-

bay (Provincia Loayza) del Departamento de La Paz.

En un trabajo coordinado entre la Ejecutiva Departamental, las Secretarías de Salud y las Ejecutivas Provinciales y Ejecutivas de las Centrales Agrarias de los tres municipios, se ha podido cumplir con unos de los logros más importantes del proyecto, el documento: Registro del Patrimonio Alimentario de los tres municipios.

Este documento es producto de una investigación de campo donde nuestras hermanas dirigentes y de base ha sido parte fundamental, para recoger y sistematizar nuestros conocimientos ancestrales de nuestra agrobiodiversidad.

Con el apoyo técnico de la Fundación MIGA, presentamos este documento con el objetivo de difundir nuestra riqueza alimentaria, para autoridades locales y nacionales promuevan políticas públicas de revalorización de nuestros alimentos nativos y de revalorización de nuestros conocimientos ancestrales en armonía con la Pachamama.

En anexo se incluyen también los resultados de los análisis científicos del valor de algunos de los alimentos elaborados por el Instituto Nacional de Laboratorios de Salud (INLASA), que están incluidos en el registro del patrimonio alimentario,

Susy Quispe Alvarado
Ejecutiva Departamental de la FDUMCIOLPBS

Introducción

La revalorización de los patrimonios alimentarios locales es una necesidad enmarcada en la legislación nacional e internacional, incluyendo los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y su agenda 2030, que establece el objetivo de "Hambre Cero".

La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia en su artículo 16, establece que el Estado debe garantizar la seguridad alimentaria a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población. Por lo tanto, la Seguridad y Soberanía Alimentarias son derechos fundamentales. [1]

El trabajo que se presenta en esta oportunidad se enfoca a la identificación y registro de los patrimonios alimentarios de tres municipios del departamento de La Paz: Luribay, Sica Sica y Apolo. La Fundación MIGA viene trabajando desde hace diez años en la revalorización de los patrimonios alimentarios locales como fuente de identidad y desarrollo de nuestro país, donde la gastronomía no es el objetivo, sino el medio para lograr transformaciones sociales que permitan mejorar el bienestar de las y los bolivianos.

El Movimiento de Integración Gastronómico Alimentario de Bolivia (MIGA) trabaja desde hace más diez años en la revalorización de los patrimonios alimentarios locales como fuente de identidad y desarrollo. La gastronomía no es el objetivo, sino el medio para

1. Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia (7 febrero 2009), Derechos Fundamentales, Artículo 16, Versión Digital disponible en: https://www.oas.org/dil/esp/constitucion_bolivia.pdf

lograr transformaciones sociales que mejoren el bienestar de los bolivianos.

Con ese compromiso la presente propuesta está basada en el texto "Patrimonio Alimentario. Análisis conceptual y metodología de registro desde enfoques locales, regionales y territoriales" (MIGA:2021), para los municipios de Luribay, Sica Sica y Apolo del departamento de La Paz, cuyos resultados se presentan a continuación.

La alimentación integra componentes como la identidad, tradición, relaciones sociales y espirituales; así como producción, transformación, consumo y tratamiento de desechos. Nuestras poblaciones indígenas originario campesinas mantienen vivos los conocimientos y creencias ancestrales sobre sus alimentos.

Por ello el enfoque utilizado para este trabajo es el diálogo de saberes, que combina los conocimientos locales con la investigación científica y académica existente. Así mismo, se han considerado fuentes de información primarias y secundarias, así como la participación, testimonios y contribuciones de nuestras comunidades locales, fundamentales para enriquecer el registro obtenido.

Las significaciones que se dan a nuestros patrimonios alimentarios constituyen elementos de gran interés e importancia, ya que preservamos y valoramos los saberes ancestrales, permitiendo que todas las estrategias generadas a partir de estos conocimientos y significantes sean más sostenibles, fortaleciendo un mayor compromiso social en su implementación y éxito.

La gastronomía es una parte fundamental de la cultura de los pueblos y comunidades, por lo que a menudo se considerada como uno de los aspectos más representativos de su identidad. Los alimentos y las

bebidas, además de ser elementos esenciales para la supervivencia humana, han sido utilizados desde tiempos ancestrales como medio de expresión cultural y socialización. De acuerdo con Antonio Paredes Candia (1990), "Los modelos alimenticios son fácilmente asimilables a conjuntos de rasgos pintorescos y 'folklóricos' que parecen simbolizar la unidad y la identidad de un pueblo; los hábitos alimenticios son considerados espontáneamente como rasgos de cultura nacional o regional, más que como marcas sociales". [2]

En este sentido, el patrimonio alimentario de un territorio es una expresión, tangible e intangible, de su cultura y su historia; por lo que su registro se convierte en una herramienta valiosa para la conservación y promoción de la diversidad cultural y biológica.

En los municipios de Apolo, Sica Sica y Luribay, ubicados en el departamento de La Paz, se han identificado diversos productos y prácticas culinarias que configuran el rico y diverso patrimonio alimentario de la región.

El municipio de Apolo, ubicado en la región norte del departamento de La Paz, es conocido por la producción de frutas tropicales como plátano, papaya y guayaba, así como por sus variedades de maíz y productos característicos de su ecosistema. En la región también se preparan platos típicos muy representativos basados en la producción local.

El municipio de Sica Sica, ubicado en la región occidental del departamento de La Paz, es conocido principalmente por su producción de quinua. Así mismo,

2. Borrega Reyes, Y. (Año de publicación). Jaq'i Manq'a: Diferenciación social a partir del consumo de alimentos. Diferenciación étnico-cultural, regional y de clase en Bolivia (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Geografía e Historia. Versión Digital disponible en: https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/15eacc5d-9f30-4a53-b766-a221e9cd8ffa/content

se destacan sus diversas variedades de papa, como la producción de trigo y cebada, que se utilizan en una amplia gama de preparaciones culinarias.

Finalmente, el municipio de Luribay, ubicado en la región central y valle del departamento de La Paz es conocido por la producción de uva y la elaboración de vinos artesanales. También se preparan platos típicos con base en la producción agrícola que se tiene en el territorio.

En estos municipios se han identificado prácticas y técnicas culinarias tradicionales, así como productos alimentarios que forman parte del patrimonio cultural e histórico de la región.

El registro del patrimonio alimentario, a través de la identificación, catalogación y protección de productos y prácticas, puede contribuir a la preservación de la diversidad cultural y biológica de la región, así como al fomento del turismo gastronómico y al desarrollo económico local.

El registro del patrimonio alimentario se desarrolló gracias a la colaboración de diferentes actores de comunidades locales, como agricultores, productores, cocineros y otros actores relevantes de la cadena alimentaria.

La identificación y catalogación de los productos, con las prácticas culinarias tradicionales, sirven como herramientas para el desarrollo de políticas y estrategias para conservar y promover la diversidad cultural y biológica, así como para fomentar el turismo gastronómico en estas regiones y territorios.

1. Marco Normativo

La Ley de Revolución Productiva Comunitaria Agropecuaria (Ley 144)[3] tiene como finalidad lograr la soberanía alimentaria con sistemas alimentarios sostenibles y resilientes; gestionando cadenas de valor sostenibles que preserven la vida y salud humana, el cuidado del medio ambiente y la biodiversidad, garantizando la calidad de los recursos, tomando en cuenta la soberanía alimentaria y la producción agroecológica. Los patrimonios alimentarios responden esencialmente a estos principios.

La Ley de regulación y promoción de la producción agropecuaria y forestal no maderable ecológica (Ley 3525)[4] se basa en el principio de lucha contra el hambre y alcanzar la soberanía alimentaria, a través del Consejo Nacional de Producción Ecológica (CNAPE) y acciones del Instituto Nacional de Innovación Agropecuaria y Forestal (INIAF) que deben considerar el diálogo de saberes en la gestión de políticas de innovación agropecuarias y forestales.

Es de interés que esta ley contribuya a garantizar la seguridad con soberanía alimentaria, mejorando la salud de las personas, reduciendo los índices de pobreza precisamente

3 Ley de Revolución Productiva Comunitaria Agropecuaria (Ley 144), Promulgada 26 de junio de 2011, Versión digital disponible en: https://www.insa.gob.bo/images/normativa/LEYES/LEY_144Ley_de_Revolucion_Productiva_Comunitaria_Agropecuaria.pdf

4 Ley de regulación y promoción de la producción agropecuaria y forestal no maderable ecológica (Ley 3525), Promulgada 21 noviembre 2006, Versión digital disponible en: https://presidencia.gob.bo/images/Autonomia/documentos/DGA/NormativaVigente/LEY%203525.pdf

con la revalorización de las prácticas locales y ancestrales de los pueblos indígena originario campesinas.

La Ley de Organizaciones Económicas Campesinas Indígenas Originarias y de organizaciones económicas comunitarias para la integración de la agricultura familiar sustentable y la soberanía alimentaria (Ley 338) [5], está dirigida a fortalecer la agricultura familiar campesina sustentable y garantizar la soberanía alimentaria. Presta atención a los hábitos alimenticios y de consumo y promueve la producción y consumo de alimentos locales para incluirlos en la dieta alimenticia de los pobladores en programas como el desayuno escolar o el subsidio de lactancia.

La Ley de Derechos de la Madre Tierra (Ley 071)[6] , reconoce los derechos de la Madre Tierra y los deberes y obligaciones del Estado y la sociedad boliviana. Resalta el derecho a la diversidad y la necesidad de su preservación, promoviendo formas de producción y patrones de consumo equilibrados para vivir bien. Los deberes de los bolivianos implican asumir prácticas de producción y consumo en armonía con estos derechos.

Vinculada a esta norma se cuenta con la Ley marco de la Madre Tierra y el Desarrollo Integral para Vivir Bien (Ley 300)[7] que establece los fundamentos

5 Ley de Organizaciones Económicas Campesinas Indígenas Originarias y de organizaciones económicas comunitarias para la integración de la agricultura familiar sustentable y la soberanía alimentaria (Ley 338), Promulgada 26 enero 2013, Versión digital disponible en: https://www.ilo.org/dyn/natlex/docs/ELECTRONIC/92464/107722/F1043680693/BOL92464.pdf

6 Ley de Derechos de la Madre Tierra (Ley 071), Promulgada 21 diciembre 2010, Versión digital disponible en: https://faolex.fao.org/docs/pdf/bol144985.pdf

7 Ley marco de la Madre Tierra y el Desarrollo Integral para Vivir Bien (Ley 300), Promulgada 15 DE OCTUBRE DE 2012, Versión digital disponible en: http://www.planificacion.gob.bo/uploads/marco-legal/Ley%20N%C2%B0%20300%20MARCO%20DE%20LA%20MADRE%20TIERRA.pdf

del desarrollo integral en armonía y equilibrio con la Madre Tierra para Vivir Bien, como alternativa al capitalismo y al cambio climático, e implica un desarrollo integral y sostenible en armonía y equilibrio con la Madre Tierra. La aplicación de esta ley pretende aportar también a la seguridad y soberanía alimentaria, puesto que la diversidad biológica y cultural son pilares para asegurar la producción, preservando la biodiversidad complementada con el diálogo de saberes.

La Ley del Sistema de Planificación Integral del Estado (Ley 777)[8] determina los procedimientos a realizar para la planificación del desarrollo integral del Estado en el marco del Vivir Bien. Tiene como aspecto fundamental los Planes Territoriales de Desarrollo Integral (PDTI) a nivel departamental y municipal.

Ley de Alimentación Escolar en el Marco de la Soberanía Alimentaria y la Economía Plural (Ley 622)[9] , regula la alimentación complementaria escolar distribuyendo responsabilidades a los diferentes niveles de gobierno, fomentando la economía social comunitaria a través de la adquisición y compra de alimentos de proveedores locales, para garantizar que las unidades educativas cuenten con alimentos provenientes de la producción local, en el marco del desarrollo integral para el vivir bien.

Ley de la Década del Riego 2015-2025 (Ley 745)[10] , declara este periodo como la década del riego, en el marco de la Agenda Patriótica del Bicentenario, con

8 Ley del Sistema de Planificación Integral del Estado (Ley 777), Promulgada 21 enero 2016, Versión digital disponible en: http://archivo.vipfe.gob.bo//PR/documentos/normas/LEY_777_SPIE.pdf

9 Ley de Alimentación Escolar en el Marco de la Soberanía Alimentaria y la Economía Plural (Ley 622), Promulgada 29 diciembre 2014, Versión digital disponible en: https://sea.gob.bo/digesto/CompendioII/D/31_L_622.pd

10 Ley de la Década del Riego 2015-2025 (Ley 745), Promulgada 5 octubre 2015, Versión digital disponible en: https://faolex.fao.org/docs/pdf/bol150710.pdf

la finalidad de promover la producción agropecuaria a través de las inversiones del nivel central del Estado y las entidades territoriales autónomas, orientadas al desarrollo del riego en el país.

La Ley de Promoción de Alimentación Saludable (Ley 775)[11] determina lineamientos y mecanismos para promover hábitos alimentarios saludables en la población boliviana, a fin de prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, contribuyendo a la vez al ejercicio del derecho humano a la salud, y a la alimentación sana, adecuada y suficiente para Vivir Bien.

Ley de Sanidad Agropecuaria e Inocuidad Alimentaria (Ley 830)[12] establece el marco normativo en materia de sanidad agropecuaria e inocuidad alimentaria, contribuyendo a la seguridad alimentaria con soberanía, y las dispone como prioridad nacional.

Decreto Supremo Nº 66[13] instituye el incentivo para la maternidad segura y el desarrollo integral de la población infantil de cero a dos años de edad, mediante el Bono Madre Niño – Niña "Juana Azurduy", en el marco del Plan Nacional de Desarrollo y las políticas de erradicación de la pobreza extrema.

Para ejercer estos derechos y cumplir con las obligaciones establecidas en el marco normativo la investigación y registro del patrimonio alimentario son pasos fundamentales, que permitirán desarrollar propuestas de proyectos basados en la alimentación y estrategias de incidencia política.

11 Ley de Promoción de Alimentación Saludable (Ley 775), Promulgada 08 enero 2016, Versión digital disponible en: http://sea.gob.bo/digesto/CompendioII/M/98_L_775.pdf

12 Ley de Sanidad Agropecuaria e Inocuidad Alimentaria (Ley 830), Promulgada 06 septiembre 2016, Versión digital disponible en: https://www.senasag.gob.bo/images/areas_senasag/Ley_N_830.pdf

13 Decreto Supremo Nº 66, Decretado 3 abril 2009, Versión digital disponible en: https://www.ilo.org/dyn/travail/docs/1453/DECRETO%20SUPREMO%2066.pdf

2. Definiciones Importantes

2.1. Sistema alimentario

El sistema alimentario es un conjunto de actividades interconectadas y coordinadas que abarcan la producción, procesamiento, distribución, venta, consumo y disposición de alimentos. Incluye la agricultura, la pesca, la ganadería, la silvicultura, la industria alimentaria, el comercio de alimentos, la logística, los servicios de alimentación, entre otros.[14]
Proceso fundamental para satisfacer las necesidades nutricionales de la población y tiene un impacto significativo en la economía, el medio ambiente y la salud pública. Está influenciado por factores sociales, culturales, políticos y tecnológicos, que lo hace complejo y dinámico.
El sistema alimentario configura también una red compleja de actividades e interacciones de la sociedad, que permiten la producción y el suministro de alimentos a la población en su conjunto.

2.2. Patrimonio Alimentario

El patrimonio alimentario se refiere al conjunto de prácticas, conocimientos, técnicas, productos y sistemas alimentarios que se han transmitido de generación en gene-

14 Organización Panamericana de la Salud. (2018, abril). Sistemas Alimentarios Sostenibles para una Alimentación Saludable. OPS. Versión digital disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14270:sistemas-alimentarios-sostenibles-para-una-alimentacion-saludable&Itemid=72259&lang=es#gsc.tab=0

ración y que forman parte de la identidad cultural y gastronómica de los pueblos o regiones específicas.[15]

Este legado incluye no solo los alimentos en sí mismos, sino también las técnicas y métodos tradicionales utilizados en su producción, la forma en que se preparan y se consumen, así como las creencias, rituales y fiestas que los rodean.

El patrimonio alimentario es importante porque refleja la diversidad cultural y biológica de un lugar y su historia. Además, de contribuir a la seguridad alimentaria y a la sostenibilidad ambiental, al promover prácticas agrícolas y culinarias más sustentable.

El reconocimiento y la preservación del patrimonio alimentario también pueden generar beneficios económicos y turísticos al atraer a personas interesadas en la gastronomía y la cultura local, impulsando el desarrollo de pequeñas empresas y comunidades rurales.

2.3. Patrimonio Alimentario Regional (PAR)

El Patrimonio Alimentario Regional (PAR) se refiere a los productos alimentarios y las prácticas culinarias tradicionales que son distintivos de una región geográfica específica. Estos productos y prácticas reflejan la historia, la cultura y la diversidad biológica de la región y han sido transmitidos de generación en generación. [16]

El Patrimonio Alimentario Regional

15 UNESCO, Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, 2003, Versión digital disponible en: https://ich.unesco.org/es/convenci%C3%B3n

16 Garufi Aglamisis, J. A. (2001). Valorización económica y cultural del patrimonio alimentario regional. En A. Garrido Aranda (Comp.), Comercultura: estudios de cultura alimentaria (pp. [páginas]). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba. Versión digital disponible en: (4) Valorización económica y cultural del patrimonio alimentario regional | Jorge Garufi - Academia.edu

es un concepto que se utiliza para destacar la importancia del patrimonio alimentario en la promoción de la identidad y el desarrollo regional sostenible, que puede generar beneficios económicos, culturales y ambientales, al fomentar el turismo gastronómico, el desarrollo de pequeñas empresas y el uso de prácticas agrícolas y culinarias más sostenibles.

Este patrimonio puede incluir una amplia variedad de productos alimentarios, como frutas, verduras, carnes, pescados, quesos, panes y vinos, entre otros. También puede abarcar las técnicas y métodos tradicionales utilizados en la producción y preparación de alimentos, así como las fiestas y rituales que los rodean.

De igual modo, el Patrimonio Alimentario Regional es un componente importante del patrimonio alimentario y puede ser una herramienta valiosa para la promoción del desarrollo regional sostenible y la conservación de la diversidad cultural y biológica.

2.4 Patrimonio Alimentario Territorial (PAT)

El Patrimonio Alimentario Territorial (PAT) comprende a los productos alimentarios y las prácticas culinarias tradicionales que son propias de un territorio determinado, como una ciudad, un pueblo o una comarca[17]. Se incluyen los alimentos y las técnicas culinarias que han sido transmitidos de generación en generación y que están estre-

17 Borrega Reyes Yolanda, El Patrimonio Alimentario desde una visión territorial. La construcción del concepto desde el diálogo de saberes en Bolivia, Resumen de la Ponencia presentada en la II Convención Internacional Universidad Estatal Amazónica 2021, Ecuador el 5 de junio de 2021, Versión digital disponible en: https://www.academia.edu/50100832/El_Patrimonio_Alimentario_desde_una_visi%C3%B3n_territorial_La_construcci%C3%B3n_del_concepto_desde_el_di%C3%A1logo_de_saberes_en_Bolivia

chamente ligados a la identidad cultural y gastronómica de un territorio.
El Patrimonio Alimentario Regional es un concepto que se utiliza para destacar la importancia de los productos y las prácticas culinarias locales en la promoción del desarrollo sostenible y la conservación de la diversidad cultural y biológica. Su promoción y el reconocimiento pueden tener beneficios económicos, culturales y ambientales, al fomentar el turismo gastronómico, el desarrollo de pequeñas empresas locales y el uso de prácticas agrícolas y culinarias más sostenibles

2.5 Registro de Patrimonio Alimentario

El Registro del Patrimonio Alimentario es un instrumento que se utiliza para identificar, catalogar y proteger los productos alimentarios, así como a las prácticas culinarias tradicionales. que forman parte del patrimonio cultural e histórico de una región o territorio
El registro puede incluir una amplia variedad de productos alimentarios, también puede abarcar las técnicas y métodos tradicionales utilizados en la producción y preparación de alimentos, así como las fiestas y rituales que los rodean.
El objetivo del registro es preservar la diversidad cultural y biológica, fomentar el turismo gastronómico, el desarrollo económico, así como la promoción de prácticas agrícolas y culinarias sostenibles

2.6 Activos

El término “activo” en el contexto del Patrimonio Alimentario está compuesto por una serie de valores asociados a la identidad cultural, la historia, las tradiciones, los conocimientos ancestrales y los esfuer-

zos de los habitantes de un determinado territorio, que se traducen en bienes tangibles e intangibles.[18]

Desde el registro del patrimonio alimentario se tiene una matriz de análisis general constituida por activos, actores y comunidad alimentaria. Los activos hacen referencia a los elementos: naturales, culturales, producción, transformación, comercialización y consumo. *"...los productos alimentarios representativos, variedades, especies locales, productos transformados, recetas tradicionales, formas de conservación, utensilios empleados en la cocina, y artesanía utilitaria de mesa y de cocina como parte de los activos asociados al Patrimonio Alimentario Regional que conforman la biodiversidad y riqueza gastronómica del territorio".*[19]

2.7 Actores

Los actores pueden referirse a distintos grupos o personas que tienen algún tipo de participación o rol en una situación o escenario determinado.

En este trabajo los actores hacen referencia a las personas que intervienen en los procesos organizativos del desarrollo territorial, desde la biodiversidad cultural, soberanía,

18 Ranaboldo, C., & Leiva, F. (2013). La valorización de los activos culturales: estrategias innovadoras para el empoderamiento de las mujeres rurales jóvenes. IEP Instituto de Estudios Peruanos. Versión digital disponible en: https://repositorio.iep.org.pe/bitstream/handle/IEP/930/ranaboldo_lavalorizacion-deactivos.pdf;jsessionid=89DC38BB56C4D6FD50A720081F44E26D?sequence=5 y Movimiento de Integración Gastronómico Alimentario de Bolivia (MIGA). (2020). Registro de patrimonio alimentario regional de Tiwanaku: hacia un turismo gastronómico con identidad, Versión digital disponible en: https://miga.org.bo/wp-content/uploads/2020/10/miga_tiwanaku.pdf

19 Movimiento de Integración Gastronómico Alimentario de Bolivia (MIGA). (2020). Registro de patrimonio alimentario regional de Tiwanaku: hacia un turismo gastronómico con identidad, Versión digital disponible en: https://miga.org.bo/wp-content/uploads/2020/10/miga_tiwanaku.pdf

autonomía y seguridad alimentaria, como a quienes están involucrados con el turismo a nivel local, regional, nacional e internacional. Todos ellos pueden ser actores, tanto de ámbitos privados o públicos, que participan de manera directa en los contextos o territorios en los que se ha realizado el registro del patrimonio alimentario.

2.8 Comunidad Alimentaria

Una comunidad alimentaria es un grupo de personas que comparten una relación común con los alimentos. Esto puede incluir la producción, la distribución, la preparación y el consumo de alimentos. Las comunidades alimentarias generalmente suelen estar formadas por agricultores, productores, cocineros, consumidores y otros actores relevantes en la cadena alimentaria.

Así mismo, hace referencia al "colectivo de individuos y/o instituciones públicas y privadas, integrantes de la cadena de suministro, servicio y gestión de la alimentación; gestores locales públicos, ONGs, empresas; que de manera coordinada y consensuada asumen roles y compromisos para diseñar, ejecutar y gestionar los productos turísticos gastronómicos"[20]

20 Movimiento de Integración Gastronómico Boliviano (MIGA), Patrimonio Alimentario Regional de Bolivia, marco conceptual y metodológico para el registro y aplicación de estrategias de desarrollo, 2017, Versión digital disponible en: https://miga.org.bo/wp-content/uploads/2020/10/par_oficial.pdf

3. Metodología

La metodología de trabajo propuesta se centra en la investigación cualitativa, utilizando un enfoque participativo y un diálogo de saberes (MIGA, 2021).[21]

La coordinación con los actores involucrados es fundamental para lograr los objetivos propuestos.

Metodológicamente, el trabajo se ha realizado en las siguientes etapas:

3.1 Etapa I: Planificación y preparación

En esta primera etapa de trabajo se han realizado principalmente tres actividades específicas:

- Desarrollo del plan de trabajo
- Reunión de coordinación del proyecto
- Inmersión inicial al campo

En las reuniones de coordinación se consideraron los intereses, necesidades específicas de la Federación Departamental de Mujeres Campesinas Indígenas Originarias Campesinas de La Paz- "Bartolina Sisa" (FDMCIOC-LPBS), para concretar las acciones planteadas y el cronograma propuesto, para realizar los ajustes correspondientes.

Asimismo, se definieron número de participantes para los ampliados, grupos focales y talleres de capaci-

21 Investigación cualitativa: La investigación cualitativa es un enfoque metodológico de investigación social que se utiliza para explorar y comprender los significados, las experiencias y las perspectivas subjetivas de los participantes en un estudio; CEPAL, Políticas Sociales: Experiencias y metodologías de investigación participativa, marzo 2002, Versión digital disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/6023/S023191_es.pdf

tación, a fin de solicitar los materiales necesarios al FI.

3.2 Etapa II: Revisión Bibliográfica

Para la revisión documental se recurrió a la identificación de fuentes primarias y segundarias, relacionadas con los tres municipios, información referencial en torno al sistema alimentario y específica de los productos existentes en los municipios para su contextualización en las fichas de inventario.

3.3 Etapa III: Trabajo de Campo

En esta etapa de la investigación se desarrolló el trabajo de campo, en el que recopilaron datos e información, con dos actividades específicas:

- Talleres de capacitación participativa
- Grupos focales

Los talleres de capacitación participativa se realizaron con el objetivo de investigar y llevar a cabo el registro del patrimonio alimentario local; así como sus aplicaciones, para posteriormente socializar sus alcances y limitaciones.

Así mismo, se abordaron los siguientes temas: investigación del registro del patrimonio alimentario, técnicas de investigación y utilidad del registro del patrimonio alimentario.

Metodológicamente se aplicó la reflexión participativa, en el que las y los participantes expresaron sus conocimientos en relación al patrimonio alimentario de su comunidad y del municipio, con apoyo de materiales como papelógrafos.

Con relación a los grupos focales, se organizaron seis mesas de trabajo con el objetivo de documentar el patrimonio alimentario y los conocimientos relacionados. En estas mesas se abordaron temas como

la producción de productos primarios, técnicas de elaboración, herramientas y utensilios utilizados.
Como instrumentos se utilizaron cuadernos de campo, fichas de inventario, grabaciones y fotografías.

3.4 Etapa IV: Sistematización

En esta etapa se completaron las fichas de registro del patrimonio alimentario (ver anexos) utilizando los datos e información obtenidos en el trabajo de campo. Las fichas incluyeron aspectos como productos primarios, elaboraciones, técnicas, herramientas y utensilios.
La información recopilada en las fichas permitió sistematizar y desarrollar la investigación .

4. Descripción de Áreas de Contexto

Municipios: Apolo - SicaSica - Luribay

4.1 Apolo

4.1.1 Ubicación

El Municipio de Apolo, es la Primera Sección de la Provincia Franz Tamayo, se encuentra ubicado al norte del Departamento de La Paz, en la zona denominada Alto Beni, en estribaciones de la cordillera oriental y la zona amazónica del departamento de La Paz.[22]

Geográficamente el Municipio de Apolo se sitúa entre las coordenadas 13° 55' 54" y 15° 14' 50" de latitud sud y 69° 07' 41" y 67° 23' 05" de longitud oeste. Desde la ciudad de La Paz, se encuentra a 450 km y su capital el centro poblado de Apolo se encuentra a 1460 m.s.n.m.

4.1.2 Límites Territoriales

En cuanto a los límites territoriales, el municipio limita al Oeste con la República del Perú, al Norte con los municipios de Ixiamas y San Buenaventura; al Este con los municipios de Rurrenabaque y Palos Blancos y al Sur con los municipios

22 Gobierno Autónomo Municipal de Apolo, Plan de Desarrollo Municipal PDM 2013, Versión digital disponible en: https://sites.google.com/a/nortepaceno.org/mnpt/biblioteca-virtual/pdms y Municipio de Apolo: https://www.municipio.com.bo/municipio-apolo.html

de Pelechuco, Curva, Charazani, Mapiri, Guanay y Teoponte

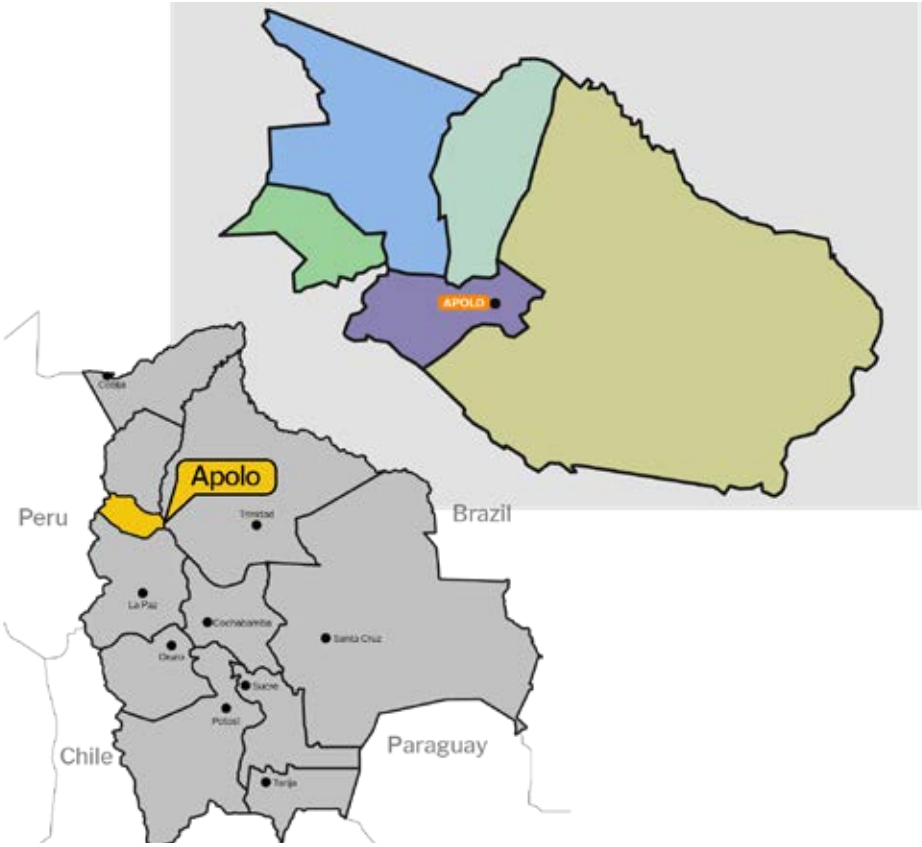


Figura 1:
Mapa de ubicación del Municipio de Apolo
Fuente:
UDAPE, 2016

4.1.3 División Política

El municipio de Apolo políticamente está dividido en cinco cantones: Apolo, Atén, Mojos, Pata y Santa Cruz del Valle Ameno, que en conjunto agrupan a 84 comunidades campesinas e indígenas dentro de su territorio.

4.1.4 Población

De acuerdo con los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), el año 2001 el municipio de Apolo contaba con una población de 13.271 habitantes, la que se incrementó a una tasa anual de crecimiento del 3,79%, alcanzando a 20.357 habitantes para el año 2012. Éste es el segundo municipio más grande en superficie del departamento de La Paz.[23]
Apolo es un municipio con población predominantemente originaria o indígena, ya que aproximadamente el 85% se identifica con algún pueblo originario y solamente el 15% no está identificado con ningún pueblo originario.
La población nativa más importante se autoidentifica como quechua y representa el 72% de la población total. También existe presencia de población aymara y otros grupos nativos donde predominan los Leco.

4.1.5 Clima

La temperatura en la región de Apolo oscila entre los 19 y 24°C durante todo el año, los valores más altos se registran en octubre con 24°C y los más bajos en julio, con 19,8°C. En el extremo oeste, frontera con la República del Perú, se encuentran las temperaturas más bajas (15-16°C).
Entre las poblaciones de Mamacona,

23 Op.Cit.

Torewa y el río Tuichi el promedio de temperatura es 26°C. En la zona central de Apolo (las sábanas), la temperatura promedio oscila entre 20 y 22°C.

4.1.6 Relieve

El municipio de Apolo se encuentra básicamente dentro el sector biogeográfico de los Yungas, región que presenta una topografía muy variada y florísticamente es considerada la zona más diversa en Bolivia. Parte del municipio se encuentra dentro el Parque Nacional y Área Natural de Manejo Integrado Madidi. Una pequeña parte del municipio, en el Sureste, está dentro de la Reserva de la Biosfera y Territorio Indígena Pilón Lajas. Al Oeste colinda con el Área Natural de Manejo Integrado Nacional Apolobamba, con el que comparte también algunas unidades de vegetación.

4.1.7 Flora y Fauna

Las unidades de vegetación en el municipio de Apolo son producto principalmente de factores como la topografía que con un fuerte gradiente altitudinal y la orientación de las serranías influyen sobre la precipitación lo que genera unidades florísticamente diferentes.

Hay lugares fuertemente intervenidos por el hombre, especialmente los alrededores de Apolo, donde la ganadería y frecuentes quemas antrópicas han llevado a la desaparición de bosques convirtiéndolas en superficies grandes de pastizales. Las unidades de vegetación presentes en el municipio se encuentran agrupadas en tres zonas biogeográficas: Amazonía, Beni y Yungas.

El municipio de Apolo presenta una alta diversidad de fauna, principalmente debido a la variabilidad de zonas de vida y su amplio rango altitudinal. La mayor diversidad está en las áreas que

corresponden al Parque Nacional y Área Natural de Manejo Integrado Madidi (PN y AMNI), considerada una de las áreas protegidas más biodiversas del mundo. Se estima que existen más de 1.200 especies animales, cantidad similar a la de las áreas protegidas circundantes (FAN-Trópico, 2006) [24].

4.1.8 Actividades Económicas

La principal actividad económica en el municipio es la producción agrícola y pecuaria. Adicionalmente existe la actividad minera, principalmente con la explotación del oro.

4.1.9 Actividades Productivas

Los productos agrícolas de excelencia del municipio, destinados mayormente al mercado (un 90%), son la coca y el café; mientras que el resto de la producción agrícola diversificada (ej. yuca, plátano, cítricos, maíz y walusa) se utiliza mayormente al consumo familiar (80%) y al mercado interno de Apolo (20%).
De igual forma, la actividad ganadera es muy rudimentaria y se caracteriza por ser del tipo extensiva y descontrolada. No se aplican vacunas u otro tipo de tratamiento sanitario, el ganado carece de infraestructura, con excepción de un par de estancias que cuentan con algún tipo de establos.

4.2 Sica Sica

4.2.1 Ubicación

El municipio de Sica Sica es la primera

24 Servicio Nacional De Areas Protegidas (SERNAP), Parque Nacional y Area Natural de Manejo Integrado Madidi: Plan de Manejo (Documento de Trabajo), La Paz 2006, Versión digital disponible en: https://conservationcorridor.org/cpb/SERNAP_2006.pdf

sección municipal y la Capital de la provincia Aroma del departamento de La Paz. Se encuentra ubicada en la zona altiplánica del departamento. Ubicada entre los paralelos 17º 07' Ubicada entre los paralelos 17º07' y 17º35' y 17º 35' latitud Sur y los meridianos 67º 52' y 65º02' longitud oeste.[25]

25 Gobierno Autónomo Municipal Sica Sica, Plan Municipal de Fomento a la Producción Ecológica Sica Sica 2019 – 2024, Versión digital disponible en: https://answers.practicalaction.org/our-resources/download/60859

Mapa 1:
Mapa de ubicación del Municipio de Sica Sica
Fuente:
UDAPE, 2009

4.2.2 Límites Territoriales

Al norte limita con los municipios de Luribay y Yaco (provincia Loayza), al sur con el municipio de Papel Pampa (provincia Gualberto Villaroel), al este con el municipio de Yaco (provincia Loayza) y Caracollo (provincia Cercado, Oruro); al oeste limita con el municipio de Umala y Patacamaya (provincia Aroma).

4.2.3 División Política

El municipio de Sica Sica cuenta con 87 comunidades, agrupados en 16 distritos: Sica Sica, Pujravi Lahuachaca, German Busch, Ayamaya, Panduro, Chijmuni, Manuel Isidoro Belzu, Colpa Pucho Belén, Machacamarca, Kajani, Villa Chuacollo Grande, Achaya, Villa Esteben Arce, Calcala, Culli Culli y Tauca.

4.2.4 Población

El municipio de Sica Sica tiene una población de 31.312 habitantes, de los cuales 16.082 (51,36%) son hombres y 15.230 (48,64%) mujeres, todos ellos se autoidentifican como aymaras. [26]

4.2.5. Clima

El municipio de Sica Sica está ubicado en una zona árida del altiplano, la distribución de lluvia es irregular, con promedios que fluctúan entre 286 a 480 mm. Presenta precipitación anual, con una temperatura media a lo largo del año de 8,7 °C, con una humedad relativa media de 55,9 %.

26 Instituto Nacional de Estadística, noviembre 2017, Versión digital disponible en: https://www.ine.gob.bo/index.php/sica-sica-posee-la-mayor-superficie-de-cultivos-de-papa-del-departamento-paceno/

4.2.6. Relieve

El territorio del municipio de Sica Sica corresponde a la zona de transición entre el altiplano central y los valles interandinos (Luribay), se encuentra entre una altitud de 3.100 a 4.700 m.s.n.m. Los suelos en la clasificación, según textura son francos arcillosos en la parte central de la pampa, en las serranías se identifican como suelos arenosos gravosos y pedregosos. En la cabecera de valle son suelos franco-arcillosos con presencia de materia orgánica.

4.2.7. Flora y fauna

En la región de Cordilleras Altas y Altiplano, territorio del municipio de Sica Sica, la vegetación está compuesta por familias de *Festuca,* césped bajo en lugares húmedos, matorral muy abierto de arbustos resinosos, bosque abierto de *Polylepis tarapacana,* cojines duros de *Azorella* compacta (yareta). Azonal: pradera *halofítica,* bofedales, arenales.

En fauna pueden existir colonias de flamencos: *Phoenicoparrus andinus, P. jamesi, Phoenicopterus chilensis,* migrantes entre esta y la Puna Seca.[27]

4.2.8. Actividades económicas

El promedio de 67.85% de la superficie aproximada de 64.229 ha son destinados para el pastoreo de ganado camélido, bovino y ovino, debido a que en las pampas se desarrollan variados pastos nativos, que implica gran producción de materia vegetal. Según

27 Gobierno Autónomo Municipal de Sica Sica Primera Sección, Provincia Aroma Departamento de La Paz - Bolivia Plan Municipal de Fomento a la Producción Ecológica Sica Sica 2019 – 2024, Versión digital disponible en: https://answers.practicalaction.org/our-resources/download/60859

entrevistas y sondeos con el agricultor estos suelos que son para el pastoreo son tierras en descanso y fertilizados por el ganado se convertirían en suelos aptos para el cultivo de quinua.

4.2.9. Actividades productivas

Información consignada en el Atlas de Vocaciones productivas 2018 del Ministerio de Desarrollo Productivo y Economía Plural MDPyEP señala que "el municipio de Sica Sica, de acuerdo al ranking de producción agropecuaria-piscícola a nivel nacional, ocupa el 8vo productor en crianza de ovinos, considerándose como alternativa de potencial productivo. Además de la vocación productiva frecuente de tipo agrícola como ser cultivos de: Papa, Quinua, y en crianza de: bovinos, llamas, aves de granja, y actividades piscícolas"[28].

Los terrenos destinados al cultivo de tubérculos, granos andinos, forrajes y hortalizas alcanzan un promedio del 11.67%, evidenciando un bajo porcentaje de trabajos agrícolas. El 20.47 % restante no son terrenos aptos para la actividad agropecuaria, porque son suelos ubicados en las serranías, que se caracterizan por ser pedregosos y erosionados, no aptos para la agropecuaria.

Las familias de las comunidades producen una diversidad de cultivos, por lo que han sido consideradas importantes en el área de estudio. El cultivo de la papa es altamente relevante para todas las familias, seguido por la quinua y especies forrajeras como la cebada y finalmente, otros cultivos de menor importancia como la oca, isañu, arveja, cañahua, avena, papalisa, haba o cebolla.

28 Ministerio de Desarrollo Productivo y Economía Plural MDPyEP, Atlas de Vocaciones y Potencialidades Productivas de Bolivia, 2018, pág.110

4.3 Luribay

4.3.1 Ubiacación

Luribay es la Primera Sección Municipal de la Provincia Loayza, situada a al sureste de departamento de La Paz. Geográficamente está localizada a 17°3'48" de latitud sur y 67°39'37" de la longitud oeste del Meridiano de Greenwich, es parte de la región de los valles interandinos del departamento de La Paz[29]

4.3.2 Límites Territoriales

En cuanto a los límites territoriales, al norte limita con el municipio de Ciaroma y Sapahaqui (provincia Loayza), al sur con el municipio de Sica Sica (provincia Aroma), al este con el municipio de Sapahaqui (provincia Loayza) y Patacamaya (provincia Aroma), y al sur limita con los municipios de Cairoma, Malla y Yaco (provincia Loayza).

4.3.3 División Política

La división política de la sección municipal de Luribay está conformada por 6 cantones que son Luribay, Anchallani, Poroma, Taucarasi, Porvenir y Colliri y 78 comunidades.

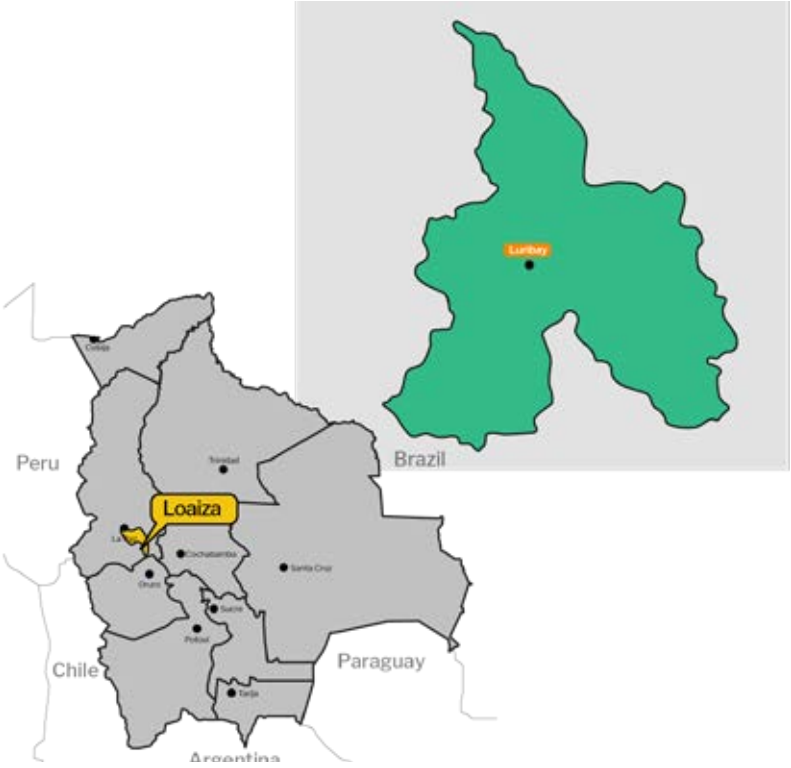
4.3.4. Población

De acuerdo con los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2012) el municipio de Luribay cuenta con una población total de 11.139 habitantes[30]. A nivel

29 Municipio Luribay: https://www.municipio.com.bo/municipio-luribay.html

30 Instituto Nacional de Estadística, mayo 2017, Versión digital disponible en: https://www.ine.gob.bo/index.php/durazno-principal-producto-de-luribay/#:~:text=Proyecciones%20para%20este%20a%C3%B1o%20indican,eran%20hombres%20y%205.454%20mujeres.

nacional representa el 0,13% y sus habitantes se autoidentifican como aymaras en un 100%



Mapa 2:
Mapa de ubicación del Municipio de Luribay
Fuente:
UDAPE, 2006

4.3.5. Clima

La temperatura en el sector varía entre 5 a 18 °C, con una humedad ambiental promedio de 50%, presenta dos épocas las secas y la lluviosa. En general Luribay tiene climas variados, destacando el de la zona fría del altiplano, la cabecera de valles y el clima templado de los valles; que favorecen la diversidad de la producción agrícola.

4.3.6. Relieve

Luribay según su origen estructural cuenta con paisajes de serranías con cimas irregulares. Disección media con valles profundos y angostos. Divisoria de aguas, pendientes variables, formada por sedimentos paleozoicos. Así mismo, se observan rocas cretácicas y terciarias constituidas por areniscas estratificadas. Según su origen aluvial se tiene terrazas aluviales y playas.

El sector está formado por sedimentos cuaternarios aluviales mitológicamente heterogéneos y estereométricos. El sector representado por terrazas de los ríos de Luribay

4.3.7. Flora y fauna

Luribay cuenta con una vegetación herbácea graminosa baja con sinuosa arbustiva, las que se pueden observar en las laderas inclinadas de la alta cordillera, en los niveles superiores donde predominan las gramíneas tufosas. En los valles interandinos la vegetación está compuesta por especies de monte espinos y bosque espinoso. Entre algunas especies se tienen: Acacia, Prosopis, Dodonaea viscosa, Aloysesp, Carica, Ephedra americana y Molle. Tanto el valle como la zona

altiplánica poseen una diversidad de especies vegetales.

Luribay cuenta con una población de fauna variada que se puede observar en la zona altiplánica como en el sector del valle, en la que habitan especies benéficas para los pobladores como aves de corral y granja, llamas, caprinos, ovinos, porcinos, cuyes, y otras que son consideradas como perjudiciales por el daño que provocan en los cultivos y ganado[31].

Las principales especies silvestres que podemos encontrar son: Zorro, zorrino, vizcacha, perdis, halcón, pampa wank'u, águila, lechuza, loro, cóndor, víbora, lechuza, liebre, puma, venado y sapo. Sin embargo, algunas de estas especies ya se encuentran en extinción por factores de caza y alimentación.

4.3.8. Actividades económicas

La principal actividad económica del Municipio de Luribay es la agricultura, dando mayor relevancia a la producción de uva para la fabricación y exportación de vino; así también en la región se puede encontrar una diversidad de cultivos frutales. Estos productos en gran mayoría son transportados a los mercados citadinos como Oruro, La Paz y Cochabamba

Sin embargo, es preciso mencionar que en los últimos años se ha incentivado la actividad turística, generando un importante movimiento económico, que ha dinamizado la creación de actividades productivas y la generación de empleos; tanto directos en áreas como hospedaje, alimentación, guías turísticos, agencias de viaje y transporte, así como empleos indirectos.

31 Op.Cit.

4.3.9. Actividades productivas

De acuerdo con el Atlas de vocación productiva del MDPyEP del 2018 se indica que "El municipio de Luribay, de acuerdo al ranking de producción agropecuaria- piscícola a nivel nacional, es el décimo productor de tomate, considerándose como alternativa de potencial productivo. Además de la vocación productiva frecuente de tipo agrícola como ser cultivos de: papa, maíz, y en crianza de: ovinos, aves de granja, bovinos, llamas" (MDPyEP, 2018: 117).

Luribay al estar situada en un valle se caracterizar principalmente por su clima templado, por lo que su principal actividad es la producción de frutas y verduras durante todo el año, producen productos como: durazno, manzana, membrillo, lujma, tuna. pera, ciruelo, higo, pacay y granada; de la misma manera se encuentra cultivos de hortalizas como: maíz, lacayote, zapallo, papa, arveja, repollo, zanahoria, lechuga, haba, camote, cebolla, tomate, pepino, rábano, vainitas, acelga y ajipa, todos estos productos son comercializados en las ferias y en las ciudades más próximos como La Paz, Oruro y Cochabamba.

5. Registro E Inventariación
5.1 Municipio de Apolo

5.1.1 Ámbito de Estudio

El Municipio de Apolo es parte de la provincia Franz Tamayo en el departamento de La Paz, Bolivia. Con una superficie de 4,376 km^2 y una población de 20.357 habitantes, Apolo es un lugar único en el país debido a su ubicación geográfica y su diversidad cultural y natural.[32]

El municipio de Apolo está ubicado en la zona norte del departamento de La Paz, en una región montañosa y selvática cerca de la frontera con Perú. Su altitud oscila entre los 200 a los 4,000 metros sobre el nivel del mar, configurando un ecosistema diverso, desde bosques tropicales, hasta las cumbres andinas nevadas.

Apolo es uno de los lugares más biodiversos de Bolivia, que combina la diversidad cultural y natural de la región con un patrimonio histórico y turístico de gran valor. A pesar de sus desafíos económicos y de infraestructura, Apolo se presenta como un lugar lleno de oportunidades y potencialidades para el desarrollo sostenible de la región.

La cocina se basa en ingredientes locales y sostenibles, con influencia andina debido a la población migrante. Las familias utilizan productos de su propia producción, lo que reduce la dependencia del mercado y se emplean técnicas tradicionales, algunas de origen prehispánico. Además, la culinaria

32 Municipio Apolo: https://www.municipio.com.bo/municipio-apolo.html

se caracteriza por el uso moderado de condimentos y colorantes.

La diversidad culinaria está relacionadas a acontecimientos importantes, como el recibimiento de visitas y fiestas en las que se pueden disfrutar de platos característicos como el locro, guiso de gallina criolla con maní o ají de poroto, con elaboraciones más cotidianas, como tamales, sopaipillas, o relleno de yuca.

Una particularidad de este municipio es el significativo consumo de insectos como cuquis (hormigas culonas) y tuyu tuyu (larvas). Prácticamente toda la población se moviliza desde su recolección hasta su consumo. Actualmente, estos insectos se han convertido en una interesante fuente de ingresos para algunas familias debido al incremento de la demanda del mercado, no solo regional, sino también urbano como el de la ciudad de La Paz.

La alimentación basada en insectos es una apuesta innovadora de las cocinas sostenibles y que Apolo mantenga esta manera de alimentarse, es realmente valorable y necesario de gestionar para el futuro.

La cocina de la región se caracteriza por el uso de insumos orgánicos, producidos en su mayoría por las propias familias. Las carnes provienen de gallinas, cuyes y chanchos criados en casa. La vigencia de técnicas ancestrales en los procesos de elaboración, a pesar de la introducción de la cocina a gas, le da un sabor característico a esta cocina.

Esta cocina posee una esencia profundamente familiar, que trasciende los significados de solidaridad y emociones ligadas a ella. A pesar de su relevancia, esta tradición culinaria ha recibido poca visibilidad en los espacios públicos, a excepción de dos platos destacados: el locro

y el guiso de pollo, que se pueden disfrutar diariamente en las pensiones y mercados locales

5.1.2 Insumos Identitarios Identificadaos

Los insumos identitarios son altamente valorados por la población beneficiaria y forman parte fundamental de sus elaboraciones y consumos. Estos insumos reflejan la biodiversidad del territorio y están ligados a técnicas de transformación y elaboración que aportan a sus características organolépticas y a los saberes y creencias asociados. Esto marca las características diferenciadoras de esta cocina frente a la de otros territorios.

Estos insumos identitarios se han clasificado en cinco categorías: producto primario vegetal, producto primario animal, elaboraciones, técnicas y herramientas.

A continuación, se presentan los principales insumos identitarios:

Producto Primario Vegetal	
Nombre Común	Nombre Científico
Café	*Coffea*
Caña	*Saccharum officinarum*
Maíz	*Zea mays*
Maní	*Arachis hipogaea*
Pepino	*Cucumis sativus*
Plátano	*Musa x paradisica*
Walusa	*Xanthosoma sagittifolium*
Yuca	*Manihol esculenta*
Racacha	*Arracacia xanthorrhiza*
Ají	*Capsicum baccatum*
Achiote	*Bixa orellana*

Producto Primario Animal	
Nombre Común	Nombre Científico
Gallina	*Gallus gallus domesticus*
Res	*Bos taurus*
Cuqui	*Atta sexdens fuscata* *Santschi Formicidae*
Tuyu Tuyu	*Rhynchophorus palmarum*

Técnicas

Ahumado
Brasa
Cocción en piedra
Deshidratación
Hervido
Molido
Vapor
Watia

Eleaboraciones

Ají de maní
Ají de poroto
Ají de racacha
Cuqui con phuti de plátano
Guiso de pollo con maní
Locro
Phuti de plátano verde
Relleno de yuca
Sopaipilla
Tamal de brasa
Tamal a la ceniza
Tamal a la olla
Tortilla de cebollín
Tuyu tuyu
Chipilo con charque
Chicha o refresco de maní
Chancaca

Herramientas

Batán
Cocina a la leña
Masito de biaca
Mortero (tacú)
Olla de Barro
Plato de Barro
Wislla

Fuente: Elaboración propia en base a información de talleres de capacitación y grupos focales

Pin de identificación

Alimento		Elaboración	Técnica	Herramienta
Vegetal	Animal			

5.1.3 Productos Primarios

El municipio de Apolo se encuentra en una región rica en su diversidad cultural y natural, que se refleja en su patrimonio alimentario. Los productos primarios son los alimentos producidos en este municipio, considerados como la base de la alimentación y esenciales para la supervivencia humana.

Entre los productos primarios alimentarios del municipio de Apolo, se pueden encontrar productos primario vegetal y animal, como los siguientes:

Café	Caña
Pepino	Plátano
Maíz	Walusa
Maní	Yuca

Cuadro 2: Alimentos primarios identitarios municipios de Apolo

Municipio de Apolo
Producto Primario Vegetal

Café

La introducción del café en Apolo has estado marcada por la fusión de tradiciones y el descubrimiento de nuevas oportunidades para la población, por su alto valor económico y cuyo mercado principal es el Proyecto "Café Madidi", impulsado inicialmente por la Fundación para el Desarrollo del Sistema Nacional de Áreas Protegidas (FUNDESNAP), al que se incorporan otras entidades gracias a un convenio entre el Servicio Nacional de Áreas Protegidas (SERNAP), la Asociación de Productores de Café de Apolo (APCA) y la Federación de Cafetaleros Exportadores de Bolivia (FECAFEB), con apoyo financiero del Proyecto de Biodiversidad y Áreas Protegidas (BIAP) y de la KfW.

El objetivo del proyecto es el de promover la producción sostenible de café de alta calidad en un área protegida. El éxito del programa se alcanzó mediante la adopción de prácticas ecológicas que implicaron la introducción de cafetales bajo sistemas agroforestales. Además, se estableció un mejor precio de venta para los productores locales, incentivando así su participación en el proyecto.

El cultivo del café representa un activo de gran relevancia tanto por su valor económico y capacidad para generar ingresos para los productores, como por su impacto positivo en el medio ambiente, al no afectar negativamente la biodiversidad

Aunque este producto es altamente significativo en términos los valores

mencionados, no se encuentran arraigadas creencias o saberes culturales específicos asociados a él, ni rituales significativos relacionados con su cultivo. No obstante, algunas participantes mencionaron que algunos practican la tradicional "ch'alla" en los campos de café (surapi) como un acto simbólico.

Un aspecto significativo es que la cáscara del café se aprovecha de manera sostenible, utilizándose como abono y como insumo para la preparación de la sultana, destacando así el compromiso con el cuidado del medio ambiente y la utilización eficiente de los recursos.

Caracterización General	
Nombre común	Café
Nombre científico	Familia: Rubiaceae Género: Coffea Especies para Bolivia: Arábica (Coffea arábica) y Robusta (Coffea canéphora)
Otros nombres locales	Sin registro
Origen	En Bolivia el cultivo de café se remonta al año 1780 introducido por los esclavos de la realeza africana que huían del Brasil, en principio el café servía como cultivo de lindero para marcar los límites de la propiedad rural, recién a partir del año 1950 se constituye como producción rentable, con excedentes que son destinados a la exportación.

Descripción Productiva	
Descripción	El café, deriva de los frutos de una planta originaria del África que pertenece a la familia de las Rubiáceas y al género “Coffea”, cuyas especies comercialmente conocidas son: la Arábica (Coffea arábica) que se desarrolla entre los 800 y 1.800 m.s.n.m, tiene bajo contenido de cafeína, sus características organolépticas son más intensas a los sentidos y Robusta (Coffea canesphora), con cultivos a altitudes de menos de 800 m.s.n.m., plantas de mayor productividad, y de menor calidad).
Zonas de producción	Todas las comunidades de Apolo son productoras de café
Formas de producción	La cosecha en las comunidades de Apolo se inicia a mediados de abril y finaliza en julio. Las familias que cuentan con parcelas en producción realizaban la cosecha de forma tradicional. En el caso del café es muy importantes cosechar solamente los frutos maduros, sean rojos o amarillos, según la variedad de café que se esté cosechando. En base a los conocimientos y saberes, las y los productores de café tienen los conocimientos necesarios para diferenciar la calidad en las tazas de sus cafés y están conscientes de que ésta depende mucho de una buena cosecha de granos maduros y sin defectos.
Formas de obtención	La especie que se produce es la Arabica, con variedades tales como la Typica o Criolla (93% de la producción), Caturra y Catuai (con un 7%). se inicia con la cosecha que debe ser selectiva, solo de frutos maduros; posteriormente y en forma inmediata el despulpado, o pelado.

Calendario Agrofestivo	
En septiembre a octubre en la Luna pura (cuarto menguante) se realiza el Surapi (ch'alla de la semilla) La ch'alla se hace con chicha de maíz y harina para ch'allar el plátano, para la caña se hace en luna nueva. Se incorpora pata de gallina en todo el surapi que se ha almacenado.	
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Grano, cascarilla
Formas de consumo	Sus semillas que se emplean, molidas y tostadas, para la elaboración del café, una bebida estimulante
Propiedades	En cuanto a las propiedades del café en grano, encontramos una gran cantidad de nutrientes, tales como el magnesio, el fósforo es otro nutriente presente en el grano de café, así como el sodio o incluso el calcio, además de la a presencia de vitaminas del grupo B.
Usos medicinales	Ayuda a fortalecer los huesos, dado que mejora la asimilación del calcio. También es un perfecto regulador arterial y muscular e influye en el correcto funcionamiento cerebral. Debido a su composición, también incorpora una serie de substancias que reducen la oxidación de nuestras células.
Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Los valores que circundan el tiempo de la cosecha y el apoyo comunal para realizar esta tarea. La venia del cacao y su productividad sostenible.
Enfoque socioeconómico ambiental	El cuidado de los árboles semilleros de cacao que se realiza por parte de la junta comunitaria para realizar un aprovechamiento sostenible y perdurable en el tiempo. Control de recolectores clandestinos. El valor de la economía y desarrollo local.

Caña

La caña fue introducida en la región durante el proceso colonial y paulatinamente se convirtió en una fuente de ingresos importante para la población. Además de ser el insumo fundamental para su transformación en azúcar, se consume pelada y cruda, así como bocados gustosos entre comidas. También se consume su jugo al exprimir la caña en los trapiches, así como en refresco, además se elabora miel de caña y chancaca (de la que también se hace refresco). Es altamente valorada por la población como recurso alimenticio, ya que da todo el año.

Existen varias variedades de caña en el territorio, pero sin diferencias sustanciales en cuanto a su productividad y características de producción. Los desechos se utilizan como leña o para la construcción de refugios en las chacras.

El tipo de sistema que se utiliza en la caña de azúcar es 52% monocultivo alejado del domicilio del productor cerca a otros monocultivos como arroz, coca, yuca, poroto, maní y maíz; 36% está como huerta casera cerca al domicilio del productor junto con otros cultivos en menor cantidad como plátano, mango, naranja, mandarina, yuca y algunos huertos hortícolas; y 12% como cultivo asociado con maíz, poroto y arroz. Se hace rotación de cultivos.

Caracterización General	
Nombre común	Caña
Nombre científico	Saccharum Officinarum
Otros nombres locales	Sin registro
Origen	Introducida

Descripción Productiva	
Descripción	La importancia de la caña radica en que es la materia prima de la industria azucarera
Zonas de producción	Todo el municipio de Apolo
Formas de producción	Se siembra en luna nueva (septiembre), se cosecha después de un año en lugar húmedo y al segundo año si es un lugar seco, con limpieza cada seis meses. Se conoce la producción de caña desde los abuelos y es un cultivo que da todo el año. Para la plantación se debe abrir espacio de bosque. Se siembra desde brotes, no desde semilla. En el cuidado del cultivo se utiliza caña picota, chonta, cuchillo, huanca. Se considera muy rentable y no requiere fertilización de los campos. Tiene una duración de 10 a 15 años de producción. El jugo de caña se obtiene de la molienda en trapiche. En la producción participan hombres y mujeres indistintamente. "La zafra (cosecha) puede estar mecanizada, pero mayormente cosechan a mano, derribando la caña con machete, cortando al borde del suelo, quitan las hojas y la parte superior, depositando los tallos a un lado de la planta" (Cuentas, 2012)

Formas de obtención	La caña se obtiene de la cosecha del tallo para luego extraer el jugo, en grandes porciones y para el gusto unitario de las familias.
Calendario Agrofestivo	
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Jugo, pulpa pelada
Formas de consumo	Chancaca (mercocha), miel de caña, refresco de caña, guarapo, mermelada
Propiedades	Humedad 70 – 75 % Sacarosa 9 – 17 % Fibra 10 - 15 % Cenizas 0,1 - 0,77 %
Usos medicinales	No aplica
Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Se suma a la tradición de recolecta la zafra que agrupa gente de diversas poblaciones que migran para la cosecha de la caña y comparten la faena con los agricultores.
Enfoque socioeconómico ambiental	La zafra un espacio de trabajo ligado al sostén de familias migrantes temporales.

Maíz

Producto de origen prehispánico altamente significativo para la población y de consumo cotidiano; constituye la base fundamental en la seguridad alimentaria. El grano se utiliza fundamentalmente para la cocina y la chala, su cobertura, se utiliza también para la elaboración de los tamales. La cola del maíz o choclo tiene uso medicinal que se consume en mates, sobre todo para afecciones del riñón.

La importancia del recurso y su origen ancestral mantienen la vigencia de rituales propiciatorios como el Surapi (la ch'alla de la semilla). Se conservan ritualidades y creencias por su valor nutricional e importancia simbólica, con menciones a su efecto energético e incluso efectos como potenciador sexual, por lo que subsiste la creencia de proporcionar refresco de maíz a los varones.

El grano se consume cocido, así como las preparaciones con maíz o choclo molido, en asociación con el batán, que se mantiene vigente desde tiempos ancestrales, para la elaboración de los tamales. La presencia de licuadoras en relación con este insumo es prácticamente inexistente.

Caracterización General	
Nombre común	Maíz
Nombre científico	Zee Mays
Otros nombres locales	Maíz guano, amarillo, noventón
Origen	Su origen se dio en la región central de México a través de la fusión de plantas que crecían en forma silvestre

Descripción Productiva	
Descripción	Se obtiene el choclo y luego se lo guarda en un lugar seco para hacerlo secar.
Zonas de producción	Todo el municipio de Apolo
Formas de producción	Cultivada en parcelas y huertos familiares
Formas de obtención	Cosecha y desgrano

Calendario Agrofestivo
No aplica

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Grano
Formas de consumo	Humintas, pan de maíz, y chicha, además de mote, o subproductos derivados de la harina.
Propiedades	No aplica
Usos medicinales	La cola del maíz se usa para el Riñon

Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Para los varones se les prepara refresco de maíz como energético, alusiones también al vigor sexual proporcionado
Enfoque socioeconómico ambiental	Cultivo asociado al sustento de la familia. Ferias de intercambio

Maní

Es un cultivo de origen prehispánico. Particularmente el maní de Apolo corresponde a una variedad que se cosecha bajo tierra y se lo considera un fruto seco con diversos usos. Es uno de los ingredientes fundamentales del guiso de gallina con maní y se utiliza además como refresco. El maní también se utiliza para la preparación de llajua, sajta y sopa de maní.

Se resaltan sus valores nutricionales, con antioxidantes, fibra, minerales y vitaminas y se accede al mismo principalmente por producción propia y en algunos casos directamente del mercado.

Caracterización General	
Nombre común	Maní
Nombre científico	Archis hipogaea
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Originaria de Ámerica del Sur

Descripción Productiva	
Descripción	Se cosecha debajo de la tierra. Se cultiva desde épocas remotas en los pueblos indígenas y es originario de Sudamérica . Es una planta fibrosa cuyos frutos crecen bajo el suelo, dentro de una vaina leñosa redondeada. Al ser su fruto una cáscara leñosa sin pulpa se lo considera un tipo de fruto seco. Existen dos variedades de maní por la zona, estas son: maní latajmani y maní que gatea.
Zonas de producción	Al noroeste del municipio de Apolo
Formas de producción	Cultivada en parcelas y huertos familiares
Formas de obtención	La cosecha de la vaina para la obtención del grano

Calendario Agrofestivo
Surapi (ch'alla de la semilla). La ch'alla se hace con chicha de maíz y harina para ch'allar el plátano, para la caña se hace en luna nueva. Se incorpora pata de gallina en todo el surapi que se ha almacenado.

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Grano
Formas de consumo	Llajua, Chicha, Sajta, Guiso de Maní con Pollo y Sopa de Maní
Propiedades	Rico en antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales con muchos beneficios para la salud
Usos medicinales	Parcelas de producción
Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Arraigado a tradiciones de consumo de época del año
Enfoque socioeconómico ambiental	Sustento familiar

Pepino

Es una hortaliza de verano introducida en el territorio. Se consume fundamentalmente cruda como parte de las ensaladas, especialmente en ensaladas, insumo esencial en estas preparaciones, es apreciada por su significativo aporte vitamínico. No obstante, su versatilidad va más allá de lo gastronómico, ya que su cáscara ha encontrado aplicaciones en la elaboración de cremas para la piel y se le atribuyen efectos laxantes y beneficios para la salud renal.

Si bien no ha alcanzado un arraigado reconocimiento identitario, en los hábitos diarios de consumo lo posiciona como un componente indispensable en la cocina de Apolo, ya que es el único alimento de consumo en estado crudo

Caracterización General	
Nombre común	Pepino
Nombre científico	Cucumis sativus
Otros nombres locales	Registro
Origen	El origen del pepino se ubica en las regiones tropicales del sur de Asia

Descripción Productiva	
Descripción	Herbácea anual trepadora. Es una hortaliza de verano, de forma alargada y de extensión variable, de piel verde
Zonas de producción	En todo el municipio de Apolo
Formas de producción	Cultivada en huertas o invernaderos familiares
Formas de obtención	Se cosecha en mayo

Calendario Agrofestivo
Surapi (ch'alla de la semilla). La ch'alla se hace con chicha de maíz y harina para ch'allar el plátano, para la caña se hace en luna nueva. Se incorpora pata de gallina en todo el surapi que se ha almacenado.

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Todas las partes, Los restos de la planta y piel se utilizan para abono y como alimento para chancho.
Formas de consumo	Crudo
Propiedades	Es fresco, vitaminas C y B9
Usos medicinales	Crema para la piel con la cascara, laxante, bueno para los riñones para la deshidratación por su alto contenido de agua.

Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Asociado a producción en baja escala para autoconsumo o ferias.
Enfoque socioeconómico ambiental	Se produce para el autoconsumo por sus propiedades nutricionales

Plátano

Un insumo de origen prehispánico del que se consume el fruto y la cáscara se aprovecha como abono y alimento para los animales. Su presencia es cotidiana en la alimentación, sobre todo como phuti, plátano verde cocido, en sopas y guisos. Es la guarnición por excelencia de las elaboraciones secas y está presente en prácticamente todas las elaboraciones tradicionales locales. También se consume como merienda en forma de chipilo, rodajas de plátano o molito frito con charque.
Se mantienen las prácticas de rituales de propiciamiento con el surapi (ch'alla de la semilla), que en este caso se hace específicamente con chicha y harina de maíz, para que dé buenos frutos.

Caracterización General	
Nombre común	Plátano
Nombre científico	Musa x paradisiaca
Otros nombres locales	No tiene
Origen	El Banano en Bolivia es originario de la amazonía subtropical

Descripción Productiva	
Descripción	Se consigue la semilla como retoño y se siembra
Zonas de producción	A lo largo de las comunidades de Apolo
Formas de producción	Cultivada en linderos agrícolas
Formas de obtención	Cosecha del banano

Calendario Agrofestivo
Surapi (ch'alla de la semilla). La ch'alla se hace con chicha de maíz y harina para ch'allar el plátano, para la caña se hace en luna nueva. En todo el surapi se incorpora pata de gallina que se ha almacenado.

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	La Pulpa
Formas de consumo	Plátano hervido, relleno, frito, Payuquia con leche y canela.
Propiedades	Rico en potasio
Usos medicinales	Ninguno

Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Para autoconsumo o venta en ferias y mercados..
Enfoque socioeconómico ambiental	Se produce para el autoconsumo por sus propiedades nutricionales

Walusa

Se trata de un tubérculo en riesgo con poca presencia en las elaboraciones culinarias y porque es posible su sustitución por otros productos. Se utiliza en sopas y guisos de acuerdo con su temporada. Es un insumo interesante en cuanto a la importancia de la preservación de la biodiversidad, por lo que es recomendable fomentar su producción y consumo.

Caracterización General	
Nombre común	Walusa
Nombre científico	Xanthosoma sagittifolium
Otros nombres locales	Sin registro
Origen	Su origen se remonta hace miles de años en la región sudamericana considerándose, incluso, como una de las plantas cultivadas más antiguas del mundo

Descripción Productiva	
Descripción	La walusa planta ornamental de 30 centímetros de alto la utilizan como un producto que reemplaza a la papa.
Zonas de producción	A lo largo de las comunidades de Apolo
Formas de producción	Cultivada en huertos familiares
Formas de obtención	Cosecha del tubérculo

Calendario Agrofestivo	
Surapi (ch'alla de la semilla). La ch'alla se hace con chicha de maíz y harina para ch'allar el plátano, para la caña se hace en luna nueva. En todo el surapi se incorpora pata de gallina que se ha almacenado.	
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	La pulpa sin cáscara
Formas de consumo	Cocinado en diferentes platos muchas veces remplaza a la papa en algunas preparaciones
Propiedades	Alto contenido de agua y almidón
Usos medicinales	Almidón de walusa para curar la fiebre
Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Se asocia al cultivo para autoconsumo y la venta en ferias o mercados
Enfoque socioeconómico ambiental	Para el sustento de la familia.

Yuca

Raíz prehispánica ocupa un lugar destacado en el consumo cotidiano y se ha convertido en una guarnición por excelencia, al igual que el plátano verde. Su preparación principal consiste en cocinarla, mientras que, en el caso del relleno de yuca, se muele para su utilización.

Caracterización General	
Nombre común	Yuca
Nombre científico	Manihol esculenta
Otros nombres locales	Sin registro
Origen	La yuca llegó al oriente boliviano con los nativos arawak, que la trajeron desde las islas del Caribe de donde son originarios

Descripción Productiva	
Descripción	Es un arbusto perenne euforbiácea, autóctona y extensamente cultivada en Sudamérica y el Pacífico por su raíz almidonosa de alto valor alimentario
Zonas de producción	En algunas comunidades de Apolo
Formas de producción	Cultivada en huertos familiares
Formas de obtención	Cosecha de la raíz

Calendario Agrofestivo
Surapi (ch'alla de la semilla). La ch'alla se hace con chicha de maíz y harina para ch'allar el plátano, para la caña se hace en luna nueva. En todo el surapi se incorpora pata de gallina que se ha almacenado.

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Pulpa sin cáscara
Formas de consumo	Cocido
Propiedades	No aplica
Usos medicinales	No aplica

Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Asociada al cultivo para el auto sustento de la familia
Enfoque socioeconómico ambiental	Producción a baja escala para el autoconsumo o venta en ferias y mercados

Municipio de Apolo
Producto Primario Animal

Entre los registros se tienen:

Gallina	Tuyu Tuyu	Cuqui

Gallina

Si bien existe en la zona se crían vacas y cerdos, el insumo animal más representativo es la gallina criolla, que se alimenta con restos de vegetales no utilizados en la cocina. Se consume principalmente su carne y patas, pero no sus vísceras o cabeza.

La gallina criolla también se utiliza en rituales como la ch'alla de la semilla, donde se ofrenda la sopa obtenida de su cocción y sus patas son utilizadas en el surapi de la caña y el plátano. Se considera propiciatoria en fin de año porque al escarbar hacia atrás aleja los males y la mala suerte, a diferencia de otros contextos donde el chancho es considerado propiciatorio por escarbar hacia adelante y las gallinas tienen una connotación negativa en los consumos de fin de año.

Caracterización General	
Nombre común	Gallina
Nombre científico	Gallus gallus domesticus
Otros nombres locales	Gallina, Huallpa
Origen	

Descripción Productiva	
Descripción	
Zonas de producción	La producción se basa en la buena alimentación de gallinas o gallos que consta de frangollo, maíz, tomate y algunas verduras más. Las aves se alimentan también con desechos de la elaboración de las comidas.
Formas de producción	
Formas de obtención	

Calendario Agrofestivo
En la actualidad no se tiene registros de que este animal tenga alguna fecha festiva. Ya que solo se consume en algunos alimentos.

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Solo la carne
Formas de consumo	Cocido, tostado, hervido (en sopas o caldos). Se utiliza para elaborar locro, guiso de gallina criolla con maní, guiso de gallina sin maní, caldo de gallina.
Propiedades	Posee propiedades dónde ayuda a la producción de la masa corporal y bajo nivel de colesterol.

Insectos

Si bien se mantiene la vigencia del consumo tradicional de cuquis (hormigas) y tuyu tuyu (larvas) en el territorio, no se ha identificado un discurso arraigado en la población beneficiaria que les otorgue una fuerte identidad. Sin embargo, es importante señalar que estos insumos son apreciados y valorados en la cultura local.

En los últimos años, desde el municipio se han implementado estrategias mediáticas para promover la gastronomía del lugar durante las festividades de su aniversario (8 de diciembre). Se ha destacado especialmente el consumo de cuquis y tuyu tuyu, ya que estas prácticas culinarias marcan diferencias notorias con las cocinas de otros territorios.

Estos productos han suscitado un alto interés, particularmente en el turismo, debido a que son prácticamente inexistentes en el mercado nacional, lo que motiva a los visitantes a desplazarse para disfrutar de su singularidad gastronómica.

Es relevante mencionar que el consumo de insectos es una de las pocas prácticas vigentes y ampliamente aceptadas en el país, lo que confiere a estos recursos un papel significativo como elementos distintivos de la identidad territorial.

Tuyu Tuyu

Se trata de una especie de gusano que tiene su hábitat en los troncos de árboles, especialmente en el motacú, donde se encuentran los ejemplares más grandes, y en el majo. La recolección de estos gusanos se realiza al talar los árboles y abrir sus troncos, lo que permite encontrar-

los durante todo el año. No obstante, es importante señalar que esta práctica debe ser regulada y controlada para evitar posibles efectos negativos, como la deforestación que podría derivar de una explotación indiscriminada del recurso.

Una vez recolectados, los gusanos se consumen comúnmente en forma de chicharrón. Esta tradición gastronómica local es parte de la cultura y patrimonio culinario de la región, aunque su explotación debe ser llevada a cabo de manera sostenible y responsable para salvaguardar el ecosistema y la biodiversidad del lugar.

Cuqui

Hormiga voladora que se recolecta principalmente en noviembre. Su recolección está vinculada con las lluvias y un momento específico del día, entre las cuatro y las seis de la tarde, cuando la hormiga vuela y puede ser recolectada. Después de una lluvia, la población sale a recolectar la hormiga en sus nidos, y algunos pobladores incluso tienen sus territorios de recolección marcados

La hormiga posteriormente se tuesta directamente y se consume su panza, cortando sus cabezas. Incluso se elabora llajua de cuqui. Se recolecta para autoconsumo y es difícil encontrarla a la venta.

Municipio de Apolo
Las Elaboraciones

Las elaboraciones culinarias en el patrimonio alimentario de Apolo se caracterizan por platos únicos y sabrosos, con un énfasis en el bajo consumo de carne, particularmente la gallina criolla. Las guarniciones principales incluyen phuti de plátano verde y yuca, con un crecimiento gradual en el uso de arroz, aunque la mayoría se adquiere localmente. La mayoría de los ingredientes provienen de las propias chacras de las personas, lo que promueve la autosuficiencia y reduce la dependencia del mercado. Se mantienen tradiciones como los tamales en el desayuno y té en lugar de pan. La estructura de las comidas se centra en platos principales, donde los porotos son una fuente destacada de proteínas, mientras que la yuca y el plátano verde aportan carbohidratos esenciales.

La gallina criolla es la carne principal en las preparaciones, especialmente en platos tradicionales como el locro y el guiso de gallina criolla, que tienen un profundo significado cultural en la región. Aunque se observa una creciente influencia de comidas introducidas, como el pollo a la broaster, especialmente entre las generaciones jóvenes, algunas personas se esfuerzan por preservar las elaboraciones tradicionales, adaptándolas con insumos modernos como aceites, arroz y en menor medida fideos.

Beneficiarias como Carolina Rodríguez están comprometidas con la producción y las prácticas de consu-

mo tradicional. Consumen lo que producen y fomentan la participación de sus hijos en actividades productivas y prácticas de consumo tradicionales. Aunque están dispuestas a mejorar estas prácticas, valoran la sostenibilidad, la salud y la nutrición de las tradiciones culinarias, así como su potencial para generar ingresos. Carolina, además de producir alimentos para su familia, es emprendedora de miel de abeja y chancaca, aprovechando las oportunidades del mercado.

En Apolo, algunas de las principales elaboraciones culinarias incluyen:

Ají de maní

El ají de maní es un plato principal cotidiano para el almuerzo, ampliamente apreciado en el hogar y no en espacios públicos. A menudo se le agrega gallina criolla, aunque originalmente no lo incluía, y se sirve con arroz y phuti de plátano verde. El batán tradicional se usa para moler el maní y sigue siendo preferido sobre la licuadora.

Ají de Poroto

Este plato tradicional se consume en el desayuno y el almuerzo, siendo apreciado en los hogares y ocasionalmente en espacios públicos como el mercado. Se elabora con cuero de chancho y charque, pero también se puede hacer sin carne. Tiene sus raíces en la cocina de campo, donde se cocinaba en la leña y se usaban ollas de barro y cucharones de madera. La elección entre poroto fresco o seco solo afecta el tiempo de cocción. Es una preparación muy representativa de la identidad local y se sirve especialmente a visitantes, lo que le da un valor social significativo.

Ají de Racacha

Este plato, principalmente principal y ocasionalmente como segundo, suele incluir carne de res, pollo o, en raras ocasiones, pescado debido a la contaminación de los ríos. Es más común en el consumo doméstico que en espacios públicos como el mercado. Además de satisfactorio, el ají de racacha se valora por su capacidad para abordar casos de anemia, y los desechos de la racacha se utilizan como abono.

Cuqui con phuti de plátano

Esta peculiar elaboración se basa en un ingrediente principal inusual: las hormigas. Aunque son tradicionales en la zona, no lo son en el resto del país. Algunas personas las lavan antes de tostarlas, mientras que otras las tuestan directamente y las consumen de inmediato, solas o con phuti de plátano verde. Este manjar es altamente valorado debido a su disponibilidad temporal, ya que solo están presentes a fin de año, cuando se aprecian tanto por su sabor como por su valor nutricional. La recolección de hormigas suele ser una actividad familiar en la que las comunidades se movilizan hacia las zonas de recolección marcadas por grupos específicos. Esta tradición culinaria refleja la estrecha conexión entre la comunidad y los recursos naturales locales, y su singularidad la convierte en una experiencia cultural y gastronómica significativa para la región.

Guiso de pollo con maní

Esta preparación mestiza se consume principalmente como plato principal en el almuerzo. Se utiliza achiote o ají como colorante. Aunque tradicionalmente se cocina en una cocina de leña y se utiliza una olla de barro, cada vez es

más común su preparación en cocina a gas y con ollas de aluminio. Además de ser considerada saciante, también se la describe como energética y beneficiosa en casos de debilidad o como recuperación después del consumo de bebidas alcohólicas. Es un plato destacado en festividades. Una variante del plato excluye el maní y se conoce como guiso de pollo, con o sin maní.

Locro

El Locro de Apolo es un plato principal consumido tradicionalmente en el almuerzo. Su característica distintiva es la inclusión de porotos, un ingrediente local que aporta propiedades proteicas y saciantes adicionales. Este plato es una parte integral de la identidad del oriente boliviano.
Tanto el Locro de Apolo como el guiso de pollo son apreciados tanto en la vida cotidiana como en festividades debido a su valor energético, beneficiosos en casos de debilidad o después de excesos con bebidas alcohólicas. En las festividades municipales, algunas personas lo preparan para la venta, lo que demuestra su importancia económica y su papel en la preservación de la tradición.
El Locro de Apolo, con su sabor único y conexión cultural, es un símbolo de la riqueza culinaria y la identidad de la región oriental de Bolivia.

Phuti de plátano verde

El phuti es plátano verde cocido, un acompañamiento esencial en la mayoría de las comidas regionales. También se consume como merienda, a veces con charque, cuquis (según la temporada) o cueritos de chancho (en menor medida). La cáscara del plátano se usa como abono y alimento para los chanchos.

La preparación es transmitida por generaciones, involucrando pelar el plátano y cocinarlo en agua hasta que esté tierno. En algunas variantes, conocidas como “pellizca”, se añaden trozos de plátano para enriquecer la preparación.

Relleno de yuca

Una elaboración mestiza tradicional consumida típicamente en la mañana, como merienda o durante el té de la tarde. Implica cocinar la yuca, molerla con un utensilio llamado tacú y rellenarla con una mezcla de carne molida, huevo, zanahoria y cebolla antes de freírla. Es apreciada por su vínculo con las tradiciones culturales locales.

Tamales (a la brasa, a la ceniza y a la olla)

Elaboraciones típicas consumidas generalmente en la media mañana, como parte del desayuno y durante el té. La diferencia radica en que la misma masa se prepara moliendo el choclo en el batán, pero para cocinarlo en la olla se envuelve en las chalas del choclo, mientras que en otras técnicas no se utiliza la chala. Estos platos tienen un alto valor en el consumo diario y también se disfrutan en festividades, especialmente en Año Nuevo y Todos Santos. Una variante es reemplazar el queso por ahogado y carne molida. El maíz es valorado por su capacidad energética que proporciona fuerza para el trabajo.

Sopaipilla

Es una elaboración mestiza a base de maíz, consumida principalmente en el desayuno. La masa de maíz, obtenida al molerlo en el batán, se mezcla con huevos batidos, azúcar, canela, anís, sal y queso rallado antes de freírla en porciones. Aunque aún se consume, su

frecuencia ha disminuido, siendo reemplazada por otros alimentos en el desayuno, como el pan. Carolina Rodríguez menciona: “En casa no compramos pan. Preparo sopaipillas, tamales, con lo que producimos en la chacra, y así no tengo que comprar en el mercado”.

Tortilla de cebollín

Se trata de una elaboración que puede ser consumida con el desayuno, con la sopa o con ahogado. Se prepara una masa en forma de bolitas con el cebollín, el huevo batido, sal y harina y luego se pasa a freír. Es una elaboración en plena vigencia.

Tuyu Tuyu

El gusano tuyu tuyu se recolecta vivo, se lava y se tuesta. Suele servirse con phuti de plátano, yuca o arroz. Esta preparación es considerada especial debido a la disponibilidad variable de tuyu tuyu y se consume principalmente en el ámbito doméstico. Ocasionalmente, se encuentra en ferias locales y ha atraído interés turístico debido a su exquisitez y singularidad. Cada unidad de tuyu tuyo tiene un costo de entre dos y cinco bolivianos, dependiendo de la oferta y el tamaño.

Chipilo con Charque

El chipilo es un plato consumido principalmente en el almuerzo o como merienda. Está hecho de plátano y charque, que se elaboran por separado y luego se mezclan. Tradicionalmente, hay dos formas de prepararlo: cortando el plátano en rodajas y friendo, luego se sirve con charque; o moliendo el plátano en el tacú antes de freírlo y mezclarlo con el charque en una sartén. Esta elaboración forma parte del patrimonio y la tradición culinaria de Apolo.

Chicha o Refresco de Maní

Este refresco tradicional se prepara moliendo maní previamente tostado y luego hirviéndolo con azúcar y canela. Algunas familias lo hacen sin canela y utilizan chancaca como endulzante. Es considerado una bebida reconstituyente y energética que ayuda en problemas estomacales.

Chancaca

La chancaca es un producto derivado de la caña de azúcar, cuya elaboración implica extraer el jugo de la caña en los trapiches y luego evaporar el agua en un perol hasta obtener una masa espesa. En su estado previo a la solidificación total, se llama melaza o miel de caña, y cuando llega a su punto óptimo de solidificación, se llama chancaca.
La chancaca se utiliza como endulzante natural en refrescos y se elaboran refrescos directamente a partir de ella. También se moldea en moldes llamados “pailas” para obtener el popular “pan de chancaca”, que se vende individualmente o en conjuntos de seis, envueltos en hojas de plátano, evitando el uso de plásticos u otros envases. La producción artesanal de chancaca y pan de chancaca refleja la tradición y el respeto por la naturaleza, utilizando métodos y materiales sostenibles.

Las Elaboraciones

APOLO

Ají de Maní

- Maní
- Arroz
- Plátano Verde
- Carne (de pollo o de res)

Preparación

Se quita la cascara al maní, para molerlo en el batán, posteriormente se hacer cocer con la carne.
Por otra parte, se hace cocer el arroz en una olla, y en otra el plátano, para ello se debe quitar la cascara.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Nativo
Época de consumo	Todo el Año
Lugares de consumo	En el hogar o en la calle
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Olla para hacer hervir, batan
Camios en la preparación	Siempre se prepara de esta forma
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se puede consumir solo o acompañado
Tratamiento de los residuos	La cáscara como residuo esta es desechada como basura
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	La elaboración es alta en grasas y fibra
Propiedades Medicinales	Los ingredientes de la elaboración ayudan al sistema cardiovascular
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Cotidiano
Creencias y Simbolismo	La forma tradicional es elaborar el ají de maní con pollo criollo
Valores Identificativos	Esta elaboración tiene un valor económico
Estado de conservación	Se considera a la elaboración como común, no se encuentra en riesgo o amenaza de desaparecer

APOLO

Ají de Poroto

- 2 lb de Poroto
- 1/2 kg de cuero de chancho
- 1/2 kg Charque de Res
- Arroz
- Puthi (platano verde, yuca o enanito banano verde)
- Ahogado:
- Cebolla verde, ají verde, achuete y sal

Preparación

Se pone a cocer el poroto con el cuero de chancho y el charque. Aparte se prepara el ahogado, el phuti y el arroz. Se sirve junto.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el Año
Lugares de consumo	En el hogar o espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Cocina a leña, olla de barro y wislla
Camios en la preparación	Ninguno
Cambios en ingredientes	El tipo de poroto. Si no hay charque de res, incorporan carne de res fresca, poco frecuente
Prácticas de comensalismo	Se consume acompañado
Tratamiento de los residuos	El poroto no tiene residuos se consume entero
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Energía
Propiedades Medicinales	No indica
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Cotidiano y para las visitas
Creencias y Simbolismo	Es fuertemente identitario y por eso se ofrece a las visitas
Valores Identificativos	Valor social, económico, cultural
Estado de conservación	Actualmente la elaboración es común

APOLO

Ají de Racacha

- Racacha
- Ají Amarillo
- Cebolla
- Arroz
- Carne de Res
- Chuleta de Cerdo
- Sábalo, Pejerrey e Ispi

Preparación

Pelar la racacha y colocarla en una olla para su cocción. En otra olla se prepara el aguado que consiste de ají amarillo, cebolla y condimentos. Posteriormente se mezcla la racacha con el aguado. Por otra parte, en otra olla se hace cocer el arroz

Características del Alimento	
Origen Autoría	Nativo
Época de consumo	Todo el Año
Lugares de consumo	En el hogar o espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Olla para cocer
Camios en la preparación	Siempre se elabora de esta forma
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se consume acompañado
Tratamiento de los residuos	La cascara de la Racacha sirve como abono
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Produce energía por los carbohidratos que posee esta elaboración
Propiedades Medicinales	Ayuda a personas con anemia
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Cotidiano
Creencias y Simbolismo	No indica
Valores Identificativos	Histórico, económico, es parte de su tradición esta elaboración
Estado de conservación	Hoy en día su elaboración es común

APOLO

Cuqui con Phuti de Plátano

- Cuquis
- Banano verde (Para el Phuti)

Preparación

Lavar las hormigas y poner a tostar al sarten, añadirle un poco de sal

Características del Alimento	
Origen Autoría	Nativo
Época de consumo	Noviembre
Lugares de consumo	En el hogar
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Sartén, Olla para el Phuti y Cocina de Leña
Camios en la preparación	Ninguno
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se consume solo o acompañado
Tratamiento de los residuos	No genera
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Produce energía por los carbohidratos que posee
Propiedades Medicinales	No indica
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Consumo especial cuando es época
Creencias y Simbolismo	Se consume solo o con compañia
Valores Identificativos	Hay que saber cuándo vuela el cuqui. Actualmente indican que incluso las personas marcan su territorio de recolección. Todo el pueblo sale a recolectar cuando vuela el cuqui.
Estado de conservación	Histórico, cultural, económico, es parte de su tradición esta elaboración. Cada vez hay más interés del mercado

APOLO

Guiso de Pollo con Maní

- 1 Pollo (Sin menudencia)
- Maní criollo (1/2 lb) molido de batán
- Cebolla verde (manojito picado)
- Ajo Verde
- Phuti de banano o yuca
- Arroz

Preparación

Se pone a cocer el pollo con el poroto, con el maní molido y los demñas ingredientes. El phuti de plátano o yuca se prepara aparte igual que el arroz. El tiempo de coccion es de una hora aproximadamente. En caso de usar achuete o ají se incorpora cuando ya esté cocido, para darle color y sabor.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Mestizo
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Cocina a leña, olla de barro y wislla
Camios en la preparación	Ninguno
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se consume solo o acompañado
Tratamiento de los residuos	Residuos de tipo orgánico
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Energía
Propiedades Medicinales	Cura el ch'aki
Otras Propiedades	No tiene
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Festivo y Cotidiano
Creencias y Simbolismo	Se consume en compañia
Valores Identificativos	Valor social, económico y cultural
Estado de conservación	Elaboración Común

APOLO

Locro de gallina criolla

- Pollo
- Poroto
- Cebolla
- Perejil
- Achiote
- Plátano verde

Preparación

Se pone a cocer el pollo despresado, con la cebolla, el poroto, condimentado con sal y según el gusto ajo. Se añade el plátano verde "pellizcado", es decir, troceado directamente a mano, casi al momento de terminar la cocción se añade el achiote previamente diluido en agua para aportarle color.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Mestizo
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar, mercado y calle
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Olla y Batan
Camios en la preparación	Ninguno
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se consume acompañado
Tratamiento de los residuos	Restos orgánicos
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Por la alta cantidad de carbohidratos, produce energía
Propiedades Medicinales	No indica
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Cotidiano y festivo
Creencias y Simbolismo	Se considera un plato significativo y está presente en todas las fiestas del municipio. Bueno en los casos de debilidad y enfermedad por sus propiedades recuperatorias, igualmente en casos de ch'aki. Por su alto consumo las mujeres preparan para generar ingresos en las fiestas.
Valores Identificativos	Valor social, económico
Estado de conservación	Actualmente la elaboración es común

APOLO

Phuti de Plátano Verde

- Plátano verde pelado

Preparación

Pelar el plátano y ponerlo a cocer

Características del Alimento	
Origen Autoría	Nativo
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Olla para cocer y Cocina a la leña
Cambios en la preparación	Ninguno
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se consume solo o acompañado
Tratamiento de los residuos	La cáscara del plátano se usa de abono y para alimentar a los chanchos
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Por la alta cantidad de carbohidratos, produce energía
Propiedades Medicinales	No indica
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Cotidiano
Creencias y Simbolismo	No indican
Valores Identificativos	Histórico, cultural, económico, es parte de su tradición esta elaboración
Estado de conservación	Actualmente la elaboración es común

APOLO

Sopaipilla

- 20 mazorcas de choclo amarillo
- 2 huevos criollos
- 1/2 lb azúcar blanca
- Sal a gusto
- 1/2 queso fresco rallado
- Anís y Canela
- Aceite

Preparación

Se muele el choclo en batán, se mezcla la masa con los huevos, el azúcar, la canela, el anís y la sal, y se añade el queso rallado. Se separa una cantidad de masa y se fríe.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Mestizo
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar, mercado y calle
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Sartén, Batan y Cocina a leña
Cambios en la preparación	Ninguno
Cambios en ingredientes	Se usa cocina a gas
Prácticas de comensalismo	Se consume solo o acompañado
Tratamiento de los residuos	La chala del choclo sirve como abono y comida del chancho
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Proteínas
Propiedades Medicinales	No indica
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Cotidiano
Creencias y Simbolismo	No se mencionan
Valores Identificativos	Económico, cultural
Estado de conservación	Se considera a la elaboración como común, no se encuentra en riesgo o amenaza de desaparecer.

APOLO

Tamal (Chawi a la ceniza)

- Choclo
- Queso
- Aguado (ají, cebolla)

Preparación

Se desgrana el choclo para triturarlo con el batán. Con el choclo triturado se coloca encima la challa y en centro de la elaboración se agrega queso. la challa del choclo será envuelta dos veces a la elaboración y se coloca dentro de la ceniza para su cocción durante aproximadamente 20 a 25 minutos.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Nativo
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar, mercado y calle
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Ollas, Cocina a la leña, Cucharas de Palo, Vasijas
Cambios en la preparación	En caso de no tener queso, se agrega aguado con carne molida.
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se consume acompañado
Tratamiento de los residuos	La chala del choclo sirve como abono y comida del chancho
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Por la alta cantidad de carbohidratos, produce energía
Propiedades Medicinales	No indica
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Contexto cotidiano y festivo, para año nuevo y todos santos
Creencias y Simbolismo	No se mencionan
Valores Identificativos	Económico, cultural
Estado de conservación	Actualmente la elaboración es común

APOLO

Tamal (a la olla)

- Choclo
- Queso
- Aguado (ají, cebolla)

Preparación

Se desgrana el choclo para triturarlo con el batán. Con el choclo triturado se coloca encima la challa y en centro de la elaboración se agrega queso. la challa del choclo será envuelta dos veces a la elaboración. Finalmente se agrega los tamales a la olla con agua hirviendo durante 20 minutos.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Nativo
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar, mercado y calle
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Ollas, Cocina a la leña, Cucharas de Palo, Vasijas
Cambios en la preparación	En caso de no tener queso, se agrega aguado con carne molida.
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se consume acompañado
Tratamiento de los residuos	La chala del choclo sirve como abono y comida del chancho
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Por la alta cantidad de carbohidratos, produce energía
Propiedades Medicinales	No indica
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Contexto cotidiano y festivo, para año nuevo y todos santos
Creencias y Simbolismo	No se mencionan
Valores Identificativos	Económico, cultural
Estado de conservación	Actualmente la elaboración es común

APOLO

Tortilla de Cebollín

- Cebollín
- Huevo
- Harina
- Sal
- Aceite

Preparación

Picar el cebollín, en un recipiente mezclarlo con el huevo, sal y harina. Con ayuda de una cuchara hacer bolitas y freírlas con aceite.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Mestizo
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar, mercado y calle
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Batidor, Tablas y Sartén para Freir
Cambios en la preparación	Ninguno
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se consume acompañado
Tratamiento de los residuos	Las sobras del cebollín sirven de alimento para el conejo, pato y pollo
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Es alta en carbohidratos, lo cual aporta con la producción de energía.
Propiedades Medicinales	No indica
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Cotidiano
Creencias y Simbolismo	No se mencionan
Valores Identificativos	Económico
Estado de conservación	Actualmente la elaboración es común

APOLO

Tuyu Tuyu

- Tuyu ruy
- Huevo

Preparación

Picar el cebollín, en un recipiente mezclarlo con el huevo, sal y harina. Con ayuda de una cuchara hacer bolitas y freírlas con aceite.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Nativo
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Sartén, Cocina a la Leña
Cambios en la preparación	Ninguno
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se consume solo o acompañado
Tratamiento de los residuos	No genera
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	No se conocen
Propiedades Medicinales	Bueno para los pulmones, tanto en consumo alimenticio como machacados y utilizados como ungüento.
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Comida especial cuando hay fiestas
Creencias y Simbolismo	El tuyu tuyu se cría en los troncos en descomposición del motacú los más grandes y el majo. Cuando se tumba un árbol se parte por la mitad para extraer el gusano. Puede haber en torno a 100 en un tronco.
Valores Identificativos	Histórico, cultural, económico, es parte de su tradición esta elaboración.
Estado de conservación	Vigente, Cada vez hay más interés del mercado

APOLO

Chipilo con Charque

- Platano Verde
- Charque
- Sal
- Aceite

Preparación

Machucar el plátano verde en tacú, aparte en un sartén agregar aceite y hacer coser el charque hasta que esté dorado y crocante. Después de toda la cocción del plátano verde y el charque procede a mezclar ambas preparaciones.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Nativo
Época de consumo	Todo el Año
Lugares de consumo	En el hogar o espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Tacu, mazo, cuchara de palo, fuente, sartén, fogon y leña
Cambios en la preparación	Siempre se elabora de esta forma
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se consume solo o acompañado
Tratamiento de los residuos	También sirve como abono
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Proteinas
Propiedades Medicinales	Cuidado de los riñones
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Cotidiano
Creencias y Simbolismo	No indica
Valores Identificativos	Es parte de su tradición esta elaboración
Estado de conservación	Común

APOLO

Chicha de Maní

- Maní pelado
- Agua
- Canela
- Azúcar a gusto (chancaca)

Preparación

Primeramente, tostar el maní en un sartén, después moler.
Poner a hervir agua en la olla, después de hacer hervir el agua, agregar el maní tostado y molido, agregar azúcar a gusto y la canela.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Nativo
Época de consumo	Todo el Año
Lugares de consumo	En el hogar o espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Una olla mediana, cuchara de palo, taza, fogón y leña.
Cambios en la preparación	Siempre se elabora de esta forma
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se consume solo o acompañado
Tratamiento de los residuos	También sirve como abono
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Proteinas
Propiedades Medicinales	Ayuda al cuidado del estómago
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Cotidiano
Creencias y Simbolismo	No indica
Valores Identificativos	Ayuda a calmar la sed
Estado de conservación	Común

Municipio de Apolo
Técnicas

En el municipio de Apolo, existen diversas técnicas que se han utilizado para transformar los productos primarios en platos y preparaciones culinarias, así como para conservarlos los alimentos por un periodo de tiempo.

Una de las características de la cocina en Apolo es la vigencia de las técnicas de transformación y elaboración tradicionales, aunque en algunos casos ligadas a elaboraciones no tan cotidianas, o incluso cada vez menos utilizadas, como es el caso del ahumado, la cocción en piedra o la cocción al vapor.

La deshidratación está ligada especialmente con la elaboración de charque, la watia se prepara en ocasiones especiales, y las técnicas de molido en batan o tacú, y hervido son las más frecuentes. Actualmente se ha introducido fuertemente la técnica de freír fundamentalmente en aceite, los alimentos

Entre las principales técnicas se tiene:

Ahumado	Brasa
Hervido	Molido
Vapor	Watia
Deshidratación	Cocción en Piedra

Ahumado

Aunque el ahumado de los alimentos es una técnica conocida desde la época prehispánica, en la actualidad, la práctica de calentar o cocer los alimentos con humo no está muy extendida. En Apolo, esta técnica se menciona casi exclusivamente como una forma de recalentar los alimentos y evitar el desperdicio de comida.
A través de la preservación de estas prácticas ancestrales, se enriquece la gastronomía y se refuerza la conexión con las raíces culturales.

Nombre de la técnica	Ahumado
Origen	Apolo
Descripción	Proceso por el cual los alimentos cuecen o se calientan con el uso del humo.
Elaboraciones en las que se aplica	Se la usa más que todo para recalentar la comida.
Estado de conservación	No es muy utilizado.
Creencias y simbolismos	No desperdiciar la comida, es por eso que utilizan esta técnica.
Valores identificativos	Este proceso tiene una importancia mínima, debido a que no se usa muy frecuentemente.

Brasa

Esta técnica consiste en hacer cocer directamente el alimento en las brasas. Se utiliza fundamentalmente para las carnes, a las que se atribuyen sabores especiales gracias al uso de esta técnica.

Nombre de la técnica	Brasa
Origen	Prehispanico
Descripción	Proceso en el cual se hace cocer el alimento en contacto directo con el fuego y las brasas.
Elaboraciones en las que se aplica	Carnes: cerdo, res, pollo, pescado.
Estado de conservación	Sigue en uso en la actualidad.
Creencias y simbolismos	El sabor de los alimentos es único al poner en práctica este proceso.
Valores identificativos	Esta técnica es importante debido a que los alimentos que se involucran en ésta tienen un sabor incomparable.

Cocción en Piedra

Implica el uso de la piedra como soporte de la comida para su cocción. La piedra es puesta al fuego y la comida se cuece sobre las mismas. Actualmente es excepcional su uso y se encuentra en riesgo de desaparición.

Nombre de la técnica	Cocción en piedra
Origen	Prehispanico
Descripción	Proceso por el cual se usa la piedra como recipiente, en el cual el fuego calienta la piedra y sobre esta se pone los alimentos para que cuezan y sean aptos para consumir.
Elaboraciones en las que se aplica	Desconocido
Estado de conservación	No es puesto en práctica en la actualidad.
Creencias y simbolismos	Desconocido
Valores identificativos	Desconocido

Deshidratación

Es una práctica que permite la conservación de los alimentos mediante su secado al sol y se utiliza fundamentalmente para la carne, ya que por las características del clima los alimentos se echan a perder muy rápido.
El charque está presente acompañando algunas elaboraciones y como insumo importante de las meriendas que se llevan al trabajo del campo.

Nombre de la técnica	Deshidratado
Origen	Prehispanico
Descripción	Proceso en el cual los alimentos pasan por su deshidratación a partir de su exposición al sol
Elaboraciones en las que se aplica	Charque
Estado de conservación	Sigue en uso en la actualidad
Creencias y simbolismos	Es una técnica más enfocada a la conservación de los alimentos, particularmente la carne para que no se eche a perder.
Valores identificativos	Este proceso es importante porque mantiene a los alimentos para su consumo en un futuro cercano. Utilizado mayormente para mantener consumible los alimentos que se llevan al campo cuando las personas van al monte, para aquellas personas que trabajan en áreas alejadas, conserva los nutrientes de los alimentos.

Hervido

Es la técnica más utilizada. Todos los guisos, sopas, la elaboración del phuti se realizan en recipientes con agua para hervir. Tiene la ventaja de no requerir una atención directa de la persona que cocina, ya que la olla se deja hirviendo con los ingredientes, mientras se desarrollan otras actividades hasta que los alimentos estén cocinados.

Nombre de la técnica	Hervido
Origen	Prehispanico
Descripción	Proceso que implica cocer el alimento en una olla con agua
Elaboraciones en las que se aplica	Todos los guisos y sopas, phuti.
Estado de conservación	Sigue en uso en la actualidad
Creencias y simbolismos	Es una técnica sencilla que no requiere de mucha atención, por lo que se puede dejar hirviendo la olla con los ingredientes y desarrollar otras actividades mientras
Valores identificativos	Tradicional, nutricional, económico.

Molido

Fundamentalmente se usa el batán y en menores casos el tacú. Las técnicas implican el uso de la fuerza para transformar los alimentos. El batán consiste en una piedra soporte y una piedra moledora, mientras que el tacú requiere un mortero y un mazo de madera para llevar a cabo el proceso.
Ambas técnicas siguen vigentes en el territorio y no están en riesgo de desaparecer. Sin embargo, es curioso que, a diferencia de otros territorios de la región, en Apolo no se utilice el tacú para la elaboración del masaco, un plato fuertemente presente en territorios limítrofes.

Nombre de la técnica	Molido
Origen	Prehispanico
Descripción	Proceso en el cual se requiere la fuerza para cambiar el estado del alimento, antes se hacía más el uso del batán.
Elaboraciones en las que se aplica	Para aquellos platos que lo requieran (maní, llajua, maíz para hacer chicha, para elaborar pito de Jankakipa, Willkaparu, condimentos como pimienta, comino).
Estado de conservación	Sigue en uso en la actualidad
Creencias y simbolismos	El molido a batán tiene un sabor más delicioso que el que se usa en otra herramienta.
Valores identificativos	El proceso del molido es importante porque las personas lo usan para transformar los alimentos primarios en secundarios, de esta forma los hacen consumibles o diversifican su forma de consumo. Otro uso importante que le dan es el medicinal.

Vapor

Implica un proceso parecido al hervido, pero los alimentos no están expuestos directamente en el agua, si no que se cuecen con el vapor. Actualmente la técnica es poco utilizada y en riesgo de desaparición. Se mantiene su aplicación en el recalentado de comida.

Nombre de la técnica	Vapor
Origen	Prehispanico
Descripción	Proceso en el cual la comida llega al estado de cocido mediante el vapor de agua hirviendo provocado por el fuego.
Elaboraciones en las que se aplica	En el recalentado de la comida.
Estado de conservación	Sigue en uso en la actualidad
Creencias y simbolismos	Se tiene la creencia de que no se debe desperdiciar ningún tipo de alimento.
Valores identificativos	Esta técnica tiene un uso muy puesto en práctica, debido a que lo usan para evitar el desperdicio de la comida.

Watia

Cocción subterránea y método ancestral de cocinar alimentos en el que se cava un agujero en la tierra, se prende fuego en él y, una vez que se forman las brasas, se introducen los alimentos para que se cuezan. Esta técnica ha sido conocida y utilizada desde la época prehispánica, pero en la actualidad ha sido prácticamente reemplazada por el uso del horno de barro.
En el altiplano, se mantienen ciertas significaciones espirituales que vinculan la cocción subterránea con la Pachamama, la Madre Tierra, representando una conexión espiritual y simbólica con la naturaleza. Sin embargo, en Apolo no se hacen alusiones a este tipo de simbolismos ni significados.

Nombre de la técnica	Watia
Origen	Prehispanico
Descripción	Proceso por el cual se hace un espacio en la tierra (hoyo), en el cual se ponen maderas, y se enciende con fuego para que el lugar empiece a calentar durante un buen tiempo, después de eso ponen lo que son los alimentos para que se cocinen con el calor hasta que pase un tiempo determinado.
Elaboraciones en las que se aplica	Desconocido
Estado de conservación	No es puesto en práctica en la actualidad.
Creencias y simbolismos	Desconocido
Valores identificativos	Desconocido

TÉCNICA	ELABORACIONES
Hervido	Locro
	Guiso de gallina criolla con maní
	Phuti
	Ají de Poroto.
	Ají de Racacha
	Tamal a la Olla
	Chicha de Maní
Molido	Chancaca
	Ají de Maní
	Chica de Maní
	Tamales
	Chipilo con Charque
	Relleno de Yuca
Tostado	Cuqui
	Tuyu Tuyu
	Maní
Frito	Sopaipillas
	Relleno de Yuca
	Tortilla de Cebollin
Brasa	Tamal a la Brasa

TÉCNICA	ELABORACIONES
Deshidratado	Charque de Res
Watía	No existe elaboración en la actualidad
Ají	Llajua

Municipio de Apolo
Herramientas y Utensilios

Es destacable en la cocina de Apolo el alto interés y la vigencia de herramientas tradicionales como la cocina a leña, el batán, el tacú, el masito de biaca y las ollas y vajilla de barro. Aunque la cocina a gas y las ollas y cucharones de aluminio representan introducciones significativas, compiten en la cocina con las herramientas tradicionales, a las que se atribuye un mejor sabor a las elaboraciones y, además, suelen tener un fuerte valor emotivo al ser una herencia de las abuelas (sobre todo en el caso de las ollas de barro y las wisllas). Por esta razón, se aprovechan especialmente en elaboraciones especiales.

La utilización de la cocina a leña es una práctica valiosa, ya que permite prescindir del gas y asegura la vigencia de esta tradición en muchas comunidades alejadas del centro poblado, donde el acceso a gas no es sencillo. La recolección de leña para la cocina se convierte en una importante actividad para el aprovechamiento de los recursos forestales existentes, que no solo enriquece el sabor y la identidad de las preparaciones, sino que también mantiene vivo el legado cultural de la comunidad

Éstas son las herramientas y utensilios utilizados en la preparación, procesamiento, cocción y presentación de los alimentos en el municipio de Apolo:

Batán	Masito de Biaca
Olla de Barro	Wislla
Cocina a la Leña	Mortero (tacú)
Plato de Barro	

Batán

Se elabora con piedras que no se desgasten fácilmente. Los batanes son adquiridos en el mercado y son imprescindibles en cualquier cocina de Apolo para el molido de los alimentos como maíz, maní o la elaboración de llajua.

Cocina a la Leña

Sigue en vigencia a pesar de la introducción de la cocina a gas en algunas comunidades. Esta preferencia se debe a la dificultad de acceder al gas debido a la ubicación alejada de muchas de estas comunidades.
Tradicionalmente, las cocinas a leña eran construidas con una mezcla de barro y pajas, pero en la actualidad, se pueden encontrar estructuras de metal que se utilizan para encender la leña. Este tipo de cocción se valora por el sabor más agradable y auténtico que aporta a los alimentos en comparación con la cocina a gas. El ahumado y el calor de la leña infunden a las preparaciones un aroma y sabor distintivos que evocan las tradiciones culinarias de antaño.

Masito de Biaca

Se utiliza para extraer el jugo de caña. Se trata de un trapiche pequeño, de uso doméstico fundamentalmente y es común en los hogares de la región.

Mortero (Tacú)

Se trata de un recipiente de madera con su mazo para moler condimentos y yuca, principalmente. Aunque en territorios aledaños se utiliza fundamentalmente para el molido del

plátano, en Apolo no se menciona su uso ni el consumo del masaco

Olla de Barro

Aunque las ollas de barro están en riesgo de desaparecer, siguen siendo una parte invaluable del patrimonio culinario, ya que se considera que aportan un sabor especial a las comidas. Estas ollas son consideradas delicadas, ya que muchas de ellas son herencia de las abuelas y madres, por lo que son irremplazables y se utilizan para elaboraciones especiales. Lamentablemente, una vez que se rompen, no pueden ser sustituidas fácilmente. En la actualidad, las ollas de barro están en riesgo y prácticamente han sido sustituidas por ollas de aluminio.

La conservación de las ollas de barro se vuelve esencial para preservar la tradición culinaria y mantener vivo el legado de nuestras antepasadas

Plato de Barro

Al igual que las ollas de barro los platos de barro se suelen tener como parte de la herencia dejada por madres y abuelas. En la actualidad no son muy usados por su fragilidad y porque son más pesados que los platos de cerámica o plástico que ya existen en las casas. Sin embargo, su uso es particularmente significativo para mostrar las elaboraciones culinarias en las ferias que se celebran en el municipio, ya que dan mejor imagen y autenticidad a la preparación tradicional de los alimentos.

Wislla

El cucharón de madera, conocido como “wislla”, es una herramienta culinaria de gran valor en Apolo. Cada señora en la comunidad suele tener wisllas heredadas de sus madres y

abuelas, lo que demuestra su importancia histórica y su papel como un legado transmitido de generación en generación. Además de heredarlas, es común adquirirlas en el mercado o incluso elaborarlas por ellas mismas utilizando madera.

El cucharón de madera es una pieza versátil y esencial en la cocina de Apolo, utilizado prácticamente en todos los procesos de elaboración de alimentos. Su presencia es fundamental en la preparación de comidas, y su uso se ha convertido en una tradición arraigada en la comunidad.

5.1.4 Actores

En cuanto a los actores dentro del municipio de Apolo se han encontrado diferentes grupos asociados como:

- *Federación Sindical de Trabajadores Campesinos Tupak Katari*
- *Federación Sindical de Mujeres Campesinas Bartolina Sisa*
- *Pueblo Indígena Leco y comunidades originarias de Larecaja*
- *Comunidad de Huaratumo*
- *Central Indígena del Pueblo Leco*
- *Consejo Regional T'simane Mosetene de Pilón Lajas*
- *Junta de Vecinos Apolo*

Estos actores responden a la estructura organizacional según sus usos y costumbres y procedimientos propios de las 84 comunidades que conforman el municipio de Apolo.

Adicionalmente a estos actores asociados, se puede identificar a la población local independiente, es decir las personas naturales que se dedican a las diferentes actividades económicas como son la agricultura, ganadería, aurífera, comercio, entre otros.

5.2 Registro E Inventariación Municipio de Sica Sica

5.2.1 Ámbito de Estudio

El municipio de Sica Sica se encuentra ubicado en la provincia de Aroma del departamento de La Paz. Su altitud de 3.864 metros sobre el nivel del mar lo convierte en un lugar frío y con una gran variedad de climas, que incluyen lluvias en verano y frio en invierno. La economía de la zona se basa en la agricultura, con cultivos de papa, quinua, cebada, maíz y trigo, así como la producción de leche y queso.

La cocina de Sica Sica está fuertemente enmarcada en las características medioambientales en relación con sus insumos e ingredientes, característicos del área altiplánica andina y a las significaciones culturales aymaras. La cocina se nutre fundamentalmente de la producción propia, y tiene dentro de sus insumos principales los granos y los tubérculos.

Igualmente se mantienen las técnicas tradicionales heredadas de los abuelos en cuanto a conservación, transformación y elaboración de origen prehispánico, que son valorados en gran medida como parte de su tradición e identidad, en relación a los productos introducidos posteriormente.

Las elaboraciones identitarias están enmarcadas en la estructura tradicional de sopa- segundo, identifica-

da en diversas fuentes etnográficas y que data de época prehispánica (Pazarelli 2010 y Borrega 2021)[1], con una presencia significativa de sopas y lawas a base a granos y tubérculos; así como segundos elaborados también con tubérculos y carne, en los que se destaca la carne de oveja y el cuy como principales insumos; de forma secundaria la llama, que mantiene una fuerte significación cultural.

En consumos cotidianos se tiende a mantener la estructura de sopa y segundo o solo sopa, mientras que en ocasiones festivas el plato principal es el segundo caracterizado por la presencia de carne, principalmente oveja y chancho.

La sopa en las comidas diarias precede al segundo, sin embargo, en el thimpu (plato especial, compuesto por carne de cordero, arroz, chuño, papa, cebolla, ají amarillo, entre otros) se sirve primero el plato seco y luego el caldo. Si para el thimpu sirvieran primero el caldo y después el seco, como en el almuerzo de diario, provocaría rechazo o por lo menos extrañeza de parte del comensal. Según la explicación de Spedding (1993), esto responde a esa preferencia de la cocina andina por un estado medio entre sólido y líquido: las sopas llevan muchos ingredientes o son espesas, razón por la cual el caldo puro se lo toma como una bebida, después del seco.[2]

"La comida cotidiana se caracteriza por la austeridad de sus ingredientes, la justeza de proporciones y la reincidencia de los sabores" (López García, 2001: 120). No se mezclan sopas y segundos,

1 Borrega Reyes Yolanda, Jaq'i Manq'a: Diferenciación social a partir del consumo de alimentos. Diferenciación étnico-cultural, regional y de clase en Bolivia, UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID FACULTAD DE GEOGRAFÍA E HISTORIA, Madrid 2020, Versión digital disponible en: https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/15eacc5d-9f30-4a53-b766-a221e9cd8ffa/conten

2 Spedding Alison, Semiótica de la cocina paceña, o 'porquerías que se hacen pasar por comida', un bosquejo inicial, Revista UNITAS No.10, Versión digital disponible en: https://baixardoc.com/preview/semiotica-de-la-cocina-pacea-andina-alison-spedding-5c574f499d35c

sino que su consumo está estructurado en el tiempo de forma que no se mezclen ni en la digestión. La sopa es el plato de consumo más frecuente.

Los insumos utilizados son orgánicos, no se aplican en su producción agroquímicos de ningún tipo y se mantienen las prácticas de aprovechamiento de desechos para la fertilización y alimentación de los animales. La cocina además se caracteriza por la estacionalidad de los alimentos.

Se trata de una cocina muy familiar, transcendiendo significados de solidaridad y emocionales vinculados a la misma, con prácticas vigentes de comensalismo comunitario, como el apthapi.

La dieta y la cocina aymara se enriquecen constantemente con elementos externos, sin perder su identidad cultural específica. Entre los alimentos introducidos, destacan el arroz y el fideo como elementos prominentes.

Otro elemento característico de la alimentación originaria o campesina son los alimentos secos. Los deshidratados (carne, tubérculos, etc.), los pitos, constituyen la base de la alimentación a tradicional, y por tanto los elementos que más se asocian con la identidad no sólo de los pobladores de Sica Sica, sino más ampliamente con los aymaras del altiplano.

Los alimentos grasos no son tan duraderos como los secos, pero poseen un mayor prestigio, por lo que su consumo es menor. Otros alimentos de prestigio en el campo con los huevos, la carne asada, los quesos, la fruta, etc.

Los alimentos hervidos permiten obtener el plato básico de la comida diaria: la sopa (un plato "húmedo", que suele servirse dos veces al día). Las sopas o "húmedos", junto con los "secos" (que en los almuerzos y cenas se denominan y sirven en "segundo" lugar), conforman un esquema básico

de la alimentación campesina, como también remarca Pazzarelli[3].

Las comidas generalmente se dividen en desayuno, almuerzo, té y cena. La mayor parte de nuestros informantes realiza estas cuatro comidas con una mayor o menor abundancia de alimentos en cada una en función del caso específico de cada familia.

Las técnicas de conservación y elaboración tradicionales mantienen su vigencia. La destreza en su aplicación deriva de la enseñanza madre-hija y una práctica constante desde que son niñas en la colaboración en la cocina, asociada a una carga emotiva muy significativa vinculada a la labor de madres y abuelas en la cocina.

La identidad cultural alimentaria aymara ha sido reconocida y reivindicada en los últimos años mediante diversas estrategias implementadas por los diferentes niveles del Estado y distintas organizaciones sociales. Un ejemplo de esta valoración es la incorporación del apthapi como parte del protocolo estatal, en el que las tradiciones culinarias pueden ser valoradas y protegidas, asegurando su continuidad y trascendencia en el tiempo. Sin duda el apthapi es una de las prácticas alimentarias más presente y de mayor significación en Sica Sica y en general en toda el área andina. No se trata, como en algunos casos es clasificado, de un plato como tal o una forma de elaboración. Es una práctica de comensalismo compartido. Cada comunario aporta con algún producto a una comida común que es compartida colectivamente por todos.

Esta práctica está presente en eventos comunitarios y actualmente forma parte del denominado

3 Pazzarelli Francisco, La importancia de hervir la sopa. Mujeres y técnicas culinarias en Los Andes, Museo de Antropología, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina, Antípoda No. 10, junio 2010, 157-181, Versión digital disponible en: https://revistas.uniandes.edu.co › download

"protocolo andino", impulsado por el Ministerio de Relaciones Exteriores y que traduce la visión cosmocéntrica en el mundo andino[4].

Protocolo que traduce "La construcción o reivindicación de la Identidad Cultural Alimentaria aymara en estrecha relación con el imaginario espacio-temporal (tanto aymara, como inca y tiwanakota), a través de referencias al pasado y a un espacio determinado a partir sobre todo de estas referencias históricas junto a la amplitud espacial conseguida a partir de la migración. Siempre va a estar vinculada a rememoraciones de tinte sentimental, de añoranza, de valorización de lo que fue desprestigiado (por su asociación con lo indígena). Algunas veces algún mito o leyenda respaldan cierta práctica o costumbre dentro de la creencia popular o incluso se busca en los registros más antiguos para respaldar lo original y auténtico de otras", como remarca Borrega[5].

"lleva al hombre a conectarse con el Pacha. Una de las maneras de re-ligarse es adoptando conductas, hábitos y formas que ofrece la naturaleza. En el caso del Apthapi, la réplica es similar a la manera ceremonial como se alimentan los cóndores. Estas aves sagradas, antes de alimentarse de la carroña cumplen una ceremonia ritual".[6]

5.2.2 Insumos Identitarios Identificados

Los insumos denominados identitarios son aquellos que son altamente valorados por la población beneficiaria y que forman parte fundamental de sus elaboraciones y consumos, y

4 Ministerio de Relaciones Exteriores Academia Diplomática Plurinacional, Aprendiendo Nuevos Protocolos: El Apthapi: El "Banquete Indígena" en la Diplomacia de los Pueblos, diciembre 2009, Versión digital disponible en: https://www.cancilleria.gob.bo/webmre/sites/default/files/libros/Aprendiendo%20nuevos%20protocolos%20-%20el%20apthapi.pdf

5 Op. Cit

6 Op. Cit

que por tanto se convierten en esenciales en la cocina identitaria local. Estos insumos reflejan la biodiversidad presente en el territorio, están ligados a las técnicas de transformación y elaboración que aportan también a sus características organolépticas y de saberes y creencias ligados y marcan las características diferenciadoras de esta cocina frente a la de otros territorios.

Los insumos identitarios han sido clasificados en cinco categorías: producto primario vegetal, producto primario animal, elaboraciones, técnicas y herramientas.

En el siguiente cuadro se marcan los principales insumos identitarios:

Producto Primario Animal	
Nombre Común	Nombre Científico
Cuy	*Cavia Cobayo*
Oveja	*Ovis Aries*
Chancho	*Porcus Porcus*
Gallina	*Gallus Gallus domesticus*
Llama	*Lama Glama*
Vaca	*Bos Taurus*

Eleaboraciones
Batán
Qhiri
Qhuna
Molino de piedra
Piqaña
Olla de barro
Wislla
Wakulla
Jiwk'i
Cernidor
Cesto
Chuwa
Yuru
Chuntiilla

Técnicas
Deshidratado
Hervido
Horneado
Molido
Tostado
Cocción al vapor
Watia

Herramientas
Ají de papalisa
Chairo
P'isqi
K'ispiña
Lawa de quinua
Sopa de quinua
Refresco de amañoqa

Fuente: Elaboración propia en base a información de talleres de capacitación y grupos focales

Pin de Identificación

Alimento		Elaboración	Técnica	Herramienta
Vegetal	Animal			

5.2.3 Productos Primarios

Los productos primarios refieren a aquellos alimentos que se producen directamente de la naturaleza, en el municipio de Sica Sica, existen productos primarios, mismos son propios de la región.

Quinua	Ajara
Cebada	Trigo
Isaño	Papalisa

Cañawa	Illamanku
Papa	Oca
Haba	Achakana

Municipio de Sica Sica
Producto Primario Vegetal

Quinua Real

El grano de oro de los Andes es la quinua. Sica Sica es el principal productor de quinua del departamento de La Paz y este producto tiene una clara significación identitaria, con un alto valor histórico, cultural, nutricional y económico.

Por la importancia y extensiones de cultivo, se utiliza tractor para la siembra, aunque en extensiones más pequeñas de terreno pervive el uso de técnicas y herramientas tradicionales como la chuntilla.

La alimentación en Sica Sica se basa fundamentalmente en este grano, que tiene un fuerte reconocimiento identitario y una memoria viva en relación a sus propiedades nutricionales y para la salud. Esto ha cobrado mayor fuerza en los discursos frente a la reciente pandemia de COVID-19.

Se mantiene viva la tradición de ofrendar a la Pachamama en Carnavales agradeciendo la fertilidad de la tierra mediante la ch'alla de los campos. Aunque algunos comunarios ya no practican la ch'alla, en general sigue siendo un ritual vigente que liga el pasado y el presente, actualiza la memoria y las creencias enfocadas a mantener una armonía con el medio que permita avanzar hacia el futuro y, por tanto, hacia la sostenibilidad.

Existen variedades de quinua en la zona, y todas son valoradas por sus

cualidades nutricionales y tradicionales. La quinua es un grano que se adapta bien a las condiciones del altiplano, lo que ofrece ventajas frente a las condiciones del cambio climático global, por ejemplo, aspecto que ha despertado de diferentes instituciones para identificar especies de la biodiversidad que presentan mayores potencialidades de resiliencia frente al cambio climático, y donde los granos andinos han sido destacados.

Caracterización General	
Nombre común	Quinua Real
Nombre científico	Chenopodium quinoa
Otros nombres locales	Ninguno
Origen	Prehispánico/ introducido en la región

Descripción Productiva	
Descripción	
Variedades y estado de conservación	
Ajara	Silvestre, en riesgo
Real	Introducida, vigente
Chucapaca	Vigente
Koito	Vigente
Sajama	Introducida, Vigente
Wila Chira	Vigente
Sayaña	Introducida, Vigente
Surumi	Vigente
Kamiri	Vigente
Pandela	Vigente
Noventon	Vigente
Chira	Desaparecida
Chira ma walljata	Desaparecida
Zonas de producción	
Formas de producción	El movimiento del suelo se realiza de manera mecanizada después de una alta precipitación o una nevada por los meses de marzo a abril a la misma época de la cosecha de papa, esto para facilitar la roturación y rastreo, posteriormente a la nivelación se inicia con la formación de surcos en una sola arada efectuada por el tractor. Participa en esta actividad en totalidad el hombre guiando al conductor del tractor en el roturado y rastreo.

Formas de producción	Los agricultores han manifestado que en algunas de sus parcelas no efectuaron el roturado debido a una falta de precipitación oportuna o una nevada esto para facilitar una adecuada preparación de los terrenos, caso contrario incide en el desarrollo del cultivo y obtención de un buen rendimiento en grano, esta descripción concuerda con los reportes de Mujica A. (1997), indica que en suelos compactos se debilitan las plantas provocando su muerte o bajos rendimientos. Siembra: La siembra de la quinua generalmente es efectuada en la pampa, entre los meses de agosto, septiembre o en octubre, coincidiendo con Ritva (1988) que menciona que las época de siembra varían sobre todo según las zonas y variedades de la planta de acuerdo a la disponibilidad de la humedad del suelo temperatura y precipitación. El sistema de siembra de la quinua es en surcos al boleo con una densidad de media arroba a una arroba que equivale a 5.75 - 11.5 Kg, utilizando semillas de diferentes variedades, cubriendo con pajas para proteger de las aves, también esta operación es realizado para no perder la humedad del suelo y obtener un alto porcentaje de germinación asegurando el desarrollo del cultivo. La siembra de la quinua en superficies mayores a 1 ha lo efectúan con varios días de anticipación de varios días sin esperar las primeras precipitaciones, a veces perdiendo sus semillas por falta de humedad en el lugar. En la siembra participa tanto el hombre como la mujer en forma equitativa. Purumas y Callpares en la Siembra de Quinua El 67% de las familias de la comunidad de Ayamaya y el 11% de Antipampa utilizan suelos que se denominan “purumas” que son suelos vírgenes o que descansaron por más de 8 años según encuestas,

Formas de producción	sin embargo, cabe resaltar que en este caso el cultivo en “puruma” se refiere al segundo ciclo de cultivo de la quinua después de la papa, denominado así por los agricultores de los terrenos que poseen y tiene la posibilidad de descanso del tiempo mencionado. Este aspecto se evidenció por observación directa y trabajo de campo. El restante de la población en las comunidades el 100% de Cala Cala, Capunuta, Maca y Surcavito utilizan suelos llamados “callpares o khanonas”, que son utilizados con cultivos en rotación, en el primer año siembran papa, el segundo año puede ser el mismo cultivo, quinua o forraje, el tercer año forraje u otro cultivo. Los suelos con varios años de descanso “purumas”, en el primer año no son óptimos para la siembra de cualquier cultivo que no sea papa, debido a que la quinua u otro no tiene un desarrollo esperado del cultivo, por la falta de nutrientes en el suelo, por lo que el primer ciclo de cultivo debe ser papa seguido de la siembra de quinua u otra especie. Deshierbe Los agricultores de las comunidades en un 94 % de promedio indican que no efectúan con el deshierbe en sus parcelas de quinua, esto se debe a que sus cultivos se encuentran a varias horas de caminata alejadas de sus viviendas y solo llegan a su propiedad en la cosecha, por otro lado el 6% de los entrevistados realizan esta labor cultural cuando emergen las hierbas en la época de las precipitaciones pluviales en los meses de enero y febrero, eliminando las malezas para que no exista competencia de nutrientes y el desarrollo de la quinua sea adecuado. Las hierbas existentes en los sitios de cultivo son las ajaras (quinuas silvestres), kello pankara (mostaza), illamancus (cañahuas silvestres), auja auja (reloj reloj), muni muni y otros de menor importancia.

Formas de producción	Es importante mencionar que el deshierbe se efectúa en dos etapas de desarrollo uno a los 15 centímetros de altura del cultivo y segundo en el momento de la floración para garantizar el desarrollo del grano y obtener una buena producción que asevera FAO (2000). Control de plagas en el cultivo de quinua - Plagas, Los agricultores que mencionan diferentes plagas que atacan y dañan a la planta de quinua. Los agricultores mencionan la presencia de la kona kona (Eurysacca melanocamta) que ataca a los granos de quinua en estado larval, se observa una especie de polvillo (harina) en las panojas maduras. También indican que la plaga ticona en estado de larva (Feltia experta) afecta a sus cultivos de quinua, al igual que la anterior plaga, esta ataca a los granos pastosos, ingresando dentro de las panojas y convirtiendo los granos en polvo "harina". El pulgón (Myzus sp.) que generalmente se presenta en el follaje según conversaciones con las familias de las comunidades afirman que no deja desarrollar a la planta. Los medios que utiliza el agricultor para combatir las plagas son químicos como el Tamaron y Folidol siendo tóxico para su organismo, otra forma de frenar el ataque de las plagas es de forma orgánica con hierbas amargas y ceniza, en otros casos no realizan ningún tratamiento, el 100% de los agricultores hombres efectúan esta labor cultural preparando la solución y llevado al campo para su aplicación al cultivo, según las entrevistas realizadas no dejan que la mujer realicé este tratamiento por ser peligroso para ellas y por los hijos que deben atender.

Formas de producción	Los agricultores indican que el ataque de las aves ocasiona perjuicio en la etapa de madurez fisiológica debido a que las palomas se van alimentando de la quinua y otra parte se desprende el grano de la panoja cayendo al suelo y provocando una pérdida económica, para espantar a las aves colocan bolsas plásticas dentro del área de cultivo. Las formas de combatir al ataque de plagas es la rotación de cultivos rompiendo el ciclo reproductivo, el deshierbe es importante porque los insectos adultos y las larvas se alojan en las hiervas para luego atacar a la planta de quinua causando daño en el follaje y el grano provocando que el producto sea de baja calidad y de menor precio, coincidiendo con Mujica (1997) que indica las plagas se incrementan en la quinua afectando en el rendimiento y elevando los costos de producción Cosecha: La cosecha del cultivo empieza cuando la planta ha llegado a perder humedad tornándose en un color amarillento (madurez fisiológica) para facilitar la trilla. Los meses de cosecha son entre abril y mayo dependiendo de la existencia de lluvias o de la ocupación de los agricultores en otros cultivos La mayor parte de la población utiliza para segar la hoz y también mencionan que arrancan la planta desde la raíz, los agricultores indican que este procedimiento es inadecuado porque al extraer la planta con la raíz hay presencia de tierra que dificulta la limpieza de los granos en el momento del venteo de quinua, coincidiendo con los reportes del FDTA (2002), e indicando que la cosecha es tradicional. En la cosecha toda la familia trabaja en la siega, la mujer realiza el amontonado de la cosecha formando los arcos para la respectiva trilla y venteo, en las épocas de mayor producción según las encuestas en las comunidades contrataban a otras personas (jornaleros) para la cosecha y postcosecha, esta actividad fue para ellos una fuente de ingreso económico para su familia.

Formas de producción	Secado de Quinua Después de terminar la siega, el secado es de dos formas: forman arcos que son pequeños montículos con las plantas, y también colocan las panojas de forma extendida, uno sobre otro en lonas o yutes para que reduzcan la humedad de los granos, las quinuas son amontonadas sobre la misma parcela para realizar la respectiva trilla, en caso contrario como indica FAO (2004), si las panojas no han terminado de perder la humedad las plantas se mantienen en parvas por varios días y que sea conveniente para la trilla. Debido a la lejanía de sus viviendas normalmente esta actividad es realizada por las mujeres. Trilla y venteado de la Quinua Para la trilla se extienden las panojas secas sobre lonas, yutes o cueros de vaca, para luego golpearlas con un palo largo ligeramente corvado, generalmente esta actividad es realizado por los varones, la mujer se encarga de efectuar el barrido limpiando con una escoba hecha de "thola" para retirar la broza gruesa en la primera barrida, luego la broza menuda hasta obtener un conjunto de glomérulos parcialmente desmenuzados mezclados con "jipi" lo cual van pisando y golpeando con palo y posteriormente ventear. La selección del tamaño de grano es por medio del venteo donde los granos pequeños están más alejadas y granos grandes caen en la parte central, para la limpieza utilizan un cernidor de lata para separar el grano de la broza y jipi. La desventaja en el momento del venteo es la perdida de granos que caen fuera de la lona en el momento de golpear y ventear, para el productor existe una pérdida de una pequeña parte de la producción y utilidades, para no tener este problema se puede acudir al sistema semimecanizado con el propósito de obtener granos limpios y sin impurezas. De acuerdo a las estadísticas del Ministerio de Desarrollo Productivo y Economía Plural para el 2021 se cuenta con una superficie de 2984 Ha de producción de quinua y 878 toneladas de producción.

Calendario Agrofestivo	
Martes de ch'alla por su propiciamiento de la fertilidad	
Usos Gastronómicos	
Partes Comestibles	Grano
Formas de consumo	Molido, cocido, Pitos, pesk'e, phisara, phiri; lawa, puro o de guarnición para muchos platos.
Propiedades	El valor alimenticio, según PROINPA (1999), menciona que la importancia alimenticia de la quinua radica en su elevado valor nutritivo. Su contenido de proteína bruta esta entre 14 y 18%, contiene más proteína que los huevos con 11.3% y la leche con 3.3% y solamente es superada por la soya con 33% y la carne con 21%. La quinua junto con el amaranto y la cañahua, contienen aminoácidos esenciales para el organismo humano. Según FAO (2004), el contenido de proteínas de la quinua varia entre 2.8 g/100 g de porción comestible en la quinua cocida y 19.5 g/100g en la sémola de quinua, con un promedio ponderado de 12.3 g/100g. FAO (2004), menciona el contenido de minerales en el grano de quinua son los siguientes: el Calcio aporta con 94, Magnesio con 270, Fósforo con 140, Hierro con 18.8, Sodio con 11.5 mg/100 g de materia seca respectivamente. El tallo de la quinua se utiliza para la fabricación de la lejía. La mayoría de los entrevistados utilizan los tallos (broza) y el perigonio (jipi), como alimento para el ganado ovino en la época seca. La broza también es utilizada para preparar la lejía utilizando la ceniza de los tallos de quinua mezclada con papa o postre hervido y agua, después de amasar se forman pequeños palitos o círculos que sirven para mascar junto con la coca dándole pequeñas mordidas a la lejía y posteriormente son comercializados en las ferias.
Usos Medicinales	Sin Registros

Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Gran relevancia de ser herencia de los ancestros. Alto valor nutricional y de la salud.
Enfoque socioeconómico ambiental	La quinua real es introducida. La quinua blanca criolla es la propia del lugar. La criolla es menuda, y más natural, sin uso de agroquímicos. También hay quinua dulce y quinua amarga. La dulce casi no necesita lavar, es blanca. La amarga hay que lavarla harto. De las blancas no se hace pito, se hace con la roja y la negra media plomita (q'oyto).

Ajara

La ajara es una quinua silvestre, de color negro y que actualmente se considera que posee incluso más nutrientes que la quinua real o quinua blanca. Al ser silvestre no requiere atenciones ni cuidados especiales, algunas participantes indicaban que -como mala hierba se la veía y que ni siquiera se daban el trabajo de cosecharla-, a pesar de que es más rica (nutricionalmente hablando) que otras variedades de quinua.

Las personas de más edad todavía recuerdan cómo estas variedades silvestres (particularmente la ajara, illamku y achakana), tuvieron una importancia fundamental en la alimentación de la población y su sobrevivencia, cuando no había nada que comer o en contextos de mucha pobreza (Hno. Javier, Autoridad Central Tupak Katari).

Caracterización General	
Nombre común	Ajara
Nombre científico	Chenopodium petriolari
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Prehispánico
Descripción Productiva	
Descripción	Parecida a la quinua de grano pequeño y de color negro, más rapidez de maduración
Zonas de producción	Toda la zona de producción de quinua y de otros productos
Formas de producción	Su producción de febrero- abril dependiendo la zona
Formas de obtención	Silvestre/ recolección
Calendario Agrofestivo	
Ninguno	
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Grano
Formas de consumo	Elaborado se hacen pitos, pesk'e, jankakipa, especie de elaboración parecida al chocolate con pito y leche; phiri; lawa
Propiedades	Proteína y aminoácidos, La primera agua de la ajara sirve de detergente
Usos medicinales	Fortalecimiento; baja temperatura; desparasitar; componer huesos de oveja; buena para el acné (refresco); buena para el pulmón (refresco); ataque del diablo (parche); dolores de muelas.

Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Se hace referencia a su importancia en épocas de crisis
Enfoque socioeconómico ambiental	

Cañawa

La qañawa es un grano exclusivo del altiplano andino, es resistente a los fríos y a las sequías. Al igual que la quinua posee un buen contenido proteínico. La forma de preparación tradicional es el qañiw jak'u (harina de qañawa) conocida como pito de qañawa. Esta preparación consiste en tostar la qañawa y molerla obteniendo una harina comestible y muy gustosa para los aymaras. El pito de qañawa sirve entre otras cosas para la elaboración de refrescos.

Es un grano más pequeño que la quinua, pero que se adapta a las zonas más altas de los Andes y soporta temperaturas más bajas que cualquier otro cultivo agrícola en el mundo. Su valor nutricional es comparable con el de la quinua e incluso la supera. Se ha demostrado que se puede convertir en un cultivo ideal para zonas marginales en donde ningún otro cultivo podría hacerle competencia.

La harina de qañawa es de sabor muy agradable y se presta especialmente para toda clase de alimentos panificados en los que la harina de trigo se reemplaza en cantidades variables con la de qañawa, desde un 10 por ciento en el pan, a 20 por ciento en queques y hasta 50 por ciento en galletas y turrones. La elaboración de harina de

qañawa es bastante laboriosa y demanda leña o bosta que son combustibles escasos en el altiplano.

Caracterización General	
Nombre común	Cañahua
Nombre científico	Chenopodium pallidicaule
Otros nombres locales	Qañawa
Origen	Prehispánico
Descripción Productiva	
Descripción	Es una hierba cuyo tamaño oscila entre los 20 y 60 cm, su tallo y hojas presentan manchas de color rojo y amarillo, incrementándose en tamaño en las partes inferiores de la planta.
Zonas de producción	Pie de monte, planicie y laderas
Formas de producción	Se cultiva con arado, actualmente con tractor, una vez que germina hay que tener especial cuidado con las malezas (hierbas) por lo que, hay que deshierbar constantemente hasta la cosecha.
Formas de obtención	Cosecha de Marzo y Abril
Calendario Agrofestivo	
Ninguno	

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Grano
Formas de consumo	Molido y cocido, se elabora pito, refresco, phisara y p'isqi
Propiedades	Proteína, calcio y hierro, fibra, atioxidantes, zinc
Usos Medicinales	Para la oxigenación de la sangre, anemia y fiebre. Se habla de sus propiedades para reducir el riesgo de diabetes, los derrames cerebrales, la presión arterial alta, las enfermedades del corazón, algunos cánceres
Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Es considerado como bueno para el cansancio, por lo que, se debe consumir como refresco en diferentes trabajos.
Enfoque socioeconómico ambiental	El ciclo de adquisición es directamente de los productores, también se puede acceder en diferentes mercados. Es considerado como uno de los principales alimentos nutritivos.

Illamku

Es una especie de cañahua silvestre, de alto valor nutricional, pero en riesgo de pérdida porque ya no se la valora como antaño, al igual que pasa con otras especies silvestres y no vinculadas con el mercado directamente, a pesar de que la memoria oral mantiene la importancia de estas variedades silvestres en la alimentación histórica de la población, así como por su importancia como insumos medicinales frente a determinadas afecciones.

Se le considera buena para el tratamiento de la anemia, la fiebre y para la oxigenación de la sangre. Se indica que fortalece el cuerpo, permitiendo

desarrollar trabajos duros y pesados, que no pueden ser realizados por gente de la ciudad ya que no se alimentan bien (Eusebia Santos).

Caracterización General	
Nombre común	Illamku
Nombre científico	Chenopodium pallidicaule
Otros nombres locales	Illam qañawa, kañiwa
Origen	Prehispánico
Descripción Productiva	
Descripción	Es una hierba silvestre que crece junto a otros productos, como la papa o cebada. La contextura de la planta es igual a la Cañahua, su tallo y hojas presentan manchas de color rojo y amarillo.
Zonas de producción	Toda la zona de producción de Cañahua, papa y cebada
Formas de producción	Se cosecha marzo y abril es una planta silvestre
Formas de obtención	Recolección como producto del bosque
Calendario Agrofestivo	
Ninguno	

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Grano
Formas de consumo	Molido, tostado para pito, refresco, phisara y p'isqi
Propiedades	Proteína, calcio y hierro
Usos Medicinales	Para la oxigenación de la sangre, anemia y fiebre.
Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Es utilizado como recurso de opción cunado existe escases de alimentos lo cual hace importante su presencia en el bosque.
Enfoque socioeconómico ambiental	Es parte de la cadena de subsistencia no es comercializada es para autoconsumo, su presencia depende del manejo y aprovechamiento sostenible de recursos no maderables.

Cebada

Grano andino con propiedades nutricionales de alto valor y que se produce tanto para la alimentación humana como alimentación para los animales. Indican que su consumo es bueno para reducir el colesterol. El consumo más frecuente es como refresco o pito de cebada, plenamente vigente en la zona.

Elaboraciones como la lawa de cebada son cada vez menos frecuentes y están en riesgo de desaparecer. Económicamente no tiene la misma importancia que la quinua, pero la cebada si es valorada por sus propiedades nutricionales y su sabor agradable

Caracterización General	
Nombre común	Cebada
Nombre científico	Hordeum Vulgare
Otros nombres locales	Wich'inkan yarana
Origen	Prehispánico
Descripción Productiva	
Descripción	Es un cereal que crece con espigas que sirve para la alimentación de las personas y animales (forraje).
Zonas de producción	Todo el municipio menos el área de cerros
Formas de producción	Se cultiva con el arado, actualmente con tractor, crece aproximadamente en cuatro meses, luego se cosecha segando con hoz, posteriormente se sigue otros procedimientos hasta obtener los granos. Su cosecha entre abril y mayo.
Formas de obtención	Directamente de los recolectores y en algunos mercados, principalmente en el área rural.
Calendario Agrofestivo	
Ninguno	
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Grano
Formas de consumo	Molido, tostado y cocido su uso en pito, refresco, lawa y phiri
Propiedades	Fibra y vitamina B
Usos medicinales	Reducción del colesterol.

Saberes y Creencias	
Identificación de valores	La recolección del trigo es un trabajo colectivo.
Enfoque socioeconómico ambiental	Es el principal alimento de los animales.

Trigo

Si bien es un cereal introducido y cuya importancia productiva es menor que el resto de los granos andinos, se ha adecuado al territorio y se ha incorporado culturalmente como un grano más al que se le aplican los mismos procesos y técnicas que al resto de granos andinos. Se procesa como harina mediante el molido para la elaboración de pitos y lawas, y mencionan cada vez más su uso en repostería y panadería.

Entre sus propiedades medicinales se menciona que es bueno para desmineralización, anemia, astenia, deficiencia de crecimiento, raquitismo, tuberculosis y otros.

Caracterización General	
Nombre común	Trigo
Nombre científico	Triticum
Otros nombres locales	Ninguno
Origen	Introducido
Descripción Productiva	
Descripción	Produce un conjunto de frutos modificado que se fusionan con su sola semilla, en una espiga terminal.
Zonas de producción	Toda la zona de producción de Trigo
Formas de producción	Se cultiva con el arado, actualmente con tractor, crece aproximadamente en cuatro a cinco meses, luego se cosecha segando con hoz, posteriormente se sigue otros procedimientos hasta obtener los granos.
Formas de obtención	Se cosecha Abril y Mayo
Calendario Agrofestivo	
Ninguno	
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Grano
Formas de consumo	Elaborado
Propiedades	Proteínas, vitamina B, hierro, magnesio, fósforo y zinc
Usos medicinales	Desmineralización, anemia, astenia, deficiencia de crecimiento, raquitismo, tuberculosis y otros.

Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Ninguno
Enfoque socioeconómico ambiental	Se cultiva en parcelas y se comercializa en ferias y mercados

Papa

Es el alimento central de los pueblos andinos. Hay pruebas de que la domesticación de este tubérculo aconteció en la cuenca del Titicaca (Bonavia, 1993), quizás realizada por los antiguos aymaras u otros pueblos que se establecieron en esta zona como los uru-chipayas o los pukinas, pues fue uno de estos pueblos o alternativamente una confederación de los tres que formaron el estado Tiwanaku.

Existen varias variedades nativas. Cuando los españoles llegaron al Tawantinsuyu encontraron la papa diseminada en todo el territorio incaico, pero las variedades del tubérculo nativo y formas de consumo eran más numerosas en el altiplano. La forma más simple de consumo de la papa, qhati (papa cocida) es acompañada, tradicionalmente con la ph'asa, que es una arcilla especial comestible muy apreciada por los aymaras. Desde la llegada de la vaca española el qhathi también puede ser acompañado por el queso.

La mayor parte de las participantes coinciden que es un cultivo altamente simbólico ya que con él se inicia toda la rotación de cultivo, representa prosperidad y abundancia es un cultivo tradicional e imprescindible a través de la transformación de la papa es un sistema de almacena-

miento en épocas difíciles a través de la elaboración de la tunta y el chuño, característicos de la zona andina y relacionados con la cultura aymara y los ancestros prehispánicos.

Las personas participantes en el proyecto del registro alimentario remarcan que las papas para hervir son buenas para la wathia, las lukis o más ácidas buenas para el chuño las más harinosas para puré o relleno las p'alas para freír y los excedentes para la preparación de chuño. Las papas munta o monda para hervir o wathia se acompaña en todo tipo de comidas que puede ir desde el ají de papa, thimpu. Las papas luki son medicinales y buenas para el chuño las p'ala buenas para la sopa, las papas q'ati son buenas para ser hervidas con cáscara o ser cocinadas en wathia.

En el idioma aymara papa es ch'uqi mientras que la papa sancochada es qhathi. Un indicio del rol central de la papa en la alimentación aymara es que ch'uqi también significa "alimento crudo", mientras que en contraposición, qhathita significa "alimento cocido".

La elaboración del ch'uñu (chuño) puede ser considerada como una síntesis de la adaptación del pueblo aymara al clima hostil de los 4000 metros de altura de su medio ambiente. Es más, la técnica de usar alternamente los congelantes fríos nocturnos y los soleados días de invierno para deshidratar la papa y convertirla en ch'uñu nos permite concluir que, más allá de una simple adaptación, el pueblo aymara dominó y supo usar las condiciones climáticas de su "hostil" hábitat.

El chuño se utiliza en variedad de elaboraciones tanto en platos cotidianos como en ocasiones festivas. Se consume en sopas a veces con papa y otras sin ella; se prepara lawa con el chuño molido.

La tunta es elaborada a partir del luk'i ch'uqi, el método de deshidratación tiene una etapa de lavado en una corriente de agua y este alimento aymara es ampliamente usado tanto en las comunidades como en la ciudad. En Sica Sica mencionan que ya no hay fuentes de agua que permitan elaborar tunta, por lo que ya no se mantiene esta práctica.

Entre las propiedades de la papa se destacas que si es húmeda hace circular la sangre, mientras que el chuño al ser deshidratado fortalece el cuerpo. -Es necesario fortalecer el cuerpo para poder trabajar-.

Caracterización General	
Nombre común	Papa
Nombre científico	Solanum tuberosum
Otros nombres locales	Ch'uqi (nombre común) Cada variedad tiene su propia denominación
Origen	Prehispánico
Descripción Productiva	
Descripción	Es un tubérculo comestible que crece bajo la tierra. Su principal función es almacenar o acumular nutrientes.
Zonas de producción	Toda la zona de producción de papa, todos los habitantes producen diferentes variedades de papa
Formas de producción	Se cultiva con arado, actualmente con tractor, una vez que germina se aporca, en algunos casos, por el tema del gorgojo de los andes (gusano de la papa) se fumiga; finalmente se cosecha.
Formas de obtención	Especie cultivada en parcelas a campo comunal

Variedades y estado de conservación	
Papa waych'a	Frecuente
Papa luk'i	En riesgo
Papa qaysa	En riesgo
Papa axawiri	En riesgo
Papa phiñu	En riesgo
Papa qami	En riesgo
Calendario Agrofestivo	
En octubre se celebra el inicio de la época de siembra y en febrero para los carnavales la ch'alla por la cosecha de la papa.	
Usos Gastronómicos	
Partes Comestibles	Tubérculo con o sin cáscara
Formas de Consumo	Cocido en diferentes preparaciones, la papa se constituye en el principal ingrediente para las preparaciones, así como el principal producto de la alimentación de los habitantes. Las papas de acuerdo a la variedad hay que saber cocinar y preparar, por ejemplo, la papa axawiri sólo se debe cocinar y consumir como: "papa qhathi" (cocida con cáscara). Las papas para hervir son buenas para la wathia, las lukis o más ácidas buenas para el chuño las más harinosas para puré o relleno las p'alas para freír y los excedentes para la preparación de chuño y tunta. Las papas munta o monda para hervir o wathia se acompaña en todo tipo de comidas que puede ir desde el ají de papa, thimpu. Las papas luki son medicinales y buenas para el chuño las p'ala buenas para la sopa, las papas q'ati son buenas para ser hervidas con cáscara o ser cocinadas en wathia.
Usos Medicinales	Para acidez, úlcera o gastritis; esto dependiendo de la variedad de la papa

	Saberes y Creencias
Identificación de valores	Es un cultivo altamente simbólico ya que con él se inicia toda la rotación de cultivo, representa prosperidad y abundancia es un cultivo tradicional e imprescindible a través de la transformación de la papa es un sistema de almacenamiento en épocas difíciles a través de la elaboración del chuño, característico de la zona andina y relacionados con la cultura aymara y los ancestros prehispánicos. La papa es húmeda y hace circular la sangre, mientras que el chuño al ser deshidratado fortalece el cuerpo. Es necesario fortalecer el cuerpo para poder trabajar.
Enfoque socioeconómico ambiental	Es el principal producto para la alimentación. La producción de la papa es sagrada y con muchos creencias y mitos. Tanto en la siembra, producción y la cosecha se tiene una gran cantidad de tradiciones.

Oca

La oca, al igual que la papa, puede sufrir un proceso de deshidratación que la convierte en kaya. Una delicia aymara es la th'ayacha de isañu u oca, que se prepara a partir de la oca endulzada y congelada en una noche, como un postre.

Las ocas siempre se consumen después de haberlas soleado o transformado. El soleado tiene como objetivo la transformación de carbohidratos en glucosa, lo que puede aumentar en un 40% después del soleado y dar al producto un agradable sabor y algo dulce. La cantidad de ácido oxálico varía en las diferentes variedades locales de ocas. Aquellas con

alto contenido son generalmente percibidas como agrias. Sin embargo, la cantidad relativa es menor que la encontrada en las hojas de espinaca. El ácido oxálico es soluble en agua y se elimina mediante la cocción o la transformación en kaya.

La oca forma parte de la culinaria no sólo de la región y es frecuente en elaboraciones al horno (pollo y lechón al horno, por ejemplo), con significativa presencia en las meriendas y en los apthapis, aunque menor en la mesa de las familias.

Caracterización General	
Nombre común	Oca
Nombre científico	Oxalis tuberosa
Otros nombres locales	Apilla
Origen	Prehispánico
Descripción Productiva	
Descripción	Son tubérculos largos y cilíndricos, la cascara es liza y existen de diferentes colores.
Zonas de producción	Toda la zona de producción de Oca
Formas de producción	Se cultiva con el arado o con otras herramientas como el Wiri, actualmente, crece junto o de forma separada a la papa, generalmente se produce en pies de cordillera o cordillera. La época de cosecha en marzo a mayo.
Formas de obtención	Especie cultivada en parcelas. Directamente de los recolectores y en los mercados.

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Tubérculo
Formas de consumo	Elaborado se consume cocido para diferentes preparaciones, principalmente como guarnición. Para que tenga un buen sabor se debe exponer al sol, así se vuelve dulce. Para cocinar y consumir no se debe pelar. Este producto también representa la masculinidad según su cosmovisión. La oca al igual que la papa puede sufrir un proceso de deshidratado que la convierte en kaya. Una delicia aymara es la th'ayacha de isañu u oca que se prepara a partir de la oca endulzada puesta a congelar en una noche, que es un postre. Siempre se consumen recién después de haberlas soleado o transformado. El soleado tiene como objetivo la transformación de carbohidratos en glucosa, la que puede aumentar en un 40 por ciento luego del soleado y por lo tanto el producto tiene un agradable sabor algo dulce. La cantidad de ácido oxálico es variable en las diferentes variedades locales de ocas. Aquellas que tienen un alto contenido, son generalmente percibidas como agrias. Sin embargo, la cantidad relativa es menor que la encontrada en las hojas de espinaca. El ácido oxálico es soluble en agua y eliminado mediante la cocción o la transformación en kaya.
Propiedades	Rico en proteínas con un buen balance de aminoácidos, es asimismo, una buena fuente de fibra y alto en antioxidantes, alto contenido de vitaminas (especialmente C) y minerales (calcio, fósforo y hierro).
Usos Medicinales	Tratamientos de problemas renales, anemia, inflamación de la próstata y reducir el apetito sexual entre otros

	Saberes y Creencias
Identificación de valores	La oca aparece en cada vez menos platos siendo frecuente en elaboraciones al horno (pollo y lechón al horno, por ejemplo), siendo su presencia cada vez menos evidente en la mesa de las familias, aunque todavía es significativa su presencia en las meriendas y en los apthapis.
Enfoque socioeconómico ambiental	

Isaño

Es un tubérculo parecido a la oca pero más alargado, que crece fundamentalmente en las faldas de las cordilleras. Su uso gastronómico principalmente es como guarnición, pero más significativo es su cocción y posterior congelamiento para tener el helado andino por excelencia: la thayacha, propia de los meses más fríos del año y considerada una delicia andina.

Dentro de sus propiedades medicinales es considerado como antibiótico y calmante para problemas renales, anemia, inflamación de la próstata y problemas de reducción del apetito sexual entre otros. Como tratamiento específico es utilizado para el cáncer de colon, piel y próstata.

Caracterización General	
Nombre común	Isaño
Nombre científico	Tropaeolum tuberosum
Otros nombres locales	Isañu
Origen	Prehispánico

Descripción Productiva	
Descripción	Son tubérculos largos y cilíndricos, la cascara es parecido a la Oca, sin embargo, el Isaño es más largo, de la misma forma existen de diferentes colores.
Zonas de producción	Toda la zona de producción de Isaño
Formas de producción	Se cultiva con el arado o con otras herramientas como el Wiri, actualmente, crece junto o de forma separada a la papa, generalmente se produce en pies de cordillera o cordillera. Se cosecha de marzo a mayo
Formas de obtención	Se cultiva en parcelas y la obtención es a través de la cosecha.

Calendario Agrofestivo
Ninguno

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Túberculo
Formas de consumo	Se elabora, se consume cocido para diferentes preparaciones, principalmente como guarnición. La principal preparación es la thayacha, mismo consiste en hacer cocer el Isaño y dejar congelar, al día siguiente se consume como helado (bolo).
Propiedades	Alto valor nutritivo en proteínas (15%), carbohidratos (20%), agua (80%), vitamina C y B, fibra, calcio, fósforo, hierro y ácido ascórbico.
Usos Medicinales	Es considerado como antibiótico y calmante para problemas renales, anemia, inflamación de la próstata y reducir el apetito sexual entre otros. Como tratamiento específico es utilizado para el cáncer de colon, piel y próstata.
Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Para preparar se debe exponer al sol, porque el Isaño tiene un sabor amargo, con el sol adquieren un sabor dulce y agradable.
Enfoque socioeconómico ambiental	Se cultiva en pequeñas parcelas y se realiza la venta en ferias o mercados su consumo es mas en casa.

Olluco o Papalisa

El sabor del olluco es agradable sin ser muy pronunciado. Algunas variedades contienen mucílagos por lo que requieren varios lavados previos. Esto implica que por su mayor demora en el proceso de elaboración es uno de los productos que cada vez se ven menos en las cocinas tanto rurales como migrantes.

Por su contenido de agua, es de textura menos harinosa que la oca o la mashwa y por lo tanto es considerado como alimento fresco. Se usa en sopas y guisos, especialmente en la lawa de papalisa, su sabor es favorablemente realzado por las carnes secas (charqui) y por hierbas aromáticas como la huacataya y el perejil. No se lo transforma en harina, ni se preparan platos dulces con el olluco. El olluco es ampliamente usado en la medicina tradicional, por sus características refrescantes. Se aplica molido como emplasto sobre las contusiones y también en caso de fiebres e insolaciones.

Caracterización General	
Nombre común	Papalisa
Nombre científico	Ullucus tuberosus
Otros nombres locales	Ulluku
Origen	Prehispánico

Descripción Productiva	
Descripción	Es un tubérculo de raíz comestible, su aspecto es similar al de una papa pequeña, pero son de diferentes colores.
Zonas de producción	Toda la zona de producción de Papalisa
Formas de producción	Se cultiva con el arado, actualmente con tractor, crece junto o de forma separada a la papa, generalmente se produce en pies de cordillera o cordillera.
Formas de obtención	Se cultiva en parcelas y se cosechas

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Tubérculo con cáscara
Formas de consumo	Para cocinar y consumir no se debe pelar. Se consume en cocido como guiso con ají, sopa, guarnición como puré.
Propiedades	Carbohidratos y glúcidos energéticos, es rica en vitamina C y aporta calcio, fósforo, hierro, azúcar y proteínas
Usos Medicinales	Tratamientos de la piel, fiebre y otros.
Saberes y Creencias	
Identificación de valores	No cuenta con valores arraigados
Enfoque socioeconómico ambiental	Su cultivo es más de autoconsumo y su cosecha en cantidad se comercializa en ferias y mercados locales.

Haba

Es una planta que crece donde hay abundante agua, es muy rica en nutrientes y se ha convertido en un insumo muy importante para la región. Gastronómicamente forma parte de diferentes preparaciones dependiendo del estado del producto: tierno (verde) o grano seco. Los principales usos gastronómicos son para la sopa, ahogado, como mote, tostado, pito, harina, etc. En el caso de la harina y el pito, mencionan que por su dureza deben recurrir a molinos mecánicos, por lo que aprovechan la feria de Lahuachaca para alquilar el mismo y moler el haba seca. Si bien es costoso, mencionan que vale la pena por su delicioso sabor y propiedades nutricionales.

Caracterización General	
Nombre común	Haba
Nombre científico	Vicia faba
Otros nombres locales	Jawasa
Origen	Introducida

Descripción Productiva	
Descripción	Es una planta que crece donde existe abundante agua, su tallo alcanza de 30 a 100 cm, en el que se forman vainas y dentro de ellas el haba, el que se consume.
Zonas de producción	Zonas con abundante agua y clima caliente
Formas de producción	Se cultiva con el arado o con tractor, crece en lugar donde se tiene agua (riego), es decir, se debe regar al sembradío de manera constante. El periodo de siembra inicia en el mes de agosto y se cosecha de marzo y abril.
Formas de obtención	Se cosecha de pequeñas pardelas cuando se realiza rotación de cultivos
Calendario Agrofestivo	
Ninguno	
Usos medicinales	Reducción del colesterol.

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	La semilla que se encuentra dentro de la vaina
Formas de consumo	Diferentes preparaciones dependiendo del estado del producto: tierno (verde) o grano seco. Los principales usos gastronómicos son para la sopa, ahogado, como mote, tostado, pito, harina, etc.
Propiedades	Altamente nutritiva, contiene proteínas, vitaminas, minerales y otros antioxidantes
Usos Medicinales	Se utiliza para tratamientos como la anemia hipocroma o ferropénica (por la falta de hierro), así como el embarazo, en la adolescencia, en los deportistas, y en la convalecencia de enfermedades infecciosas o de intervenciones quirúrgicas.
Saberes y Creencias	
Identificación de valores	No cuenta con valores arraigados
Enfoque socioeconómico ambiental	Se comercializa en baja cantidad y es más para autoconsumo

La Achakana

Se trata de un pequeño cactus silvestre con raíz comestible. Tiene además gran valor medicinal. Si bien algunos estudios como el efectuado por Gustu mencionan que es consumida por comunidades campesinas del altiplano boliviano como sustituto de la papa, en la preparación de platos especiales para la celebración de fechas especiales como la festividad de Todos Santos o la fiesta de San Bartolomé, en las informaciones obtenidas en el territorio más bien se hace referencia a su importancia para la sobrevivencia

de las familias más pobres y en épocas de crisis, y donde se considera que estas especies silvestres (la achakana, ajara, illamku) permitieron la sobrevivencia de la población. “Nosotros éramos muy pobres, mi mamá me ha criado a base de ají de achakana, jugo de achakana, eso comíamos” (Hno. Javier, Autoridad Central Tupak Katari).

Caracterización General	
Nombre común	Achakana
Nombre científico	Neowerdermania vorwerkii
Otros nombres locales	Ninguno
Origen	Originario de la zona andina
Descripción Productiva	
Descripción	“La achacana (palabra proveniente de la voz quechua achakahana que significa “mujer de verdad”) es un cactus pequeño, nativo de la región andina, que puede ser encontrado en Bolivia, Perú, Chile y Argentina. Es una especie silvestre que crece entre los 3500 y los 4000 msnm, en laderas arenosas- rocosas donde la agricultura es difícil por el clima frío, la falta de agua y las condiciones topográficas adversas. La parte comestible de la achacana es su raíz, cuyo sabor amargo puede reducirse al remojarla en salmuera durante 8 a 10 días, cambiando el agua de manera periódica, para luego hervirla. Es muy rica en fibra y vitaminas y tiene propiedades medicinales reconocidas por la medicina tradicional. Es consumida por comunidades campesinas del altiplano boliviano como sustituto de la papa, en la preparación de platos especiales para la celebración de fechas especiales como la festividad de Todos Santos o la fiesta de San Bartolomé”. (blog Gustu en https://blog.gustu.bo/?p=267).

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	La semilla que se encuentra dentro de la vaina
Formas de consumo	Diferentes preparaciones dependiendo del estado del producto: tierno (verde) o grano seco. Los principales usos gastronómicos son para la sopa, ahogado, como mote, tostado, pito, harina, etc.
Propiedades	Altamente nutritiva, contiene proteínas, vitaminas, minerales y otros antioxidantes
Usos Medicinales	Se utiliza para tratamientos como la anemia hipocroma o ferropénica (por la falta de hierro), así como el embarazo, en la adolescencia, en los deportistas, y en la convalecencia de enfermedades infecciosas o de intervenciones quirúrgicas.
Saberes y Creencias	
Identificación de valores	No cuenta con valores arraigados
Enfoque socioeconómico ambiental	Se comercializa en baja cantidad y es más para autoconsumo

Municipio de Sica Sica
Producto primario animal

En cuanto a los productos primarios animales se tiene:

Cuy	Oveja	Chancho
Gallina	Llama	Vaca

Cuy

El cuy es un roedor importante en los Andes debido a su fácil cuidado y alta reproducción, lo que proporciona carne para el consumo. Es necesario prestar atención a los machos, ya que pueden ser violentos y deben ser sacrificados con cuidado para evitar que la carne se amargue. Aunque está disponible, su consumo no es diario, generalmente se consume una vez a la semana o menos. La carne de cuy se considera muy saludable, rica en proteínas y minerales, y sin colesterol.

Caracterización General	
Nombre común	Cuy
Nombre científico	*Cavia cobayo*
Otros nombres locales	Curi
Origen	Originario de la zona andina
Descripción Productiva	
Descripción	Roedor de tamaño pequeño
Zonas de producción	Se cría en algunas granjas familiares.
Formas de producción	No requiere de muchos cuidados, se le alimenta con los restos vegetales de la comida, se debe tener cuidado con los machos porque son violentos con las crías para que las madres vuelvan a entrar en celo.
Formas de obtención	Crianza como ganado menor
Calendario Agrofestivo	
Ninguna	
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Solo la carne
Formas de consumo	Carne cocida se prepara al horno con ajo, cebolla, chanka, se hace como segundo, asado con mote y ensalada, su chuño y papita, y llajua. Sopa como jakonta en la chanka
Propiedades	Rica en proteínas y minerales, vitaminas del complejo B. Es la mejor de las carnes, más vitaminas, más alimento.

Usos medicinales	Es bueno para bilis. Hay que mencionar que es bueno para frenar el cáncer en sopa, no tiene grasa
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Es fácil agarrar. El macho no hay que hacer reventar su vejiga y testículos, hay que limpiar bien para que sirva sino se arruina la carne. Hay que sacar testículos y genitales. Si se hace reventar agria la carne queda. Hay que saber carnear. Cuy de vez en cuando se consume, no es cotidiano. Preferentemente se consumen los machos, porque son los que más se pelean
Enfoque socioeconómico ambiental	Su crecimiento es de dos o tres meses por lo que su uso se remonta a una vez al mes y así no se compra carne.

Oveja

La crianza de oveja es una de las actividades económicas fundamentales en el territorio junto a la producción de quinua. A pesar de ser una especie introducida, se ha convertido en el animal de significativo valor identitario por la utilidad de su lana, cuero, leche y carne que está presente en las diversas opciones culinarias.

La oveja es un animal altamente valioso para la población debido a que todas sus cualidades son aprovechadas y optimizadas. Por ejemplo, la vestimenta tradicional se elabora con lana de oveja, mientras que los sombreros tradicionales se fabrican con cuero de oveja

Caracterización General	
Nombre común	Oveja
Nombre científico	*Ovis aries*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Introducido

Descripción Productiva	
Descripción	Mamífero de tamaño mediano considerado como ganado menor ganado caprino.
Zonas de producción	A lo largo de las comunidades del municipio de Sica Sica
Formas de producción	Crianza doméstica, para el consumo y venta. Pastoreo. Para mantener a estos animales es necesario la construcción de corrales, pueden tener o no un techo. Se los debe llevar a pastar desde la mañana 08: 00 am hasta 4 o 6 pm para que se alimenten de las distintas plantas del campo. También se siembra cebada para su alimentación o se compra afrecho para alimentar al rebaño.
Formas de obtención	Crianza en corrales familiares algunos comunales

Calendario Agrofestivo
Utilizado alguna vez para la wilancha en carnavales

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Solo la carne
Formas de consumo	Se utiliza la carne en platos como el pampaku, charke de res, chairo
Propiedades	Nutritivas en el consumo de su carne y vitaminas y proteínas en el consumo de leche. La fibra de la lana obtenida de la trasquilación y producción de la lana para laconfección de prendas
Usos medicinales	No tiene
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Es el animal más significativo para la población. La vestimenta tradicional fundamentalmente se elabora de lana de oveja, las elaboraciones con carne de oveja en la zona son fuertemente identitarias.
Enfoque socioeconómico ambiental	Los animales se comercializan en las ferias cercanas o se obtiene de la crianza por rebaños. Se obtiene ingresos por la venta de la carne y por la lana

Chancho

Animal introducido durante la época colonial y tiene una gran importancia tanto cultural como económica. La carne de chancho ocupa un lugar destacado en la sociedad y se asocia con prosperidad, lo que la convierte en un alimento tradicional durante el Año Nuevo y otras ocasiones espe-

ciales y festivas. Es considerada la carne festiva por excelencia.

La cría de chanchos es una actividad rentable, por lo que es común adquirir animales pequeños para criarlos y engordarlos, con el fin de venderlos al final del año. Además, se cree que tener la figura de un chancho con el hocico hacia adelante es auspicioso durante el paso de Año Nuevo, lo que aumenta su consumo en estas fechas. Por esta razón, las alcancías siguen teniendo principalmente forma de chanchos, ya que se les atribuye un valor simbólico significativo.

Caracterización General	
Nombre común	Chancho
Nombre científico	*Porcus porcus*
Otros nombres locales	Cerdo, cuchi
Origen	Introducido
Descripción Productiva	
Descripción	Mamífero, vertebrado, de mediano tamaño conocido como ganado menor, ganado porcino
Zonas de producción	Algunos corrales familiares a lo largo del municipio de Sica Sica.
Formas de producción	Crianza doméstica, para aprovechamiento de la carne
Formas de obtención	Faenado del ganado se obtiene la carne
Calendario Agrofestivo	
Se utiliza para celebrar algún acontecimiento, o para la presentación de platos emblemáticos para las ferias de fiestas patronales	

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Solo la carne
Formas de consumo	Se utiliza para la elaboración de variedad de platos, su consumo es cocido, y bajo diversas técnicas.
Propiedades	Proteínas y grasas
Usos medicinales	No tiene
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	La carne de cerdo tiene una gran significación y estatus. Se asocia con prosperidad por lo que es tradicional su consumo en año nuevo. También presente en ocasiones especiales y fiestas.
Enfoque socioeconómico ambiental	Los animales se comercializan en las ferias cercanas o se obtienen de la crianza de las crías que nacen una o dos veces por año

Gallina

Animal introducido del que se aprovecha su carne y huevos. Su carne es utilizada en sopas y segundos, fundamentalmente, y ha sustituido en gran medida al consumo de otros productos cárnicos tradicionales, por considerarse más barata y accesible. Se menciona incluso que se prefiere matar un pollo que un cuy, por flojera de agarrar primero al animal para después carnearlo, mientras que consideran que el pollo es más fácil.

Caracterización General	
Nombre común	Gallina
Nombre científico	*Gallus gallus domestic*
Otros nombres locales	Huallpa
Origen	Introducido
Descripción Productiva	
Descripción	Ovíparo, plumífero de tamaño pequeño, considerado ganado menor, ganado avícola
Zonas de producción	A lo largo de las comunidades de Sica Sica, en corrales familiares. Granjas pequeñas
Formas de producción	Crianza doméstica, para el consumo de su carne y huevos
Formas de obtención	Faeneo para la carne y recolección de huevos
Usos Grastronómicos	
Partes Comestibles	La carne del animal y los huevos
Formas de Consumo	Su consumo es en cocido, se utiliza en una diversidad de platos solo o acompañado de guarniciones también para la elaboración de caldos
Propiedades	Nutrición por proteínas
Usos Medicinales	Alivia los escalofríos un buen caldo concentrado caliente de gallina
SABERES Y CREENCIAS	
Identificación de valores	Tener al menos una gallina en el corral significa buen augurio económico y si esta pone huevos salud y prosperidad.
Enfoque socioeconómico ambiental	Se crían gallinas ponedoras para el consumo propio. dentro del entorno de las casas.

Llama

Tipo de camélido de origen prehispánico tradicional en toda el área del altiplano boliviano. Tiene asociado una gran significación cultural al igual que económica. Además de la carne se aprovecha su lana.
Históricamente la llama además era aprovechada como animal de carga, pero en el territorio de Sica Sica ya no se menciona esta función. Al igual que las ovejas requieren del cuidado de un pastor o pastora que las proteja. Los aymara la consideran un animal sagrado. Su consumo es cada vez menos frecuente en el territorio y su número se reduce con relación al de las ovejas.

Caracterización General	
Nombre común	Llama
Nombre científico	*Lama glama*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Nativo

Descripción Productiva	
Descripción	Mamífero, vertebrado, de gran tamaño, considera ganado mayor, ganado camélido.
Zonas de producción	Algunas comunidades del noroeste de Sica Sica se dedican a la crianza de ganado camélido
Formas de producción	Crianza en campo abierto. Las llamas necesitan ir a pastar más temprano que las ovejas, se debe cuidar el rebaño de los depredadores como el zorro. se alimentan de la tola y el warako en el campo. Tienen un corral

Formas de obtención	Por reproducción, faeneado para la obtención de la carne e hilado de la lana
Calendario Agrofestivo	
Para la willancha ch'alla de carnaval o para inicio de la siembra	
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	La carne y algunas vísceras como la tripa
Formas de consumo	Se utiliza la carne para la elaboración de comidas, la mejor manera de consumir este producto es a través del proceso de deshidratación para la obtención del charque llama
Propiedades	Alto en proteínas, bajo en grasas y rico en fibra
Usos medicinales	Willafaru de la sangre de llama para la anemia
Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Se cree que la crianza de llama trae protección para la familia por esto se deja que circunden los terrenos para proteger.
Enfoque socioeconómico ambiental	Los animales se comercializan en las ferias cercanas o se obtienen de la crianza de las crías que nacen una o dos veces por año. Se comercializa la lana, charque y carne

Vaca

La vaca, también introducida, es un animal muy valioso del que se aprovecha principalmente su leche y carne. La leche fundamentalmente se utiliza para la elaboración de quesos. Además, es utilizada como animal de tiro en las labores agrícolas.

Caracterización General	
Nombre común	Vaca
Nombre científico	*Bos taurus*
Otros nombres locales	Waca
Origen	Introducido

Descripción Productiva	
Descripción	El término que deriva del latín *vacca,* es la hembra de la especie Bos taurus, cuyo macho es el toro. Se trata de un animal mamífero cuadrúpedo artiodáctilo, con un cuerpo robusto y musculoso, y una altura promedio de 1,20 y 1,30 metros
Zonas de producción	A lo largo del municipio de Sica Sica en corrales familiares y al campo abierto
Formas de producción	Crianza doméstica y para ayudar en el arado o aprovechamiento del compost y leche y consumo de carne.
Formas de obtención	Se cría como ganado mayor, una dos hasta 3 cabezas por familia, puede ser ganado lechero, semental o de engorde

Calendario Agrofestivo
Al igual que muchos ganados la fiesta se pasa para la marcación y a veces para la época de faneo.

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Carne, vísceras, patas, cola, cabeza, nariz.
Formas de consumo	Se consume cocido es la base para muchos platos y caldos, depende el tipo de corte de la carne para preparar diferentes platos. La leche es ordeñada de vacas que están en época de lactancia.

Propiedades	Proteínas en el consumo de su carne y vitaminas en el consumo de leche y alto contenido de grasas
Usos medicinales	Caldo de nariz para el brote de leche de la madre primeriza, willafaru de la sangre de vaca para la anemia
Saberes y Creencias	
Identificación de valores	Se dice que están para cuidar la economía. Si una familia tiene al menos una cabeza es solvente.
Enfoque socioeconómico ambiental	La carne es comercializada en las ferias cercanas o se obtiene crías para semental o lechera.

Municipio de Sica Sica
Las Elaboraciones

Con base en los productos primarios del municipio, se realizan diversas elaboraciones que reflejan la diversidad de sus productos.

Entre las principales elaboraciones se encuentran:

Ají de Papalisa

El ají de papalisa, una preparación prehispánica, sigue vigente pero su consumo está disminuyendo. Ahora se sirve con arroz, pero su esencia permanece. Se diferencia de otras regiones por su carne de oveja en lugar de res y puede consumirse en el almuerzo o como merienda debido a su naturaleza seca..

Chairo

El chairo es un guiso mestizo con una fuerte identidad, mencionado en crónicas del siglo XVII. Entre sus ingredientes destacados se encuentran el ajo y la hierbabuena. Según Paredes Candia, el chairo es una sopa de chuño, papas y chalona, tradicional en la feria de Alasitas. Para Irahola, el chairo es resultado de la aclimatación de productos españoles y técnicas culinarias aymaras, además de eventos históricos como el cerco a La Paz en 1781.

P'isqi

El p'isqi es un plato reconocido en toda la región aymara, con raíces ancestrales y elaborado con ingredientes autóctonos. Este nutritivo plato se puede disfrutar en cualquier época del año y su preparación es sencilla. Los ingredientes principales son quinua, leche y sal. El proceso implica eliminar la saponina de la quinua, cocinarla en una olla y, por separado, hervir la leche con sal antes de combinar ambas preparaciones.

K'ispiña

La k'ispiña, de origen prehispánico, perdura en su elaboración y consu-

mo. El término se refiere a alimentos cocinados al vapor, destacando la k'ispiña de quinua, consumida en forma de galletas, especialmente en zonas rurales. Además de su valor nutricional, durante la feria del patrimonio ancestral en Sica Sica en 2022, se resaltó su importancia cultural y beneficios para la salud.

Lawa de Quinua

Las lawas, típicas del altiplano andino, son un elemento identitario importante para la población aymara. Se trata de una sopa espesa o crema elaborada a partir de harina de granos, en este caso, la quinua. Para su preparación, la quinua se muele en q'ona después de haber sido lavada. En este territorio, los granos tienen una relevancia especial, relacionada con la persistencia de diversas y especializadas herramientas de molienda, a diferencia de otros lugares que principalmente utilizan el batán.

Sopa de quinua

La elaboración de la ajara es similar a la de la lawa, con la diferencia de que en la ajara no se muele el grano antes de su preparación. En su lugar, el grano se lava en varias aguas antes de cocerlo junto con los demás ingredientes. El agua resultante de este lavado contiene saponina de la quinua y se utiliza como detergente. En el caso de la ajara, también se usa para lavar la cabeza.

Refresco de Amañoqa

En riesgo de desaparecer, es un refresco elaborado a base a la pulpa del fruto silvestre amañoqa, el cual se prepara como otros refres-

cos hirviendo la pulpa y añadiendo azúcar, canela y clavo de olor. Se considera una planta buena para el corazón, pulmones y estómago y se menciona que para los abuelos la amañoqa era considerada la golosina del altiplano.

Pitos

Los “pitos” son bebidas elaboradas a partir de harina de diversos granos, como quinua, cebada, trigo, ajara y qanawa. Son altamente nutritivas, aportando energía y proteínas. Según Fernández Juárez (1992: 113), el pitu es parte esencial de la identidad alimentaria del aymara rural, atribuyéndole propiedades excepcionales que se relacionan con la resistencia y salud de los campesinos.

Las Elaboraciones

SICA SICA

Ají de Papalisa

- Papalisa Papa
- Carne de oveja o charque Cebolla
- Arvejas
- Ají colorado en vaina Perejil picado
- Sal

Preparación

Primero se hierve la papalisa. Se saca y se reserva, para preparar el ají. En el agua de la papalisa se cuece la papa con la carne, la cebolla y arvejas y el ají previamente molido en batán. Aplastamos la papalisa y mezclamos con los demás ingredientes. Se sirve acompañado de arroz normalmente.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el Año
Lugares de consumo	En el hogar
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Hervido en Olla de barro Se utiliza la wislla y el Khiri/ jira (bosta)
Cambios en la preparación	Ninguno
Cambios en ingredientes	Depende de la culinaria arraigada a tradición heredada para aplicar algún otro ingrediente por ejemplo el charque, tocino, cueritos de chancho.
Prácticas de comensalismo	Se come en familia, como merienda a lo largo del día
Tratamiento de los residuos	La papalisa no deja residuo se consume en su totalidad
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	No se menciona
Propiedades Medicinales	No se menciona
Otras Propiedades	No se menciona
Contexto	
Festivo/Cotidiano	De consumo cotidiano en la mesa familiar
Creencias y Simbolismo	Tradición, herencia, salud y nutrición
Valores Identificativos	Sin registro
Estado de conservación	Vigente, aunque cada vez se prepara menos

SICA SICA

Chairo

- Verduras Trigo Papa
- Charque de oveja
- Chuño
- Hierbabuena
- Carne fresca (a veces sustituye el charque)
- Sal

Preparación

Hervir en agua primero el charque y después añadir los demás ingredientes. Tiempo de cocción 1 hora a dos horas. El chuño debe estar lavado en varias aguas y remojado desde un día antes. Al final se añade la hierbabuena

Características del Alimento	
Origen Autoría	Mestizo
Época de consumo	Todo el Año
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Olla de barro, Wislla, Khiri/ jira (bosta de oveja)
Cambios en la preparación	Se introducen variedad de verduras, a veces se sustituye el charque de oveja con carne fresca
Cambios en ingredientes	A veces se prueba con diversos tipos de caldos que hacen que el acabado cambie en gusto
Prácticas de comensalismo	Se come en familia es más cotidiano
Tratamiento de los residuos	El trigo no deja residuos se consume el grano entero
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Proteínas
Propiedades Medicinales	Fortalece el cuerpo
Otras Propiedades	No se menciona
Contexto	
Festivo/Cotidiano	De consumo cotidiano en la mesa familiar
Valores Identificativos	Sin registro
Estado de conservación	Vigente, aunque cada vez se prepara menos

Creencias y Simbolismo	Además de ser tradicional, se reconoce como plato paceño. Históricamente tenemos referencia a este plato en el cronista Cobo (1890) que además afirma que, a mediados del siglo XVII, el consumo de trigo, cebada, cebolla, perejil, cilandro, comino, anís y otras legumbres, hortalizas y condimentos era extensivo a todo el Virreinato. Se menciona que las plantas de mayor consumo entre los indígenas serían el ajo, la hierbabuena y los melones. También en el texto de Rossells (2003) encontramos una receta de chairo. El chairo es mezcla de diversos productos, con el chuño como elemento predominante junto con ají amarillo, ajíes verdes, carne, cebolla y hierbabuena. Paredes Candia menciona "como todas las fiestas populares que tienen mucha antigüedad y están arraigadas en las costumbres del pueblo, la feria de Alasitas se distingue en esta región por tender algunas viandas tradicionales. Tres son las más características en razón de que abundan en esta fecha los productos para su elaboración: el chairo, que es una especie de sopa preparada en base a chuño, papas y chalona (...)" (Paredes Candia 1976: 387-388).

SICA SICA

P'isqi

- Quinua real Aceite o grasa
- Leche
- Queso
- Ají (cebolla, ají amarillo en vaina)
- Sal

Preparación

Hervir la quinua Sofreir el ahogado Hervir en la leche Añadir la sal al final Servir la quinua e incorporar el ahogado.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el Año
Lugares de consumo	En el hogar
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Olla de barro, Wislla, Khiri/ jira (bosta de oveja)
Cambios en la preparación	Se ha incorporado el ahogado. La preparación con leche es más tradicional
Cambios en ingredientes	La incorporación de cebollín
Prácticas de comensalismo	Se come en familia
Tratamiento de los residuos	La quinua no genera residuo se consume todo el grano
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Proteínas y aminoácidos de la quinua; proteína y grasa de la leche y queso.
Propiedades Medicinales	Fortalece el cuerpo
Otras Propiedades	No se menciona
Contexto	
Festivo/Cotidiano	De consumo cotidiano en la mesa familiar
Creencias y Simbolismo	Se hace reiteradas menciones a su presencia en el consumo de los abuelos
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición
Estado de conservación	Vigente

SICA SICA

K'ispiña

- Quinua
- Sal

Preparación

Primero hay que moler la quinua en la q'ona. Hacer hervir la harina hasta obtener una masa espesa. Sacar y amasar. Las galletas obtenidas deben cocer al vapor, para lo cual se coloca una cama de paja de cebada en una olla con agua y sobre la paja se colocan las galletas de quinua para que se cocinen con el vapor. La quinua debe estar previamente lavada, no es necesario tostarla.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el Año
Lugares de consumo	En el hogar
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Olla de barro, Wislla
Cambios en la preparación	Ninguno
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se consume en el cotidiano
Tratamiento de los residuos	La quinua no genera residuo se consume todo el grano
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Proteínas y nutrientes de la quinua
Propiedades Medicinales	Fortalece el cuerpo
Otras Propiedades	No tiene
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Cotidiano
Creencias y Simbolismo	Sin registro
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición
Estado de conservación	Vigente

SICA SICA

Lawa de Quinua

- Verduras
- Quinua
- Sal
- Perejil

Preparación

Primero hay que moler la quinua en la q'ona. Hacer hervir la harina obtenida en agua con los demás ingredientes. La quinua debe estar previamente lavada, no es necesario tostarla.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el Año
Lugares de consumo	En el hogar
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Olla de barro, Wislla, Khiri/ jira (bosta de oveja)
Cambios en la preparación	Se introducen variedad de verduras, a veces se incluye algo de carne, sobre todo costilla.
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Se come en familia
Tratamiento de los residuos	La quinua no genera residuos se consume el grano entero
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Proteínas y nutrientes de la quinua
Propiedades Medicinales	Fortalece el cuerpo
Otras Propiedades	No se menciona
Contexto	
Festivo/Cotidiano	De consumo cotidiano
Creencias y Simbolismo	Sin registro
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición
Estado de conservación	Vigente

SICA SICA

Sopa de Quinua

- Verduras
- Quinua
- Sal
- Perejil

Preparación

Hervir la quinua en agua con los demás ingredientes. La qui-nua debe estar previamente lavada, no es necesario tostarla. Se sirve con perejil picado por encima

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el Año
Lugares de consumo	En el hogar
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Olla de barro, Wislla, Khiri/ jira (bosta de oveja)
Cambios en la preparación	Se introducen variedad de verduras, a veces se incluye algo de carne, sobre todo costilla.
Cambios en ingredientes	A veces se realiza con diferentes tipos de caldos
Prácticas de comensalismo	Se come en familia
Tratamiento de los residuos	La quinua no genera residuos se consume el grano entero
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Proteínas y nutrientes de la quinua
Propiedades Medicinales	Fortalece el cuerpo
Otras Propiedades	No se menciona
Contexto	
Festivo/Cotidiano	De consumo cotidiano
Creencias y Simbolismo	Sin registro
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición
Estado de conservación	Vigente

SICA SICA

Refresco de Amañoqa

- Amañoqa
- Azúcar
- Canela
- Clavo de olor

Preparación

Se hierve la pulpa con azúcar, canela y clavo de olor por 20 minutos.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el Año
Lugares de consumo	En el hogar
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Olla de barro, Wislla, Khiri/ jira (bosta de oveja)
Cambios en la preparación	Actualmente se prepara con azúcar, canela y clavo de olor, no se tienen datos de la preparación antes.
Cambios en ingredientes	No se advierten cambios
Prácticas de comensalismo	Se come en familia
Tratamiento de los residuos	Cáscara que se desecha para abono
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Vitaminas
Propiedades Medicinales	Para el corazón, pulmones y estómago
Otras Propiedades	Los abuelos la consideraban la golosina del altiplano.
Contexto	
Festivo/Cotidiano	De consumo cotidiano
Creencias y Simbolismo	Sin registro
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición
Estado de conservación	Vigente

Municipio de Sica Sica
Técnicas

Las principales técnicas, habilidades y conocimientos específicos utilizados para preparar, procesar y conservar alimentos en el municipio de Sica Sica son la deshidratación con frío y calor, el molido con piedras especiales, el tamizado de harina con lienzos de algodón, la cocción en ollas, el tostado en platos de barro, el asado en brasas y los hornos subterráneos (wathia).

Actualmente, estas técnicas se complementan con la utilización de ollas de aluminio y cocinas a gas, cada vez más frecuentes en el campo.

Es altamente significativa la pervivencia de técnicas y herramientas tradicionales que marcan fuertemente la esencia de la cocina en Sica Sica, de las cuales se tienen registradas las siguientes:

Entre las principales técnicas se tiene:

Deshidratado	Hervido
Horneado	Molido
Tostado	Watia
Cocción al vapor	

Deshidratado

La técnica de conservación de alimentos varía según el producto: chuño, tunta (cuya producción ha disminuido debido a la falta de agua) y charque. El chuño se elabora secando al sol papas amargas y luego eliminando el agua. La lluvia o la nieve lo dañan, dejándolo solo apto para la lagua. A menudo, en ferias como La Huachaca, se intercambia chuño mojado, ya que es difícil distinguirlo visualmente. A pesar de que el chuño se puede conservar durante años, las participantes de Sica Sica a menudo se ven perjudicadas en los trueques debido a su mayor calidad en comparación con las frutas intercambiadas.
En el caso del charque, se cortan tiras de carne de oveja que se secan al sol de forma natural.

Nombre de la técnica	Deshidratado
Origen	Prehispánico
Descripción	En el caso de la papa se tiende al sol para que se seque, y se pisa para extraer el agua, se debe tener cuidado que no llueva o nieve. En el caso del charque se cuelga al sol hasta que queda seco
Elaboraciones en las que se aplica	Chuño, charque
Estado de conservación	Vigente
Creencias y simbolismos	No se mencionan en relación con la tradición de productos deshidratados, parte de su herencia cultural. Creen que estos productos brindan fortaleza, mientras que los frescos promueven la circulación sanguínea.
Valores identificativos	Histórico, económico

Hervido

Es la técnica de elaboración de alimentos más significativa en el territorio de Sica Sica. Prácticamente todas las elaboraciones implican un proceso de hervido. Los cambios actuales más significativos son las ollas de barro por ollas de aluminio, pero fundamentalmente por la fragilidad de las ollas de barro y la dificultad de reponerlas.

Nombre de la técnica	Hervido
Origen	Prehispánico
Descripción	Para la preparación de sopas, en olla de barro o de alumi-nio. En el caso de las lawas se coloca el pito con agua y se hierve hasta que espese la mezcla
Elaboraciones en las que se aplica	Sopas y lawas
Estado de conservación	Vigente
Creencias y simbolismos	La sopa se considera más alimento que las elaboraciones secas. Según otras fuentes la sopa compensa la necesidad de consu-mo de líquidos para la hidratación del cuerpo.
Valores identificativos	Histórico, económico, identitario

Horneado

Los hornos son construidos con greda y alimentados con leña o bosta. Si bien se encuentra vigente, es menos común su uso que en el caso de otras elaboraciones. Platos de fiesta como el lechón al horno se preparan así.

Nombre de la técnica	Cocción a horno de barro
Origen	Colonial
Descripción	Se elabora el horno de greda y se alimenta con leña.
Elaboraciones en las que se aplica	Chancho y otras carnes
Estado de conservación	Vigente, uso menos frecuente que otras elaboraciones
Creencias y simbolismos	No indican.
Valores identificativos	Histórico, económico.

Molido

En el territorio es una técnica altamente identitaria y significativa. Los instrumentos de molido son todos de piedra. La q'ona, el molino y la picaña son especialmente para el molido de granos, mientras que el batán es para todo en general. El hecho de que esta técnica mantenga vigentes herramientas especializadas en ciertos productos demuestra su importancia gastronómica y su valor patrimonial.

Nombre de la técnica	Molido
Origen	Prehispánico
Descripción	El molido se realiza en batán o en q'ona para los granos. Igualmente existe molino de piedra, picaña con la función también de moler. Todos de piedra.
Elaboraciones en las que se aplica	Pito, llajua
Estado de conservación	Vigente. Ya existen molinos mecánicos
Creencias y simbolismos	No indican.
Valores identificativos	Histórico, económico, identitario

Tostado

Si bien ya se introducen sartenes para el proceso de tostado, es significativo que el tostado de la quinua se mantiene tradicionalmente en kiwki (olla de barro) y se remueve con un palo con una bola de tela en un extremo para que la quinua se tueste de manera uniforme al removerla continuamente. Para la quinua, se mantiene viva la práctica tradicional del tostado, indicando además que para este producto no es posible su sustitución por el tostado en sartén, porque no queda igual (se indica que la quinua no revienta igual al cocerla y no tiene el mismo sabor).

Nombre de la técnica	Tostado
Origen	Prehispánico
Descripción	Se realiza el tostado de granos, en sartén de aluminio y en menos ocasiones en olla de barro. En el caso del tostado en kiwnki (olla de barro) se utiliza para remover el grano un palito con una bola de tela en la punta.
Elaboraciones en las que se aplica	Tostado de granos
Estado de conservación	Vigente, las herramientas utilizadas ya incluyen la sartén de aluminio y el aceite. Para el tostado de la quinua siempre se mantiene el uso de una olla especial de barro que suele ser heredada de sus madres y abuelas
Creencias y simbolismos	No indican.
Valores identificativos	Histórico, económico, identitario

Cocción al vapor

Técnica asociada a una única elaboración, la k'ispiña. El proceso es similar al hervido con relación a que requiere olla lleva de agua al fuego para que hierva. La diferencia es que la olla se llena de paja, de cebada o de la misma quinua, sobre la cual se pone la k'ispiña sin que toque el agua para que cueza con el vapor por lo que mantiene todos sus nutrientes. No se mencionan otras elaboraciones en base a esta técnica.

Nombre de la técnica	Cocción al vapor
Origen	Prehispánico
Descripción	En la olla de barro se coloca agua y encima las pajas de cebada u otros granos sobre las cuales y sin tocar el agua se coloca la kispiña de quinua. Se deja cocer con el vapor.
Elaboraciones en las que se aplica	K'ispiña de quinua
Estado de conservación	Vigente
Creencias y simbolismos	No indican.
Valores identificativos	Histórico, económico, identitario

Watia

La watia es una elaboración identitaria, consumida en festividades, con ingredientes locales como papa, oca, queso, carne y phasa. La técnica implica cocción bajo tierra, y tradicionalmente se sirve en invierno como ofrenda a la Pachamama. Tiene un fuerte significado simbólico, documentado en crónicas históricas. La entrega cruda y la devolución cocida simbolizan un acto de comunión con la Pachamama, representando el cuidado y la ofrenda para recibir sus bendiciones.

Nombre de la técnica	Watia
Origen	Prehispánico
Descripción	Se hace un agujero en el suelo, que esté seco y se introducen los alimentos. Las brasas del fuego que se ha preparado con anticipación se colocan encima y se cubre todo con tierra. En una hora, hora y media se encuentran los alimentos cocidos. Fundamentalmente incluyen tubérculos, y en casos excepcionales que colocan carne es de cordero. Se prepara watia en época de cosecha de papa principalmente (mayo)
Elaboraciones en las que se aplica	Tubérculos principalmente. Excepcionalmente también se cuece cordero.
Estado de conservación	Vigente, aunque limitado temporalmente a la cosecha de papa.
Creencias y simbolismos	No indican. Otras fuentes mencionan la relación de la watia con la Pachamama como madre que provee de alimentos a sus hijos. Se ha interpretado también simbólicamente como el útero materno (Borrega)
Valores identificativos	Histórico, económico, identitario

Municipio de Sica Sica
Herramientas y Utensilios

Las herramientas y utensilios se constituyen en accesorios importantes para las diferentes elaboraciones, mismos responden a las diferentes elaboraciones, entre las principales herramientas y utensilios se tiene:

Batán	Yuru	Olla de barro	Wislla
Piqaña	Qhiri	Chuntilla	Cesto
Jiwk'i	Cernidor	Qhuna	Wakulla
Molino de piedra		Chuwa	

Batán

El batán, una herramienta lítica compuesta por dos partes, es fundamental en la preparación de alimentos en el altiplano boliviano, especialmente para las poblaciones Aymaras y Quechuas. Aunque su uso en la gastronomía moderna es limitado, sigue siendo crucial en la cocina mestiza del occidente boliviano. Sin embargo, su elaboración artesanal está en peligro debido a la introducción de herramientas mecánicas. Históricamente, Comanche y Viacha en La Paz han sido centros importantes de producción de batanes y piedras líticas. Celebraciones como la Wajtacha se realizan para pedir pro-

tección de las deidades para los artesanos y comerciantes de batanes.

El batán tiene un largo historial, documentado incluso desde la época colonial. Hallazgos arqueológicos confirman su importancia en la vida prehispánica, junto con fogones y ollas. Ejemplos incluyen piedras de moler en Chiripa, batanes en el altiplano central, y manos de moler en Pajcha Pata.

En resumen, el batán es una herramienta icónica del altiplano boliviano y del país en su conjunto. Su legado abarca siglos y es esencial para comprender las sociedades prehispánicas y mestizas de la región.

Qhiri

El fogón de barro, a menudo hecho de adobe, presenta varios orificios para las ollas y el combustible, como phuru (excremento seco de vaca) o jiri (excremento seco de oveja en bloque). Paredes Candia describe el fogón sin chimenea, llamado "kheri", con tres ojos y diferencias entre fijos y portátiles, todos con la capacidad de sostener ollas en sus bordes y permitir que las llamas calienten los laterales.

Se cree que los alimentos cocinados en el kheri tienen mejor sabor, a pesar de su tiempo de cocción más largo. Además, el uso de qhiri es económicamente accesible, ya que se genera a partir de actividades como la ganadería. A pesar de su persistencia, enfrenta amenazas debido a la introducción de cocinas a gas. (Paredes Candia, 1991).

Q'ona

La khona es un utensilio conformado por dos piezas: una piedra plana rectangular tallada con canales para moler y una piedra larga para

presionar los granos. Se obtiene de ríos y se usa específicamente para moler quinua, cebada, pit'u de cañawa y otras harinas. La piedra rectangular tiene un moledor de aristas redondeadas que se sostiene con ambas manos y se frota horizontalmente sobre la piedra base. Los granos molidos en khona tienen un sabor duradero y agradable. Su uso está en peligro debido a la presencia de molinos mecánicos, y solo unas pocas personas en cada comunidad saben cómo elaborarla.

Molino de piedra

Un molino de granos consta de dos piezas circulares de piedra: la muela inferior, fija en el suelo, y la muela superior, que gira. Ambas muelas trituran el grano cuando se superponen, y la muela superior tiene un mango que facilita la rotación y la molienda. El molino tiene un orificio central para cargar el grano, a veces con un embudo circular. En la región andina, se usa un cuero de oveja para evitar que el grano se derrame. A pesar de la introducción de molinos mecánicos, esta herramienta tradicional sigue en uso.

Piqaña

Es un utensilio que está conformado por dos piezas de piedra, tienen diferentes formas y tamaños. Son piedras especiales en cuanto a su forma y uso. Se utiliza para moler los diferentes productos desde tubérculos, hortalizas hasta los granos. Actualmente se encuentra en extinción, y se utiliza más el batán o incluso licuadora que la piqaña. Los productos molidos en la piqaña se considera que tienen un sabor mucho más agradable.
En cada comunidad uno o dos son

los que conocen y elaboran estos utensilios, para elaborar se tiene que conocer las piedras, pues se debe hacer de piedra “macho”.

Olla de Barro

Es una olla redonda, mismo está desarrollada de barro (arcilla) y cocido en un horno especial (cerámica). Existen ollas de diferentes tamaños, sin embargo, la forma es única, tiene forma esférica con dos asas pequeñas. En función al tamaño, cada familia designa el mismo para cocer diferentes alimentos, es decir, cada olla está designada.

En estas ollas hacen cocer sus alimentos, en función al tamaño, cada familia designa el mismo para cocer diferentes alimentos. En extinción, hoy en día se prefiere el uso de ollas de aluminio u otro material, esto debido a su delicadeza de uso. Se considera que, los alimentos cocidos en ñiq’i phukhu son ricos, es decir, con un sabor mucho más exquisito.

Es un utensilio que se utiliza desde la antigüedad, que además son producidos en las mismas comunidades y comercializadas en ferias locales. El uso de ollas de barro está actualmente ligado a ciertas elaboraciones y procesos.

En muchos casos estas ollas son herencia de las madres y abuelas, y se consideran frágiles e insustituibles. En el territorio ya nadie elabora estas ollas por lo que es preciso adquirirlas en ferias, por lo que poco a poco están siendo sustituidas por las ollas de aluminio.

Wislla

Herramienta de origen prehispánico, es un cucharon elaborado (tallado) en madera. Se utiliza para preparar y servir todas las preparaciones alimentarias, principalmente la sopa. Si bien se encuentra vigente, cada

vez es más visible su sustitución por cucharones de aluminio.
Además de utilizarse para para las preparaciones y servir, este utensilio se utiliza curar algunas enfermedades o dolencias como el milli, se suena (se golpea) con la wislla en el lugar donde se tiene el dolor, para aliviarlo. El producto es propio o producido en lugares cálidos (yungas), y se comercializan en las ferias locales.

Wakulla

Es un cántaro grande elaborado en base a la arcilla, tiene la forma ovoide con orificio (boca) pequeña, se utiliza para almacenar productos secos como los cereales o productos como: chuño, kaya u otros. En algunos casos se utiliza para elaborar productos como la chicha, actualmente ya no se utiliza y está extinto en el territorio.

Jiwk'i

Es una olla de barro redonda y ancha, tiene dos asas, el orificio (boca) es también ancho, su contextura (grosor) es muy delgada (fina). Esta olla es de uso exclusivo para retostar y tostar cereales. Se retuesta la quinua para la preparación de la phisara, o simplemente para lavar. En este mismo utensilio se tuestan cereales como: cebada, maíz, entre otros.
En extinción, hoy en día se prefiere (se utiliza) el sartén. Se indica que todos los cereales se deben retostar o tostar en el Jiwk'i. Es un utensilio que se utiliza desde la antigüedad, que además son producidos en las mismas comunidades y comercializadas en ferias locales. Actualmente ya no se elabora en el territorio y las existentes son herencia de madres y abuelas, por lo que cuando se rompen son inmediatamente sustituidas por sartenes.

Cernidor

Es una herramienta que se elabora a partir de hojalatas, en forma de un cuadrado, rectangular o circular, existen de diferentes tamaños; en el centro (interior) tienen perforaciones (orificios pequeños que sirve para cernir) Se utiliza para cernir o separar impurezas, principalmente para los granos o derivados del mismo, por ejemplo, pitos. El uso es mínimo, porque los pitos ya se muelen en molinos y ya no requiere esta herramienta y actualmente su uso casi se ha extinguido.

Cesto

Es un recipiente tejido elaborado en base a junco u otras plantas, tiene la forma de una bolsa, en el centro tiene un asa que facilita el transporte y uso. Sirve para transportar productos, principalmente tubérculos, el mayor uso es para la cosecha se los tubérculos. Es utilizado para la cosecha de la papa, en los últimos años se ha disminuido su uso, fue reemplazado por otros utensilios.

Chuwa

Es un plato elaborado en barro (arcilla), este utensilio existe en diferentes tamaños y formas, principalmente se clasifica en dos: uno que sirve de forma exclusiva como tapa de las ollas de barro (ñiq'i phukhu) y el otro, es utilizado para servir la comida. El primero, que se utilizan son rústicos, el segundo por lo general es esmaltado y con diseños.
Las chuwas pequeñas y rústicas se utilizan como tapa de las ollas de barro, los grandes, con figuras y esmaltados se utilizan para servir los alimentos. En extinción, hoy en ya no se usa, se está cambiando el uso por platos plásticos u otros. En platos de barro lo comida se

siente mejor sabor, incluso no se enfría rápido. Los platos son elaborados en las mismas comunidades y comercializados en las ferias locales.

Yuru

Es una vasija de arcilla cocida de un tamaño de 50 cm aproximadamente, sirve para transportar y almacenar agua para la cocina.
Se utiliza para transportar agua desde el pozo o la pila y almacenar agua para las diferentes preparaciones en la cocina.
En extinción, hoy se utiliza baldes, bidones, etc. Todos de plástico.

Chuntiilla

Es una herramienta de unos 50 cm que consta de un mango (agarrador) de madera y la parte metálica que sirva para picotear. Existen de diferentes formas y tamaños y se utiliza en la producción agrícola.
Es una herramienta que se utiliza para la cosecha de la papa y otros productos de tubérculos, fuertemente identitaria del campesino. A pesar de la introducción de la maquinaria, aún se utiliza estos instrumentos para las cosechas.

5.2.4 Actores

Dentro del municipio de Sica Sica existen diferentes actores, mismos están organizados de forma jerárquica según uso, costumbres y procedimientos propios, en lo particular, es importante destacar que existen autoridades originarias en cada comunidad y también estos responden a las organizaciones sindicales existentes en el municipio.
Las organizaciones que resaltan dentro del municipio son:

- Federación Sindical de Trabajadores Campesinos Tupak Katari
- Federación Sindical de Mujeres Campesinas Bartolina Sisa.

5.3 Registro E Inventariación Municipio de Luribay

5.3.1 Ámbito de Estudio

Luribay es un municipio ubicado en la provincia Loayza del departamento de La Paz, Bolivia. Se encuentra a una altitud de 2.800 metros sobre el nivel del mar y tiene una superficie de 5.698 km^2. Es una zona rica en recursos naturales, con una gran variedad de paisajes que van desde valles fértiles hasta altas montañas cubiertas de nieve

La economía de Luribay se basa principalmente en la agricultura y la ganadería. Los cultivos principales incluyen frutas y verduras, mientras que la ganadería se enfoca en la crianza del ganado vacuno y ovino (principalmente). Además, el turismo está emergiendo como una importante fuente de ingresos en la zona gracias a su impresionante paisaje natural, rutas de vinos y singanis dentro del municipio.

La producción agrícola de Luribay está fuertemente caracterizada por el contexto de valle que permite una diversidad de hortalizas y frutales, entre otros productos, siendo considerando este municipio como la capital de la uva y el durazno del Departamento de La Paz.

El maíz se constituye en uno de los productos por excelencia y más marcadamente identitario estando presente en diversidad de elaboraciones. Dentro de los animales destaca por encima de los demás el cuy y la elaboración tradicional ligada, la conejada. A pesar de la diversidad de hortalizas presentes en

la producción éstas no son consideradas relevantes identitariamente, si bien se les reconoce un alto valor económico, particularmente al tomate.

El caso de la uva es particular, ya que además de la variedad criolla, con el paso del tiempo se han ido introduciendo otras variedades como la moscatel de Alejandría, a partir de las cuales se elaboran vinos y singanis. Si bien las participantes indicaron que ninguna de ellas elabora vino, sí es reconocido por su importancia en el municipio y prácticamente imagen municipal.

La elaboración del vino y su tradición está ligada a la historia de las haciendas que eran las únicas que producían estos fermentados y destilados. A partir del acceso a tierras por parte de los colonos con la Revolución Nacional, fueron los mismos pobladores los que continuaron con la tradición de elaboración de vinos y singanis.

Existen en el municipio 18 bodegas identificadas algunas de las cuales además reciben visitas turísticas. Los productos elaborados son comercializados de forma directa y en la Feria del Vino y el Queso que cada año organiza la Gobernación de La Paz.

Igualmente, significativo es el caso del durazno, característico del municipio y del que además de su consumo crudo se consume la k'isa con la que se preparan refrescos.

En el caso del resto de frutales, no se ha encontrado una significación identitaria relevante, aunque sí su reconocimiento como consumos tradicionales, su aprovechamiento mediante la comercialización, y el proceso de deshidratado para la elaboración de refrescos. También son valorados por sus propiedades medicinales.

El durazno se ha aprovechado tradicionalmente para enfrentar problemas del estómago y para fortalecer el sistema inmune. El pacay para la hiperten-

sión, diabetes y ansiedad. La palta se ha utilizado en la medicina natural para tratar problemas digestivos, mejorar la piel y el cabello, reducir el colesterol y prevenir enfermedades cardiovasculares. La tuna para la diabetes, la obesidad, el colesterol alto y la inflamación. La uva se utiliza en la medicina natural para tratar problemas de circulación, reducir la inflamación y prevenir enfermedades cardiovasculares.

La cocina de Luribay tiene fuertes raíces aymaras y criollas. Un caso en particular es altamente significativo y es la elaboración de k'ispiña de maíz, una innovación donde en lugar de trabajar con técnicas o elaboraciones introducidas con insumos locales, se ha adaptado una elaboración tradicional andina sustituyendo la quinua, que no se produce en Luribay, por el maíz, y manteniendo las técnicas y herramientas tradicionales en su elaboración.

Sus consumos están más relacionados que en los otros territorios con el consumo de productos crudos (frutas, ensaladas) debido a las características de su producción, sin embargo, la relevancia identitaria es menos marcada que en los otros territorios.

Los componentes rituales casi no están presentes en las prácticas de producción, destacando el ayuno y ofrendas que se hace por San Andrés en todas las comunidades para pedir lluvia. Estos rituales varían de una comunidad a otra implicando el sacrificio de algún animal (gallinas fundamentalmente) y en otros casos sólo el ayuno. Otra actividad social relevante es la limpieza de acequia, un acontecimiento singular toda vez que implica prácticas de comensalismo comunitario.

Se mantienen vigentes prácticas de comensalismo comunitario en momentos especiales, lo que genera una mayor integración y fortale-

cimiento de las relaciones sociales al interior de las comunidades.

5.3.2 Insumos identitarios identificados

Los insumos denominados identitarios son aquellos que son altamente valorados por la población beneficiaria y que forman parte fundamental de sus elaboraciones y consumos, y que por tanto se convierten en esenciales en la cocina identitaria local. Estos insumos reflejan la biodiversidad presente en el territorio, están ligados a las técnicas de transformación y elaboración que aportan también a sus características organolépticas y de saberes y creencias ligados y marcan las características diferenciadoras de esta cocina frente a la de otros territorios.

Los insumos identitarios han sido clasificados en cinco categorías: producto primario vegetal, producto primario animal, elaboraciones, técnicas y herramientas. En el siguiente cuadro se marcan los principales insumos identitarios:

Producto Primario Vegetal	
Nombre Común	Nombre Científico
Acelga	*(Beta vulgaris subsp)*
Achojcha	*(Cyclanthera pedata)*
Apio	*(Apium graveolens)*
Brocoli	*(Brassica oleracea var)*
Cebada	*(Hordeum vulgare)*
Durazno	*(Prunus pérsica)*
Espinaca	*(Spinacia oleracea)*
Tomate	*(Lycopersicon)*
Lacayote	*(Curcubita ficifolia)*
Locoto	*(Capsicum pubescens)*
Pacay	*(Inga feuillei)*
Palta	*(Persea americana)*
Papa	*(solaum tuberosum)*
Pepino	*(Cucumis sativus)*

Producto Primario Vegetal

Nombre Común	Nombre Científico
Perejil	*(Petroselinum crispum)*
Tuna	*(Opuntia ficus-indica)*
Maíz	*(zea mays)*
Ulupica	*(Capsicum cardenasii)*
Uva criolla	*(Vitis Vinifera)*
Zapallo	*(Cucurbita máxima)*

Producto Primario Animal

Nombre Común	Nombre Científico
Cuy	*(Cavia cobayo)*
Gallina	*(Gallus gallus domesticus)*
Oveja	*(ovis aries)*
Chancho	*(Porcus porcus)*
Pato	*(Anas platyrhynchos domesticus)*
Pavo	*(Meleagris gallopavo f. domestica)*
Vaca	*(Bos taurus)*

Herramientas

Batán

Fuente: Elaboración propia en base a información de talleres de capacitación y grupos focales

Eleaboraciones

K'ispiña de maíz
Conejada
Huminta de maíz
Phisara de quinua
Phiri de maíz
K'usa de maíz
Lawa de choclo
Sopa de zapallo
P'amp'aku
Ají de papalisa
Phutunku

Técnicas

Deshidratado
Fermentado
Hervido
Horneado
Molido
Tostado
Vapor
Watia

Pin de Identificación

Alimento		Elaboración	Técnica	Herramienta
Vegetal	Animal			

5.3.3 Productos Primarios

Los productos primarios del municipio de Luribay se caracterizan por las características geográficas de la zona, mismo se caracteriza por la producción permanente de verduras y frutas de acuerdo con la temporada de los mismos.

Municipio de Luribay Producto Primario Vegetal

En el caso de las hortalizas, en general son usadas en las sopas y en menor ocasión en jugos. Se valoran por su valor económico ya que algunas las venden en los mercados, por su contenido en vitaminas, minerales, antioxidantes en el consumo diario, y en algunos casos por sus propieda-

des medicinales adicionales.
Es el caso de la acelga que en forma de jugo es buena para el dolor de cabeza. El apio para el dolor de estómago (crudo y en mate) y para el dolor de huesos. El brócoli para la presión alta, el cáncer y el estreñimiento. La espinaca para bajar la fiebre (se hace una ensalada con plátano, apio, espinaca y miel).
El lacayote para bajar la temperatura, previamente cocido. El locoto para la gastritis se consume crudo. El pepino para la gripe y colocado en rodajas sobre la cabeza para aliviar el dolor. El perejil también se usa para el dolor de cabeza y para el ch'aki en forma de mate.
Entre los productos primarios vegetales se tiene:

Acelga	Achojcha	Apio	Brocoli
Cebada	Durazno	Espinaca	Tomate
Lacayote	Locoto	Pacay	Palta
Papa	Pepino	Perejil	Tuna

Cebada

Grano andino con propiedades nutricionales de alto valor, utilizado tanto para la alimentación humana como para la alimentación de animales. Se le atribuye beneficios para la salud, como combatir el estreñimiento y actuar como antiinflamatorio. En la zona, su consumo más frecuente se da en forma de refresco o pito de cebada, una tradición que se mantiene vigente. Además, se utiliza para preparar deliciosas sopas.
Aunque la cebada es un producto

muy apreciado, no es cultivado por la mayoría, siendo más común en las comunidades de mayor altitud. Aquellos que no la producen directamente pueden acceder a ella mediante la compra a los propios productores o en ferias locales. Su importancia en la dieta y cultura de estas comunidades hace que la cebada sea valorada y buscada, tanto por sus beneficios nutricionales como por su arraigo en la tradición culinaria de la región.

Caracterización General	
Nombre común	Cebada
Nombre científico	*Hordeum Vulgare*
Otros nombres locales	Cebada grande
Origen	Introducido en la región
Descripción Productiva	
Descripción	Es una planta anual, que crece en zonas de clima templado y en suelos fértiles y húmedos. Tiene un tallo erecto que puede alcanzar una altura de hasta 1 metro, hojas estrechas y alargadas, y una inflorescencia en forma de espiga.
Zonas de producción	Toda la zona de producción de Isaño
Formas de producción	Se siembra en noviembre y se cosecha en junio o julio, dependiendo si hay sequía
Formas de obtención	Cultivada en parcelas o Directamente de los productores o se compra en su feria
Calendario Agrofestivo	
Ninguno	

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Grano
Formas de consumo	Elaborado en tostado, molido para bebidas (Chicha, api, fresco hervido), sopas, pito de cebada
Propiedades	Alto en carbohidratos, alto en fibra, antiinflamatorio
Usos medicinales	Para el estreñimiento
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Alto valor nutricional y de la salud.
Enfoque socioeconómico ambiental	Adquisición temporal en mercado

Maiz

Este grano es tradicional en las zonas de valles. Además de su aprovechamiento en diversidad de elaboraciones gastronómicas es significado como energético, por lo que su presencia como refresco o en elaboraciones en contextos de trabajo es común. Por esta misma característica se lo considera un potenciador sexual. Las elaboraciones más frecuentes donde se aprovecha este grano son las humintas, kispiña, refresco, lawa, mote. La k'ispiña de maíz posiblemente haya sido una innovación reciente, que conjuga la elaboración tradicional en base a quinua sustituyendo la misma por maíz.

Caracterización General	
Nombre común	Maíz
Nombre científico	*Zea mays*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Originario de la zona andina

Descripción Productiva	
Descripción	Se obtiene el choclo y luego se lo guarda en un lugar seco para ha-cerlo secar.
Zonas de producción	Algunas regiones del municipio
Formas de producción	Cultivada en parcelas y huertos familiares
Formas de obtención	Cosecha y desgrano

Usos Grastronómicos	
Partes Comestibles	Grano
Formas de Consumo	Elaborado se consume cocido para la elaboración de humintas, kispiña, refresco, lawa, mote
Propiedades	Contiene vitamina B1 o tiamina que participa en el metabolismo energético. Vitamina B2 o riboflavina que intervienen en diversas reacciones de óxido-reducción relacionadas con el metabolismo de los hidratos de carbono, proteínas y lípidos. El contenido promedio de B2 en el maíz entero también es importante.
Usos Medicinales	Las chalas se utilizan para elaboración de mates por ser diurético.

SABERES Y CREENCIAS	
Identificación de valores	El refresco de maíz fortalece y se les da a los varones para que tengan fuerzas (alusión al vigor sexual).
Enfoque socioeconómico ambiental	Es el tercer producto en importancia productiva en el municipio (Censo Productivo 2013)

Papa

La papa se cultiva en las zonas más altas de Luribay. Forma parte de una diversidad de elaboraciones como sopas, se usa para hacer watia y la papa q'ati se puede consumir con queso. Como usos medicinales se usa para el resfrío y para el dolor de cabeza, colocando rodajas de papa sobre la frente. La papa lu'qi es buena para la gastritis. La watia se hace fundamentalmente en la cosecha de papa, como una práctica familiar en la misma chacra.

Caracterización General	
Nombre común	Papa
Nombre científico	*Solanum tuberosum*
Otros nombres locales	Papa choq'e, luq'i, sani o imilla negra
Origen	Prehispánico
Descripción Productiva	
Descripción	La papa es un tubérculo versátil y esencial en muchas cocinas, con variedades en forma, tamaño y color como blanca, amarilla, morada, azul y roja, con piel fina y pulpa almidonada de sabor suave y dulce.

Zonas de producción	Se planta en zonas altiplánicas.
Formas de producción	Se planta en noviembre o diciembre (cuando hay lluvias) y la cosecha en marzo a mayo. La papa se planta en el altiplano o también cerca del Luribay
Formas de obtención	Cultivada en parcelas
Calendario Agrofestivo	
Ninguno	

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	El tubérculo
Formas de consumo	Sopas, platos típicos, ensaladas, “watia” (papa al horno), “q’ati” (pa-pa hervida acompañada de queso).
Propiedades	Rica en carbohidratos, mucha fibra
Usos medicinales	Para curar el resfriado y para dolor de cabeza (Se lo pone en re-banadas en la frente) - Papa “luq’i” es la mejor para tratar la gastritis
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	El refresco de maíz fortalece y se les da a los varones para que tengan fuerzas (alusión al vigor sexual).
Enfoque socioeconómico ambiental	Es el tercer producto en importancia productiva en el municipio (Censo Productivo 2013)

Por otra parte; es importante tener en cuenta los alimentos que complementan los productos primarios identitarios en la elaboración de platos, ya que también desempeñan un papel fundamental en el proceso culinario y reflejan la rica cultura alimentaria del municipio.

A continuación, se presentan estos alimentos en fichas técnicas de registro.

Acelga

Caracterización General	
Nombre común	Acelga
Nombre científico	*Beta vulgaris sp*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Nativo

Descripción Productiva	
Descripción	Las hojas de la acelga son grandes y de forma ovalada, con nervaduras que se extienden desde el centro hasta el borde de la hoja. Las hojas de la acelga pueden ser de color verde oscuro o rojo y las pencas, que son los tallos blancos y anchos de la verdura, pueden ser de color blanco, amarillo o rojo.
Zonas de producción	Se planta en el valle en el Luribay
Formas de producción	Se lo planta en noviembre y se lo cosecha en enero y febrero
Formas de obtención	Cultivada en huertos familiares

Calendario Agrofestivo
Ninguno

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Tallos, hojas y pencas
Formas de consumo	Ensaladas, sopas, jugos
Propiedades	Vitaminas A, C, K y ácido fólico, minerales, antioxidantes, fibra y bajo en calorías
Usos medicinales	Para el dolor de cabeza (se hace un jugo)
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	No tiene
Enfoque socioeconómico ambiental	Se cultiva en huertos familiares para el autoconsumo

Achojcha

Caracterización General	
Nombre común	Achojcha
Nombre científico	*Cyclanthera pedata*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Prehispánico
Descripción Productiva	
Descripción	Es una planta trepadora que pertenece a la familia de las cucurbitáceas, al igual que el pepino y la calabaza. Sus frutos son pequeños y redondos, de color verde claro, y tienen una textura suave y crujiente
Zonas de producción	Se planta en el valle en el Luribay

Formas de producción	Se lo planta en septiembre y se lo cosecha en enero y febrero. Se escoge las mejores semillas para futuras plantaciones y se co-locan "tutores" para que crezca fortalecidas
Formas de obtención	Cultivada en huertos familiares
Calendario Agrofestivo	
Ninguno	
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Frutos y hojas
Formas de consumo	Ensaladas, sopas, salteado de arroz
Propiedades	Vitaminas A, C, calcio, hierro y fósforo, tiene mucha fibra y es buena para la digestión, antioxidante, bajo en calorías
Usos medicinales	No tiene
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Alto valor nutricional y de la salud.
Enfoque socioeconómico ambiental	Se lo consigue en los mercados y ferias del lugar

Apio

Caracterización General	
Nombre común	Apio
Nombre científico	*Apium graveolens*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Introducido en la región

Descripción Productiva	
Descripción	El apio es conocido por su sabor crujiente y refrescante, y se utiliza comúnmente como ingrediente en ensaladas, sopas, guisos, jugos y batidos.
Zonas de producción	Se planta en el valle en el Luribay - Apio tallo verde - Apio tallo blanco
Formas de producción	Se lo planta y cosecha año redondo

Usos Grastronómicos	
Partes Comestibles	Tallos y hojas
Formas de Consumo	Ensalada, sopas, jugos y en platos principales, se consume crudo o cocido
Propiedades	Alto contenido de fibra, bajo en calorías, fuente de antioxidantes, antiinflamatorio, reduce la presión arterial y alivia el estrés
Usos Medicinales	Para combatir el dolor de estómago (se hace comer y se lo da como mate) y para el dolor de huesos.

SABERES Y CREENCIAS	
Identificación de valores	Alto valor nutricional y de la salud.
Enfoque socioeconómico ambiental	Se cultiva en huertos su producción es para autoconsumo y se vende en ferias y mercados locales

Brócoli

Caracterización General	
Nombre común	Brócoli
Nombre científico	*Brassica oleracea var*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Introducido en la región

Descripción Productiva	
Descripción	Se caracteriza por tener un tallo grueso y ramificado con hojas ver-des y floretes compactos y comestibles en la parte superior. Estos floretes pueden ser de color verde oscuro, morado o incluso blanco, dependiendo de la variedad.
Zonas de producción	Se planta en el altiplano y en el valle en el Luribay No se lo planta mucho y recién está siendo introducido (30 años aproximadamente)
Formas de producción	Se planta y cosecha año redondo.
Formas de obtención	Se cultiva en huertos familiares y se comercializa en ferias, mercados o como cosecha propia

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Tallo y florete
Formas de consumo	Tallo y florete
Propiedades	Es una verdura rica en nutrientes que ofrece una variedad de beneficios para la salud, incluyendo propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
Usos medicinales	Ayuda a personas con la presión alta, para combatir el cáncer y para el estreñimiento
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Alto valor nutricional y de la salud.
Enfoque socioeconómico ambiental	Para el autoconsumo

Espinaca

Caracterización General	
Nombre común	Espinaca
Nombre científico	*Spinacia oleracea*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Introducido en la región
Descripción Productiva	
Descripción	Las hojas tienen forma ovalada y aspecto rugoso, pudiendo ser Ribera del río enteras o dentadas.

Zonas de producción	Ribera del río
Formas de producción	Se cultiva en huertos familiares
Formas de obtención	Todo el año, si es que hay lluvia en todo caso directamente de los productores o se compra en su feria
Usos Grastronómicos	
Partes Comestibles	Hojas
Formas de Consumo	Preparación en ensaladas, sopa, tortillas o torrejas, jugos
Propiedades	Es rica en nutrientes y varios antioxidantes. También contiene bastante ácido oxálico, por lo que se ha de consumir con moderación. Es muy apreciada por su elevado valor nutritivo en general y su riqueza vitamínica en particular.
Usos Medicinales	Baja la fiebre (Se hace una ensalada con plátano, apio, espinaca y miel)
SABERES Y CREENCIAS	
Identificación de valores	Es bueno consumirla para mantener el cuerpo sano. Alto valor nutricional y de la salud
Enfoque socioeconómico ambiental	Producción para el autoconsumo.

Lacayote

Caracterización General	
Nombre común	Lacayote
Nombre científico	*Curcubita ficifolia*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Prehispánico
Descripción Productiva	
Descripción	Es de forma alargada y puede ser verde o amarillento, con una textura suave y una cáscara dura. La pulpa del lacayote es dulce y tiene un sabor similar al melón o al zapallo
Zonas de producción	Se planta en el valle en el Luribay o también en las alturas
Formas de producción	Se planta en noviembre y se cosecha en enero o febrero.
Formas de obtención	Cultivada en huertos familiares. Se compra en ferias y mercados
Usos Grastronómicos	
Partes Comestibles	Pulpa
Formas de Consumo	Raramente se lo consume crudo, preferentemente se utiliza cocida y se preparan jugos, sopas, watia, dulce.
Propiedades	Bajo en calorías, vitamina A y C, fibra, antioxidante, anti-inflamatorio y bueno para la piel
Usos Medicinales	Para bajar la temperatura (se lo hace cocer y se lo come)

SABERES Y CREENCIAS	
Identificación de valores	Gran relevancia de ser herencia de los ancestros. Alto valor nutricional y de la salud.
Enfoque socioeconómico ambiental	Se cultiva para el autoconsumo

Locoto

Caracterización General	
Nombre común	Locoto
Nombre científico	*Capsicum pubescens*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Prehispánico
Descripción Productiva	
Descripción	Es un fruto picante de diferente tipo de colores: Rojo, amarillo y verde
Zonas de producción	En cualquier terreno con tierra fértil
Formas de producción	Se cultiva en huertos familiares año redondo. Se escoge las semillas más frescas para futuras plantaciones y demandan riego frecuentemente; es necesario proteger la planta de las heladas
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Fruto con cáscara
Formas de consumo	En crudo picado en Sarsa, llajua
Propiedades	Los locotos rojos maduros contienen una gran cantidad de vitamina “C”, “A” y licopeno, lo que los convierte en un potente desintoxicante con propiedades preventivas del cáncer debido a su alto contenido antioxidante.

Usos medicinales	Gastritis, se consume en ayunas a mordiscos
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Sin valores importantes
Enfoque socioeconómico ambiental	Se cultiva en pequeña cantidad para el autoconsumo o en parcelas para la venta en ferias y mercados.

Perejil

Caracterización General	
Nombre común	Perejil
Nombre científico	*Petroselinum crispum*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Introducido en la región
Descripción Productiva	
Descripción	El perejil es una hierba anual o bienal que se cultiva por sus hojas verdes y aromáticas, que se utilizan como condimento en la co-cina. Las hojas son de forma triangular y están finamente dividi-das en pequeñas hojitas dentadas.
Zonas de producción	Se planta en el valle en el Luribay o cada uno en su casa
Formas de producción	Se cultiva en huertos familiares
Forma de obtención	Se lo planta y cosecha año redondo. Se lo consigue en ferias, mercados o como cosecha propia

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Hojas y tallos
Formas de consumo	Ensaladas, salsas, sopas
Propiedades	Alto contenido de vitaminas y minerales, acción antioxidante, propiedades inflamatorias, ayuda a la religión, ayuda a la salud
Usos medicinales	Para el dolor de cabeza y para el chaki (se lo hace cocer y se lo da como mate)
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Alto valor nutricional y de la salud.
Enfoque socioeconómico ambiental	Se cosecha para vender en el mercado o para autoconsumo

Ulupica

Caracterización General	
Nombre común	Ulupica
Nombre científico	*Capsicum cardenasii*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Prehispánico
Descripción Productiva	
Descripción	Es una planta de pequeños frutos esféricos y extremadamente picantes,
Zonas de producción	Se encuentra en las serranías y también se cultiva
Formas de producción	Se cultiva en huertos familiares

Formas de obtención	Da todo el año (cuando se lo conseguía en las serranías, únicamente se lo encontraba en épocas de lluvia)
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	El fruto (pulpa y semilla)
Formas de consumo	Tallo y florete
Propiedades	Antioxidante, antinflamatorio
Usos medicinales	Para prevenir enfermedades por el hecho de que es natural
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Alto valor nutricional y de la salud.
Enfoque socioeconómico ambiental	Muchas veces se obtiene como recurso del bosque crece en linderos y pie de monte

Zapallo

Caracterización General	
Nombre común	Zapallo
Nombre científico	*Cucurbita maxima*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Prehispánico
Descripción Productiva	
Descripción	Es una baya grande y redonda, con piel dura y una pulpa carnosa y dulce en su interior, donde se encuentran las semillas. El color y la forma de la fruta varían según la variedad. Es harinoso.

Zonas de producción	Se planta en el valle en el Luribay - Zapallo quintalero
Formas de producción	Se cultiva en huertos familiares en linderos y camellones formando surcos cerrados para propiciar otros cultivos Se lo planta por noviembre y se lo cosecha en enero o febrero
Forma de obtención	Se lo compra en mercados o ferias, también para trueque con la comunidad de Patacamaya (Zapallo por papa)
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	La pulpa sin semilla
Formas de consumo	En cocido para sopa, jugos, preparación (zapallo, cebolla y carne molida), al horno.
Propiedades	Vitaminas A y C, alto en fibras y buen antioxidante
Usos medicinales	La semilla se utiliza para la diarrea
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Alto valor nutricional y de la salud
Enfoque socioeconómico ambiental	Su producción es de baja escala y se comercializa en mercados y de autoconsumo.

Durazno

Caracterización General	
Nombre común	Durazno
Nombre científico	*Prunus persica*
Otros nombres locales	Melocotón
Origen	Introducido en la colonia
Descripción Productiva	
Descripción	El durazno es un árbol frutal que puede llegar a medir entre 3 y 6 metros de altura. Sus hojas son verdes y sus flores son de color rosa pálido. El fruto es una drupa con piel aterciope-lada y pulpa dulce y jugosa.
Zonas de producción	Se adapta a climas cálidos mayormente en lugares en donde pueda recibir macha luz solar.
Formas de producción	Por lo generalmente se produce entre los meses de julio y septiembre. La producción de duraznos requiere un cuidado adecuado del árbol, incluyendo riego regular, poda y aplicación
Formas de obtención	Lugares cálidos, valle, etc.
Usos Grastronómicos	
Partes Comestibles	Pulpa más la cáscara
Formas de Consumo	El durazno es una fruta deliciosa que se puede comer fresca o utilizar en una variedad de preparaciones culinarias, como paste-les, mermeladas y conservas. También se puede utilizar para hacer bebidas como jugos y batidos.

Propiedades	El durazno es una fuente de vitamina C, fibra y antioxidantes. También contiene potasio y vitamina A.
Usos Medicinales	El durazno se ha utilizado tradicionalmente en la medicina natural para tratar problemas digestivos y para fortalecer el sistema in-munológico.

Pacay

Caracterización General	
Nombre común	Pacay
Nombre científico	*Inga feuillei*
Otros nombres locales	Guaba, Inga, Guamo.
Origen	El pacay es originario de Sudamérica y se cultiva en diferentes paí-ses de la región.

Descripción Productiva	
Descripción	El pacay es un árbol que puede alcanzar hasta 20 metros de altura. Sus hojas son verdes y sus flores son blancas y fragantes. Los frutos son alargados, de color marrón oscuro y contienen varias semillas rodea-das de una pulpa dulce y suave
Zonas de producción	Climas con buena exposición solar.
Formas de producción	Por lo generalmente se produce entre los meses de julio y septiembre. El pacay se puede plantar a partir de semillas o mediante injertos. Se reco-mienda plantar en un suelo bien drenado y con buena exposición al sol. La producción de pacay requiere un cuidado adecuado del árbol.
Forma de obtención	Semillas o injertos.

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	La parte comestible del pacay es la pulpa dulce y suave que rodea las semillas.
Formas de consumo	En crudo, el pacay se consume principalmente como fruta fresca, aunque también se puede utilizar en diferen-tes preparaciones culinarias, como postres y bebidas.
Propiedades	El pacay es rico en vitaminas, minerales y antioxidantes, y es una buena fuente de fibra y proteínas.
Usos medicinales	El pacay se ha utilizado en la medicina tradicional para tratar pro-blemas de salud como la hipertensión, la diabetes y la ansiedad.
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Posee un gran valor por los mismos pobladores del lugar.
Enfoque socioeconómico ambiental	Su recolección es por temporada y se lleva a vender a ferias o al mercado.

Palta

Caracterización General	
Nombre común	Palta
Nombre científico	*Persea americana*
Otros nombres locales	Aguacate, abacate, cura, aguacatero
Origen	Se cree que la palta es originaria de México y América Central.

Descripción Productiva	
Descripción	La palta es un árbol perenne que puede llegar a medir hasta 20 metros de altura. Sus hojas son verdes y brillantes y sus flores son pequeñas y amarillas. El fruto es una baya grande y ovalada con piel verde o negra y pulpa cremosa y sabrosa.
Zonas de producción	Se adapta a climas cálidos mayormente en lugares en donde pueda recibir macha luz solar.
Formas de producción	Por lo generalmente se produce entre los meses de mayo y julio. La palta se puede plantar a partir de semillas o mediante injertos. Es importante plantar los árboles en un suelo bien drenado y con buena exposición al sol. La producción de la palta requiere un cuidado adecuado del árbol, incluyendo riego regular, poda y aplicación de fertilizantes y pesticidas según sea necesario.
Forma de obtención	Se cosecha el fruto por madurar y termina de madurar ya cosechado para ser consumido en fresco
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	La pulpa sin cáscara
Formas de consumo	La palta es un ingrediente versátil que se puede utilizar en una gran variedad de preparaciones culinarias, desde guacamoles hasta ensaladas, pasando por salsas, aderezos, cremas y postres.
Propiedades	La palta es rica en grasas saludables, vitaminas, minerales y antioxidantes, y es considerada un superalimento por sus múl-tiples beneficios para la salud.

Usos medicinales	La palta se ha utilizado en la medicina natural para tratar pro-blemas digestivos, mejorar la piel y el cabello, reducir el colesterol y prevenir enfermedades cardiovasculares.
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Posee un gran valor por los mismos pobladores del lugar por su alto valor nutritivo
Enfoque socioeconómico ambiental	Se cosecha del árbol en temporada para su comercialización en ferias y mercados.

Tuna

Caracterización General	
Nombre común	Tuna
Nombre científico	*Opuntia ficus-indica*
Otros nombres locales	Nopal, chumbera, higo chumbo.
Origen	La tuna es originaria de América y se cultiva desde hace siglos en diferentes regiones del continente.
Descripción Productiva	
Descripción	La tuna es un cactus que puede crecer hasta 5 metros de altura. Sus hojas son verdes y planas y tienen espinas en los bordes. Las flores son grandes y vistosas y los frutos son redondos u ovala-dos, con piel gruesa y espinas.
Zonas de producción	Se adapta a los climas.

Formas de producción	La tuna se puede plantar a partir de semillas o mediante esquejes. Es importante plantarlas en un suelo bien drenado y con buena exposición al sol. La producción de tuna requiere un cuidado adecuado del cactus.
Forma de obtención	Por lo generalmente se produce entre los meses de diciembre y febrero.
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	La parte comestible de la tuna es la pulpa, que se encuentra dentro del fruto, y las hojas jóvenes, que se pueden cocinar como verdura.
Formas de consumo	Crudo sin cáscara como fruta o en jugos y postres.
Propiedades	La tuna es rica en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
Usos medicinales	La tuna se ha utilizado en la medicina tradicional para tratar problemas de salud como la diabetes, la obesidad, el colesterol alto y la inflamación.
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Posee un gran valor por los mismos pobladores del lugar.
Enfoque socioeconómico ambiental	La penca crece en bordes de camino o en linderos de huertos sirve para protección de los cultivos como cerco y se cosecha el fruto según temporada

Uva

Caracterización General	
Nombre común	Uva
Nombre científico	*Vitis Vinifera*
Otros nombres locales	Vid, parra
Origen	Asia Menor, introducido en la colonia.

Descripción Productiva	
Descripción	La vid es una planta trepadora que puede llegar a medir varios metros de longitud. Sus hojas son grandes y dentadas, y sus fru-tos, las uvas, crecen en racimos. Las uvas pueden ser de diferentes colores y tamaños, dependien-do de la variedad. Su fruto posee forma esférica, carnosa jugosa y esta agrupada en racimos. Presenta una cascara delgada. Su color varía entre verde y rojo.
Zonas de producción	Se adapta a climas cálidos mayormente en lugares en donde pueda recibir macha luz solar.
Formas de producción	Es producido mayormente por la zona del valle de Luribay. La producción de uva se realiza en viñedos que se cultivan de manera tradicional, con técnicas de poda y riego controlado. La plantación se la realiza en tajos o injertos. La recolección es en canastas. No son almacenadas van directas para su comercio o elaboración de vinos o singanis.
Formas de obtención	La cosecha se da a entre febrero y abril

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Fruto
Formas de consumo	En crudo como fruta. Las uvas se consumen frescas o se utilizan para la elaboración de vinos, zumos y mermelada. También se utilizan en la gastronomía como ingrediente para ensaladas y postres.
Propiedades	Las uvas son ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales, además de ser una fuente de energía. También contiene resveratrol, una sustancia que puede tener efectos beneficiosos para la salud.
Usos medicinales	Se utiliza en la medicina natural para tratar problemas de circulación, reducir la inflamación y prevenir enfermedades cardiovasculares.
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Posee un gran valor por los mismos pobladores del lugar.
Enfoque socioeconómico ambiental	Su cultivo es temporal y su cosecha implica el inicio de la venta.

Municipio de Luribay
Producto Primario Animal

Así también se tiene productos primarios de origen animal, los cuales son:

Cuy	Oveja	Chancho
Gallina	Pato	Vaca

Cuy

Se consume la carne e indican que no se deben consumir sus sesos porque afectan a la memoria. Se considera la carne más rica nutricionalmente hablando, buena para la gastritis y para los diabéticos. Indican que no tiene ácido úrico. Para el consumo se prefiere el cuy macho porque es más grande y tiene más carne. Se dice que tiene un sabor más dulce y se lo denomina kututu. El consumo de kututu estaría asociado a estatus y prestigio, frente al consumo del cuy hembra. También se menciona que los yatiris lo usan para prácticas adivinatorias para determinar la enfermedad que aqueja a un enfermo. Sus heces se

utilizan como abono. Los consumos de sus sesos además de afectar a la memoria indican que produce que uno se emborrache pronto al tomar bebidas alcohólicas.

Caracterización General	
Nombre común	Cuy
Nombre científico	*Cavia cobayo*
Otros nombres locales	Curi
Origen	Originario de la zona andina
Descripción Productiva	
Descripción	El cuy macho, llamado kututu, es preferido por su mayor tamaño, carne abundante y sabor dulce. Consumir kututu se relaciona con prestigio y estatus, a diferencia de la cuy hembra. La cabeza del cuy no se consume para evitar mareos con bebidas alcohólicas.
Zonas de producción	A lo largo del municipio
Formas de producción	Se cría en corralitos familiares
Formas de obtención	A los 6 meses ya se puede consumir
Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Solo la carne
Formas de consumo	Conejada, chanka, sopa
Propiedades	Rica en proteínas y minerales, vitaminas del complejo B.
Usos medicinales	Se considera más saludable que otras carnes. Se usa para gastritis, diabéticos, indican que no tiene ácido úrico.

Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	El consumo de la hembra es dura e insípida. El consumo de seso provoca falta de memoria, por lo que se recomienda que no se consuma. Se tienen referencias de su uso en medicina tradicional como instrumento de adivinación de las enfermedades que pueden aquejar a un enfermo. Sus heces son utilizadas como abono.
Enfoque socioeconómico ambiental	Se comercializa o intercambia en ferias de ganado

Oveja

Las familias crían estos animales para su consumo. Se ha establecido que la edad ideal para sacrificarlos es entre los 8 meses y un año. Su carne se reserva para ocasiones festivas, como matrimonios, pedidas de mano y reuniones importantes, y también se incorpora a la preparación de la watia. En rituales, se sacrifica principalmente ovejas, sobre tdo en comunidades que ofrecen ofrendas a San Andrés para atraer lluvia o en celebraciones del primero de agosto para evitar muertes entre los comunarios.

Para el postparto, se recomienda a las mujeres consumir caldo de cordero debido a sus propiedades recuperatorias. Además, la sangre de oveja es ch'allada (esparcida) en el techo de las casas como una ofrenda a la madre tierra, ya que se considera un animal sagrado en los rituales.

Caracterización General	
Nombre común	Oveja
Nombre científico	*Ovis aries*
Otros nombres locales	No tiene
Origen	Introducido

Descripción Productiva	
Descripción	Mamífero de tamaño mediano considerado como ganado menor ganado caprino.
Zonas de producción	A lo largo de las comunidades del municipio de Luribay
Formas de producción	Crianza doméstica, para el consumo y venta. Pastoreo. Para mantener a estos animales es necesario la construcción de corrales, pueden tener o no un techo. Se los debe llevar a pastar desde la mañana 08: 00 am hasta 4 o 6 pm para que se alimenten de las distintas plantas del campo. También se siembra cebada para su alimentación o se compra afrecho para alimentar al rebaño.
Formas de obtención	Crianza en corrales familiares algunos comunales

Calendario Agrofestivo
En agosto al Inicio del mes de la Madre Tierra. Se hace una ofrenda para que haya un buen inicio de mes y no haya accidentes que provoquen la muerte de algún poblador en este mes.

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Todo el cuerpo es comestible, con excepción del cuero y/o pelaje.
Formas de consumo	Consumo alimenticio, cocido, tostado, hervido. Usos para comida en época de fiestas, reuniones importantes, pedidas de mano, etc
Propiedades	Posee valor nutritivo, incluidos sus derivados como el queso.
Usos medicinales	No tiene
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Dentro de la ritualidad, mitos y creencias durante el techado de las viviendas las personas echan la sangre de la oveja, como señal de buen augurio y prosperidad familiar
Enfoque socioeconómico ambiental	Este animal, a diferencia de otros, está ligado a ritualidades de la Madre Tierra, con celebraciones que se en los meses de agosto o febrero

Chancho

Es un animal que se cría en pocas cantidades para consumo doméstico. Su carne es importante en el consumo festivo. Se indica que los niños debían lavar sus dientes con la sangre del chancho para tener una mejor dentadura y duradera.

Caracterización General	
Nombre común	Chancho
Nombre científico	*Porcus porcus*
Otros nombres locales	Cerdo, cuchi
Origen	Introducido

Descripción Productiva	
Descripción	Mamífero, vertebrado, de mediano tamaño conocido como ganado menor, ganado porcino
Zonas de producción	Luribay central.
Formas de producción	Se lo puede criar en cualquier época del año, no requiere una época en específico. Es criado de manera que tenga un pequeño espacio, con alimentos variados desde sobras de comida, hasta deshechos de alimentos. Juntamente con agua para su consumo
Formas de obtención	Actualmente no es común la cría de cerdos en cabaña, por la oferta del mercado que ha introducido la carne y derivados de chanchos o cerdos de producción industrial

Calendario Agrofestivo
En ocasiones festivos se puede consumir.

Usos Gastronómicos	
Partes Comestibles	Solo carne, un poco de cabeza y más patas de chancho.
Formas de Consumo	Se lo consume de forma elaborada, cocido y tostado.
Propiedades	Más que todo posee propiedades para el crecimiento de los niños, tiene mayor propiedad que la carne de pollo.

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Solo carne, un poco de cabeza y más patas de chancho.
Formas de consumo	Se lo consume de forma elaborada, cocido y tostado.
Propiedades	Más que todo posee propiedades para el crecimiento de los niños, tiene mayor propiedad que la carne de pollo.
Usos medicinales	Actualmente no se conoce ningún uso medicinal.
Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Se tenía la creencia que cuando eras niño se debía lavar los dientes con la sangre del chancho, ya que estoy según dicen, proporcionaba una mejor, buena y duradera dentadura.
Enfoque socioeconómico ambiental	El chancho no posee mucho valor, ya que solo se lo utiliza para el consumo de comidas en días festivos como cumpleaños, aniversarios, días de visita, etc.

Gallina

Animal introducido del que se aprovecha su carne y huevos. Forma parte su carne como ingrediente de sopas y segundos fundamentalmente. Existe la creencia que dentro de sus propiedades medicinales es beneficioso para las mujeres con quistes o dolores menstruales.

Se indica que hace años se tenían corrales y se criaba una gran cantidad de gallinas pero que contaminaban mucho, actualmente cada familia cría un número pequeño de aves para su sustento.

Caracterización General	
Nombre común	Gallina
Nombre científico	*Gallus gallus domestic*
Otros nombres locales	Huallpa
Origen	Introducido
Descripción Productiva	
Descripción	Ovíparo, plumífero de tamaño pequeño, considerado ganado menor, ganado avícola
Zonas de producción	A lo largo de las comunidades del municipio de Luribay
Formas de producción	Crianza doméstica, para el consumo de su carne y huevos
Formas de obtención	Faeneo para la carne y recolección de huevos
Usos Grastronómicos	
Partes Comestibles	La carne del animal y los huevos
Formas de Consumo	Su consumo es en cocido, se utiliza en una diversidad de platos solo o acompañado de guarniciones también para la elaboración de caldos
Propiedades	Nutrición por proteínas
Usos Medicinales	Alivia los escalofríos un buen caldo concentrado caliente de gallina
SABERES Y CREENCIAS	
Identificación de valores	Tener al menos una gallina en el corral significa buen augurio económico y si esta pone huevos salud y prosperidad.
Enfoque socioeconómico ambiental	No se tiene muchos datos, ya que la crianza de aves se ha reducido

Vaca

La vaca también una especie introducida, es un animal de gran valor en la región, apreciado principalmente por su leche y carne. La leche es ampliamente utilizada para la elaboración de quesos y también se aprovecha como animal de tiro en labores agrícolas. Sin embargo, la cantidad de vacas en la zona es limitada, y las familias suelen tener entre una y cinco vacas pastando cerca de sus hogares. Su crianza requiere mucho trabajo y representa un elevado costo económico, por lo que muchas veces prefieren comprar su carne en las ferias locales.

Además de sus usos alimentarios, la bilis de la vaca se ha utilizado tradicionalmente para tratar torceduras y esguinces. En la actualidad, se mantiene la práctica de premiar al equipo ganador en los campeonatos de fútbol con un toro o vaca, que posteriormente se sacrifica para celebrar el logro del equipo. Esta costumbre resalta la importancia cultural y económica del ganado bovino en la región.

Caracterización General	
Nombre común	Vaca
Nombre científico	*Bos taurus*
Otros nombres locales	Waca
Origen	Introducido

Descripción Productiva	
Descripción	Animal mamífero, vertebrado, herbívoro porque se alimenta de hierba y pastos. Es un animal muy grande y pesado. Tiene cuatro patas y una cola.
Zonas de producción	Se adapta más que todo en lugares de altura.
Formas de producción	Era producido normalmente con hierbas del lugar, pasto, cebada seca, y agua. Se consume cuando el animal es joven, esto se sabe cuándo está grande y robusto, con mucha pulpa y aproximadamente con 5 años de edad.
Formas de obtención	Solo se puede encontrar con algunas familias del lugar.

Calendario Agrofestivo
No hay una actividad que está asociada a la festividad de este animal o con este animal

Usos Gastronómicos	
Partes comestibles	Carne, vísceras, patas, cola, cabeza, nariz.
Formas de consumo	Su consumo es normalmente para platos caseros.
Propiedades	Buen componente para la formación de glóbulos rojos.
Usos medicinales	La bilis de la vaca (waca mulla) era utilizado para las luxaduras, torceduras, esguinces.

Saberes y Creencias	
Identificación de Valores	Actualmente la vaca y el toro son animales únicamente conocidos y por el sector de Luribay existen en otros lugares aledaños. En la actualidad estos animales son criados por escasas 5 familia del lugar. Los lugareños indican que su crianza demanda recursos y mucho trabajo..
Enfoque socioeconómico ambiental	La vaca es más conocida como una fuente grata de alimentos, ya que produce una amplia variedad de alimentos que sirven para poder subsistir por un tiempo largo. El primer premio en los campeonatos de futbol es una vaca o toro.

Municipio de Luribay Elaboraciones

Las elaboraciones dentro del municipio son diversas esto en cuanto a la diversidad de productos primarios dentro del municipio. Destacan las principales preparaciones:

K'ispiña de maíz

Esta receta es una variante de la k'ispiña de quinua, pero elaborada con uno de los productos fundamentales de los valles, el maíz.
El maíz se hierve con cal para facilitar su pelado, se remoja el maíz hasta que

adquiera un color amarillo y recién se muele. Se elabora la masa y se hace cocer al vapor

La presencia del maíz en diferentes tipos de elaboraciones por sus propiedades energéticas está presente en todas las labores productivas y en las actividades comunales. Si bien no se conoce desde cuándo se elabora esta preparación, su origen en la tradicional k'ispiña de quinua hacen que esta receta tenga un marcado interés no habiendo encontrado la misma en ningún otro territorio del país.

Conejada

La conejada de Luribay, plato representativo, tiene su origen en la tradición culinaria regional. Combina elementos prehispánicos con técnicas mestizadas, como el fritado. Se prepara principalmente como chicharrón frito de cuy o asado, siendo esta última la técnica más tradicional. Es un plato especial reservado para ocasiones festivas y eventos importantes.

Huminta de maíz

La huminta es una preparación típica del territorio enfocada a la época de cosecha del choclo. Se mantienen tres tipos de técnicas en su elaboración: a la olla, al horno y en watia, que es la menos frecuente. Se consume como merienda, en el desayuno o en el té. Los residuos generados sirven para la alimentación de los animales y como abono.

Phisara de quinua

La phisara de quinua es una elaboración destacada en las zonas altas de Luribay, con una importancia cultural vinculada a la identidad aymara y su aprecio por la quinua. Ac-

tualmente, se consume como guarnición junto con otros platos y se diferencia del pesk'e por el uso de quinua retostada, a la que se añade queso o ahogado. Generalmente, se sirve con carne y ensalada

Phiri de maíz

Es un producto elaborado a base de maíz seco, cocido con sal hasta conseguir una masa. Principalmente se consume en el desayuno o en el té. Entre sus propiedades medicinales destacan que ayuda al sistema nervioso. Se encuentra plenamente vigente, aunque indican que los jóvenes cada vez lo consumen menos.

K'usa de maíz

Se trata de un refresco elaborado de maíz. El grano es tostado en el jiwk'i, molido y luego hervido con canela y azúcar. Es uno de los refrescos más tradicionales y forma parte de las actividades productivas comunitarias, fundamentalmente por sus propiedades energéticas.

Lawa de choclo

Una elaboración muy tradicional en la zona y plenamente vigente sobre todo en el ámbito doméstico. Se prepara a base a la harina de maíz y se complementa con verduras y carne en la cocción en olla.
Si bien se puede consumir como almuerzo, mencionan que es más tradicional consumirla en el desayuno.

Sopa de Zapallo

Es una sopa de verduras que destaca la presencia del zapallo, es un alimento de consumo común y cotidiano. Dentro de sus propiedades

medicinales destacan su uso para gastritis y problemas estomacales.

P'amp'aku

Se trata de una elaboración en base a la técnica de la watia. Si bien existen diferentes recetas destacan como más tradicional el p'amp'aku de cordero que se acompaña de ensalada y otras guarniciones. Es un plato de fiesta. Actualmente se prepara también con carne de res, pero de forma excepcional.

Ají de papalisa

De origen prehispánico la preparación del ají de papalisa es parte del patrimonio de la región, aunque en la actualidad muestra claramente influencias mestizas al incluir ingredientes como el arroz como guarnición y la carne molida.
En el caso de Luribay, se destaca la incorporación de la papalisa raspada junto con papas, lo que lo diferencia claramente de otros ajíes que podemos encontrar en diferentes regiones. Esta variante del ají de papalisa es una preparación cotidiana y se consume principalmente a nivel doméstico.

Phutunku

Se denomina así al mote de maíz, una preparación de origen prehispánico y muy tradicional en todos los valles bolivianos. A veces se elabora simplemente con maíz cocido y en otras versiones previamente se tuesta el grano antes de su cocción.
Es una preparación tradicional para ser consumida como merienda normalmente acompañada por queso. Además de considerarse el maíz como energético se mencionan sus cualidades para problemas digestivos.

Las Elaboraciones

LURIBAY

K'ispiña de Maíz

- Maíz seco
- Cal
- Canela
- Queso
- Azúcar
- Aceite
- Sal

Preparación

Se debe hacer hervir el maíz con cal, esto con el propósito de pelar, posteriormente remojar en agua durante 4 días, esto hace que el maíz se vuelva de color blanco. Seguidamente se debe moler el maíz y mezclar con los otros ingredientes al gusto de cada persona. Finalmente se hace cocer en olla de barro a vapor.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Hervido en Olla de barro, Paja para la cocción
Cambios en la preparación	El principal cambio tiene que ver con la inclusión de los ingredientes.
Cambios en ingredientes	Cada persona incluye diferentes ingredientes de acuerdo a su gusto.
Prácticas de comensalismo	Se come en familia y se consume en trabajos comunales.
Tratamiento de los residuos	Los residuos son orgánicos, por lo que se aprovecha como alimento de sus animales, caso contrario se descompone de forma natural.
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Carbohidratos, fibra, azúcar, grasa y otros.
Propiedades Medicinales	Se consume para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
Otras Propiedades	Varios
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Se tiene la creencia que es un alimento importante para las personas y por ello también se lo consume en los trabajos comunales, como el excavado de sequía de agua.
Creencias y Simbolismo	Es una preparación típica de la zona gracias a la producción tra-dicional del maíz
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición.
Estado de conservación	Vigente

LURIBAY

Conejada

- Conejo
- Papa y Chuño
- Arroz
- Maíz
- Ají, Ajo y Condimentos
- Verduras
- Sal

Preparación

Preparar la carne de Cuy (faeneo y limpieza), posteriormente se hace cocer la carne en sopa, dependiendo de la presentación del plato, también se puede condimentar de manera directa y hacer cocer en horno o freír. Adicionalmente se debe hacer cocer las otras guarniciones como arroz, papa, maíz, otros. Asimismo, se prepara la ensalada.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Hervido, Olla de barro, Sartén, Wislla, Horno y Qhiri
Cambios en la preparación	Existen diferentes formas de presentación del plato, dependiendo de cada familia.
Cambios en ingredientes	Los ingredientes dependen de la presentación, pueden ser chicharon, asado o asado al horno.
Prácticas de comensalismo	SSe come en familia, se come en casa, se consume con invitados.
Tratamiento de los residuos	Los residuos son orgánicos, por lo que se aprovecha como alimento de sus animales, caso contrario se descompone de forma natural
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Proteínas y vitaminas B12, bajo en calorías y grasas.
Propiedades Medicinales	La sopa se consume para la bilis, vesícula, cáncer y otras enfermedades.
Otras Propiedades	Varios
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Días festivos y fechas conmemorativas.
Creencias y Simbolismo	Es un plato importante o el plato sobresaliente, por lo que se con-sume en ocasiones especiales.
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición.
Estado de conservación	Vigente

LURIBAY

Huminta de Maíz

- Choclo
- Mantequilla /aceite
- Anís
- Canela Queso
- Ají
- Sal

Preparación

Moler el maíz (choclo) en molino o piqaña, mezclar la masa con otros ingredientes de acuerdo al gusto, puede ser con queso o ají. Envolver la masa en chala (cascara de choclo), posteriormente se hace cocer ya sea a la olla (vapor), horno o p'amp'aku.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Época de producción de maíz
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Al vapor Horno, Olla de barro, Horno, Qhiri, P'amp'aku
Cambios en la preparación	Existen diferentes formas de cocción.
Cambios en ingredientes	En los últimos años se han ido agregando algunos ingredientes de acuerdo con preferencias particulares de las familias
Prácticas de comensalismo	Se come en familia, se come en casa, se consume como pan en el desayuno o té.
Tratamiento de los residuos	Los residuos son orgánicos, por lo que se aprovecha como alimento de sus animales, caso contrario se descompone de forma natural.
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Carbohidratos, fibra, azúcar, grasa y otros.
Propiedades Medicinales	Se consume para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
Otras Propiedades	Varios
Contexto	
Festivo/Cotidiano	En cualquier momento, siempre y cuando se tenga la producción de maíz.
Creencias y Simbolismo	Es una preparación típica de la zona, pues se produce el maíz y se elabora con la misma producción.
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición.
Estado de conservación	Vigente

LURIBAY

Phisara de Quinua

- Quinua
- Aceite o grasa (sebo)
- Azúcar
- Sal

Preparación

Lavar la quinua, secar al sol y retostar la quinua, con preferencia en jiwk'i (olla de barro especial para retostar) Hacer cocer la quinua (como si fuera arroz)

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Hervido, Olla de barro, Wislla y Qhiri
Cambios en la preparación	Se ha incorporado el ahogado, la preparación con leche es más tradicional.
Cambios en ingredientes	Se consume como si fuera pito con azúcar, se consume como guarnición por lo que está acompañado de carne, ensalada, etc. De acuerdo con el consumo puede estar acompañado de diferente manera.
Prácticas de comensalismo	Se come en familia, se come en casa.
Tratamiento de los residuos	Los residuos son orgánicos, por lo que se aprovecha como alimento de sus animales, caso contrario se descompone de forma natural.
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Proteínas y aminoácidos de la quinua; proteína y grasa de la leche y queso.
Propiedades Medicinales	Se consume para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
Otras Propiedades	Varios
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Cotidiano
Creencias y Simbolismo	Es un alimento importante y una de las principales preparaciones de las familias de la parte alta del municipio.
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición.
Estado de conservación	Vigente

LURIBAY

Phiri de Maíz

- Maíz seco
- Azúcar
- Sal

Preparación

Moler el maíz seco, hacer hervir el agua con sal (al gusto), agregar la harina de maíz y mover hasta obtener el phiri.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Molido y tostado, Olla de barro
Cambios en la preparación	Ninguno.
Cambios en ingredientes	Se puede realizar con harina de otros productos.
Prácticas de comensalismo	Se come en familia, se come en casa y se consume en el desayuno o té.
Tratamiento de los residuos	Los residuos son orgánicos, por lo que se aprovecha como alimento de sus animales, caso contrario se descompone de forma natural.
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Carbohidratos, fibra, azúcar, grasa y otros.
Propiedades Medicinales	Se consume para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
Otras Propiedades	Varios
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Ninguno, es de consumo cotidiano.
Creencias y Simbolismo	Es una preparación típica de la zona, pues se produce el maíz y se elabora con la misma producción.
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición.
Estado de conservación	Vigente

LURIBAY

K'usa de maíz

- Maíz seco
- Canela
- Azúcar

Preparación

Tostar el maíz en jiwk'i, moler el maíz tostado, hacer hervir junto a la canela, finalmente, agregar azúcar al gusto.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Molido, Olla de barro
Cambios en la preparación	Ninguno.
Cambios en ingredientes	Se puede hacer refrescos con otros productos.
Prácticas de comensalismo	Es una bebida cotidiana, se consume en cualquier momento.
Tratamiento de los residuos	Los residuos son orgánicos, por lo que se aprovecha como alimento de sus animales, caso contrario se descompone de forma natural.
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Carbohidratos, fibra, azúcar, grasa y otros.
Propiedades Medicinales	Se consume para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
Otras Propiedades	Varios
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Ninguno, es de consumo cotidiano.
Creencias y Simbolismo	Es una preparación típica de la zona gracias a la producción tra-dicional del maíz
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición.
Estado de conservación	Vigente

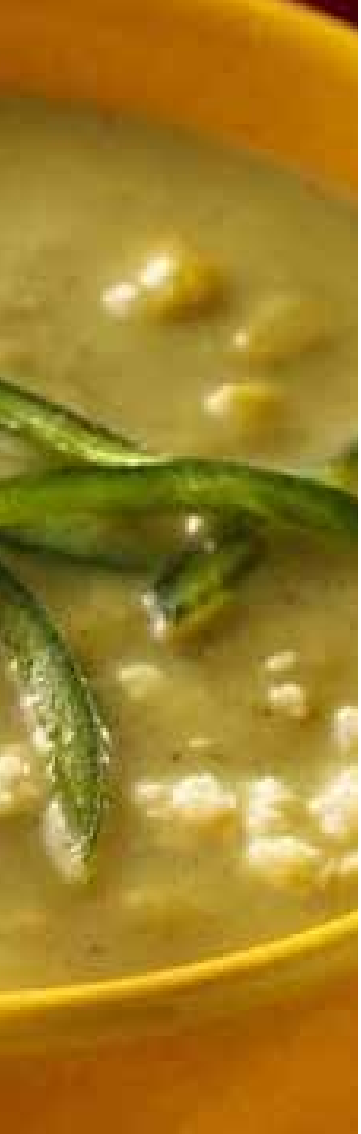
LURIBAY

Lawa de Choclo

- Maíz seco
- Verduras
- Carne
- Sal

Preparación

Moler el maíz seco, retostar la harina de maíz, agregar en una olla con agua hirviendo, verduras y carne; sal al gusto



Características del Alimento	
Origen Autoría	Mestizo
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Hervido, Olla de barro y Wislla
Cambios en la preparación	Ninguno.
Cambios en ingredientes	Se puede con harina de trigo u otro.
Prácticas de comensalismo	Es comida cotidiana como desayuno.
Tratamiento de los residuos	El trigo no deja residuos se consume el grano entero
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Proteínas
Propiedades Medicinales	Fibra y vitaminas.
Otras Propiedades	No indica
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Cotidiano
Creencias y Simbolismo	Es una preparación típica de la zona, gracias a la producción del maíz.
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición
Estado de conservación	Vigente

LURIBAY

Sopa de Zapallo

- Zapallo
- Verduras
- Carne
- Papa
- Sal

Preparación

Hacer hervir agua con verduras, carne y sal a gusto. Raspar o moler el zapallo en gran cantidad y agregar al agua hirviendo y dejar cocer. Finalmente agregar papa picada.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Mestizo
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Hervido, Olla de barro y Wislla
Cambios en la preparación	Ninguno.
Cambios en ingredientes	De acuerdo con la temporada se pueden utilizar diferentes verduras.
Prácticas de comensalismo	Es comida cotidiana como desayuno.
Tratamiento de los residuos	Los residuos son orgánicos, por lo que se aprovecha como ali-mento de sus animales, caso contrario se descompone de forma natural.
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Vitaminas, fibra, potasio, calcio y otros.
Propiedades Medicinales	Gastritis y problemas digestivos.
Otras Propiedades	Varios
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Ninguno, es de consumo cotidiano según la temporada del zapallo.
Creencias y Simbolismo	Es una preparación típica de la zona, pues se produce el za-pallo y se elabora con la misma producción.
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición
Estado de conservación	Vigente

LURIBAY

P'amp'aku

- Carne (preferentemente de cordero)
- Ají y condimentos
- Papa Sal

Preparación

Cavar la tierra (tamaño de acuerdo a la cantidad), tender piedras planas, quemar leña hasta que esté caliente las piedras y las paredes de la tierra cavada. Agregar papa y carne (condimentada) separadas por capas de piedra caliente, finalmente cubrir con tierra hasta que no salga vapor. La cocción es de aproximadamente de una hora. Se acompaña con ensalada u otra guarnición, al gusto.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Mestizo
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Wathia, Piedras planas
Cambios en la preparación	Ninguno.
Cambios en ingredientes	Pueden utilizarse diferentes carnes, además se puede acompañar con diferentes ensaladas y guarniciones.
Prácticas de comensalismo	Plato festivo.
Tratamiento de los residuos	Los residuos son orgánicos, por lo que se aprovecha como alimento de sus animales, caso contrario se descompone de forma natural.
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Vitaminas y proteínas.
Propiedades Medicinales	Ninguno
Otras Propiedades	Varios relacionadas con la alimentación.
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Es un plato festivo, es decir, se consume más en fechas fes-tivas y/o acontecimientos importantes.
Creencias y Simbolismo	Es una preparación para fechas importantes.
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición.
Estado de conservación	Vigente

LURIBAY

Ají de Papalisa

- Papalisa
- Verduras
- Carne
- Papa
- Sal

Preparación

Hacer hervir agua con verduras y carne, moler o raspar la papalisa de manera abundante, agregar la papalisa,
posteriormente agregar la papa picada. Se sirve generalmente con arroz.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Mestizo
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Hervido, Olla de barro y Wislla
Cambios en la preparación	Ninguno.
Cambios en ingredientes	El cambio se da en el uso de algunos ingredientes como la carne y las verduras.
Prácticas de comensalismo	Plato cotidiano.
Tratamiento de los residuos	Los residuos son orgánicos, por lo que se aprovecha como alimento de sus animales, caso contrario se descompone de forma natural.
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Vitaminas y proteínas.
Propiedades Medicinales	Ninguno.
Otras Propiedades	Varios relacionadas con la alimentación.
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Es un plato cotidiano que se consume como desayuno.
Creencias y Simbolismo	No se tiene ninguna creencia..
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición
Estado de conservación	Vigente

LURIBAY

Phutunku

- Maíz seco

Preparación

Se hace la preparación de dos formas. 1) en una olla hacer hervir agua y agregar el maíz y hacer hervir hasta que el maíz esté cocido totalmente. 2) tostar el maíz en jiwk'i y colocar en agua hirviendo, hacer hervir hasta hacer cocer totalmente.

Características del Alimento	
Origen Autoría	Prehispánico
Época de consumo	Todo el año
Lugares de consumo	En el hogar y espacios públicos
Características de uso Gastronómico	
Técnicas y utensilios	Hervido, Olla de barro y Jiwk'i
Cambios en la preparación	Ninguno.
Cambios en ingredientes	Ninguno
Prácticas de comensalismo	Preparación cotidiana.
Tratamiento de los residuos	Los residuos son orgánicos, por lo que se aprovecha como alimento de sus animales, caso contrario se descompone de forma natural.
Propiedades del Alimento	
Propiedades Nutricionales	Vitaminas y minerales.
Propiedades Medicinales	Enfermedades digestivas.
Otras Propiedades	Varios relacionadas con la alimentación.
Contexto	
Festivo/Cotidiano	Es una preparación típica para la merienda.
Creencias y Simbolismo	No se tiene ninguna creencia.
Valores Identificativos	Tradición, herencia, salud y nutrición.
Estado de conservación	Vigente

Municipio de Luribay
Técnicas

Para las elaboraciones de los productos existen diferentes técnicas, los que destacan en el municipio son los siguientes:

Deshidratado	Fermentado
Hervido	Horneado
Molido	Tostado
Vapor	Watia

Deshidratado

En este territorio destaca el uso de la técnica de deshidratado en la elaboración de k'isa, fruta deshidratada. La más conocida es la de durazno, pero mencionan que se aplica también a otras frutas como peramotas y manzanas.
Gracias a proyectos que han trabajado en la zona, por ejemplo, en la comunidad de Poroma, se encuentra una gran cantidad de deshidratadores solares que fueron donados a las familias de la comunidad. En otras comunidades hay instalaciones para el procesamiento de las frutas y la elaboración de jugos y néctar.
El resto de la población prepara una mesa con caña seca sobre el que colocan los productos al sol para

que se sequen. En el caso del charque, se cortan tiras de carne de oveja, que son colgadas al sol en la puerta de las casas, para que se sequen naturalmente.

Nombre de la técnica	Deshidratado
Origen	Prehispánico
Descripción	Se prepara una mesa con carrizo (caña seca) sobre el que se coloca el producto al sol. Actualmente varias familias cuentan con deshidratadores solares donados por proyectos en el área.
Elaboraciones en las que se aplica	K'isa de durazno con la que se prepara refresco, k'isa de otras frutas, charque
Estado de conservación	Vigente
Creencias y simbolismos	No mencionan
Valores identificativos	Histórico, económico

Hervido

Es la técnica más común en el territorio, para la que se usan ollas de barro, cada vez de forma más excepcional, frente a las ollas de aluminio. Todavía se mantiene el discurso que la sopa es más alimento que los secos, y se le da mucha importancia a la sopa en la alimentación cotidiana

Nombre de la técnica	Hervido
Origen	Prehispánico
Descripción	Para la preparación de sopas, en olla de barro o de aluminio. En el caso de las lawas se coloca el pito con agua y se hierve hasta que espese la mezcla
Elaboraciones en las que se aplica	Sopas y lawas
Estado de conservación	Vigente
Creencias y simbolismos	La sopa se considera más alimento que las elabo-raciones secas. Según otras fuentes la sopa com-pensa la necesidad de consumo de líquidos para la hidratación del cuerpo.
Valores identificativos	Histórico, económico, identitario

Horneado

Deriva de la cocción tradicional de la watía y también de la técnica introducida con la Colonia, sin embargo, su uso no es muy común para la elaboración de alimentos al horno, excepto para ocasiones festivas con la producción de algunos platos especiales como la conejeada y el lechón con huminta
Si bien algunos disponen de horno a gas, es más común el uso del horno a leña, por las dificultades de acceso al gas.

Nombre de la técnica	Horneado
Origen	Colonial
Descripción	Se elabora el horno de greda y se alimenta con leña.
Elaboraciones en las que se aplica	Conejada (pocas veces es más habitual frita), le-chon al horno.
Estado de conservación	Vigente, ya se dispone de horno a gas, pero se utiliza menos por la dificultad de acceso a gas
Creencias y simbolismos	No indican.
Valores identificativos	Histórico, económico.

Molido

El molido del maíz, granos y elaboración de llajua se realiza principalmente en el batán, aunque mencionan la existencia de molinos de piedra para usos menos frecuentes, (prácticamente desaparecidos de la zona), y molinos mecánicos. Son varias las elaboraciones culinarias que precisan el molido de sus ingredientes, por lo que técnica está plenamente vigente.

Nombre de la técnica	Molido
Origen	Prehispánico
Descripción	El molido se realiza en batán o actualmente en molinos mecánicos de metal. Se utiliza para moler maíz y granos. Además, se utiliza para la elaboración de llajuas
Elaboraciones en las que se aplica	Granos, maíz para elaboración de humintas, llajua.
Estado de conservación	Vigente, aunque los molinos mecánicos están sustituyendo a los de piedra.
Creencias y simbolismos	No indican.
Valores identificativos	Histórico, económico, identitario

Tostado

Actualmente es habitual hacer el tostado en sartén. En los casos que se mantiene vigente el tostado tradicional en kiwnki, se remueve el grano con un palo con una bola de carrizo de choclo en la punta. La técnica se mantiene vigente pero las herramientas tradicionales no.

Nombre de la técnica	Tostado
Origen	Prehispánico
Descripción	Se realiza el tostado de granos, en sarten de aluminio y en menos ocasiones en olla de barro. En el caso del tostado en kiwnki (olla de barro) se utiliza para remover el grano un palito con una bola de carrizo de choclo en la punta.
Elaboraciones en las que se aplica	Tostado de granos
Estado de conservación	Vigente, las herramientas utilizadas ya incluyen la sartén de aluminio y el aceite.
Creencias y simbolismos	No indican.
Valores identificativos	Histórico, económico, identitario

Cocción al Vapor

Técnica asociada a una única elaboración, la k'ispiña de maíz. El proceso es similar al hervido en relación a que requiere olla lleva de agua al fuego para que hierva. La diferencia es que la olla se llena de paja, de cebada o las chalas del choclo, sobre la cual se pone la k'ispiña sin que toque el agua para que cueza con el vapor por lo que mantiene todos sus nutrientes. No se mencionan otras elaboraciones con esta técnica.

Nombre de la técnica	Cocción al vapor
Origen	Prehispánico
Descripción	En la olla de barro se coloca agua y encima las chalas del choclo sobre las cuales y sin tocar el agua se coloca la kispaña de maíz. Se deja cocer con el vapor.
Elaboraciones en las que se aplica	K'ispiña de maíz
Estado de conservación	Vigente
Creencias y simbolismos	No indican.
Valores identificativos	Histórico, económico, identitario

Watia

Se prepara fundamentalmente en época de cosecha de papa en la misma chacra, particularmente en el mes de mayo. También se prepara para momentos especiales. En la watia se cuecen tubérculos y maíz, la carne principal es cordero.

Nombre de la técnica	Watia
Origen	Prehispánico
Descripción	Se hace un agujero en el suelo, que esté seco y se introducen los alimentos. Las brasas del fuego que se ha preparado con anticipación se colocan enci-ma y se cubre todo con tierra. En una hora, hora y media se encuentran los alimentos cocidos. Fun-damentalmente incluyen tubérculos, maíz, y en ca-sos excepcionales que colocan carne es de corde-ro. Se prepara watia en época de cosecha de papa principalmente (mayo)
Elaboraciones en las que se aplica	Tubérculos y maíz principalmente. Excepcionalmente también se cuece cordero.
Estado de conservación	Vigente, aunque limitado temporalmente a la cosecha de papa.
Creencias y simbolismos	No indican. Otras fuentes mencionan la relación de la watia con la Pachamama como madre que pro-vee de alimentos a sus hijos. Se ha interpretado también simbólicamente como el útero materno (Borrega)
Valores identificativos	Histórico, económico, identitario

Fermentado

Principalmente para la preparación de vino. Si bien las participantes indican que no producen vino, es característico del territorio existiendo al menos 18 bodegas y productores que cultivan uva y producen vino y singani.
Para la elaboración del vino antiguamente se utilizaban tinajas de barro, actualmente sólo un par de productores mantienen estas herramientas para su elaboración, siendo más frecuentes el uso de tanques y turriles plásticos.
La uva es separada del tallo, prensada para extraer el jugo y llevada al turril para su fermentación natural. Actualmente se han introducido sulfitos químicos y en menor medida el azúcar para el proceso de fermentación.
Indican que en ocasiones elaboraban vino de pera, pero que ya no se produce.

Nombre de la técnica	Fermentado
Origen	Colonial
Descripción	Para la elaboración de vino de uva se utilizan fundamentalmente tanques y tacho plásticos. Una vez seleccionado el grano sin tallo, se prensa para extraer el jugo y se introduce al tacho para que fermente naturalmente. Actualmente se han introducido sulfitos químicos y azúcar para el proceso de fermentación
Elaboraciones en las que se aplica	Vino de uva. Mencionan también la elaboración de vino de pera.
Estado de conservación	Vigente, aunque limitado a los que tienen una abundante producción de uva.
Creencias y simbolismos	No indican.
Valores identificativos	Histórico, económico

Municipio de Luribay
Herramientas y Utensilios

Batán

El batán, una herramienta lítica compuesta por dos partes, es fundamental en la preparación de alimentos en el altiplano boliviano, especialmente para las poblaciones Aymaras y Quechuas. Aunque su uso en la gastronomía moderna es limitado, sigue siendo crucial en la cocina mestiza del occidente boliviano. Sin embargo, su elaboración artesanal está en peligro debido a la introducción de herramientas mecánicas.
Históricamente, Comanche y Viacha en La Paz han sido centros importantes de producción de batanes y piedras líticas. Celebraciones como la Wajtacha se realizan para pedir protección de las deidades para los artesanos y comerciantes de batanes.

El batán tiene un largo historial, documentado incluso desde la época colonial. Hallazgos arqueológicos confirman su importancia en la vida prehispánica, junto con fogones y ollas. Ejemplos incluyen piedras de moler en Chiripa, batanes en el altiplano central, y manos de moler en Pajcha Pata.
En resumen, el batán es una herramienta icónica del altiplano boliviano y del país en su conjunto. Su legado abarca siglos y es esencial para comprender las sociedades prehispánicas y mestizas de la región.

Qhiri

El fogón de barro, a menudo hecho de adobe, presenta varios orificios para las ollas y el combusti-

ble, como phuru (excremento seco de vaca) o jiri (excremento seco de oveja en bloque). Paredes Candia describe el fogón sin chimenea, llamado “kheri”, con tres ojos y diferencias entre fijos y portátiles, todos con la capacidad de sostener ollas en sus bordes y permitir que las llamas calienten los laterales.

Se cree que los alimentos cocinados en el kheri tienen mejor sabor, a pesar de su tiempo de cocción más largo. Además, el uso de qhiri es económicamente accesible, ya que se genera a partir de actividades como la ganadería. A pesar de su persistencia, enfrenta amenazas debido a la introducción de cocinas a gas. (Paredes Candia, 1991)

Olla de Barro

Es una olla redonda, mismo está desarrollada de barro (arcilla) y cocido en un horno especial (cerámica). Existen ollas de diferentes tamaños, sin embargo, la forma es única, tiene forma esférica con dos asas pequeñas. En función al tamaño, cada familia designa el mismo para cocer diferentes alimentos, es decir, cada olla está designada.

En estas ollas hacen cocer sus alimentos, en función al tamaño, cada familia designa el mismo para cocer diferentes alimentos. En extinción, hoy en día se prefiere el uso de ollas de aluminio u otro material, esto debido a su delicadeza de uso. Se considera que, los alimentos cocidos en ñiq’i phukhu son ricos, es decir, con un sabor mucho más exquisito.

Es un utensilio que se utiliza desde la antigüedad, que además son producidos en las mismas comunidades y comercializadas en ferias locales. El uso de ollas de barro está actualmente ligado a ciertas elaboraciones y procesos.

En muchos casos estas ollas son he-

rencia de las madres y abuelas, y se consideran frágiles e insustituibles. En el territorio ya nadie elabora estas ollas por lo que es preciso adquirirlas en ferias, por lo que poco a poco están siendo sustituidas por las ollas de aluminio.

Wislla

Herramienta de origen prehispánico, es un cucharon elaborado (tallado) en madera. Se utiliza para preparar y servir todas las preparaciones alimentarias, principalmente la sopa. Si bien se encuentra vigente, cada vez es más visible su sustitución por cucharones de aluminio.
Además de utilizarse para para las preparaciones y servir, este utensilio se utiliza curar algunas enfermedades o dolencias como el milli, se suena (se golpea) con la wislla en el lugar donde se tiene el dolor, para aliviarlo. El producto es propio o producido en lugares cálidos (yungas), y se comercializan en las ferias locales

Conclusiones Generales

El marco legal, tanto nacional como internacional, y los compromisos asumidos por el Estado Boliviano respecto a la seguridad y soberanía alimentarias, hacen imprescindible tomar medidas para identificar y registrar los patrimonios alimentarios, como un primer paso hacia la generación de estrategias que fomenten su revalorización y aprovechamiento, promoviendo así el desarrollo sostenible y el "vivir bien" de la población boliviana.

A lo largo de estas páginas se evidencia una gran riqueza en cuanto a los patrimonios existentes, altamente valorados por sus significados culturales, rituales, sociales, económicos y simbólicos. Estas prácticas productivas ecológicas tradicionales se mantienen vigentes y sostenibles desde un punto de vista ambiental, con un alto potencial para desarrollar emprendimientos económicos relacionados y otras estrategias que contribuyan a su revalorización y preservación.

Los resultados obtenidos demuestran la posibilidad de generar nuevas oportunidades de ingreso a través de una mayor inserción en los mercados, incrementando el valor de los productos y contribuyendo al desarrollo local.

Las mujeres son las protagonistas de este Patrimonio Alimentario y, a través del desarrollo de sus conocimientos y prácticas ancestrales, pueden empoderarse y fortalecerse para emprender proyectos de incidencia política. Se ha observado un alto interés por parte de las mujeres en incursionar en ámbitos potenciales como

los mercados, donde pueden proveer desayunos escolares o subsidios de lactancia, así como abastecer a cadenas de supermercados existentes en el departamento, ampliando así sus oportunidades de comercialización más allá de las ferias tradicionales donde suelen vender sus productos.

Además, los patrimonios identificados también presentan un gran potencial turístico, especialmente en el contexto internacional de crecimiento del turismo gastronómico. La reciente pandemia ha llevado a la población a reflexionar sobre una alimentación más saludable, responsable y sostenible, y ha generado un mayor interés en la medicina tradicional.

En los últimos diez años se ha observado un creciente interés tanto a nivel municipal, departamental como nacional en iniciativas políticas que buscan el reconocimiento de los patrimonios alimentarios. Estas estrategias incluyen las Declaratorias Patrimoniales y la organización de Ferias Gastronómicas, lo que ha tenido un impacto muy positivo en el ámbito económico para las comunidades involucradas.

Adicionalmente, en los municipios estudiados, aunque en menor cantidad, se han explorado opciones como las denominaciones de origen y las indicaciones geográficas, lo que podría conferir un mayor valor a los productos locales de cada región.

Los resultados obtenidos son alentadores, permitiendo visualizar la viabilidad de muchas de estas estrategias a corto plazo. El compromiso mostrado por la Federación de Mujeres Campesinas Bartolina Sisa, desde la Dirección Departamental, Comisión de Educación y Salud, Centrales y Subcentrales, garantiza que se continuará el trabajo iniciado y se plantearán proyectos para impulsar el desarrollo de sus respectivas regiones.

Es innegable la importancia de dar continuidad a este primer paso. Para ello, es posible aprovechar las oportunidades de colaboración con otros sectores, como la Academia, Movimientos Gastronómicos, Emprendimientos Económicos Gastronómicos privados, Cooperación Internacional y otros, con el objetivo de revalorizar y preservar estos patrimonios alimentarios. De esta manera, estos patrimonios se convertirán en medios para lograr un mayor bienestar en el marco del concepto del “Vivir Bien” para la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FAO. (s.f.). Glosario [nombres científicos]. Obtenido de https://www.fao.org/3/y4893s/y4893s0c.htm
- Fundación Amigos de la Naturaleza (FAN). (2016). Atlas socioambientales de las tierras bajas y yungas de Bolivia (2da edición). Obtenido de https://www.fan-bo.org/wp-content/uploads/2021/03/Atlas_II- Edici%C3%B3n.pdf
- Gobierno Autónomo Municipal de Apolo. (2013). Plan de Desarrollo Municipal 2014-2018. Obtenido de https://docplayer.es/76387623-Plan-de-desarrollo-municipal-apolo-gobierno-autonomo-municipal-de-apolo- provincia-franz-tamayo.html
- Gobierno Autónomo Municipal de Luribay. (s.f.). PTDI Luribay 2016-2020.
- Obtenido de Gobierno Autónomo Municipal de Luribay
- Gobierno Autónomo Municipal de Sica Sica. (s.f.). Plan Territorial de Desarrollo Integral 2015-2020. Obtenido de https://es.scribd.com/document/595740765/ptdi-sicasica
- Mancomunidad de Municipios del Norte Paceño. (s.f.). Apolo. Obtenido de https://sites.google.com/a/nortepaceno.org/mnpt/municipios/apolo?overri demobile=true
- Movimiento de Integración Gastronómico Alimentario de Bolivia. (2020). Registro de patrimonio alimentario regional de Tiwanaku: hacia un turismo gastronómico con identidad. SPC Impresores.
- Movimiento de Integración Gastronómico Alimentario de Bolivia.

(2021). Patrimonio Alimentario: análisis conceptual y metodología de registro desde enfoques locales, regionales y territoriales. Sagitario.

- Quispe, J. L. (2015). Cuarto reporte preliminar de implementación de sistema de monitoreo para apoyar la gestión territorial integral del pueblo indígena Leco de Apolo. Obtenido de http://www.cipla.org.bo/docs/publications/es/65_cuartoreportesistemade monitoreocipla.pdf
- Ugaz, J. A. (2017). Patrimonio alimentario regional de Bolivia, marco conceptual y metodológico para el registro y aplicación de estrategias de desarrollo. MIGA Bolivia [formato digital].

Anexo

Anexo

Los documentos del anexo son los resultados de los análisis científicos de cuatro alimentos que están incluidos en el registro del patrimonio, estos estudios fueron realizados por el Instituto nacional de Laboratorios de Salud (INLASA) como un aporte a la fundamentación del valor que pueden tener nuestros alimentos para la seguridad alimentaria en nuestro país.

BOLIVIA

INLASA

INSTITUTO NACIONAL DE LABORATORIOS DE SALUD
DR. NÉSTOR MORALES VILLAZÓN

LABORATORIO DE CONTROL DE ALIMENTOS
COORDINADOR NACIONAL DE LA RELOAA

RELOAA

LCA-P18-F01
Versión: 02
Emisión: 2018-05-11

INFORME DE ENSAYO

Página: 1 de 1

Código: 23 - 1420 | **Muestra:** UVA NEGRA CRIOLLA

Procedencia: LURIBAY
Envase: Bolsa | **Cantidad:** 1900 g
Número de Orden: 421/23 | **Tarjeta de muestra:** T-1575
Fecha de muestreo: 2023-05-16 | Hora: 15h00
Fecha de ingreso a laboratorio: 2023-05-17 | Hora: 12h00
Fecha de análisis: 2023-05-19 | Hora: 08h30

RESULTADOS

CARACTERISTICA ORGANOLÉPTICAS

Color: Característico | **Sabor:** Característico
Olor: Característico | **Aspecto:** Característico

ANÁLISIS FISICOQUÍMICO

PARÁMETRO	RESULTADO	UNIDAD	MÉTODO	LIMITE
Valor Energético	120	Kcal/100g	NB 312032-2006	Sin límite de Referencia
Humedad	71,5	g/100g	NB 074-2000	Sin límite de Referencia
Proteínas	1,33	g/100g	LCA - QA - P 01 ISO 20483-2013	Sin límite de Referencia
Grasa Total	0,36	g/100g	----------	Sin límite de Referencia
Carbohidratos	27,10	g/100g	----------	Sin límite de Referencia
Fibra Cruda	1,52	g/100g	ISO 5498-1981	Sin límite de Referencia
Cenizas Totales	0,29	g/100g	NB 075-2000	Sin límite de Referencia

Clasificación: Uva negra criolla

ANÁLISIS NUTRICIONAL

PARÁMETRO	RESULTADO	UNIDAD	MÉTODO
Calcio	53,56	mg/100g	AOAC 944.03 (Modificado)
Fósforo	306,73	mg/100g	AOAC 995.11
Hierro	1,53	mg/100g	AOAC 985.35
Zinc	1,05	mg/100g	AOAC 985.35
Vitamina A	54,55	µg/100g	AOAC 974.29
Vitamina B1 (Tiamina)	0,06	mg/100g	HPLC
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,04	mg/100g	HPLC

La Paz, 14 de Julio de 2023

INLASA LABORATORIO DE CONTROL DE ALIMENTOS

M. Sc. Pascual Vidal Velasquez
COORDINADOR DE LA UNIDAD DE CONTROL
INLASA

Los resultados se refieren únicamente a la muestra que ingresa al Laboratorio.
Está prohibida la reproducción parcial o total de este documento sin aprobación escrita del Laboratorio.

BOLIVIA

INLASA

INSTITUTO NACIONAL DE LABORATORIOS DE SALUD
DR. NÉSTOR MORALES VILLAZÓN

LABORATORIO DE CONTROL DE ALIMENTOS
COORDINADOR NACIONAL DE LA RELOAA

RELOAA

LCA-P18-F01
Versión: 02
Emisión: 2018-05-11

INFORME DE ENSAYO

Página: 1 de 1

Código: 23 - 1421 | **Muestra:** JACO JACO

Procedencia: Apolo
Envase: Bolsa | **Cantidad:** 1 K
Número de Orden: 421/23 | **Tarjeta de muestra:** T-1576
Fecha de muestreo: 2023-05-16 | Hora: 15h00
Fecha de ingreso a laboratorio: 2023-05-17 | Hora: 12h00
Fecha de análisis: 2023-05-19 | Hora: 09h00

RESULTADOS

CARACTERISTICA ORGANOLÉPTICAS

Color: Característico | **Sabor:** Característico
Olor: Característico | **Aspecto:** Característico

ANÁLISIS FISICOQUÍMICO

PARÁMETRO	RESULTADO	UNIDAD	MÉTODO	LIMITE
Valor Energético	372	Kcal/100g	NB 312032-2006	Sin límite de Referencia
Humedad	7,47	g/100g	NB 074-2000	Sin límite de Referencia
Proteínas	7,94	g/100g	LCA - QA - P 01 ISO 20483-2013	Sin límite de Referencia
Grasa Total	1,08	g/100g	NB 103-1997	Sin límite de Referencia
Carbohidratos	80,53	g/100g	NB 312031-2010	Sin límite de Referencia
Fibra Cruda	58,66	g/100g	ISO 5498-1981	Sin límite de Referencia
Cenizas Totales	2,98	g/100g	NB 075-2000	Sin límite de Referencia

Clasificación: Jaco Jaco

ANÁLISIS NUTRICIONAL

PARÁMETRO	RESULTADO	UNIDAD	MÉTODO
Calcio	136,43	mg/100g	AOAC 944.03 (Modificado)
Fósforo	392,80	mg/100g	AOAC 995.11
Hierro	1,51	mg/100g	AOAC 985.35
Zinc	1,81	mg/100g	AOAC 985.35
Vitamina A	68,39	µg/100g	AOAC 974.29
Vitamina B1 (Tiamina)	0,03	mg/100g	HPLC
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,01	mg/100g	HPLC

La Paz, 14 de Julio de 2023

INLASA LABORATORIO DE CONTROL DE ALIMENTOS

M. Sc. Pascual Vidal Velasquez
COORDINADOR DE LA UNIDAD DE CONTROL
INLASA

Los resultados se refieren únicamente a la muestra que ingresa al Laboratorio.
Está prohibida la reproducción parcial o total de este documento sin aprobación escrita del Laboratorio.

BOLIVIA

INLASA

INSTITUTO NACIONAL DE LABORATORIOS DE SALUD
DR. NÉSTOR MORALES VILLAZÓN

LABORATORIO DE CONTROL DE ALIMENTOS
COORDINADOR NACIONAL DE LA RELOAA

LCA-P18-F01
Versión: 02
Emisión: 2018-05-11

INFORME DE ENSAYO

Código: 23 - 1419	**Muestra:** CUY		
Procedencia: LURIBAY			
Envase: Bolsa		**Cantidad:** 800 g	
Acta de muestreo: 421/23		**Tarjeta de muestreo:** T-1574	
Fecha de muestreo:	2023-05-16	Hora:	15h00
Fecha de ingreso a laboratorio:	2023-05-17	Hora:	12h00
Fecha de análisis:	2023-05-18	Hora:	08h30

RESULTADOS

CARACTERÍSTICA ORGANOLÉPTICAS

Color: Característico	**Sabor:** Característico
Olor: Característico	**Aspecto:** Característico

ANÁLISIS FISICOQUÍMICO

PARÁMETRO	RESULTADO	UNIDAD	MÉTODO	LÍMITE
Valor Energético	100	Kcal/100g	NB 312032-2009	Sin límite de Referencia
Humedad	78,50	g/100g	NB 379-1997	Sin límite de Referencia
Proteínas	19,62	g/100g	NB 466-1997	Sin límite de Referencia
Grasa Total	2,92	g/100g	NB 465-1997	Sin límite de Referencia
Carbohidratos	No se detecta	g/100g	NB 312031-2010	Sin límite de Referencia
Fibra Cruda	2,02	g/100g	ISO 5498-1981	Sin límite de Referencia
Cenizas Totales	0,97	g/100g	NB 468-1997	Sin límite de Referencia

Clasificación: Carne de Cuy.

ANÁLISIS NUTRICIONAL

PARÁMETRO	RESULTADO	UNIDAD	MÉTODO
Calcio	82,69	mg/100g	AOAC 944.03 (Modificado)
Fósforo	427,01	mg/100g	AOAC 995.11
Hierro	4,93	mg/100g	AOAC 985.35
Zinc	2,14	mg/100g	AOAC 985.35
Vitamina A	2,35	µg/100g	AOAC 974.29
Vitamina B1 (Tiamina)	0,05	mg/100g	HPLC
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,13	mg/100g	HPLC

BOLIVIA

INLASA

INSTITUTO NACIONAL DE LABORATORIOS DE SALUD
DR. NÉSTOR MORALES VILLAZÓN

LABORATORIO DE CONTROL DE ALIMENTOS
COORDINADOR NACIONAL DE LA RELOAA

LCA-P18-F01
Versión: 02
Emisión: 2018-05-11

Muestra: CUY
Código: 23 - 1419

PERFIL DE ÁCIDOS GRASOS

ANÁLISIS NUTRICIONAL

PARÁMETRO		RESULTADO	UNIDAD	MÉTODO
Ácidos Grasos Saturados				Cromatografía de Gases
Ácido Palmítico	C16:0	33,10	%	
Ácido Esteárico	C18:0	2,39	%	
Ácidos Grasos Mono Insaturados				
Ácido Oleico	C18:1	39,00	%	
Ácidos Grasos Poli Insaturados				
Ácido Linoleico	C18:2	15,54	%	
Ácido Linolénico	C18:3	9,97	%	
TOTAL ACIDOS GRASOS		100,00	%	

La Paz, 14 de Julio de 2023

JEFE DE LABORATORIO
INLASA

M. Sc. Fernando Vidal Villarroel
COORDINADOR NACIONAL DE LA RELOAA
INLASA

BOLIVIA

INLASA

INSTITUTO NACIONAL DE LABORATORIOS DE SALUD
DR. NÉSTOR MORALES VILLAZÓN
LABORATORIO DE CONTROL DE ALIMENTOS
COORDINADOR NACIONAL DE LA RELOAA

LCA-P18-F01
Versión: 02
Emisión: 2018-05-11

INFORME DE ENSAYO

Código: 23 - 1418	**Muestra:** QUINUA AJARA		
Procedencia: SICA SICA			
Envase: Bolsa		**Cantidad:** 1 K	
Número de Orden: 421/23		**Tarjeta de muestra:** T-1573	
Fecha de muestreo:	2023-05-16	**Hora:**	15h00
Fecha de ingreso a laboratorio:	2023-05-17	**Hora:**	12h00
Fecha de análisis:	2023-05-19	**Hora:**	08h30

RESULTADOS

CARACTERISTICA ORGANOLEPTICAS: NB-NA 0038-2007

Color: Blanquecino	**Saber:** Característico
Olor: Característico	**Aspecto:** Grado homogéneo

ANÁLISIS FISICOQUÍMICO

PARÁMETRO	RESULTADO	UNIDAD	MÉTODO	LIMITE: NB-NA 0038-2007
Valor Energético	368	Kcal/100g	NB 312032-2006	Sin límite de Referencia
Humedad	12,09	g/100g	NB 312026-2006	max 13,5
Proteína (*)	12,06	g/100g	LCA - QA - P 01 ISO 20483-2013	Sin límite de Referencia
Grasa Total en b.s.	5,41	g/100g	NB 312027-2006	min 4,0
Carbohidratos	65,39	g/100g	NB 312031-2010	min 65
Fibra Cruda en b.s.	10,16	g/100g	ISO 5498-1981	min 3,0
Cenizas Totales en b.s.	3,39	g/100g	NB 312030-2006	max 3,5

Clasificación: Quinua.
(*) El valor corresponde a proteína en base húmeda.

ANÁLISIS NUTRICIONAL

PARÁMETRO	RESULTADO	UNIDAD	MÉTODO
Calcio	87,71	mg/100g	AOAC 944.03 (Modificado)
Fósforo	627,69	mg/100g	AOAC 995.11
Hierro	18,05	mg/100g	AOAC 985.35
Zinc	3,82	mg/100g	AOAC 985.35
Vitamina A	32,88	µg/100g	AOAC 974.29
Vitamina B1 (Tiamina)	0,25	mg/100g	HPLC
Vitamina B2 (Riboflavina)	0,31	mg/100g	HPLC

INLASA LABORATORIO DE CONTROL DE ALIMENTOS

BOLIVIA

INLASA

INSTITUTO NACIONAL DE LABORATORIOS DE SALUD
DR. NÉSTOR MORALES VILLAZÓN
LABORATORIO DE CONTROL DE ALIMENTOS
COORDINADOR NACIONAL DE LA RELOAA

LCA-P18-F01
Versión: 02
Emisión: 2018-05-11

Muestra: QUINUA AJARA
Código: 23 - 1418

PERFIL DE ÁCIDOS GRASOS

ANÁLISIS NUTRICIONAL

PARÁMETRO		RESULTADO	UNIDAD	MÉTODO
Ácidos Grasos Saturados				
Ácido Palmítico	C16:0	11,20	%	Cromatografía de Gases
Ácido Esteárico	C18:0	1,00	%	
Ácido Araquídico	C20:0	1,00	%	
Ácidos Grasos Mono Insaturados				
Ácido Oleico	C18:1	28,88	%	
Ácido Erucico	C22:1	1,19	%	
Ácidos Grasos Poli Insaturados				
Ácido Linoleico	C18:2	49,39	%	
Ácido Linolenico	C18:3	7,36	%	
TOTAL ACIDOS GRASOS		100,00	%	

La Paz, 14 de Julio de 2023

M. Sc. Pascale Vidal Velasquez
COORDINADOR DE LABORATORIO DE CONTROL
INLASA

INLASA
INSTITUTO NACIONAL DE LABORATORIOS DE SALUD
DR. NÉSTOR MORALES VILLAZÓN
LABORATORIO DE CONTROL DE ALIMENTOS
COORDINADOR NACIONAL DE LA RELOAA

ACREDITADO
LABORATORIO DE ENSAYO
DTA - CET - 076

BOLIVIA

LCA-P16-F08
Versión: 02
Emisión: 2019-05-11

INFORME DE ENSAYO - PARAMETROS ACREDITADOS

Página: 1 de 1

Código: 23 - 1418	**Muestra:** QUINUA AJARA		
Procedencia: SICA SICA			
Envase: Bolsa		**Cantidad:** 1 K	
Número de Orden: 421/23		**Tarjeta de muestra:** T-1573	
Fecha de muestreo:	2023-05-16	**Hora:**	15h00
Fecha de ingreso a laboratorio:	2023-05-17	**Hora:**	12h00
Fecha de análisis:	2023-05-19	**Hora:**	08h30

RESULTADOS

ANÁLISIS FISICOQUÍMICO

PARAMETRO	RESULTADO	*Urm	UNIDAD	METODO	LIMITE
Proteína en base seca	11,72	0,97	g/100g	LCA - QA - P - 01 ISO 20483-2013	min 10,0

*La incertidumbre de la medición reportada como incertidumbre expandida con un factor de cobertura k=2 con un nivel de confianza aproximado del 95 %.

La Paz, 14 de Julio de 2023

Dr. Laura Vásquez
JEFE DE LABORATORIO
INLASA

Dra. Fabiola Valdez Villarroel
COORDINADORA DE LABORATORIO DE CONTROL
INLASA

Los resultados se refieren únicamente a la muestra que ingresa al Laboratorio.
Está prohibida la reproducción parcial o total de este documento sin aprobación escrita del Laboratorio.

RELOAA

RILAA