INVENTARIO Y CARACTERIZACIÓN DE 20 CULTIVOS SUBUTILIZADOS EN COMUNIDADES NATIVAS DE SATIPO

FOVIDA - FOMENTO DE LA VIDA -

TACSA AGROECOLOGÍA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA Latinoamérica

CCFD TERRE SOLIDAIRE

Brot für die Welt

FOVIDA
- FOMENTO DE LA VIDA -

TACSA
AGROECOLOGÍA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA
Latinoamérica

CCFD TERRE SOLIDAIRE

Brot für die Welt

INVENTARIO Y CARACTERIZACIÓN DE 20 CULTIVOS SUBUTILIZADOS EN COMUNIDADES NATIVAS DE SATIPO

INVENTARIO Y CARACTERIZACIÓN DE 20 CULTIVOS SUBUTILIZADOS EN COMUNIDADES NATIVAS DE SATIPO

Elaborado en el marco del proyecto “Transición hacia una Agroecología Campesina al Servicio de la Soberanía Alimentaria”, implementado por FOVIDA, con el apoyo del Comité Católico contra el Hambre y para el Desarrollo - Terre Solidaire (CCFD) y Agencia Francesa de Desarrollo (AFD)

Elaboración de contenidos:
José Manuel Alomia Lucero

Revisión de contenido:
Ricardo Zacarías

Diseño y diagramación:
Impresión Arte Perú S.A.C.

Fomento de la Vida – FOVIDA
Av. Horacio Urteaga 1727, Jesús María
T: (+51) 200 1700
postmast@fovida.org.pe
www.fovida.org.pe

HECHO EL DEPOSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ
N° 2025-07228

Se terminó de imprimir en julio de 2025, en los talleres de:
Impresión Arte Perú S.A.C.
Jr. General Orbegoso 249 - Breña T: +51 999698361 - 998738077
E-mail: contacto@impresionarteperu.com

Primera Edición - Julio 2025
Tiraje: 250 ejemplares

ÍNDICE

1. Introducción **6**

2. Aspectos conceptuales de los alimentos sub utilizados (NUS) **7**

3. Situación actual de la alimentación en las comunidades indígenas **9**

4. Objetivos **10**

5. Metodología **11**

6. Plantas alimenticias encontradas **13**

6.1 Clasificación cualitativa de cultivos nativos 13

6.2 Clasificación taxonómica 14

6.3 Características de los cultivos 16

6.3.1 Calabaza roja (tumbo rojo): Pamá 16

6.3.2 Camona: Ope camona 17

6.3.3 Camote morado: Koricha 18

6.3.4 Cocona: Kokona 19

6.3.5 Dale Dale: Shoñaki 20

6.3.6 Granadilla lula: Tenteritoki 21

6.3.7 Maíz ashaninka: Shinkisanori 22

6.3.8 Maracuyá de monte: Chorontaki 23

6.3.9 Papa de monte: Tinkotsi 24

6.3.10 Papa maona: Maona 25

6.3.11 Papa voladora: Sachapapa 26

6.3.12 Piña de monte: Mabeshi 27

6.3.13 Pituca: Shinaa 28

6.3.14 Sachaculantro: Jenkashiro 29

6.3.15 Shapaja: Tsiaroki 30

6.3.16 Tomate silvestre: Tomate 31

6.3.17 Uvilla: Shebantoki 32

6.3.18 Verdolaga erecta: Karentsashiro 33

6.3.19 Verdolaga rastrera: Shankorontinko 34

6.3.20 Zapallo de monte: Kemi inchatoshibero 35

7. Conclusiones **36**

8. Recomendaciones **37**

9. Bibliografía **38**

1. INTRODUCCIÓN

En las comunidades nativas Asháninka de Satipo, en Junín, existen alimentos de plantas con un gran potencial para su alimentación y el desarrollo sustentable. Sin embargo, la expansión de la civilización moderna ha llevado a que los espacios comunitarios sean reemplazados por cultivos de kion, piña, café y cacao bajo sistemas de monocultivo, lo que afecta los suelos y limita las prácticas agroecológicas de las comunidades.

En las comunidades nativas aún se aprovechan diversas plantas alimenticias, aunque algunas están siendo abandonadas en su consumo y cultivo. Las nuevas generaciones, influenciadas por el desarrollo urbano, tienden a preferir productos andinos y costeros, alejándose de su cultura alimentaria tradicional. Este cambio amenaza la seguridad alimentaria que solía basarse en la abundancia de plantas, frutos, raíces y tubérculos autóctonos.

Estos alimentos son cultivados en forma natural y tradicional en pequeñas extensiones; por lo que, se considera alimentos ecológicos libre de químicos a diferencia de los monocultivos donde las plantas llevan una fuerte carga de pesticidas como insecticidas, fungicidas, herbicidas, nematicidas y otros.

Por ello, FOVIDA, en el marco del proyecto “Transición hacia una Agroecología Campesina al Servicio de la Soberanía Alimentaria”, con el apoyo de CCFD y AFD, se realizó un inventario y caracterización de 20 cultivos subutilizados en comunidades nativas de Satipo. El trabajo tuvo como objetivo identificar y caracterizar estos alimentos en las comunidades nativas, específicamente en las comunidades nativas de Shintzijaroqui, Tsiriari y Teoría de la provincia de Satipo.

2. ASPECTOS CONCEPTUALES DE LOS ALIMENTOS SUB UTILIZADOS (NUS)

ALIMENTOS SUBUTILIZADOS (NUS EN ADELANTE, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Una especie subutilizada es aquella cuya potencialidad no está totalmente aprovechada o explotada para contribuir a la seguridad alimentaria y la reducción de la pobreza.

UTILIZACIÓN BIOLÓGICA DE LOS ALIMENTOS

Aprovechamiento de los alimentos por parte del organismo. Depende del estado de salud de la persona, del tipo de alimentación y de las condiciones ambientales, tales como: disponibilidad de agua potable, sistema de eliminación sanitaria de excretas, higiene de los alimentos, estado de la vivienda, medios para elaborar los alimentos, prevalencia y grado de control de enfermedades, entre otras.

RECURSOS FITOGENÉTICOS

Es la diversidad genética correspondiente al mundo vegetal, que se considera poseedora de un valor para el presente y el futuro.

CULTIVOS OLVIDADOS

Cultivos desatendidos e infrautilizados que pueden ayudar a la diversificación de la producción alimentaria, añadiendo especies nuevas que aportan a nuestra dieta un mejor suministro de determinados nutrientes, como aminoácidos esenciales, fibra y proteínas.

Los cultivos subutilizados son cultivados en un grado significativamente más pequeño de lo que se ha demostrado que deberían ser. Solo tres cultivos - el maíz, trigo y arroz - contabilizan aproximadamente la mitad del consumo de proteínas y calorías. El 95% de las necesidades de alimento del mundo son provistas por alrededor de 30 especies de plantas. En severo contraste, un estimado de 7,500 especies son consideradas comestibles en el mundo hoy. Las plantas subutilizadas y abandonadas son aquellas que podrían ser - y, en muchos casos, históricamente han sido – utilizadas para comida en una escala más grande (Chicaiza, 2019).

El mismo autor indica que para ser considerado un "cultivo subutilizado", una planta debe reunir tres criterios:

- Probado valor alimenticio y energético.
- Se ha probado que ha sido cultivado. Ya sea si:
  - La planta ha sido ampliamente utilizada en el pasado, o
  - la planta es actualmente cultivada en un área geográfica.

Actualmente es menos cultivada que otras plantas con las que se puede comparar.

Papa voladora, junto a otros fruto. (Río Negro, Satipo)

3. SITUACIÓN ACTUAL DE LA ALIMENTACIÓN EN LAS COMUNIDADES INDÍGENAS

La alimentación en las comunidades indígenas ha sufrido cambios, ya que la civilización moderna ha llevado a programas sociales que les han enseñado a cambiar de hábitos alimentarios y han olvidado su cultura. Las nuevas generaciones salen a la ciudad y no regresan: son pocos los que van quedando. Su alimentación original era a base de carne de monte y pescado complementado con frutos, semillas y plantas de la zona.

Es notorio la desnutrición infantil y la falta de comida, por lo que se encuentran en una etapa de sobrevivencia y reconversión de cultura alimenticia hacia el consumo de productos de la ciudad.

Las y los niños y ancianos son los más afectados por la escasez, ya que los jóvenes, con mayor fuerza, pueden cazar, pescar y recolectar alimentos en el monte. Se ha perdido el antiguo sentido de comunidad, donde los alimentos se compartían; ahora, la civilización ha llevado a la formación de familias con casas y terrenos propios, donde cada quien vive y se alimenta como puede. No obstante, en algunas comunidades alejadas, los alimentos cazados o pescados aún se comparten entre todos los miembros.

ÁMBITO DEL ESTUDIO

Comunidades nativas de Shintzijaroqui (distrito de Rio Negro) Teoría, y Tsiriari (distrito de Mazamari) de la provincia de Satipo, son comunidades ashaninkas que han vivido miles de años estos territorios con su propia cultura y lengua.

Comunidad nativa de Shintzijaroqui, Satipo

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Realizar el inventario y la clasificación taxonómica de 20 alimentos subutilizados (NUS), identificados en las comunidades nativas de Tsiriari, Teoría y Shintzijaroqui.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar cultivos alimenticios nativos con sus nombres comunes en idioma ashaninka.
- Clasificar los cultivos alimenticios de acuerdo a sus características taxonómicas
- Determinar la forma de preparación de alimentos de manera tradicional.
- Clasificar cualitativamente los cultivos alimenticios nativos en categorías: escasa, moderada, abundante

5. METODOLOGÍA

TRABAJO DE PRE CAMPO

- Se planificó las salidas a las comunidades, para lo cual se coordinó con sus respectivos líderes y lideresas para las visitas. **Organización de talleres en comunidades con personas mayores a los 50 años para la identificación de cultivos alimenticios nativos**.
- **Recojo de información verbal de comuneros y comuneras**.
- **Clasificación cualitativa de cultivos alimenticios nativos: Escasa, moderada y abundante.**

TRABAJO DE GABINETE

- **Identificación botánica taxonómica:** Cada planta según orden, familia, género y especie. usando información de internet y fuentes especializadas.
- **Elaboración de fichas:** Por cada planta, con información taxonómica, nombres, consumo, clasificación cualitativa de la existencia de cultivos.
- **Elaboración del informe final:** Usando los datos recogidos y fotografías de los eventos y de campo.

DETALLES METODOLÓGICOS CON LAS COMUNIDADES

Durante los talleres en comunidades nativas se aplicó la metodología diseñada, basada en la lluvia de ideas y reflexión sobre la importancia de estos alimentos subutilizados.

La metodología diseñada ha permitido la participación de todos los miembros de la comunidad y en especial de las personas mayores de 50 años que son los que conocen las plantas que se van perdiendo, se utilizó papelote para presentar la lista de alimentos y anotar los aportes de los participantes con presentaciones de plantas, frutos y otros recursos generándose diálogo y reflexión crítica entre los participantes y el facilitador.

Los tiempos de cada sesión y los espacios de las sesiones han brindado condiciones pertinentes y óptimas para el cumplimiento del objetivo de reflexión sobre el uso de los alimentos cultivados.

La recuperación de los saberes sobre el consumo se desarrolló en una feria gastronómica con representantes de las comunidades nativas de Boca Cheni, Yavirironi, Shintzijaroqui, Tsiriari y Teoría, quienes utilizando los cultivos nativos elaboraron alimentos de manera tradicional.

Sachaculantro. (Shintzijaroqui, Río Negro, Satipo)

6. PLANTAS ALIMENTICIAS ENCONTRADAS

6.1 CLASIFICACIÓN CUALITATIVA DE CULTIVOS NATIVOS

N°	Alimentos subutilizados		Categorías		
	Nombre en castellano	Nombre en ashaninka	Escasa	Moderada	Abundante
1	Calabaza roja (tumbo rojo)	Pamá	x		
2	Camona	Ope camona		x	
3	Camote morado	Koricha		x	
4	Cocona	Kokona		x	
5	Dale dale	Shoñaki(shoiriki)		x	
6	Granadilla lula	Tenteritoki	x		
7	Maíz ashaninka	Shinkisanori	x		
8	Maracuyá de monte	Chorontaki	x		
9	Papa de monte	Tinkotsi	x		
10	Papa maona	Maona		x	
11	Papa voladora	Sachapapa	x		
12	Piña de monte	Mabeshi	x		
13	Pituca	Shinaa		x	
14	Sachaculantro	Jenkashiro		x	
15	Shapaja	Tsiaroki		x	
16	Tomate silvestre	Tomate		x	
17	Uvilla	Shebantoki	x		
18	Verdolaga erecta	Karentsashiro			x
19	Verdolaga restrera	Shankorontinko			x
20	Zapallo de monte	Kemi inchatoshibero		x	

6.2 CLASIFICACIÓN TAXONÓMICA

N°	Alimentos subutilizados		
	Nombre en castellano	Nombre en ashaninka	Taxonomía
1	Calabaza roja (tumbo rojo)	Pamá	**Nombre científico**: *Sicana odorifera*
			Familia: Cucurbitaceae
			Orden: Cucurbitales
2	Camona	Ope camona	**Nombre científico**: *Euterpe edulis*
			Familia: Arecaceae
			Orden: Arecales
3	Camote morado	Koricha	**Nombre científico**: *Ipomoea batata*
			Familia: Convolvuláceas
			Orden: Solanales
4	Cocona	Kokona	**Nombre científico**: *Solanum sessiliflorum*
			Familia: Solanaceae
			Orden: Solanales
5	Dale dale	Shoñaki (shoiriki)	**Nombre científico**: *Goeppertia allouia*
			Familia: Marantaceae
			Orden: Zingiberales
6	Granadilla lulo	Tenteritoki	**Nombre científico**: *Passiflora ligularis*
			Familia: Pasiforaceae
			Orden: Malpighiales
7	Maiz ashaninka	Shinkisanori	**Familia**: Poaceae
			Orden: Poales
8	Maracuyá de monte	Chorontaki	**Nombre científico**: *Passiflora coccinea*
			Familia: Pasiforaceae
			Orden: Malpighiales
9	Papa de monte	Tinkotsi	**Nombre científico**: *Maranta arundinacea*
			Familia: Marantaceae
			Orden: Zingiberales
10	Papa maona	Maona	**Nombre científico**: *Dioscorea trífida*
			Familia: Dioscoreaceae
			Orden: Dioscoreales
11	Papa voladora	Sachapapa	**Nombre científico**: *Dioscorea bulbifera*
			Familia: Dioscoreaceae
			Orden: Dioscoreales

N°	Alimentos subutilizados		
	Nombre en castellano	Nombre en ashaninka	Taxonomía
12	Piña de monte	Mabeshi	**Nombre científico**: *Ananas comosus*
			Familia: Bromeliacea
			Orden: Poales
13	Pituca	Shinaa	**Nombre científico**: *Colocasia esculenta*
			Familia: Araceae
			Orden: Alismatales
14	Sachaculantro	Jenkashiro	**Nombre científico**: *Eryngium foetidum*
			Familia: Apiaceae
			Orden: Apiales
15	Shapaja	Tsiaroki	**Nombre científico**: *Attalea speciosa*
			Familia: Arecaceae
			Orden: Arecales
16	Tomate silvestre	Tomate	**Nombre científico**: *Lycopersicum esculentum var. cerasiforme*
			Familia: Solanaceae
			Orden: Solanales
17	Uvilla	Shebantoki	**Nombre científico**: *Pourouma cecropiifolia*
			Familia: Urticaceae
			Orden: Rosales
18	Verdolaga erecta	Karentsashiro	**Nombre científico**: *Talinum paniculatum*
			Familia: Talinaceae
			Orden: Caryophyllales
19	Verdolaga restrera	Shankorontinko	**Nombre científico:** *Portulaca oleracea*
			Familia: Portulacaceae
			Orden: Caryophyllales
20	Zapallo de monte	Kemi inchatoshibero	**Nombre científico:** *Cucurbita maxima subsp. andreana*
			Familia: Cucurbitaceae
			Orden: Cucurbitales

6.3 CARACTERÍSTICAS DE LOS CULTIVOS

6.3.1 Calabaza roja (tumbo rojo): Pamá

N°	**1**		
Nombre común	Calabaza roja (Tumbo rojo)		
Nombre ashaninka:	Pamá		
Modo de consumo:	Fruto maduro crudo o asado, mazamorras, jugos.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Sicana odorifera* Familia: *Cucurbitaceae* Orden: *Cucurbitales*	**Variedades:**	Hay una variedad.
Descripción:	Es una calabaza roja, planta herbácea de tallos trepadores que enredan con sus sarcillos y producen sus frutos rojos alargados de unos tres kilos. Flores amarillas. Se parece a una calabaza común, pero de hojas más pequeñas.		
Propagación:	Se propaga por semillas.	**Sabor:**	A melón en crudo, sancochado sabe a una calabaza.
Ciclo del cultivo:	6 meses	**Abundancia:**	Muy poco
Composición química	Humedad, 85.1 %, 92.7 %; Proteína, 0.145 g, 0.093 g; Grasa, 0.02 g, 0.21 g; Fibra, 1.1 g, 0.6 g. *Fuente: https://www.ecured.cu/Curugu%C3%A1*		

6.3.2 Camona: Ope camona

N°	**2**		
Nombre común	Camona		
Nombre ashaninka:	Ope camona		
Modo de consumo:	Cogollo de la planta en ensalada. Fresco, sopa y asado cubierto con hojas (tsipanasanori). Tallarín, saltado. Sopas, encima de la carne se agrega picado y se hierve. El fruto maduro también es comestible.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Euterpe edulis* Familia: *Arecaceae* Orden: *Arecales*	**Variedades:**	Hay una variedad
Descripción:	Planta palmera mediana de hojas arqueadas y foliolos erectos con tallo de color verde cerca a la base de las hojas.		
Propagación:	Se propaga por semillas.	**Sabor:**	Amargo
Ciclo del cultivo:	Duran varios años.	**Abundancia:**	Poco
Composición química 100g de pulpa del fruto de palmito Juçara = 60kcal	Elementos minerales: Fósforo (g/kg) 0,8 Potasio (g/kg) 12,1 Calcio (g/kg) 4,3 Magnesio (g/kg) 1,5 Hierro (mg/kg) 559,6 Zinc (mg/kg) 12,2 Cobre (mg/kg) 14,0 Manganeso (mg/kg) 43,4 Fuentes: Ceplac/Cepec/Sefis, 2004		

6.3.3 Camote morado: Koricha

N°	**3**		
Nombre común	Camote nativo		
Nombre ashaninka:	Koricha		
Modo de consumo:	Sancochado y asado		
Taxonomía:	Nombre científico: *Ipomoea batata* Familia: *Convolvuláceas* Orden: *Solanales*	**Variedades:**	Hay tres variedades de camote morado.
Descripción:	Planta herbácea que crece sobre el suelo, de tallos rastreros y hojas triangulares. Los camotes son pequeños y alargados.		
Propagación:	Se propaga por sus raíces engrosadas o también por tallos.	**Sabor:**	Similar al camote común.
Ciclo del cultivo:	Duran unos meses dependiendo del manejo y la calidad de suelo.	**Abundancia:**	Poco
Composición química Valor nutricional por cada 100 g Energía 86 kcal 360 kJ	Carbohidratos 20.1 g: Almidón 12.7 g; Azúcares 4.2 g Grasas 0.1 g Proteínas 1.6 g Retinol (vit. A) 709 µg (79%) • β-caroteno 8509 µg (79%) Tiamina (vit. B1) 0.1 mg (8%) Riboflavina (vit. B2) 0.1 mg (7%) Niacina (vit. B3) 0.61 mg (4%) Ácido pantoténico (vit. B5) 0.8 mg (16%)	Vitamina B6 0.2 mg (15%) Ácido fólico (vit. B9) 11 µg (3%) Vitamina C 2.4 mg (4%) Calcio 30.0 mg (3%) Hierro 0.6 mg (5%) Magnesio 25.0 mg (7%) Fósforo 47.0 mg (7%) Potasio 337 mg (7%) Sodio 55.0 mg (4%) Zinc 0.3 mg (3%) % de la cantidad diaria recomendada para adultos. *Fuente: nutritiondata.com*	

6.3.4 Cocona: Kokona

N°	4		
Nombre común	Cocona		
Nombre ashaninka:	Kokona		
Modo de consumo:	Fruto maduro crudo y rallado en refrescos. Ensalada y mezclado con ají.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Solanum sessiliflorum* Familia: *Solanaceae* Orden: *Solanales*	**Variedades:**	Hay una variedad
Descripción:	Planta herbácea de abundante pubescencia en toda la planta, de hojas grandes dentadas y frutos anaranjados cuando maduran. Pulpa blanca y semillas muy pequeñas.		
Propagación:	Se propaga por semillas y crece silvestre en lugares libres cerca a la casa.	**Sabor:**	Dulce suave y ácido
Ciclo del cultivo:	Dura varios meses	**Abundancia:**	Poco
Composición química	Humedad (%) 91,35 Proteína (%) 0,88 Extracto etéreo (%) 0,43 Cenizas (%) 0,45 Carbohidratos (%) 6,89 (*) Sólidos solubles (ºBrix) a 20ºC 5,8 a 6,2 Acidez titulable (% en peso de ácido cítrico) 1,45 pH (a 20ºC) 3,85 *Fuente: https://tesis.unsm.edu.pe/bitstream/11458/531/1/TFAI_26.pdf*		

6.3.5 Dale Dale: Shoñaki

Figura 5. *Planta de dale dale mostrando sus bulbillos y sus hojas.*

N°	**5**		
Nombre común	Dale dale		
Nombre ashaninka:	Shoñaki (shoiriki)		
Modo de consumo:	Sancochado como papas pequeñas		
Taxonomía:	Nombre científico: *Goeppertia allouia* Familia: *Marantaceae* Orden: *Zingiberales*	**Variedades:**	Hay una variedad
Descripción:	Planta herbácea que presenta varias hojas que salen del tallo a nivel del suelo y tiene entre sus raíces bulbillos esféricos pequeños comestibles.		
Propagación:	Se propaga por los bulbillos que se cosecha o hijuelos de la planta.	**Sabor:**	Entre dulce y salado
Ciclo del cultivo:	Duran varios meses	**Abundancia:**	Poco
Composición química	Agua (%) 92.30 Energía (Kcal) 22.00 Proteína (g) 1.80 Grasa (g) 0.20 Carbohidratos (g) 4.40 Ceniza (g) 1.30 Calcio (mg) 20.00 Fósforo (mg) 49.00	Hierro (mg) 1.00 Tiamina (mg) 0.04 Riboflavina (mg) 0.10 Niacina (mg) 0.70 Vitamina C (mg) 7.00 *Fuente: https://core.ac.uk/download/pdf/154906503.pdf*	

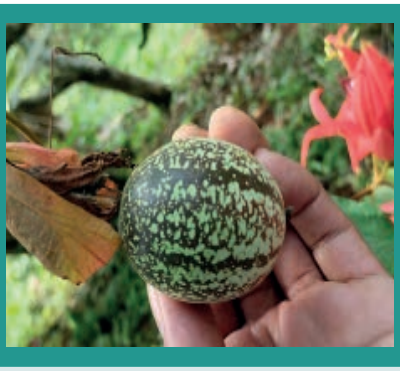
6.3.6 Granadilla lula: Tenteritoki

N°	**6**		
Nombre común	Granadilla lulo		
Nombre ashaninka:	Tenteritoki		
Modo de consumo:	Fruto maduro crudo y rallado en refrescos.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Passiflora ligularis* Familia: *Pasiforaceae* Orden: *Malpighiales*	**Variedades:**	Hay una variedad
Descripción:	Planta herbácea trepadora con sarcillos, frutos pequeños amarillos de cáscara delgada, mesocarpio grueso y pocas semillas.		
Propagación:	Se propaga por semillas, es silvestre.	**Sabor:**	Dulce
Ciclo del cultivo:	Varios años	**Abundancia:**	Muy poco
Composición química	Agua 86.0% Proteína 1.1% Ceniza 0.9% Grasa 0.7% Carbohidratos 11% Calcio 7 mg Fósforo 30 mg Hierro 0.8 mg Vitamina C 20 U.I Calorias 46 Kcal *Fuente: http://www.frutireyes.com/esp/product/granadilla/*		

6.3.7 Maíz ashaninka: Shinkisanori

N°	**7**		
Nombre común	Maíz nativo		
Nombre ashaninka:	Shinkisanori		
Modo de consumo:	Sancochado, asado, tostado, humita y en masato. Se prepara shinkija que es una bebida fermentada de maíz, mordiendo el maíz crudo, desgranado, molido, se echa al agua hervida, ahí se muerde y agrega el maíz, se hierve todo, moviendo, sale la mazamorra, cambia de sabor, lo que está encima sale para mazamorra y lo de abajo el líquido para la bebida.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Zea mays* Familia: *Poaceae* Orden: *Poales*	**Variedades:**	Tres variedades, alargado de color crema, anaranjado puro, pequeño blanco claro y crema mezclado pintado morado.
Descripción:	Planta herbácea que crece erecta tiene hojas largas, tallo en entrenudos, inflorescencia masculina en la parte terminal y las inflorescencias femeninas laterales. Presenta raíces adventicias en la base del tallo. Las mazorcas son delgadas y de pocos granos, en las más oriundas las semillas terminan en una espina curvada.		
Propagación:	Se propaga por semillas, es silvestre.	**Sabor:**	Similar a la castaña.
Ciclo del cultivo:	Varios meses	**Abundancia:**	Muy poco
Composición química	Carbohidratos en el rango de 44,8-69,6% 11,6-20% de humedad 4,5-9,87% de proteína 2,17-4,43% de grasa 2,10-26,77% de fibra 1,10-2,95% de cenizas *Fuente: https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/enero-2023/4388-maiz-cultivo-ancestral-de-alto-valor-nutricional#:~:text=%C3%81lvarez%20agreg%C3%B3%20*		

6.3.8 Maracuyá de monte: Chorontaki

N°	**8**		
Nombre común	Maracuyá de monte		
Nombre ashaninka:	Chorontaki		
Modo de consumo:	Fruto maduro crudo y rallado en refrescos.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Passiflora coccinea* Familia: *Pasiforaceae* Orden: *Malpighiales*	**Variedades:**	Hay una variedad
Descripción:	Planta herbácea trepadora con sarcillos, de tallitos rectos y flores rojas vistosas, frutos de color verde jaspeados. Madura de color verde a claro.		
Propagación:	Se propaga por semillas, es silvestre.	**Sabor:**	Dulce suave y ácido a muy acido
Ciclo del cultivo:	Varios años	**Abundancia:**	Muy poco
Composición química Valor nutricional por cada 100 g Energía 98 kcal 410 kJ	Carbohidratos 23.38g Azúcares 11.20g Fibra 10.4 g Grasas 0.70 g Proteínas 2.20 g Agua 72.93 g Retinol (vit. A) 64 µg (7%) Tiamina (vit. B1) 0 mg (0%) Riboflavina (vit. B2) 0.130 mg (9%) Niacina (vit. B3) 1.500 mg (10%) Vitamina B6 0.100 mg (8%) Vitamina C 30.0 mg (50%)	Vitamina E 0.02 mg (0%) Vitamina K 0.7 µg (1%) Calcio 12 mg (1%) Hierro 1.60 mg (13%) Magnesio 29 mg (8%) Fósforo 68 mg (10%) Potasio 348 mg (7%) Sodio 28 mg (2%) Zinc 0.10 mg (1%) % de la cantidad diaria recomendada para adultos. *Fuente: Maracuyá morada o Mburucujá, USDA.*	

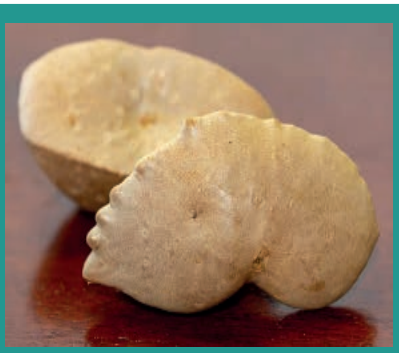
6.3.9 Papa de monte: Tinkotsi

N°	**9**		
Nombre común	Papa de monte		
Nombre ashaninka:	Tinkotsi, Onco		
Modo de consumo:	Sancochado, asado, en segundo, en sopa.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Maranta arundinacea* Familia: *Marantaceae* Orden: *Zingiberales*	**Variedades:**	Hay una sola variedad.
Descripción:	Planta herbácea de hojas alargadas, donde los rizomas son de 10, 15 a 20 cm dependiendo del tipo de manejo del cultivo. Tiene sabor a yuca. Se amarilla la planta para cosechar los rizomas que tienen forma de la oca (Oxalis tuberosa).		
Propagación:	Se propaga por los rizomas que se cosecha, del cual emergen nuevamente una planta.	**Sabor:**	El sabor es a papa sin dulce.
Ciclo del cultivo:	Varios meses. Duran 3 meses, 5 meses y 1 año dependiendo del manejo y la calidad de suelo.	**Abundancia:**	Muy poco
Composición química	Cada 100 gramo de porción comestible de harina de arrurruz contiene: 357 calorías 0.1 gramos de grasa 88.2 gramos de carbohidratos 0.3 gramos de proteína	También contiene, por cada 100 gramos de porción comestible de harina de arrurruz: 11.4 gramos de agua 3.4 gramos de fibra 2 miligramos de sodio Entre los minerales que contiene destaca: 40 miligramos de calcio 0.33 miligramos de hierro 11 miligramos de potasio *Fuente: https://www.todonutrientes.com/nutriente/harina-de-arrurruz-170684/*	

6.3.10 Papa maona: Maona

N°	**10**		
Nombre común	Papa maona		
Nombre ashaninka:	Maona		
Modo de consumo:	Sancochado, asado, refresco, chapana, frito, enchipado rallado. En sartén se pone al carbón, la papa rallada, masa pegajosa se fríe sin aceite y sale un panqueque.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Dioscorea trífida* Familia: *Dioscoreaceae* Orden: *Dioscoreales*	**Variedades:**	Hay 4 variedades, morado, blanco jaspeado, blanco puro y blanco con morado (rosado).
Descripción:	Planta herbácea que trepa con tallos envolventes de color morado y verde. Hojas verdes partidas en tres lóbulos. El tallo formado por tres aletas longitudinales (trífida).		
Propagación:	Se propaga por los tubérculos que se cosecha, del cual emergen nuevamente el tallo. Las matas que se cosechan siguen produciendo porque emergen de los tubérculos que quedan en el suelo.	**Sabor:**	Similar a la papa huayro
Ciclo del cultivo:	Varios meses. Duran 2 meses, 5 meses y 1 año dependiendo del manejo y la calidad de suelo.	**Abundancia:**	Poco
Composición química	(En g/100 g) Una humedad de 72.7 Cenizas 1.12 Lípidos 0.23 Proteína 1.25 Azúcares 0.14	Almidón 23.8 Y un contenido energético de 103.3 Kcal/100 g *Fuente: https://www.alanrevista.org/ediciones/2017/1/art*	

6.3.11 Papa voladora: Sachapapa

N°	**11**		
Nombre común	Papa voladora		
Nombre ashaninka:	Sachapapa		
Modo de consumo:	Asado, sancochado.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Dioscorea bulbifera* Familia: *Dioscoreaceae* Orden: *Dioscoreales*	**Variedades:**	Hay una variedad.
Descripción:	Planta herbácea que trepa con tallos envolventes de color verde. Tubérculos de forma de hígado de pollo peor de color crema.		
Propagación:	Se propaga por los tubérculos que se cosecha, del cual emergen nuevamente el tallo.	**Sabor:**	El sabor es a papa suave.
Ciclo del cultivo:	Anual, dependiendo del manejo y la calidad de suelo.	**Abundancia:**	Muy poco
Composición química	(En g/100 g) Una humedad de 72.7 Cenizas 1.12 Lípidos 0.23 Proteína 1.25 Azúcares 0.14 Almidón 23.8 Y un contenido energético de 103.3 Kcal/100 g *Fuente: https://www.alanrevista.org/ediciones/2017/1/art*		

6.3.12 Piña de monte: Mabeshi

Figura 12. *Piña de monte silvestre mostrando sus frutos*.

N°	**12**		
Nombre común	Piña de monte		
Nombre ashaninka:	Mabeshi		
Modo de consumo:	Fruto bien maduro y crudo; luego de comer hay sensación fuerte de picor en la boca y la lengua.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Ananas comosus* Familia: *Bromeliacea* Orden: *Poales*	**Variedades:**	Hay una variedad
Descripción:	Planta herbácea que crece en suelos de bastante sol, en las lomas de los cerros descubiertos. Presenta hojas arqueadas con espinas y los frutos son más pequeños que la piña común, es de color amarillo al madurar. Las matas viejas pueden formar un agrupamiento de varias plantas unidas entre sí por sus espinas. Hacen esferas de muchas plantas de más de un metro de diámetro.		
Propagación:	Se propaga por hijuelos de corona, de base y de tallo.	**Sabor:**	Muy dulce parecido a la piña hawaiana pero más aromático.
Ciclo del cultivo:	Anual	**Abundancia:**	Muy poco
Composición química Valor nutricional por cada 100 g Energía 50 kcal 209 kJ	Carbohidratos 13.12 g • Azúcares 9.85 g • Fibra alimentaria 1.4 g Grasas 0.12 g Proteínas 0.54 g Tiamina (vit. B1) 0.079 mg (6%) Riboflavina (vit. B2) 0.032 mg (2%) Niacina (vit. B3) 0.5 mg (3%) Ácido pantoténico (vit. B5) 0.213 mg (4%) Vitamina B6 0.112 mg (9%) Ácido fólico (vit. B9) 18 µg (5%)	Vitamina C 47.8 mg (80%) Calcio 13 mg (1%) Hierro 0.29 mg (2%) Magnesio 12 mg (3%) Manganeso 0.927 mg (46%) Fósforo 8 mg (1%) Potasio 109 mg (2%) Sodio 1 mg (0%) Zinc 0.12 mg (1%) % de la cantidad diaria recomendada para adultos. *Fuente: Piña, cruda en la base de datos de nutrientes de USDA.*	

6.3.13 Pituca: Shinaa

N°	**13**		
Nombre común	Pituca		
Nombre ashaninka:	Shinaa		
Modo de consumo:	Sancochado, en causa, mazamorra (dulce o salada).		
Taxonomía:	Nombre científico: *Colocasia esculenta* Familia: *Araceae* Orden: *Alismatales*	**Variedades:**	Hay 5 variedades - Pituca Ashaninka: Tsomonto - Pituca amarilla: onco - Pituca banca: mapa - Pituca morada: Jetogente - Pituca sandía: Kamboa
Descripción:	Planta herbácea que crece en terrenos húmedos, de hojas acorazonadas grandes y peciolos alargados. Los tubérculos subglobosos que crecen sobre la superficie del suelo son los que se cosechan.		
Propagación:	Se propaga por los bulbillos de los tubérculos que se cosecha, del cual emergen nuevamente una planta.	**Sabor:**	El sabor es a papa suave.
Ciclo del cultivo:	Plantas anuales, dependiendo del manejo y la calidad de suelo.	**Abundancia:**	Regular
Composición química	24.99 % de proteínas 0.53 % de grasa 59.36 % de carbohidratos 7.65 % de ceniza 4.88 % de fibra bruta 2.59 % de humedad 8.35 mg/kg de hierro	94.45 mg/kg de calcio 242.37 mg/kg de magnesio 6.21 mg/kg de zinc 0.188 mg/100 mg de vitamina C 0.047 mg/100 mg de Vitamina B1 0.078 mg/100 mg de Vitamina B3 *Fuente: http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642019000400069*	

6.3.14 Sachaculantro: Jenkashiro

N°	**14**		
Nombre común	Sachaculantro		
Nombre ashaninka:	Jenkashiro		
Modo de consumo:	Sazonador para la sopa, pescados y carnes. consumo diario, en enchipado, arroz con pollo, caldo. Molido o picado.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Eryngium foetidum* Familia: *Apiaceae* Orden: *Apiales*	**Variedades:**	Hay una variedad.
Descripción:	Planta herbácea que crece en terrenos limpios con hojas aromáticas y sus inflorescencias y semillas van protegidos por espinas. Crece cerca de la casa.		
Propagación:	Se propaga por semillas, no soporta el trasplante.	**Sabor:**	Similar al culantro común, pero más fuerte y aromático.
Ciclo del cultivo:	Duran unos cuantos meses y se ven varios ciclos al año.	**Abundancia:**	Poco
Composición química	Contenido en 100 g de materia seca de las hojas: Proteínas 0,7 g Lípidos 0,2 g Carbohidratos 6,4 g Calcio 6,0 mg Caroteno 1 mg	Tiamina 0,03 mg Riboflavina 0,04 mg Niacina 0,4 mg Ácido ascórbico 5,7 mg. *Fuente: https://www.midagri.gob.pe/portal/download/pdf*	

6.3.15 Shapaja: Tsiaroki

N°	**15**		
Nombre común	Shapaja		
Nombre ashaninka:	Tsiaroki		
Modo de consumo:	Fruto crudo o sancochado. Se raspa la pulpa con una cuchara.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Attalea speciosa* Familia: *Arecaceae* Orden: *Arecales*	**Variedades:**	Hay una variedad.
Descripción:	Planta grande de palmera de hojas largas arqueadas y foliolos erectos. Frutos en racimos.		
Propagación:	Se propaga por semillas, y demora muchos años en producir.	**Sabor:**	Dulce en crudo y sancochado sabe a choclo.
Ciclo del cultivo:	Muchos años.	**Abundancia:**	Poco
Composición química	El epicarpio y mesocarpio posee: 47.7±1.37% de materia seca(MS) 34.22±0.74% de extracto etéreo(EE) 4.76±0.21% de fenoles simples(FS) 6.92±0.30% de polifenoles totales(PT) 2.16±0.16% de taninos totales(TT) 5.876±0.057 Mcal g-1 de energía bruta(EB) *Fuente: https://www.researchgate.net/publication/212257750*		

6.3.16 Tomate silvestre: Tomate

N°	**16**		
Nombre común	Tomate silvestre		
Nombre ashaninka:	Tomate		
Modo de consumo:	Aderezos y ensaladas.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Lycopersicum esculentum var. cerasiforme* Familia: *Solanaceae* Orden: *Solanales*	**Variedades:**	Hay dos variedades, una roja y una rosada.
Descripción:	Planta herbácea de tallos más delgados que el tomate común pero que puede alargarse un poco más. Frutos pequeños redondos en racimos de 5 a 6.		
Propagación:	Se propaga por semillas, y demora muchos años en producir.	**Sabor:**	Igual que el tomate común pero más acido
Ciclo del cultivo:	3 a 6 meses	**Abundancia:**	Poco
Composición química Valor nutricional por cada 100 g Energía 4 kcal 18 kJ	Carbohidratos 3.9 g • Azúcares 2.6 g • Fibra alimentaria 1.2 g Grasas 0.2 g Proteínas 0.9 g Agua 94.5 g Retinol (vit. A) 42 µg (5%) Vitamina B6 0.08 mg (6%) Vitamina C 14 mg (23%) Vitamina K 7.9 µg (8%)	Calcio 10 mg (1%) Hierro 0.3 mg (2%) Magnesio 11 mg (3%) Potasio 237 mg (5%) Sodio 5 mg (0%) Zinc 0.2 mg (2%) % de la cantidad diaria recomendada para adultos. *Fuente: Tomatoes, red, ripe, raw, year round average USDA*	

6.3.17 Uvilla: Shebantoki

Figura 17. *Frutos verdes de uvilla*

N°	**17**		
Nombre común	Uvilla		
Nombre ashaninka:	Shebantoki		
Modo de consumo:	Fruto maduro de color negro como uva común		
Taxonomía:	Nombre científico: *Pourouma cecropiifolia* Familia: *Urticaceae* Orden: *Rosales*	**Variedades:**	Hay una variedad
Descripción:	Planta arbórea de tallos largos y delgados frágiles, de hojas partidas y que produce racimos de uvillas negras.		
Propagación:	Se propaga por semillas	**Sabor:**	Muy dulce parecido a la uva, acido.
Ciclo del cultivo:	Perenne	**Abundancia:**	Muy poco
Composición química Valor nutritivo de 100 gramos de pulpa de uva	Agua 82.4 g Valor energético 64.0 g Proteína 0.3 g Grasas 0.3 g Carbohidratos 16.7 g Fibras 0.9 g Cenizas 0.3 g Potasio mg 127.0	Calcio mg 34.0 Fósforo mg 10.0 Hierro mg 0.6 Riboflavina mg 0.22 Niacina mg 0.30 Acido ascórbico mg 0.60 *Fuente, Villachica, 1996*	

6.3.18 Verdolaga erecta: Karentsashiro

N°	**18**		
Nombre común	Verdolaga erecta		
Nombre ashaninka:	Karentsashiro		
Modo de consumo:	Ensalada. Se recoge temprano antes que salga el Sol.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Talinum paniculatum* Familia: *Talinaceae* Orden: *Caryophyllales*	**Variedades:**	Hay una variedad.
Descripción:	Planta herbácea que crece en terrenos limpios con hojas anchas suculentas similares a la espinaca. Presenta una inflorescencia terminal en cada ramilla. Crece también cerca de la casa.		
Propagación:	Se propaga por semillas de manera silvestre.	**Sabor:**	Similar a la espinaca o lechuga
Ciclo del cultivo:	3 meses	**Abundancia:**	Regular
Composición química	Kinupp (2007) informa que las hojas y rizomas (materia seca) contienen: 21,85% de proteínas 1,3% Ca 2,1% Mg 0,0275% Mn 0,25% P 0,0151% Fe 6,8% K 0,0015% Cu		

6.3.19 Verdolaga rastrera: Shankorontinko

N°	**19**		
Nombre común	Verdolaga rastrera		
Nombre ashaninka:	Shankorontinko		
Modo de consumo:	Ensalada. Se recoge temprano antes que salga el Sol.		
Taxonomía:	Nombre científico: *Portulaca oleracea* Familia: *Portulacaceae* Orden: *Caryophyllales*	**Variedades:**	Hay tres variedades, verde, marrón y morado según el color del tallo.
Descripción:	Planta herbácea que crece sobre el suelo en terrenos limpios con hojas suculentas pequeñas. Crece cerca de la casa en lugares donde llega le sol.		
Propagación:	Se propaga por semillas de manera silvestre.	**Sabor:**	Similar a la espinaca o lechuga, pero más carnoso. Más acido que la verdolaga erecta.
Ciclo del cultivo:	3 meses	**Abundancia:**	Regular
Composición química	Carbohidratos 3.39 g Grasas 0.36 g Proteínas 2.03 g Agua 92.86 g Retinol (vit. A) 1320 µg (147%) Tiamina (vit. B1) 0.047 mg (4%) Riboflavina (vit. B2) 0.112 mg (7%) Niacina (vit. B3) 0.48 mg (3%) Vitamina B6 0.073 mg (6%) Vitamina C 21 mg (35%) Vitamina E 12.2 mg (81%)	Calcio 65 mg (7%) Hierro 1.99 mg (16%) Magnesio 1.99 mg (1%) Manganeso 0.303 mg (15%) Fósforo 44 mg (6%) Potasio 494 mg (11%) Zinc 0.17 mg (2%) % de la cantidad diaria recomendada para adultos. *Fuente: verdolaga en la base de datos de nutrientes de USDA*	

6.3.20 Zapallo de monte: Kemi inchatoshibero

N°	**20**		
Nombre común	Zapallo de monte		
Nombre ashaninka:	Kemi, kemi inchatoshibero		
Modo de consumo:	Fruto maduro en mazamorra, segundo, sopa		
Taxonomía:	Nombre científico: Cucurbita maxima subsp. andreana Familia: Cucurbitaceae Orden. Cucurbitales	**Variedades:**	Hay una variedad
Descripción:	Planta herbácea que crece sobre terrenos libres y deja raíces conforme se va extendiendo para luego dejar sus frutos maduros sobre el suelo entre la maleza. Pulpa anaranjada.		
Propagación:	Se propaga por semillas	**Sabor:**	Similar al zapallo común.
Ciclo del cultivo:	Duran varios meses dependiendo del manejo y la calidad de suelo.	**Abundancia:**	Poco
Composición química	Composición / Cantidad (g) / CDR (%) Kcalorías / 30 / 1.6% Carbohidratos / 10.6 / 3.4% Proteínas / 1 / 2.1% Fibra / 1 / 3.3% Grasas / 0.4 / 0.8% *https://www.vegaffinity.com/comunidad/alimento/zapallo*		

7. CONCLUSIONES

- Con la participación de comuneras y comuneros mayores de 50 años, se ha identificado 20 cultivos alimenticios nativos, entre frutales, hojas, raíces y tuberosas que son alimentos que aún existen en las comunidades y que por las prácticas de la agricultura convencional van desapareciendo del territorio.
- Se ha realizado una clasificación taxonómica de 20 cultivos nativos, considerando orden, familia, género y especie, llegando en algunos casos a identificar variedades.
- Con la participación de mujeres indígenas se ha recuperado saberes sobre la forma tradicional de consumo por las familias ashaninkas, y se ha descrito las características botánicas, ciclo de vida y modo de consumo.
- Con participación de mujeres y hombres mayores a 50 años se ha clasificado la existencia de cultivos en el campo, utilizando las categorías: escasa, moderada, abundante

8. RECOMENDACIONES

- Se torna de prioridad el rescate de semillas de plantas alimenticias nativas y su forma de propagación para asegurar su disponibilidad y acceso por parte de las familias de las comunidades nativas.
- Promover su incorporación en la dieta alimentaria de las familias, mediante la creatividad e innovación en la preparación de comidas utilizando insumos propios de la zona.
- Desarrollar estudios de valor nutricional de los diferentes cultivos nativos alimenticios.
- Sensibilizar a los consumidores sobre la importancia de consumir alimentos sanos y saludables, libres de agroquímicos.

9. BIBLIOGRAFÍA

Chicaiza, I. (2019) Alimentos sub utilizados. Recuperado de: https://prezi.com/p/idvfsk9xd4jn/alimentos-subutilizados/

Montesdeoca, J. (2017) Evaluación de niveles de nitrógeno, fósforo y potasio en dos sistemas de producción, sobre el rendimiento del cultivo de chufle (Calathea macrosepala K. Schum.) en granja docente "Zahorí", Cuyotenango, Suchitepéquez. [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Recuperado de https://core.ac.uk/download/pdf/154906503.pdf

Todo Nutrientes (s.f) Harina de arrurruz. Recuperado de https://www.todonutrientes.com/nutriente/harina-de-arrurruz-170684/

UNA COMUNICA (27 de enero de 2023) Maíz cultivo ancestral de alto valor nutricional. Recuperado de https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/enero-2023/4388-maiz-cultivo-ancestral-de-alto-valor-nutricional#:~:text=%C3%81lvarez%20agreg%C3%B3%20

FOVIDA
- FOMENTO DE LA VIDA -

TACSA
AGROECOLOGÍA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA
Latinoamérica

CCFD TERRE SOLIDAIRE

Brot für die Welt