

Ciclo de recolección de alimentos complementarios en las comunidades aymaras pecuarias

Celia Maldonado Pérez¹

Instituto de Estudios Bolivianos UMSA

Correo electrónico: maldonadoperezcelia@gmail.com

ORCID: 0009-0000-7212-9100

La Pacha se reproduce en toda mujer u hombre, como también se reproduce en cada planta o animal o cada estrella o en cualquier dimensión de su existencia expresada en multi-dimensiones. No hay diferencia entre una piedra, una planta, un animal y un ser humano, pues todos somos seres semejantes. La única diferencia que podía haber es que una sea piedra, otra planta, el otro animal y el otro un ser humano. Cada “elemento” de la Pacha es un diferente-semejante. (Gonzales Garcia & Illescas Pompilia, 2003: 19)

Resumen

En este artículo se registran los conocimientos endógenos de pastores de llamas y alpacas del municipio de Catacora del departamento de La

1 Celia Maldonado Pérez es licenciada en Lingüística e Idiomas por la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA) y magíster en Sociolingüística. Actualmente es investigadora del Instituto de Estudios Bolivianos (IEB), donde desarrolla proyectos relacionados con saberes ancestrales, lengua aymara y cultura andina. Su trabajo se enfoca en la revitalización de conocimientos endógenos y la educación intercultural. Ha publicado varios libros y artículos sobre lengua y cultura aymara, entre ellos *Dinámicas territoriales y desplazamiento de los conocimientos locales y la lengua aymara en la crianza pecuaria* (2018), contribuyendo activamente al diálogo intercientífico desde una perspectiva descolonizadora. La Paz, Bolivia.

Paz-Bolivia sobre alimentos alternativos y/o complementarios proporcionados por la Pachamama.² Estos conocimientos ancestrales están en riesgo de desaparecer. Para registrarlos, se aplicaron tres métodos: entrevistas con pobladores, elaboración de un mapa parlante con estudiantes de secundaria y revisión bibliográfica. Se identificaron más de una decena de productos alimenticios recolectados cíclicamente durante la práctica pastoril. Este trabajo contribuye a la revalorización y revitalización de los conocimientos, prácticas alimentarias y lengua de las comunidades aymaras.

Palabras claves: alimentos alternativos, ciclo de recolección de productos, alimentación en el pueblo aymara, léxico de alimentos, revitalización de conocimientos y lengua.

Endogenous knowledge on alternative and/or complementary foods in Aymara livestock communities

Abstract

This article documents the endogenous knowledge of llama and alpaca herders from the municipality of Catacora regarding alternative and/or complementary foods provided by the Pachamama. These ancestral practices, currently at risk of disappearing, vary by territory and have been passed down through generations. To record them, three methods were used: interviews with community members, the creation of a talking map with students, and a literature review. More than a dozen foods collected cyclically during herding activities were identified. This work contributes to the revaluation and revitalization of the knowledge, food practices, and language of Aymara communities.

Keywords: alternative foods, cycle of harvesting of fruits, feeding in the Aymara people.

Fecha de recepción: 15 de septiembre de 2025

Fecha de aceptación: 9 de noviembre de 2025

2 Pacha o Pachamama Del aymara que en tu traducción literal al español es madre tierra.

Saberes y conocimiento ancestrales y problemática actual

Los saberes y conocimientos ancestrales transmitidos oralmente de generación en generación constituyen un pilar fundamental en la vida de los pueblos indígenas andinos. En este contexto, el presente artículo visibiliza una parte de ese legado milenario: los saberes endógenos relacionados con la extracción tradicional, uso y significación de sustentos tradicionales alternativos y/o complementarios en las comunidades aymaras dedicadas al cuidado de alpacas y llamas. Particularmente, se enfoca en el municipio de Catacora, provincia General José Manuel Pando, donde aún se conservan prácticas tradicionales vinculadas a la alimentación y salud, articuladas con la cosmovisión andina y la relación armónica con la Pachamama.

Sin embargo, diversos fenómenos afectan este sistema de conocimientos sobre la alimentación. Así nos alerta Candela en uno de los medios más conocidos de nuestro país: “La migración del campo a la ciudad y la publicidad han hecho que patrones de consumo globales se implanten en la sociedad” (Candela, 2013). Si seguimos indagando en relación con estos fenómenos que afectan, seguro encontraremos más.

En este mismo sentido, se puede evidenciar que en el municipio de Catacora la recolección de estos alimentos va disminuyendo debido a dos razones:

- La disminución del pastoreo porque en muchas de las *jathas*³ se ha puesto un cerco de mallas de alambre galvanizado (Maldonado, 2018); esto hace que los pastores estén menos tiempo en el campo, ya que muchas de estas especies nativas se encuentran en las laderas o en las montañas.
- La desaparición de algunos plantines y frutos debido al cambio climático.

Desde luego, existen también otros factores que afectan todo el sistema de reproducción en el municipio. Así se pudo probar que la lengua y los conocimientos con relación a la crianza de alpacas y llamas están seriamente afectados por factores como: ubicación transfronteriza y su vínculo con el mercado, dinámicas migracionales (venta de mano de obra, migración de jóvenes por motivos de estudio y trabajo), cambios en los sistemas productivos locales, la modernización, presencia de sectas reli-

3 *Jatha*: Término aymara que hace referencia a una comunidad rural en el altiplano boliviano.

gias, cambio climático y sus efectos en la crianza pecuaria, educación escolarizada monolingüe, introducción de biotecnología moderna en la crianza pecuaria, y finalmente, el poderío de culturas dominantes y discriminación (Maldonado, 2018).

Esta investigación se centra, desde un enfoque interdisciplinario que une la educación intercultural, la etnobotánica, la nutrición y el conocimiento ancestral, en examinar el ciclo de recolección de alimentos alternativos o complementarios en comunidades pecuarias aymaras. Su finalidad es ayudar a recuperar el valor cultural y la soberanía alimentaria.

Al mismo tiempo, nos proponemos los siguientes objetivos secundarios:

- Documentar y sistematizar los conocimientos tradicionales recopilados durante el pastoreo, determinando sus aplicaciones en términos de nutrición, medicina y cultura lingüística.
- Analizar los métodos y las temporalidades del ciclo de extracción tradicional, vinculándolos con la cosmovisión andina y el saber ecológico tradicional.
- Examinar los saberes endógenos desde un punto de vista crítico, conectándolos con teorías decoloniales y de pensamiento complejo para hacer visibles su valor epistemológico.

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de carácter etnográfico, orientado a rescatar saberes endógenos mediante entrevistas en profundidad a sabios de la comunidad, talleres participativos con estudiantes de sexto de secundaria (30 estudiantes aproximadamente) para la elaboración de un mapa parlante y revisión bibliográfica de investigaciones previas sobre especies de consumo.

La información recogida fue sistematizada y contrastada, priorizando el análisis interpretativo de los testimonios y su vinculación con la cosmovisión aymara y la soberanía alimentaria, lo que permitió documentar una diversidad de frutos, raíces, flores y plantas que, al no ser cultivados, son recolectados en distintos momentos del año durante las prácticas pastoriles. Esta recolección, cíclica y profundamente simbólica, no solo contribuye a la soberanía alimentaria de las poblaciones rurales, sino que representa también una forma de resistencia cultural frente a modelos de desarrollo que desconocen los conocimientos y la sabiduría local. Así, el presente trabajo busca no solo registrar un conjunto de alimentos tradicionales, sino también aportar a la revitalización de la lengua y los conocimientos originarios como base para el Buen Vivir.

Perspectivas inter científicas sobre la alimentación andina

Existen estudios generales sobre los árboles, plantas, plantines, helechos en el Parque Nacional Sajama (Beck, y otros, 2010) en el que encontramos muchas semejanzas en relación con los insumos comestibles alternativos y/o complementarios que existen en el Municipio de Catacora de la provincia General José Manuel Pando. En este estudio se hace una descripción botánica de cada una de las plantas que existen en este parque, acompañadas de una fotografía.

También existen estudios relacionados al tema que nos interesa en revistas electrónicas chilenas y peruanas que reflejan las bondades de algunos de los sustentos tradicionales de estudio como es el *sank'ayu*. Este y otros productos son utilizados como parte de la culinaria peruana y chilena.

Se debe recalcar que Bolivia es considerada como un país megadiverso y se ubica entre los quince países más diversos del mundo (MDRyT, 2009). En esta diversidad aporta Los Andes, a pesar de su gran altura sobre el nivel del mar, el frío que impera en estas tierras y, sobre todo, pese a la aridez de las tierras donde vivimos los aymaras.

Los conocimientos endógenos se refieren a las actividades para desarrollar y transferir competencias culturales, habilidades y sabidurías llevadas a cabo por personas de las poblaciones rurales o locales (Delgado B., Rist, Escobar, Ricaldi, & Guarachi, 2013). De este modo, la palabra endógeno significa que se origina o nace en el interior, como la célula que se forma dentro de otra (Real Academia Española, 2014).

Por alimentos se entiende la producción que proporciona la Pachamama; estas son manejadas por los habitantes de las comunas andinas como alternativas o complementarias.

- Alimentos alternativos, porque en algunos casos, como niños huérfanos o en momentos de sequía, muchos de los antepasados se alimentaban con estos sustentos tradicionales criados por la *pacha* como el *s'iki*, *phuskalla*, *llaytha*.
- Las especies de consumo complementarias porque los nutrientes que tienen estas especies de consumo ayudan a reforzar la salud del cuerpo, así lo muestran investigaciones realizadas por científicos (Mater Iniciativa, 2013).

La cosecha de estos productos vegetales se aprende en la familia hacia la comunidad. De esta manera, la casa y la familia son el centro principal de este aprendizaje.

Son alimentos alternativos y/o complementarios a todo lo que la *pacha* nos da. Entre estos están las raíces, los tallos, las hojas, los frutos y las flores que no son cultivados por el *chacha-warmi* (hombre-mujer), sino que estas especies de consumo son criados por la Pachamama. Cabe recalcar que estas especies de consumo criadas por la *pacha* también se las utiliza como medicina, ya que sus propiedades, además de contener nutrientes, tienen también propiedades curativas o preventivas para la salud de la comunidad, tanto de hombres como de animales.

Conocimientos alimentarios y la salud en los núcleos comunitarios aymaras

La salud y la alimentación de nuestros pueblos van de la mano. Las abuelas y abuelos cuidaban, y aún lo hacen, mucho su salud a través de la alimentación. Así se evidencia en el siguiente testimonio:

Nayrapachanakax juphak manq'atanxa: jupha kaltu, p'isqi, k'ispiña, warucha, juk'ampinaka. Taqi uka manq'asinx. Janixay doctoras utjkchintixa. Jichbaxa, jumanakax usutak sarnaqasipktaxa. Akaw usutu, ukaw usutu, sasina. Maq'atjamay janchix usuntaskixa. Arroz, fideo ukakiw manq'anakamaxa. Janixay ukanax kunatakikchisa; juphapuniw kbusaxa. (Santusa Hilaquita, 10/2018).

Traducción aproximada: Antes solo se comía quinua: sopa de quinua, mazamorra de quinua, galletas de quinua, leche con quinua y otros platos. Todo eso se solía comer. No había doctor. Ahora ustedes andan muy enfermos. Me duele esto, me duele aquello, diciendo. El cuerpo se enferma por la alimentación. Arroz y fideo solo eso es su alimento. Esas cosas no son alimento. Solo la quinua es un buen alimento.

Las sabias palabras de la señora exhortan a repensar críticamente los patrones de consumo alimentario que predominan en la actualidad. A pesar de no haber cursado estudios formales en medicina, su discurso revela una profunda sapiencia basada en el conocimiento “empírico” y en la experiencia acumulada a lo largo de generaciones. Esta forma de saber, muchas veces invisibilizada por el discurso científico hegemónico, constituye una expresión legítima de saberes tradicionales que promueven prácticas alimenticias saludables y sostenibles.

Su reflexión nos invita a cuestionar la creciente dependencia de productos ultraprocesados, así como a valorar los alimentos naturales y locales que históricamente han sido pilares del bienestar comunitario. En este sentido, sus palabras se alinean con los principios de la alimentación consciente, la soberanía alimentaria y la medicina preventiva, demostrando que el conocimiento de las comunas andinas puede y debe dialogar con la ciencia para promover una salud integral.

Además, el sabio Francisco nos muestra también que en los lugares de donde muchos de nosotros provenimos existe una rica diversidad de recursos nutricionales originarios, cuya importancia ha sido históricamente subestimada. Muchos de estos productos tradicionales, adaptados a las condiciones ecológicas locales, cumplieron un rol fundamental en la nutrición de las poblaciones rurales, supliendo en su momento la ausencia de frutas, verduras u otros alimentos que no eran conocidos ni accesibles.

En su testimonio, él nos recuerda que estos saberes alimentarios no solo forman parte de la memoria colectiva, sino que también son expresiones de resiliencia cultural y adaptación al entorno. Asimismo, señala que el conocimiento sobre la preparación, conservación y uso de estos sustentos tradicionales ha sido transmitido de generación en generación, constituyéndose en una forma de ciencia ancestral que merece ser valorada, recuperada y articulada a los debates actuales sobre soberanía alimentaria y nutrición saludable.

Laythax manq'atakipiniya. Naya yamas inuyatwa, ch'uqpach manq'iriyatxa. Asta, inti jalantipan sarxatiritxa, mä palatkam manq'tawayiritxa; ukham ikt'irithxa. Ukatx uraqin puqunxa: isru, ukat sik'i, ch'ijura. Uman utjarakiw uqbururu. Janipuni junt'umsa umapxiriküti. Jani jak'usa uñt'apxirikti. (Francisco, sabio, 08/11/2014).

Traducción aproximada: Antes se solía consumir mucha la *laytha*. Al menos yo, como era huérfano, solía consumirla sin cocinar. En cuanto entraba el sol corría, comía un plato lleno, por lo menos; con eso era suficiente para dormir tranquilamente. Luego, crecen en la tierra los *isru*, *sik'i*, *ch'ijura*. En el agua también hay *uqbururu*. Antes no se conocía ni se tomaba el té. Tampoco existía harina.

Naturalmente, esto no quiere decir que tengamos que dejar de comer lo que hasta ahora se ha hecho un hábito en nuestra alimentación, sino simplemente balancear un poco más lo que estamos consumiendo y complementar con lo que nuestros antepasados solían usar como alimento principal en su diario vivir. Estos conocimientos y sabiduría

ancestral de nuestros abuelos son apoyados por estudios científicos que comprueban que los insumos comestibles que se consumían tienen un alto valor nutritivo, como por ejemplo la quinua. Por otro lado, las especies de consumo recolectadas como el *sank'ayu* también cuentan con un alto porcentaje de propiedades nutritivas y curativas (Maceda, Ogusuku Sh., & Heshiki K., 2017).

De este modo, se puede evidenciar que nuestros ancestros poseían conocimientos sobre el manejo de la alimentación obtenidos de la *Pacha* que no podemos envidiar a los científicos de nuestros días. Según los autores Delgado *et al.* (2013), los sistemas andinos de salud están vigentes en todo el territorio boliviano con un enfoque holístico que concibe la interrelación de la salud y la alimentación, como también la interrelación de lo físico biológico y lo espiritual energético.

Locus de los saberes y conocimientos sobre sustento tradicional

El locus de los saberes endógenos sobre los alimentos alternativos y/o complementarios en las comunidades aymaras está estrechamente vinculado al territorio, entendido no solo como espacio físico, sino como lugar simbólico y cultural en el que se reproduce la vida comunitaria. Los sustentos tradicionales que nos proporciona la *Pacha* no son homogéneos, sino que son diferentes en función del piso ecológico y de las dinámicas de uso del suelo (Beck *et al.*, 2010). Así, la diversidad de flora autóctona recolectada refleja un conocimiento situado, donde cada comunidad desarrolla estrategias propias de existencia y resignificación cultural.

En este sentido, el saber endógeno está estrechamente ligado a lo que Escobar (2005) denomina “territorios de diferencia”, es decir, espacios donde se configuran formas de vida alternativas al modelo hegemónico, sustentadas en relaciones de reciprocidad con la naturaleza. De este modo, el *locus* de estos conocimientos es comprendido uno como localización geográfica; y otro como un espacio de memoria y resistencia cultural, en el que las prácticas alimentarias se articulan con la cosmovisión andina.

Por otra parte, la noción de *locus* también se vincula a la dimensión lingüística, pues los nombres en aymara de los productos alimenticios no solo designan especies vegetales, sino que transmiten formas de clasificación del entorno, asociadas a conocimientos medicinales y rituales (Delgado *et al.*, 2013). Así, el *locus* de estos conocimientos es también un locus lingüístico, que posibilita la transmisión intergeneracional y constituye

un marcador de identidad cultural (Gonzales García et al., 2003).

Finalmente, este *locus* está hoy en riesgo de fragmentarse debido a factores como el cambio climático, la migración juvenil y la escolarización monolingüe (Candela, 2013). Por ello, visibilizar, revalorizar y mantener estos conocimientos no solo es un acto de preservación cultural, sino una estrategia para fortalecer la soberanía alimentaria y el Buen Vivir en las comunidades andinas.

Registro y representación del ciclo de recolección de alimentos de la Pacha

En el registro de estos saberes y conocimientos se recurre a tres inventivas: la entrevista a profundidad, el mapa parlante y estudio bibliográfico que corresponden al enfoque cualitativo. La entrevista a profundidad nos ayudó en cuanto se pudo conversar con una decena de comunarios sobre el ciclo de crianza de llamas – alpacas y la multiactividad entre los pastores del municipio. En cambio, el mapa parlante se realizó con los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Catacora (15 estudiantes) y Pairumani Grande, aproximadamente otros 15 estudiantes (Ilustración N° 1). Finalmente, las revisiones bibliográficas nos ayudaron a ver que existen estudios relacionados al tema, pero que están muy dispersos.

Para la construcción de este ciclo (de pastoreo) fue importante la participación de los estudiantes de secundaria de los dos Colegios Técnicos Humanísticos: Catacora y Pairumani Grande. Esto podría ser un indicador de que, si bien la lengua está amenazada, también lo están los conocimientos milenarios, ya que los estudiantes lo construyeron con mucha dificultad. Especialmente, aquellos que viven en la ciudad ya no saben nada de lo que representaba el pastoreo. Entonces, los estudiantes que viven en el lugar colaboraron mucho en la construcción de estos conocimientos en un ciclo de pastoreo.

A partir de las conversaciones con los sabios de la comunidad se obtuvieron resultados que contribuyeron al cumplimiento de los objetivos de la investigación. Estos diálogos no solo permitieron registrar conocimientos sobre la recolección de alimentos, sino que también generaron una reflexión crítica acerca de los cambios en los hábitos alimenticios a lo largo de los últimos milenios.

En el siguiente testimonio, uno de los sabios describe los alimentos recolectados y los métodos empleados, al tiempo que comparte su valoración sobre lo que actualmente estamos consumiendo:

Phuskall jilapini. Jichbax jani sinti waraqu utxiti. Nayra walipun phuskall manq'apxiritha. Ukarsax ch'aphirtapxarakirituya. Ukampikiy jaqipxarakiriyatxa. Laytha manq'atakipiniya. Naya yamas inuyatwa, ch'uqpach manq'iriyatxa. Hasta, inti jalant sarxatiritha mä palatkam manq't'awayiritha; ukhama iktirithxa. Ukatax uraqin puqunxa: isru, ukat sik'i, ch'ijura, uman utjarakiw uqbururu. Janipun junt'umas umapxirikäti. Jani jak'us uñt'apxirikti. Ukatxa, sank'ayu, pakututu, parawaya, phuskalla, amapula, paraway... jichbunakan... taqi ukanak puquraki. Amparampikiw pallart'aña. Phuskallamp sankayumpix mä kuna lawampisa, jani ch'aphirañapatak, yanapt'asiña. Parawayax ukhhamak sikhartaña; ukat ch'amurt'aña, amapulas ukhamakirakiw ch'amurt'aña, k'ichirtasa. (Francisco, sabio, Municipio Catacora 08/11/2014).

Traducción aproximada: La *Phuskalla* es un fruto de un pequeño cactus que crece en este lugar. Ahora ya no hay mucho de este cactus. Antes había bastante de este fruto; cuando comíamos nos espinaba, con eso nos alimentábamos. *Laytha* (cochayuyo) también se come. Yo al menos era huérfano, entonces comía crudo mismo. Una vez que entraba el sol, yo me ponía a recoger un plato lleno y solía comer en vez de mi cena. Luego, crece en la tierra: *isru*, luego *sik'i*, *ch'ijura*; en el agua crece *uqbururu*. Antes no tomábamos té. No conocíamos ni harina. Así también, todo esto crece: *sank'ayu*, *pakututu*, *parawaya*, *phuskalla*, *amapula*. La *parawaya* crece entre las pajas. Se los recoge con la mano. Tanto para la *Phuskalla* como para el *sank'ayu* se puede usar un pequeño palo para que no nos lastime sus espinos. La *parawaya* se arranca así nomás para luego chuparla. Al igual que la *amapula* se la extrae para luego chuparla.

Ambas técnicas nos dan luces sobre cuáles son los conocimientos entre los jóvenes y los adultos. Con estos datos hacemos una descripción de todos los productos alimenticios que mencionaron los sabios y estudiantes de la provincia General José Manuel Pando. En este sentido, se hace una representación somera, ya que a este estudio le hace falta un análisis de las características físico-químicas de cada uno de los sustentos tradicionales.

Registro y sistematización de vocabulario del ciclo de recolección de alimentos nativos en el pastoreo

El registro y la sistematización de los términos en lengua aymara relacionados con el ciclo de recolección de alimentos nativos y las prácticas pastoriles constituyen una acción esencial para la preservación y revita-

lización de los conocimientos endógenos. La lengua, como vehículo del pensamiento y la cosmovisión andina, contiene en su terminología una profunda carga semántica que refleja la relación espiritual, ecológica y productiva entre el ser humano y la Pachamama. Cada término —como *amañuqi*, *ch'ijura*, *phuskalla*, *laytha*, *sank'ayu*, entre otros— representa no solo un alimento, sino también una categoría de saber ecológico, una práctica de recolección y una forma de clasificación del entorno.

El proceso de registro se basa en la recopilación del léxico a partir de entrevistas a comunarios, talleres participativos y la elaboración de mapas parlantes de parte de los estudiantes de secundaria. Estos espacios permitieron identificar y validar el léxico nativo, descripciones orales y usos tradicionales asociados a los productos de la recolección. Posteriormente, la sistematización consistió en organizar los términos en fichas léxicas bilingües (aymara–castellano), que integran información sobre la forma lingüística, la categoría gramatical, las propiedades nutricionales y las prácticas culturales vinculadas a cada alimento.


Esta labor de registro léxico no solo contribuye a la documentación lingüística, sino que fortalece la soberanía cultural al reconocer que la lengua aymara es portadora de un sistema de conocimientos especializados. Asimismo, esto permite la incorporación en materiales educativos bilingües para las unidades educativas del municipio de Catacora, de modo que los estudiantes puedan aprender el valor del vocabulario ancestral en contextos reales de producción y vida. En este sentido, la lengua se convierte en un medio para mantener viva la memoria biocultural y promover la continuidad del saber colectivo entre las generaciones jóvenes y adultas.

a) *Shaphinaka* ‘raíces’

Las raíces recogidas en la localidad de Catacora, como el *amañuqi*, *ch'ijura*, *isru* y *k'uchuchu*, no solo son alimentos alternativos; además representan una forma de diversidad biológica autóctona que ha evolucionado junto a los sistemas pastoriles andinos. El hecho de que se consuman con frecuencia en ciertos ciclos climáticos demuestra cómo las comunidades aymaras han adquirido un conocimiento preciso acerca de la fenología de especies subterráneas y sus propiedades nutricionales, incluso sin contar con un cultivo formal (León-Lobos et al., 2022).

Investigaciones recientes han demostrado que los tubérculos “silvestres” poseen metabolitos secundarios con cualidades medicinales y antioxidantes, lo cual los hace recursos estratégicos para afrontar carencias nutricionales en escenarios de inseguridad alimentaria (Pardo-de-Santayana et al., 2020). Asimismo, por ser recolectadas en entornos de difícil acceso, como laderas arenosas y suelos húmedos, estas raíces refuerzan la idea de que la recolección es una práctica que combina movilidad, esfuerzo físico y transmisión cultural, pues las técnicas de extracción (uso de chonta, palos puntiagudos o manos) son transmitidas intergeneracionalmente como parte del saber pastoril. En consecuencia, el conocimiento sobre raíces en Catacora debe entenderse no solo como memoria alimentaria, sino como una reserva biocultural resiliente frente al cambio climático y la homogeneización de las dietas modernas.

Cuadro 1
Alimento *amañuqi*

Imagen	Aymara	Español
 Foto: (Chuquimia et al., 2008)	Amañuqi s. <i>Amañuqix mä janq'umpi ch'umphimp thuru saphi-wa. Aka achux t'ula pampanakan jilpach utji. Apthapiñ pachaxa, qha-naw uraqix t'aqataski. Amañuq pa-llthapiñatakix mä chuntillumpis jani ukax thuru lawampis yanapt'asis apthapiña. Ukaxa, jilpachax, la-pakpachan pallatarakispa.</i>	Amañuqi s. Fruto de la leña paja, en forma de raíz gruesa, su color va entre rosado, blanco y marrón. Este producto se puede encontrar en lugares donde hay abundante t'ula. Para cosechar esta raíz, se puede utilizar una chonta o un palo grueso. Su recolección suele realizarse entre los meses de mayo a junio.

Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

Cuadro 2
Alimento *ch'ijura*


Imagen	Aymara	Español
	<p>Ch'ijura <i>Mä jisk'a ch'umphi lunqhu saphiwa. Mä jisk'a ch'uxña alimp aliwa. Ch'ijuraxa ch'alla qullunakan jilpach puqu. Uka saphix lawampiw manq'añataki sirqsuña, jani ukaxa amparampis jat'sutakirakispawa. Lapakpachanwa aka achuxa manq'aña.</i></p>	<p>Rizoma s. Raíz de grosor variable, perteneciente a un pequeño plantín. Esta planta crece en las altas montañas de suelo arenoso. Para su consumo la raíz se extrae con ayuda de un palo puntiagudo. Su recolección se realiza durante la época de mucho sol: octubre, noviembre y parte de diciembre.</p>

Foto: (Chuquimia et al.: 2008)

Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

Cuadro 3
Alimento *isru*



Imagen	Aymara	Español
	<p>Isru s. <i>Isrux jich'us saphinakawa. Lampamp ch'amphanak apsus isrux uñart'iri. Ukatx amparamp apthapisin manq'aña. Juyphipachaw uka saphix utjiri.</i></p>	<p>Isru s. Raíz delgada. Se la obtiene sacando el tepe en tierras húmedas. Luego de sacar el tepe se la recoge con la mano. Solo se la puede recoger en tiempo de helada, junio y julio.</p>

Foto: (Beck et al., 2010)

Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

Cuadro 4
Alimento *k'uchuchu*

Imagen	Aymara	Español
 Foto: (Línea y salud, 2009).	<i>K'uchuchu</i> <i>K'uchuchux wari thurpach saphiraki-wa. K'uchuchux ch'alla patanakan jilaraki. Chuntillumpis, jani ukax lunqhu lawampis llamuyuña. Uka achux marpachaw apthapiña.</i>	<i>K'uchuchu</i> s. Raíz delgada. Crece en los cerros donde abunda la arena. Se la obtiene escarbando con la chonta o algún palo grueso. Esta raíz se puede recoger durante todo el año.


Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

b) *Achunaka* ‘frutos’

Los pastores aymaras cosechan frutos como *laytha*, *tirmintina*, *sik'i ch'ulu-lu*, *phuskalla*, *sank'ayu* y *pakututu*. Los mismos son clave en la dieta de estos pastores, pues brindan nutrientes, energía y propiedades medicinales, lo cual refuerza el vínculo entre la salud y la alimentación en la cosmovisión andina (Delgado et al., 2013).

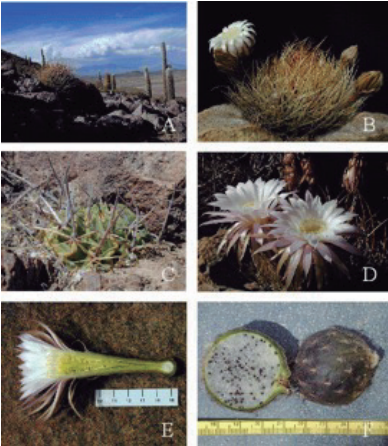
Estas especies, que se han adaptado a las condiciones de la altura y los terrenos áridos, son recogidas principalmente en el período de lluvias y necesitan métodos particulares para evitar espinas o para sacar provecho de las resinas. Esto demuestra un amplio entendimiento ecológico local (Beck et al., 2010; Chuquimia et al., 2008). Su consumo, ya sea seco o crudo, ha sido esencial para la soberanía alimentaria en tiempos de escasez, convirtiéndose en un patrimonio biocultural. No obstante, enfrenta riesgos por la modernización de sistemas productivos, la migración juvenil y el cambio climático, que afectan tanto la disponibilidad de especies comestibles como su transmisión intergeneracional (Candela, 2013).

Cuadro 5
Alimento pakututu

Imagen	Aymara	Español
 <p>Foto: (Beck et al., 2010).</p>	<p>Pakututu s. <i>Pakututux urqu pakun jisk'a achunakawa, tunqur uñtirjamawa, wilamp q'illump allqthapita. Aka tutux juqhupampam jilaraki. Jich'us puntan lawamp pallas manq'aña; kunatix urqu pakux wali ch'aphirarawa. Jallupachaw jilpacha utjiri.</i></p>	<p>Pakututu s. Grano parecida al trigo de color rojo y amarillo. Normalmente crece donde hay abundante pasto duro. Se lo debe recoger con un palo delgado y puntiagudo para su consumo directo. Este fruto se encuentra normalmente en tiempo de lluvia: enero, febrero, marzo y abril.</p>


Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

Cuadro 6
Alimento sank'ay achu

Imagen	Aymara	Español
 <p>Foto: (Chuquimia et al., 2008)</p>	<p>Sank'ay achu s. <i>Sank'ay achux mä jisk'a wila ch'iyar ch'uxña muruqwa, qipump muyukipata; manqhanx janq'u ch'ikhu llawsar uñtasiri; ukham walja jisk'a ch'iyar chiranakani. Aka waraqux sank'ayux qullu par-kinakanwa achurixa. Ukax mä lawampiw k'ilart'asa, qipunakapa qaqurt'asa, pachjasa manq'añaxa. Jallupachanw aka achux pallasiña manq'añataki.</i></p>	<p>Sank'ay achu s. Tuna nativa andino de flor lila. Crece en un tipo de cactus andino que hay en lugares de mucha arena. La tuna se la debe cosechar con un pequeño palo cuando ya termino de florecer. Para su consumo se debe tener el cuidado de quitarle las espinas del fruto. Se la encuentra entre los meses de enero, febrero y marzo.</p>


Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

Cuadro 7
Alimento phuskalla

Imagen	Aymara	Español
 <p>Foto: (s/d).</p>	<p>Phuskalla s. <i>Phuskallax jisk'a tunasar uñtirjam jisk'a achuwa. Waraq'unw phuskallax utjixa. Waraq'ux qullu parkinakanw utjirixa. Aka achux k'ilart'as qipunakap qaqurt'as manq'añaxa. Jallupach pasatatwa apthapiña.</i></p>	<p>Phuskalla s. Tipo de tuna nativa de flor amarilla. Crece en un cactus andino que hay en lugares arenosos. La tuna se la debe cosechar con un pequeño palo cuando ya termino de florecer. Para su consumo como alimento se debe tener el cuidado de quitarle las espinas del fruto. Se lo recolecta después de la temporada de lluvia, entre los meses de abril y mayo.</p>

Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

Cuadro 8
Alimento termintina

Imagen	Aymara	Español
 <p>Foto: (s/n, 2017)</p>	<p>Tirmintina s. <i>Tirmintinax mä jacha t'alpha ch'uxña achun jachapawa. Aka tirmintinax wali suma janquxi, ukarsaw chiklijam q'awchiña. Tirmintinax ch'alla qullu qalarar patanakan achuxa. Aka jachast lapak pachaw apthapt'asin q'awchiña.</i></p>	<p>Termentina s. Resina de la yareta cuando ya está maduro se la puede masticar como chicle. Esta planta crece en la cima de cerros arenosos y rocosos. Esta resina está lista para su consumo entre los meses de noviembre y diciembre.</p>

Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

Cuadro 9
Alimento *sik'i ch'ululu*


Imagen	Aymara	Español
	<p><i>Sik'i ch'ululu/waka turu s.</i> Mä jisk'a jawasaru uñtirjama. Sik'i janira panqarki ukarsawa aka ch'ululuxa manq'aña. Ukaxa waka turu satarakiwa. Mä ch'uxña achuna alipawa. Sik'ixa qullu irananakanwa achuxa. Nayraqata sik'i achuwa panqarañaapa ukata sik'impí jik'susawa manq'aña. Sik'i ch'ulupa jallupacha pasatawa juyhipachkama utjixa.</p>	<p><i>Waka turu s.</i> Mota verde parecida al haba, aunque un poco más pequeña. Crece en las laderas de los cerros. Se la obtiene antes y durante la florescencia del sik'i. Se la puede cosechar junto con la planta. Este fruto se recoge para su consumo pasada la temporada de lluvia hasta la temporada de helada. Eso es en abril, mayo y junio.</p>

Foto: (Chuquimia et al., 2008)

Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

Cuadro 10
Alimento *laytha*


Imagen	Aymara	Español
	<p><i>Laytha s.</i> Laythax jisk'a ch'iyar warirar uñtirjam muruq' achuwa. Khuthañanakan utjiri. Amparamp pallthapisin lupir wañachiña. Wañäxi, ukarsax uxuruw phayaña. Jallupachaw laythax utjiri.</p>	<p><i>Cochayuyo s.</i> Alga parda comestible y rica en yodo. Se encuentra en los suelos más húmedos. Una vez recogida con la mano se la debe secar para prepararla en sopa. Este cochayuyo se produce en tiempo de lluvia entre enero, febrero y marzo.</p>

Foto: (Mater Iniciativa, 2013)

Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

c) *Ali* ‘plantines’


El *sik'i*, el *uqbururu* y la *parawaya* son ejemplos de plantines que se utilizan como alimentos para enriquecer la dieta de los pastores aymaras y evidencian una conexión cercana con los ecosistemas de gran altitud.

El *uqbururu* es una planta acuática que se encuentra en *yanis* (pantanos o ciénagas) y riachuelos, y se emplea en ensaladas durante todo el año, lo que proporciona variedad alimentaria en situaciones donde no hay producción de frutas y verduras (Beck et al., 2010).

Por otro lado, el *sik'i* es un tallo comestible que crece en laderas arenosas y se consume solamente cuando llueve. El espigón de pajas bravas, conocido como *parawaya*, se cosecha de enero a abril y se consume directamente.


Estas formas de recolectar y consumir demuestran que, incluso los recursos menos cultivados, han sido reconfigurados como alimentos esenciales en el ciclo de cuidado de llamas y alpacas. Estas especies, al estar conectadas con microecosistemas particulares, fortalecen el concepto de un conocimiento ecológico situado, en el que la comunidad identifica y se beneficia de lo que cada ambiente brinda en su temporalidad (Delgado et al., 2013).

Cuadro 11
Alimento *sik'i*

Imagen	Aymara	Español
 <p>Foto: (Chuquimia et al., 2008)</p>	<i>Sik'i/qallu jaraphi s.</i> <i>Sik'ix mä jisk'a aliwa. Janq'ut ch'uxñaruw tukuyi laphinakapaxa. Qullu ch'alla irananakan jani ukaxa wichhu pampanakans sik'ix ali. Lawampw uka alixa uraqit k'illartas janq'uki, ukakiw manq'aña. Jallupachanwa utjiri.</i>	<i>Sik'i s.</i> Planta pequeña con hojas verdes y tallos blancos. Crece en las laderas de los cerros y arenales. El <i>sik'i</i> se saca con un pequeño palo. De la planta se consume solamente el tallo blanco. Se cosecha en tiempo de lluvia entre enero febrero y marzo.


Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

Cuadro 12
Alimento *uqhururu*

Imagen	Aymara	Español
 <p>Foto: (Beck et al., 2010)</p>	<p>Uqhururu s. <i>Jisk'a ch'uxña thalpa uma aliwa. Jach'pach yaninakan, jan ukaxa jisk'a jawiranakan uka alix utjiri. Laphinakapax jik'irt'asa ch'uqpachaw maq'aña. Marpachaw yaninakana, jisk'a jawiranakan puquxa.</i></p>	<p>Uqhururu s. Planta acuática que crece en los ríos pequeños del lugar. Para el consumo se recolectan las hojas y se las prepara en ensaladas. Se la puede recoger durante todo el año.</p>

Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

Cuadro 13
Alimento *parawayá*


Imagen	Aymara	Español
 <p>Foto: (Beck et al., 2010)</p>	<p>Parawayá s. <i>Jach'a sayt'u wichhu ali. Taqichaqaqan wichhux parawayi. Wichhu taypit jik'irt'asaw ch'amurt'aña. Wali muxsapuniriw uka ch'amuña-xa, jach'a parawayk ukarsax yamasa. Jallupachpapachaw wichhux parawayiri.</i></p>	<p>Parawayá s. Espiga procedente de cualquier tipo de paja que crece en los lugares arenosos. Para su consumo se la debe extraer de en medio de las pajas bravas para chupar la parte extrema de la espiga. Esto se la debe extraer en tiempo de lluvia: enero, febrero, marzo hasta abril.</p>

Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

d) *Panqarakana* ‘flores’

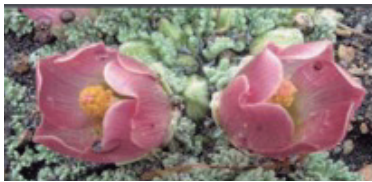
Las flores autóctonas como la *amapula*, la *lapanqara* y la *waraqu* cumplen roles más allá de los alimentarios al funcionar como indicadores estacionales y rituales en la vida comunal aymara. Su recolección, relacionada con el comienzo de la temporada de lluvias, no solo proporciona azúcares simples y nutrientes naturales, sino que también indica cambios en el calendario agrícola y ganadero, transformándose en indicadores bioculturales del tiempo (León-Lobos et al., 2022). Asimismo, consumirlas en contextos comunitarios fortalece la memoria ecológica de la comunidad, ya que cada generación aprende a reconocer el florecimiento como una parte de un ciclo vital que comparten los seres humanos y la Pachamama. Desde el punto de vista etnobotánico, estas especies son esenciales para la resiliencia socioecológica porque fomentan la conservación *in situ* y proporcionan opciones de diversificación dietaria en entornos donde los recursos alimenticios cultivados son limitados (Pancorbo-Olivera et al., 2024). Así, las flores recolectadas en el pastoreo constituyen no solo productos alimenticios, sino también símbolos de temporalidad, reciprocidad y equilibrio ecológico, cuya pérdida implicaría una ruptura en la relación cultural entre comunidad y territorio.

Cuadro 14
Flor *waraq panqara*

Imagen	Aymara	Español
 <p>Foto: (Beck et al., 2010)</p>	Waraq panqara s. Waruq panqarax chupik, anti, q'illu panqarawa. Waruqux qullu parkinakanw achuxa. Aka panqarax ch'iwin wañart'asaw manq'añaxa. Waruqux jallupachaw panqari.	Waraq panqara s. Flor seca del cactus andino. Este cactus crece en las laderas arenosas. Una vez extraída, la flor se la seca a la sombra. El cactus andino suele florecer durante la temporada de lluvias: enero, febrero y marzo.

Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

Cuadro 15
Flor amapula

Imagen	Aymara	Español
 <p>Foto: (Beck et al., 2010)</p>	<p>Amapula s. <i>Mä jisk'a mur-turiy panqara. Qullu pata-nakana, qala qalanakana, jichh pampanakana, kawkinti nut'u ch'alla utjki ukäkanakan aka panqarax achuxa. Uka panqar jik'irtas ch'amurt'aña. Jallupachanw panqararakixa.</i></p>	<p>Amapula s. Pequeña flor lila cuyo nombre proviene del castellano "amapola". Su planta crece en las altas montañas, entre piedras y arenas. Una vez recogida, se sorbe la sustancia azucarada que contiene la flor. Esta planta florece durante la temporada de lluvias: enero, febrero, marzo y abril.</p>

Fuente: elaboración propia en base a entrevistas y diferentes textos.

Reflexiones sobre los saberes alimentarios

El sistema de recolectar los alimentos tradicionales para cuidar llamas y alpacas no debe ser visto solo como una práctica económica, sino también como un acto cultural de resistencia en contra del enfoque capitalista que promueve la homogeneización en las comidas. Desde una perspectiva crítica, la recolección y el consumo de flores, frutos y raíces que se realizan durante las prácticas pastoriles encajan en lo que De Sousa Santos (2010) llama epistemología del Sur, en la cual los conocimientos autóctonos retan la hegemonía del saber científico. La práctica de recolección en paralelo con la Pachamama no solo cubre las necesidades biológicas, sino que también representa un acto político de reconocimiento de la diversidad y del derecho a sostener una relación armoniosa con el territorio.

Desde otra perspectiva, la recolección en el manejo pecuario es un proceso de reapropiación territorial que también otorga un nuevo significado a la relación con los ecosistemas montañosos, desde el punto de vista de la ecología política. El patrimonio inmaterial, que se refiere a la recolección de alimentos tradicionales, es una forma alternativa de territorialidad que fusiona prácticas de subsistencia con memorias ancestrales. Por lo tanto, las batallas por proteger el territorio son, como señala Escobar (2014), luchas por la vida misma. En esta línea, no solo es necesario registrar especies y periodos de tiempo para reconocer la relevancia de estas dinámicas temporales, sino también hacer visible cómo los pueblos

andinos organizan su existencia en contraposición a las prácticas extractivistas que amenazan la soberanía alimentaria y la continuidad cultural.

De igual manera, los hallazgos indican que la variedad de insumos alimentarios complementarios y alternativos que las comunidades aymaras recogen está fuertemente ligada al contexto ecológico y productivo. Se observó una diversidad más amplia de raíces, flores y frutos autóctonos que se consumieron durante la gestión pecuaria en las comunidades pastoriles, lo cual demuestra un vínculo directo con el medio ambiente natural y una cosmovisión de reciprocidad con la Pachamama. Por otro lado, en los núcleos comunitarios agrícolas, el consumo de alimentos endógenos se ve más restringido y depende de la producción agrícola, lo que evidencia una tendencia a sustituir la recolección tradicional por la agricultura intensiva. Esta diferencia concuerda con lo que Haraway (1988) llama “saberes situados”, en los que la cultura y la competencia se vinculan a prácticas productivas concretas que definen la relación con el territorio.

De manera simultánea, la investigación del ciclo de recolección de alimentos tradicionales en el pastoreo brinda una oportunidad única para reflexionar desde diversas áreas de conocimiento. Los alimentos alternativos identificados (flores, algas, frutos y raíces) son una fuente importante de antioxidantes y micronutrientes desde el punto de vista nutricional (López & Mamani, 2020; Tapia, 1997) y fibras que complementan las dietas de subsistencia en grupos pastorales. Ha sido demostrado por estudios realizados en plantas silvestres andinas que especies como la *laytha* y el *sank'ayu* tienen un alto contenido de minerales y propiedades antioxidantes, lo que las vuelve significativas para combatir deficiencias nutricionales (Chuquimia et al., 2008). Esta contribución es especialmente relevante en situaciones de inseguridad alimentaria, ya que la diversificación de la dieta a partir de especies nativas ayuda a fortalecer la resiliencia nutricional. En este sentido, la investigación no solo aporta un registro etnográfico, sino que también abre la posibilidad de integrar estos saberes a debates actuales sobre soberanía alimentaria (Sevilla Guzmán, 2011).

La recolección en la práctica pastoril muestra una conexión íntima entre cultura y biodiversidad en el campo de la etnobotánica. En aymara, los nombres codifican no solo las especies, sino también las técnicas de extracción, la fenología y los usos medicinales, lo que constituye un auténtico sistema de clasificación local. Esta realidad es concordante con lo que afirman en la publicación de Pardo-de-Santayana et al. (2020), quienes subrayan que los sistemas etnobotánicos son portadores de una memoria biocultural que se ha acumulado a través de las generaciones. La práctica

de recolección durante el pastoreo no solo asegura la preservación *in situ* de los recursos fitogenéticos, sino que además conserva vivas maneras de gestionar sosteniblemente el paisaje, en las cuales se combinan el uso de flores, frutos y raíces con la protección del agua, los animales y el suelo.

En la esfera de la educación, el ciclo de recolección también presenta desafíos y oportunidades para la pedagogía intercultural. La experiencia con los estudiantes de las Unidades Educativas del municipio de Catacora muestra que un gran número de jóvenes no sabe acerca de las técnicas y los tiempos, lo cual indica un debilitamiento en la transmisión del conocimiento. La inclusión de instrumentos como los calendarios fenológicos y los mapas parlantes en los planes de Educación Intercultural Bilingüe podría reavivar el saber acerca de plantas comestibles y la lengua aymara. Conforme indica De Sousa Santos (2010), rescatar esta sabiduría antigua requiere que se sobreponga la “monocultura del saber” y que se acepte la importancia epistemológica de las prácticas indígenas-campesinas. De esta manera, la educación no solo serviría como método de conservación cultural, sino también como táctica para garantizar la seguridad alimentaria y adaptarse al cambio climático.

Además, los testimonios recopilados indican que la transmisión de estos conocimientos locales corre riesgo, en particular entre las generaciones más jóvenes, que prefieren productos alimenticios industrializados y de fácil acceso. Esta investigación corrobora lo que López y sus coautores (2018) advierten acerca de la pérdida de la memoria alimentaria en poblaciones andinas; allí, las transformaciones socioeconómicas y la migración del campo a la ciudad tienen un efecto sobre el desuso de costumbres tradicionales de recolección. Sin embargo, los mapas parlantes desarrollados con alumnos muestran que todavía existen recuerdos colectivos acerca de los lugares de recolección y las estaciones del año en las que se consume cada alimento. Esto representa una base importante para procesos educativos de revitalización.

Si bien estos saberes y conocimientos sobre la obtención de los sustentos tradicionales están en peligro, al igual que la lengua aymara, merece no solamente registrarlos, sino hacer investigaciones sobre las propiedades nutricionales y curativas de cada uno ellos. Esto no solo permitirá registrarlos, sino que permitirá mantener tradiciones culturales y gastronómicas de nuestros ancestros.

El desarrollo endógeno apunta a fortalecer el desarrollo del conocimiento “*in situ*”. Una primera actividad que los investigadores deben emprender es reconocer, experimentar y entender los procesos, conceptos y valores locales. De esta manera, adquieren una comprensión de las formas locales de razonamiento, de los métodos de experimentación y las formas de aprendizaje. Esto implica que el personal de investigación participe en las actividades locales con una mente abierta para entender y no solo investigar. A partir de la apertura de los investigadores se puede elaborar diagnósticos participativos respecto a la situación de las comunidades. Los líderes, conceptos y criterios locales juegan roles importantes en este tipo de experimentos. (Bertus, Millar, Shankar, & Delgado, 2013)

De esta manera, es menester transmitir y visibilizar estos conocimientos. Como se mencionó al inicio, solo comprenden esta sabiduría quienes conviven y sienten la vida junto a la Pachamama. Por ello, resulta fundamental investigar y documentar las prácticas heredadas de los ancestros, para conservar un registro vivo que permita mantenerlas y practicarlas en el presente y hacia el futuro.

Hacia la revalorización de los saberes alimentarios

Esta investigación posibilitó el registro, la sistematización y el análisis de quince especies de consumo alternativo y/o complementario originarias de la Pachamama, que las comunidades rurales aymaras del municipio de Catacora han empleado a lo largo del tiempo.

Se encontraron cuatro raíces, siete frutos, tres plantas y dos flores entre estos alimentos tradicionales; no solo proporcionan nutrientes, sino que además tienen cualidades culturales y medicinales, convirtiéndose así en un componente fundamental de la cosmovisión andina. Al mismo tiempo, los testimonios reflejan que todos estos conocimientos sobre la salud y la alimentación son dimensiones inseparables.

Asimismo, estas especies autóctonas, recolectadas durante el ciclo anual del pastoreo, representan no solo una fuente de alternancia en contextos de escasez, sino también una expresión de la cosmovisión andina, donde el ser humano se reconoce en armonía con la naturaleza.

Los hallazgos muestran que la recolección de estos recursos nutricionales cumple una doble función:

- Por un lado, garantiza la soberanía alimentaria comunitaria, al ofrecer recursos en tiempos de escasez.
- Por el otro, fortalece la identidad cultural, ya que el conocimiento está íntimamente ligado a la lengua y a la transmisión intergeneracional (Escobar, 2005).

En este sentido, el locus de los saberes alimentarios se configura como un espacio ecológico, lingüístico y simbólico, donde se reproducen prácticas de resistencia frente a modelos de desarrollo homogeneizantes.

De ahí la urgencia de profundizar en investigaciones interdisciplinarias que analicen no solo las propiedades físico-químicas y nutricionales de estos insumos comestibles, sino también su valor cultural y lingüístico. Poner al mismo nivel el conocimiento endógeno a la altura de los estudios científicos constituye un camino hacia un diálogo intercultural que contribuya a la revitalización de prácticas sostenibles y al fortalecimiento del Buen Vivir en las comunidades andinas.

En síntesis, revalorizar las sabidurías y conocimientos ancestrales sobre los alimentos nativos implica reconocerlos como parte de un patrimonio biocultural indispensable, cuya preservación resulta fundamental para garantizar la soberanía alimentaria, la salud comunitaria y la continuidad de la identidad cultural aymara.

Bibliografía

Beck, S., et al. (2010). *El Parque Nacional Sajama y sus plantas*. Oruro: Herbario Nacional de Bolivia / Museo Nacional de Historia Natural.

Bertus, H., Delgado B., F., Shankar, D., & Millar, D. (2013). “Desarrollo endógeno y transdisciplinariedad en la educación superior: cambios para el diálogo intercultural entre el conocimiento eurocéntrico y el conocimiento endógeno”. En F. Delgado B., D. Shankar, & D. Millar (eds.), *Desarrollo endógeno y transdisciplinariedad en la educación superior* (pp. 73-112). Cochabamba.

Candela, G. (11 de Octubre de 2013). “Las frutas típicas pero olvidadas del altiplano”. *Escape, La Razón*.

Chuquimia, F., Peñarrieta, J. M., Bravo, J. A., Murillo, R., & Vila, J. L. (Diciembre de 2008). “Determinación de la capacidad antioxidante y la cuantificación de compuestos fenólicos y flavonoides de cuatro especies

vegetales de la región andina de Bolivia”. *Revista Boliviana de Química*, 25(1), 59-65. [Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0250-54602008000100011]

Dangles, O., et al. (2 de Junio de 2017). “Los Andes, vigilancia mundial del calentamiento global”. *Institut de recherche pour le Développement (IRD) France*. [Recuperado de: <http://www.bolivia.ird.fr/toda-la-actualidad/la-actualidad/los-andes-vigilancia-mundial-del-calentamiento-global>]

De Sousa Santos, B. (2010). *Refundación del Estado en América Latina: Perspectivas desde una epistemología del Sur*. La Paz: Plural Editores / CESU-UMSS.

Delgado B., F., Haverkort, B., Shankar, D., & Millar, D. (2013). “Diálogo de saberes y agroecología para el desarrollo endógeno sustentable, como interfaz para vivir bien”. En B. Haverkort, F. Delgado B., D. Shankar, & D. Millar, *Hacia el diálogo intercultural: Construyendo desde la pluralidad de visiones de mundo, valores, métodos en diferentes comunidades de conocimiento* (pp. 155-198). Cochabamba: AGRUCO / Plural Editores.

Escobar, A. (2005). *Más allá del tercer mundo: Globalización y diferencia*. Bogotá: Instituto Colombiano de Antropología e Historia.

Escobar, A. (2014). *Sentipensar con la tierra: Nuevas lecturas sobre desarrollo, territorio y diferencia*. Medellín: Universidad Autónoma Latinoamericana (UNAUCLA).

Gonzales García, J., et al. (2003). *Acerca de nuestra identidad de sociedad, de cultura y de civilización originaria*. Cochabamba: Tikuy Riqch’arina.

Haraway, D. (1988). “Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective”. *Feminist Studies*, 14(3), 575-599.

León-Lobos, P., et al. (2022). “Patterns of traditional and modern uses of wild edible plants: a global review”. *Frontiers in Plant Science*, 13.

Línea y salud (2009). “Cuchucho y maca - Dos joyas del altiplano”. [Recuperado de: <https://www.lineaysalud.com/salud/hombres/cuchucho-ku-chucho>]

López, M., & Mamani, C. (2020). “Propiedades nutricionales de alimentos silvestres andinos”. *Revista Boliviana de Salud*, 5(2), 45-59.

López, M., et al. (2018). “De la sociología rural a la agroecología”. *Icade: Revista de la Facultad de Derecho y Ciencias Económicas*, 82, 177-196.

Maceda, P., Ogusuku Sh., M., & Heshiki K., R. (2017). “Sank’ayu”. *Perú Nutraceutico*. [Recuperado de: <http://perunutraceutico.blogspot.com/p/sanky.html>]

Maldonado P., C. (2018). *Dinámicas territoriales y desplazamiento de los conocimientos locales y la lengua aymara en la crianza pecuaria. Estudio en el municipio de Catacora, provincia General José Manuel Pando*. La Paz: Innograf.

Mater Iniciativa (18 de Febrero de 2013). “Bacterias de nuestras punas”. [Recuperado de: <http://www.materiniciativa.com/bacterias-de-nuestras-punas/>]

MDRyT (2009). *Informe Nacional sobre el estado de los recursos fitogenéticos para la agricultura y la alimentación*. La Paz: Ministerio de Desarrollo Rural y Tierras / FAO.

Millar, D. (2013). “El conocimiento endógeno en el Norte de Ghana”. En B. Haverkort, F. Delgado B., D. Shankar, & D. Millar, *Hacia el diálogo intercultural: Construyendo desde la pluralidad de visiones de mundo, valores y métodos en diferentes comunidades de conocimiento* (pp. 73-112). La Paz: Ediciones Plural.

Pancorbo-Olivera, M., et al. (2024). “Gathering, agriculture, and exchange: an ethnoecological approach to the study of food patterns and feedstuff sources in communities of the Central Andes, Peru”. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 20(1).

Pardo-de-Santayana, M., et al. (2020). “Ethnobotany and biocultural diversities in the Balkans and the Himalayas: Resilience of traditional knowledge”. En P. E. G. O. Pardo-de-Santayana & R. W. K. (Eds.), *Ethnobotany and biocultural diversities in the Balkans and the Himalayas*. Springer.

Quijano, A. (2014). *Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina*. Buenos Aires: CLACSO.

Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Madrid, España: RAE.es.

S/N. (21 de Noviembre de 2017). “Yareta, La planta que vive milenios y sus propiedades ¿perder peso?”. *Plantas y Flores Exóticas*. [Recuperado de: <https://www.plantasyfloresexoticas.com/yareta-la-planta-vive-milenios-propiedades-perder-peso/>]

Sevilla Guzmán, E. (2011). *Sobre los orígenes de la agroecología en el pensamiento marxista y libertario*. La Paz: AGRUCO / Plural Editores.

Tapia, M. (1997). *Cultivos andinos subexplotados y su aporte a la alimentación*. Santiago: FAO.