

**NUTRICIÓN:**

Puquchisqanchista mikhuna, aswan waliq chayqa

## “Puquykunasninchikta pataman wicharichina, kawsayninchikta kallpachanapaq”



Ch'illiwani: Tarwimanta galletasta, t'antata chayachinanapaq wakichikuchkan.

Los alimentos producidos por las comunidades campesinas son de calidad, nutritivos y sanos. La producción familiar campesina por lo general alcanza para la alimentación familiar; sin embargo, en los últimos años producto del desarrollo de nuevas actividades por parte de las familias campesinas, sus niveles nutricionales están disminuyendo. Estudios realizados en la zona Andina de Cochabamba muestran que si bien las familias gozan de un consumo adecuado de calorías, existen algunas deficiencias en el consumo de micronutrientes, lípidos y proteínas.

### “Nuqayku munayku wawas sumaq yuyayniyuq kanankuta”



Tatakuna, mamakuna dibujachkanku imatachus paykuna munanku wawasninkupaq.

### “Kay ukhupi kakuchkasqa, chay alimentospi aswan yuyay, piensay kakuchkasqa”

“Nuqayku puñuyman jina riqch'arichkayku mana yacharqaykuchu, alimento patapi kasqanchikta, wawasniykutaqa puro arrozllaman, macarronllaman yachachisayku, llaqtamanta galletas, t'antas apamuyku chaywanqa q'ala cuerponchiqta pierdechisanchiq, wawasqa chayllataña munanku; pero kay ukhupi kakuchkasqa, chay alimentospi aswan yuyay, piensay kakuchkasqa. Kunanqa astawan munayku tukuy ima ruwanata kay puquykunamanta wawaman sumaq alimentanapaq”. **Nin Ancelma Portuguez, 22 años Ch'illiwani-Tapacari.**



### “Ñawpaqman rinapaq, puquykunasninchikta pataman wicharichina”

**Miguel Topa de 28 años comunidad Ch'illiwani nin:** “Ñawpaqman rinapaq puquykunasninchikta pataman wicharichina, wawas sumaq alimentakunapaq, chaypi kachkan kawsay. Wawas kunan yachachkayku puquykunas alimento kasqanta, institución CENDA jina yachachiwayku. Wawasqa sumaq mikhunanku tiyan, mana qhipakunankupaqchu, sumaq estudianankupaq”.



### “Wawas thuritus kanankupaq”

**Felix Ayanome, 20 años, Qhochipampa:** “Sumaq mikhuspa, wawas recuperanqanku, aswan ñawpaqman rinqanku, sumaq thuritus, sumaq yuyayniyuq kanqanku.

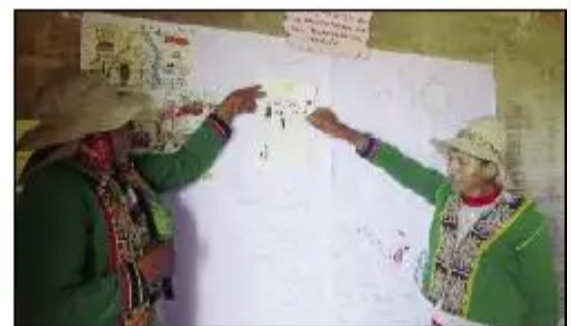
Nuqa t'ukuriyman carpa solares kananta, aswan alimentakunapaq, verduras tarpunapaq kaypi mana verduras kanchu, chaypi puquchisunman manaña rantisunmanchu Pongomanta”.



### “Alimentación nuqanchismanta aswan kusa”

**Bernardo Delgado Mamani 42 años de Valentia:** “Alimentación nuqanchismanta importante imaraykuchus kay puquykunas aswan kusa, tarwi, cebada, papa, haba, ch'uñu.

Nuqa munayman alimentación kananta, chaywanpuni kawsanchiq, ñawpaqta aswan puquykunas karqa kunan manaña kanchu, kay wata tarwiyman khuru yaykun, llakisqa kachkani, tarwi aswan alimento kasqanrayku”.



# “Ñawpataqa jallp’api puquchikusqankuta astawan mikhuq kanku”

## “Wawas aswan yuyayniyuq kanankupaq”

**Ancelma Portuguez:** “Nuqa munayman wawasqa kunan tiempo estudiananta, ñawpaqta mana estudiarqankuchu uywa kantullaman tatas mamas kachawaq karqayku. Chantapis munani wawas astawan wiñanankupaq, puquykunasninchiqta astawan pataman wiharichinata, wawas sumaq yuyayniyuq kanankupaq”.

## “Mikhunchis janpisqallataña”

**Bernardo Delgado:** “Aswan ñawpata sumaq alimento karqa, kunan quimicoswan apaykachaspa pierdeyman yaykuchkayku. Kunan mikhunchiq janpisqallataña, feriamanta apamuyku, chayqa mana kusachu kasqa”.

## “Unay tiempos mana químicos kaqchu”

**Ancelma Portuguez:** “Ñawpa abuelos mana quimicosta utilizaqchu karqanku, unay tiempoqa mana químicos kaqchu, aswan alimentota mikhuq karqanku chapu, sara lawa, trigo t’anta, chuño, waqkuna ima.

Astawan kay jallp’api puquchisqankuta mikhuq kanku, chay alimentoswan unayta kawsaq karqanku, kanraq abuelitos ochenta, noventa watasniyuq, kunan tiempo wawasqa mana jinatachu kawsayku unay tiempoqa aswan thuru karqanku”. **Tukun parlayninta Anselma.**

## “Kunan aswan llawch’i kanchis”



**Daniel Gomes, 52 años comunidad Valentía:**

“Tatasniy mamasniy mana riksiqchu kanku ni ima verduritasta, karqa trigo, papa, oca, wirita, cebollita chayllata mikhuq kanku, aswan kallpayuq, ni ima unquyta jap’iqchu karqanku, kunan kay qhipasta verdura rikhurimun, Pongo feriaman riyku rantiq, astawan peor, astawan unquy kan, astawan llawch’i kanchis”.

## “Ahora se come solo macarrón”

**Dora Manteca comunidad Chillavi:**

“Yo ya no he visto la alimentación de antes los mayores comían comidas a base de trigo y otros cereales, pero ahora se come solo macarrón, arroz, galletas y dulces eso antes no había dicen”.



## “Fertilizantes ñuqtuta sayachin”

**Victor Quintana, comunidad Chillavi:** “Ñawpata karqa chuño, papa, sara kunan desvalorisakun kunan tukuy ima janpisqa, kunan sinchi fertilizantes churasanchiq, chayrayku mana kanchu yuyay, ñuqtuta sayachin, pensamiento mana kanchu. Nuqanchismanta faltan voluntad”.

## “Antes se intercambiaba productos”

**Juana Condori, comunidad Bajo Chillavi:** “Antes viajábamos a otros sectores para intercambiar nuestra papa por maíz, haba, arveja, verduras, sal, fósforo y otros. Pero ahora ya no es necesario ya tenemos dinero para comprar otros alimentos, pero solo compramos arroz y fideo porque es más barato”.

Las familias entrevistadas por la Revista “Conosur Ñawpaqman” indican que la alimentación ha cambiado; esto se debe a que sus dinámicas de vida son diferentes, empezaron a elaborar chompas de llama y alpaca, zapatos de lana de oveja y elaboraron charque de llama, todo esto para vender. Con el desarrollo de estas actividades dedican menos tiempo a las actividades del hogar y de la agricultura, generan ingresos para comprar otro tipo de alimentos. Por tanto, poco a poco han ido reemplazando sus comidas nativas como la “q’alapurka, k’ispiñas de quinua y otras comidas nativas” por fideo y arroz.

Kinuwa puquy, may sumaq alimento kasqa, runaqa pisitaña mikhun.



# “Tarwimanta mut’illata mikhuq kayku, kunanqa galletas ruwayta yacharichkayku”

## “Puquykunanchiqta pataman churachkanchiq sumaq alimentasqas kanaykupaq”

“Nuqapaq alimentacionqa manchay importante, kay jallp’api puqun tarwi, trigo, papa, sara chaykuna wawasninchiqpaq alimento kasqa. Kunan yacharichkayku galletas ruwayta, t’antata ruwayta, mana ajina ruwayta yacharqaykuchu, yacharichikawayku qhipaman wawasniyuq astawan alimentasqa, aswan yuyayniyuq kanankupaq, mana ajinataqa yacharichikawaykuchu ni pi. Puquykunasniykuta feriallaman apaq kayku cambiamuq waq mikhunaswan”. **Nin Anselma Portuguez, 22 años Ch’illiwani-Tapacari.**



## “Aswan hornosta ruwakuna”

“Kay imatachus ruwachkanchiq, munachiwanchiq astawan nina wasi (hornosta) sapa familia ruwakunapaq, wawaspaq galletasta, t’antata ruwanapaq”. **Nin Miguel Topa, 28 años comunidad Chilliwani.**

## “Tarwita astawan mikhuyta munani”

“Chayta qhawaripa astawan munani mikhuyta tarwita, tarwi mut’illa ruway kayku, kunan galletas ruwayku waliq nuqapaq. **Nin Bernardo Delgado Mamani, 42 años, comunidad Valentía.**

## “Wawakunapaq waliq”

“Chay wawaspaq, ñawpaqman rinankupaq jina, aswan organisakunqanku, galletas allin riqchawan, chaypaq astawan talleres ruwanachis tukuy ima ruwanapaq”. **Nin Daniel Gomes, 52 años, comunidad Valentía.**



Familias campesinas de la zona andina de Cochabamba elaboran galletas de tarwi, en base a la producción local.

# “Wawasniyku, nuqayku alimentarikunaykupaq”

## “Wallpasqa waliq kachkan runtu mikhunapaq”

Con el objetivo de mejorar aún más su alimentación, familias campesinas de la zona andina están fortaleciendo prácticas de cría de gallinas y ovejas, para de esta forma contar con mayor disposición de carne, huevos y leche para la alimentación familiar.

## “Criolla runtu aswan kusa”

“Wallpitas runturin chayqa, nuqayku alimentakunaykupaq, wawas alimentakunankupaq, chay criolla runtu aswan kusa, aswan misk’i”. **Nin Anselma Portuguez, 22 años Ch’illiwani-Tapacari.**

## “Manaña chhika rantiykuchu”

“Sumaq waliq mikhukuyku, atisqaykuta jina manchay waliq, kunan manaña chikha rantiykuchu”. **Nin Miguel Topa, 28 años comunidad Ch’illiwani.**

Con el objetivo de fortalecer el uso de alimentos locales, se está trabajando recuperando prácticas locales de producción y de preparación de alimentos, fortaleciéndolas con otras prácticas de preparación de alimentos en base a recursos locales. De hecho en el informe de la FAO del año 2013, se reconoció que los alimentos propios y producidos en la comunidad misma, podrían constituir un medio para salir del hambre y sólo cuentan con un acceso seguro a los alimentos si los producen ellos mismos.

## “Aychata uk kutillata mikhuyku”

“Sapa paqarin mikhuyku runtuta, aychataqa ukllata mikhuyku, mana ch’isin, paqarinchu runtu jina. Waliq wallpaqa”. **Nin Bernardo Delgado Mamani, 42 años, comunidad Valentía.**

## “Kunanqa alimento tiyan”

“Chaywanpuni aswan alimentación, nuqapaq waliq kay wallpa uywanaqa, chaywan kan alimento”. **Nin Felix Ayanome, 20 años, comunidad Ch’illiwani.**

# “Wallpas mirachkan, aswan runtu tiyapuwan”

Con la finalidad de mejorar la producción de huevo y carne, destinado a la alimentación de los niños y niñas, familias de la Zona Andina de Cochabamba (comunidades de Valentía, Ñuñumayani, Ch’illiwani, Qachipampa, Chajuela, Chillavi, Bajo Chillavi y P’alta Cueva) están fortaleciendo sus prácticas de cría de gallinas, ovejas y manejo de forraje. Familias entrevistadas por la revista Conosur Ñawpaqman nos cuentan su experiencia:

## “Runtusqa wawakuna mikhunankupaq”

**Doña Anselma Portuguez, comunidad Ch’illiwani:** “Wallpa uywanaqa sumaqta yanapakun, runtu churan, chay runtusta wawas mikhunankupaq, alimentarikuyku nuqaykupis tatas, mamas familiapaqpis”.

## “Runtu qaritanta ch’akichiyku, jak’urquchiyku, chaypis alimentollataq kasqa, nuqaykuqa ni chaytapis yacharqaykuchu”

“Qaritantapis ch’akirquchikuyku jak’urquchikuyku chaypis alimentollataq kasqa, kunan nuqaykupis yacharipa kayku, chantapis tantariyku chay alimentollataq kachkan, nuqaykuqa, ni chaytapis yachaqchu kayku, yachaspaga ajinata chaytapis tantariyku, ajinata nuqaykupis ruwarinayqupaq tukuy chaytawan ruwariyta astawan munariyku, yachariyta munariyku nuqayku, manchay kusa nuqaykupaq”. **Tukun parlayninta doña Anselma.**

Ovejitastapis uywariyku, chaytapis compartinaykupaq, manchay kusa wallpitamanta alimentoqa, waykurispa, ovejitastapis ñak’aripa alimentakuyku, rantikuq karqayku kunanqa manaña rantikuykuchu”.

Nin Anselma Portuguez.

## “Comunidadespi wallpa wasista ruwaykuña”

### “Campo wallpastaqa unquypis mana jap'inchu”

“Talleres importante kanman, imaynata wallpata cuidanapaq, mana talleres kaptinqa mana yachasunmanchu cuidayta. Campo wallpastaqa unquy mana jap'inchu, waq wallpastaqa unquypis jap'in. Kaypi tiyan unquy, tiyan moquillo, wakinpataqa ajinan unphuraspalla wañun, ukhunpi kasqa q'illu yakus jinalla, anchay unquy, mana riqsiykuchu, chaypaq talleres necesario, imaynata janpina, imaynata cuidanata”.

### “K'uykasta wallpa

#### mikhunanpaq uywachkayku”

“Wallpakunapaq mikhuna kapuwayku, kaypi puqun trigo, cebada, sara pisilla; pastitus paray tiempo karin, kay ch'aki tiempo mana kanchu, pisi mikhunku. Khurustapis, k'uykata uywachkarqayku, chaymanta mikhuchkarqanku, khuritus yanapakun sara cuentamanta”. **Nin don Esteban.**

### “Wallpa wasipi atuqmantapakakunku”

**Don Esteban Mamani, Comunidad Nuñumayani:** “Gallineros kusa wallpas puñunankupaq, kay lugarpi achkha atuq kan, jusq'ullupis tiyan, chaypaqqa waliq kay wallpa wasiqa, paraptinpis kusa pakakunankupaq, chay wasillapitaq thapitapis runtu churanankupaq, uqllachillasunmantaq chaypi. Kay wallpas beneficio, yanapakun aswan mikhunapaq, wawaspaq, kuraqkunapaqpis, mikhunapaq runtus aycha cuenta. Iskay chunka tawayuq familiaspata tiyan wallpa wasi kay comunidadpi”.

## “Oveja uñitas wañuraq kanku, kunan paramantaqa corralespi pakakunku”

### Es importante el mejoramiento de corrales de nuestras ovejas

**Tata Teodocio Mamani, Comunidad Chillavi:** “Nuqa qhawarichkani waliqla resultan, waliq resultan kay corralcitos rit'imanta, paramanta sumaqa ovejitas pakarikunku, may waliq kay corralcitos”.

“Corrales waliq kachkan, ñawpataqa ajina mana calaminawan techasqalla kaq, ñak'ariq kanku, wakin kuti rit'i chamuq, tumpallapis kachun, chamuytayan wañurpachiq karqa, kunanqa pakarikunquña, kay waliq resultan, waliqlata pakarin”.

“Tukuy ovejas mana lak'irpana jinachu, pisilla uñitasnin chinpan, wakinka panpitaspi puñukuchkanku, waqsitupicha pakana kanman, wachaqtinkama waq chiqituman apartitucha t'aqana kanman, chaypi aswan waliq kanman”.

“Kunanqa qaninpa wata, ajina wañuraq, ovejitas wañuran, kunan chaypi pakarakuropaq kay wataqa may waliqta wiñaranku, uñitaspis jatunyapunku chay sumaqa ventajallataq kay wasisitu”. **Tukun parlayninta tata Teodocio.**

### “Corralesqa uñitaspapuni”

**Doña Severina Condori, Comunidad Chillavi:** “Ovejitas uñachakuchkankupuni ari, kunan wata ma kanchu rit'i, uñitas, mamas jark'akunku ari, junt'aykuspaga manaña yaykunkuchu, yaykun uñitaspuni a, corralesqa uñitaspapuni”.

### La ubicación de los corrales es muy importante

**Don Víctor Quintana, Comunidad Chillavi, Ayopaya:**

“Chay corralitos waliq, ancha qh'asa kaptin chayman qhatiykuyku, chay sirven astawan, para jamullantaq, chaypi pakakullantaq, uñitaspis chayman wasisitupi jina puñukunku, wakinqa ruwayku rumillamanta, wakintaq ruwanku sumaqa llut'asqata, chaymanqa wayrapis jamuptin mana yaykunchu, solamente ubicación tumpa faltan, parapis, yakupis sayaykun, chayrayku tunpa laderitata jina, surunanpaq ruwana karqa. Nuqaptaqa sururqunanpaq jina, tunpa laderita uraman, uk canalpi jin yakuta chayman urqhuni, allillan karqa, ajina purucha ruwana karqa, pero sirven sumaqa sirven”.

“Uñitasqa ima kachun, mama kachun, ima kachun chay patapi puñurakuchkanku, chay astawan nisunman seguro kachun garantiayuq jina kachkan. Kunan corralespi pisita rikhurin wañusqa”.

Publicación gracias al apoyo de:

Con la finalidad de mejorar la alimentación, familias de las comunidades andinas están fortaleciendo sus prácticas locales de manejo pecuario.

Solo la producción campesina basada en sus saberes y prácticas locales es una garantía para que la alimentación de niños y niñas sea más rica y saludable.

Este material ha sido elaborado por CORDA, agradecemos a las familias de las comunidades de Chillavi, Obispo Domínguez, Valdivia, Chillón, Wari, Chillivi, Palla, Cueva y Nuñumayani de la provincia Tupiza y Ayopaya.