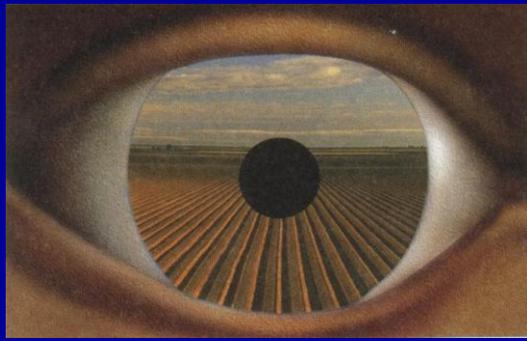


*ALLYMIKYU*  
*Comida Nutraceutica*

*y*

*ALIMENTACION*  
*OCCIDENTAL MODERNA*

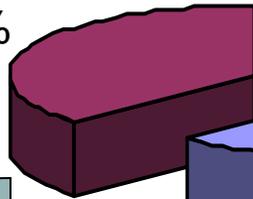


**Combinación de 2,4-D y 2,4,5 T aparición de dioxinas – veneno más potente**

# TENENCIA TIERRA EN ECUADOR

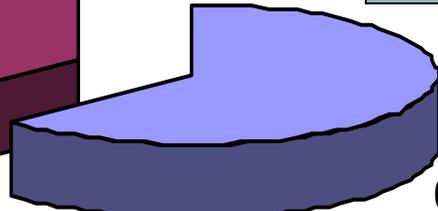
TIERRAS EN MANOS CAMPESINAS

37%



63%

LATIFUNDIOS - HACIENDAS



**15 % DE PRODUCTORES EXPORTACION**

**85 % PRODUCTORES**

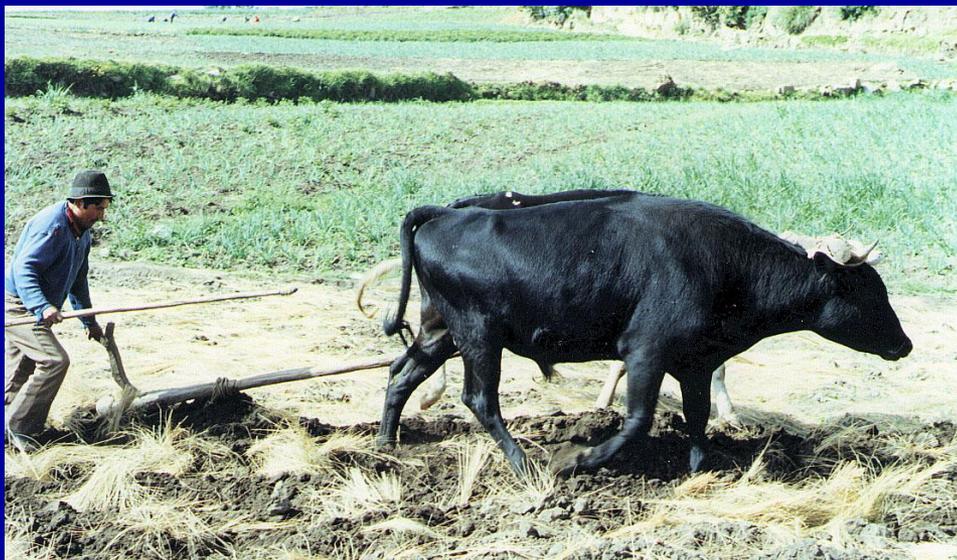
**65 % DE ALIMENTOS COMIDA ECUADOR**





*ALLYMIKUYEN LA SERRANIA ECUATORIANA*









*CRIANZA DE LA CHACRA AGROBIODIVERSA*



**CULANTRO Y ZANAHORIA**



**QUINUA Y HABAS**



**HABAS Y OCA**



**HABAS Y CEBOLLA**



**HILERAS OCA Y HABAS**



**HILERAS MELLOCO Y HABAS**

## ASOCIACIONES DE CULTIVOS

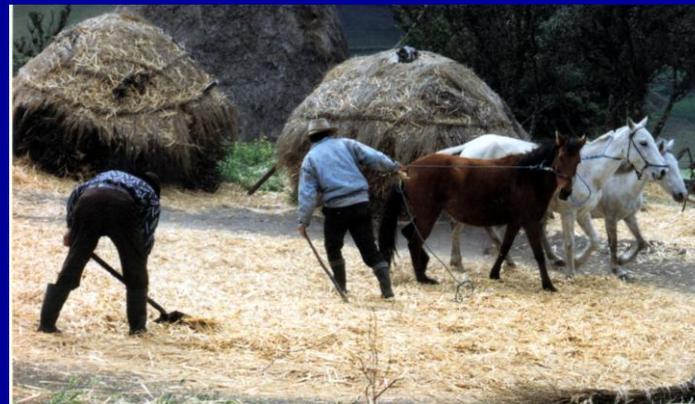


**HILERAS MASHUA Y HABAS**



**MEZCLA DE MELLOCO Y HABAS**

# PRÁCTICAS DE ALMACENAMIENTO DE GRANOS

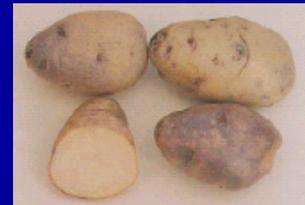
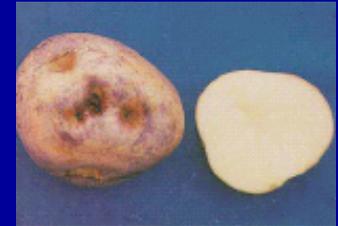
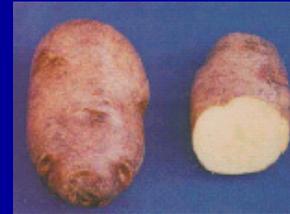


# FORMAS DE ALMACENAMIENTO

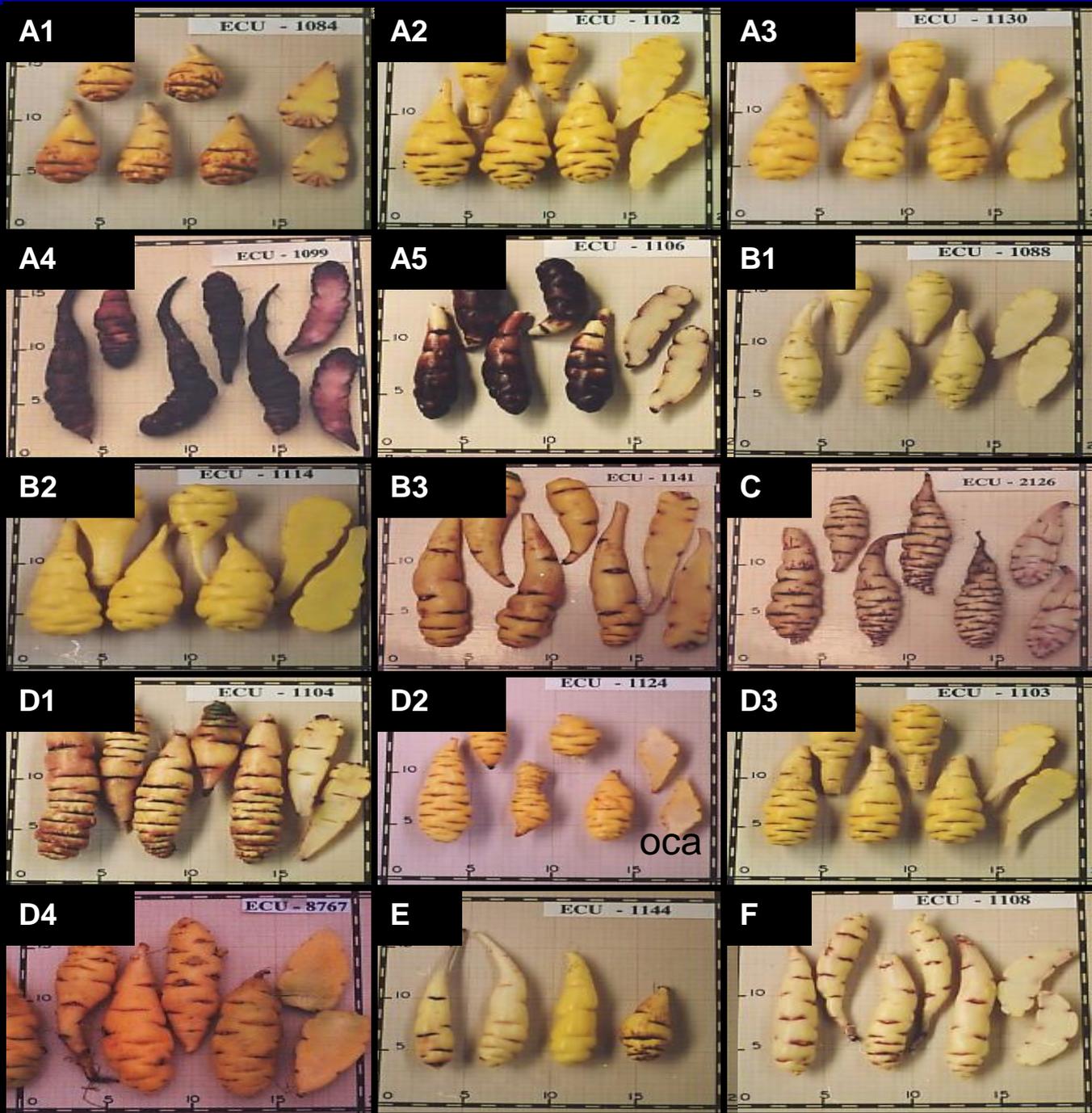




# CRIANZA Y COLORES DE PAPA



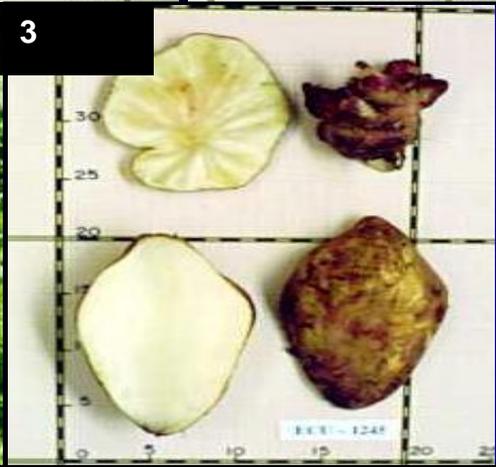
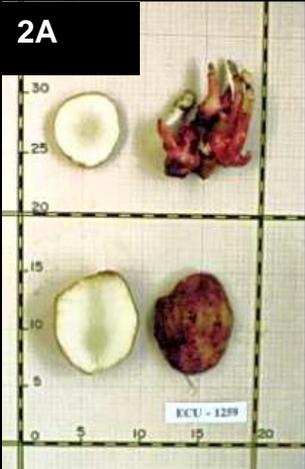
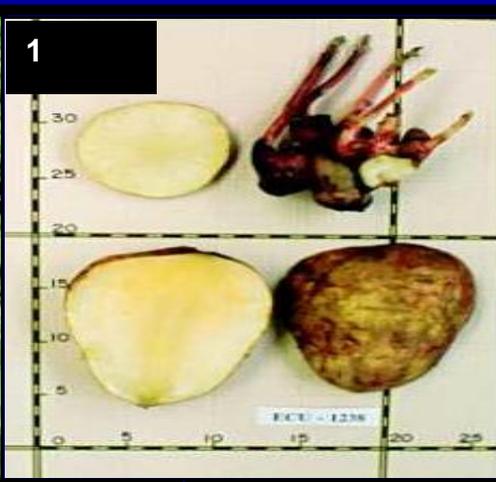




mashua



**oca**













# MAÍZ

**FORRAJE**

**ENSILAR**

**GRANO**

**CHICHA**

**CANGUIL**

**TOSTADO**

**MOTE**

**CAÑA**

**CHIGUILES**



**CHOCLO:**

*CHUCHUCA*

*COLADA*

*HUMITAS*

**HARINA:**

*AREPAS*

*TORTILLAS*

*COLADA MORADA*

*PAN*

*MAICENA*

*GALLETAS*

**ACEITE**

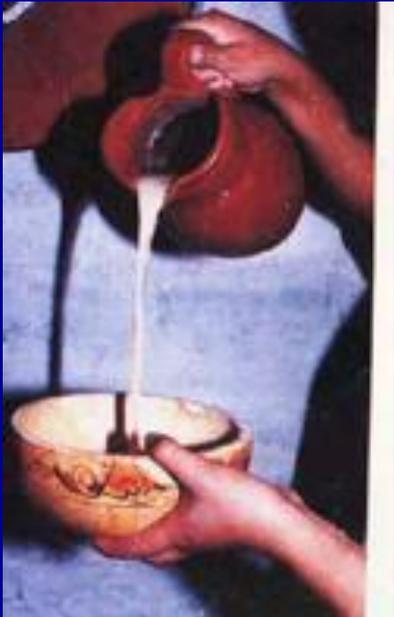
**JARABE**

**PELO CHOCLO**

**AGUA MEDIC.**

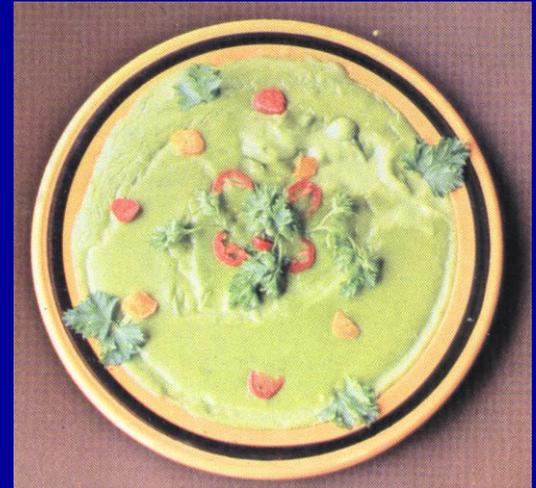


















AMBAYATA



CACHILVANA GRANDE





# SOBERANÍA ALIMENTARIA

ACCESO A Y CONTROL SOBRE LOS RECURSOS





# LECHE MATERNA



# LECHE EN POLVO



# LECHE MATERNA



# LECHE EN POLVO

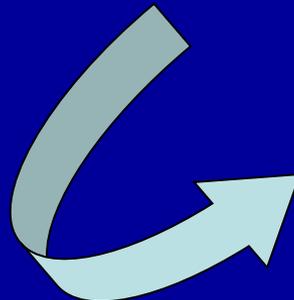
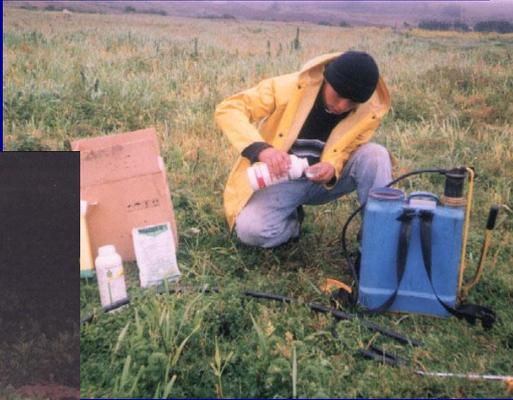
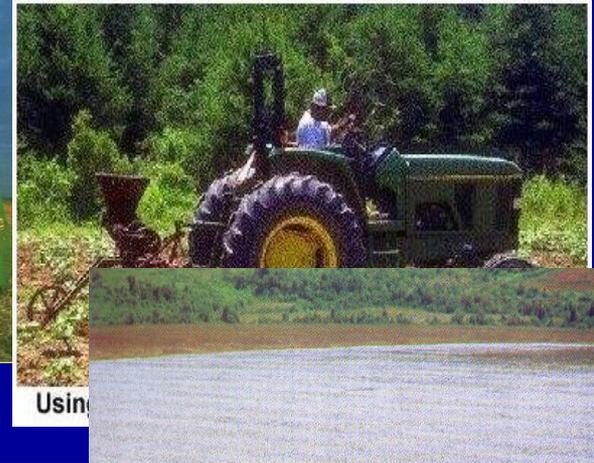








**ALIMENTACION EN  
OCCIDENTE  
MODERNO**



**AGROQUIMICOS**

Insumos	unidad	Cantidad	costo	Total
<b>Fertilizantes</b>				
<b>18-46-00</b>	saco 50kg	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>195</b>
<b>8-20-20</b>	saco 50kg	<b>7,5</b>	<b>12</b>	<b>90</b>
<b>Fertisamag</b>	saco 50kg	<b>2,5</b>	<b>12</b>	<b>30</b>
				<b>315</b>

**PARA****EL CULTIVO****DE PAPA**

Insumos	unidad	Cantidad	costo	Total
<b>Plaguicidas</b>				
<b>Furadan</b>	Lt	<b>1</b>	<b>16,8</b>	<b>16,8</b>
<b>Curacror</b>	Lt	<b>1</b>	<b>16,48</b>	<b>16,48</b>
<b>Monitor</b>	Lt	<b>1</b>	<b>12,8</b>	<b>12,8</b>
<b>Estimufol</b>	Kg	<b>12</b>	<b>5,88</b>	<b>70,56</b>
<b>Dhitane</b>	Kg	<b>15</b>	<b>4,2</b>	<b>63</b>
<b>Curzate</b>	Kg	<b>7,5</b>	<b>12,4</b>	<b>93</b>
<b>Cosan</b>	Kg	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<b>Nutrimon</b>	Kg	<b>8</b>	<b>3,2</b>	<b>25,6</b>
<b>Fijador</b>	Lt	<b>1</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>
				<b>321,04</b>

Fuente: Cultivo de la papa en Ecuador

# COMUNIDADES DE GUAMOTE -CHIMBORAZO

Número	Promedio de	Total persons	has. De	has. Dedicado	No. has.
Comunidades	familias	Comunidades	terreno	cultivo	cultivo papa
Gumote	comunidad	Guamote	familia	de papa	Comn. Guam.
150	50	7.500	2,5	1	7.500



Agroquímicos	cultivo papa	comunidades	Municipio
Dólares	Comn. Guam.	Guamote	Guamote
636,04	7500	4'770.300	2'000.000



# ENLATADOS Y CONSERVAS



PROCESO DESCOMP: DESNATURALIZ  
PROTEINAS. – COAGULACION → TOMAINA  
(TOXICOS) – NECROSIS , OLOR (24 HORAS)

ARTIFICIOS DETENER DESCOMPOSICION:  
ENVASES SIN AIRE

GERMICIDAS – PRESERVANTES

COLORANTES Y SABORIZANTES (NITRITOS Y  
NITROSAMINAS) → ACCION CANCERIGENA



# GASEOSAS

- GIGANTESCA INDUSTRIA, APARATO PUBLICITARIO E INTERESES

- AGUA CARBONATADA + ACIDOS Y SALES QUE COBRAN SABOR CON CO<sub>2</sub>. + AZUCAR Y COLORANTES.

- OSTEOPOROSIS – CARIES DENTALES

- CAPACIDAD DESOXIDANTE:  
LIMPIAR TORNILLOS Y PIEZAS METALICAS

- DISOLVENTE DE COBRE

- INOFENSIVA?

- PRUEBA – HOJA DE AFEITAR





Numero Comunidades Guamote	Promedio familias por comunidad	Total persona Comunidades Guamote	Consumo de colas por semana
150	50	7500	1

consumo colas al ano/persona	costo de cola Dolar	Total colas comunidades Guamote	Total Gastos Dolares Guamote
48	1	360.000	360.000



Peso de botella de plastico-onza	Peso total botellas comunidades	peso qq
2	720.000	450



AR 14

# LA LECHE



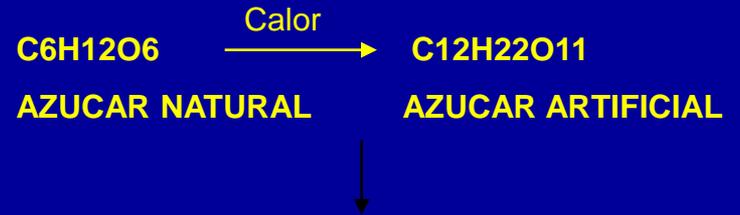
- PASTEURIZACION – Ca organico — ~~Ca norganico~~
- PROLIFERACION DE CARIES
- ESTRONCIO – CANCERIGENO AL UTERO
- PASTOS CONTAMINADOS



# EL AZUCAR



- REFINADA, BLANCA Y CRISTALIZADA
- 20 QUIMICOS – PREDIABETES Y DIABETES



- DESTRUCCION DE CELULAS
- EFECTO PARALIZANTE SISTEMA NERVIOSO
- DESTRUYE PANCREAS – DIABETES E HIPOGLUCEMIA (DOLORES DE CABEZA, DEPRESION, FATIGA, DISGUSTOS)
- DESTRUYE VIT B, Ca , DETERIORO DIENTES
- CAIDA DEL CABELLO, PROB. CIRCULACION
- PROBLEMAS DISCIPLINARIOS: PASTELES, HELADOS, DULCES, CHUPETES, JUGOS.....

# HARINAS REFINADAS



- SACAN GERMEN Y AFRECHO
- BLANQUEAN – QUIM BLANQUEADORES
- AGREGAN VITAMINAS – ALQUITRAN
- HARINAS DEL CONSORCIO NOBOA

## ESTUDIO DE CASO: CUANDO LA FAMILIA SE DEDICA A MONOCULTIVO (PAPA)

Comunidades de Quisapincha							
Numero de Comunidades: 18							
Promedio de Familias x comunidad: 100							
Total familias: 1800							
Compra y consumo cada semana							
	Cantidad	Costo	Total				
<b>Product</b>	<b>Lbs</b>	<b>Dolares</b>	<b>Dolares</b>				
Fideo	10	0,3	3,00				
Arroz	10	0,3	3,00				
Azucar	2	0,5	1,00				
Aceite	1	1,25	1,25				
Sal	1	0,6	0,60				
Harina	10	0,25	2,50				
Machica	5	0,3	1,50				
			<b>12,85</b>				
	1800	12,85	<b>23.130,00</b>	Cada semana			
	23130	4	<b>92.520,00</b>	Cada mes			
	92520	12	<b>1.110.240,00</b>	Cada ano en las 18 comunidades de las COCIC			

# CUANTO GASTA EN ALIMENTAR A SU FAMILIA

## Y CUANTO SE AHORRA SI TIENE LA FINCA AGROECOLOGICA DIVERSIFICADA

<b>COCIQ</b>								
Comunidades de Quisapincha								
Numero de Comunidades: 18								
Promedio de Familias x comunidad: 100								
Total familias:	1.800,00							
<b>Comunidad Puganza</b>								
Damasio								
Numero de hijos	6							
Padre y madre	2							
<b>TOTAL:</b>	<b>8</b>							
<b>Alimentacion</b>								
Desayuno	1							
Almuerzo	1							
Merienda	1							
<b>TOTAL:</b>	<b>3</b>							
8	3	<b>24,00</b>	Dolares cada/dia					
24	30	<b>720,00</b>	Dolares cada/ mes					
720	12	<b>8.640,00</b>	Dolares cada/ ano					
8640	1800	<b>15.552.000,00</b>	Dolares cada/ano en las 18 comunidades de la COCIQ					

# ALCOHOL



**DAÑOS IRREPARABLES A  
LAS CELULAS E HIGADO**



## TABACO

- NICOTINA – DROGA NARCOTICA PELIGROSA
- MAS DE 16 ELEMENTOS TOXICOS, ALQUITRAN, PROD. TOXICOS
- PROHIBIDO FUMAR EN LUGARES PUBLICOS – INSTITUCIONES EDUCATIVAS.



## CAFÉ

- CAFEINA – DROGA ESTIMULANTE, ACEITES NOCIVOS Y SUSTANCIAS TOXICAS
- EXITA CENTROS NERVIOSOS, SENSACION REGOCIJO (AUMENTA PRESION ARTERIAL)
- DEPRESION MENTAL (PRESION BAJA)
- DEBILIDAD MUSCULAR, DAÑOS EN HIGADO Y RIÑONES



## CHOCOLATE

- TEOBROMINA – ESTIMULANTE VENENOSO (CAFEINA)
- + AZUCAR – PELIGROSO EN EL CUERPO - NESTLE

# LA SAL

- NaCl – PARA LA SALUD – LETAL , ESTA EN PROCESADOS
- EXTRAE AGUA DE LA CORRIENTE SANGUINEA – SED
- ENDURECIMIENTO DE ARTERIAS, ARTRITIS, ULCERAS, VISION DISTORCIONADA, PREION ALTA, TUMORES, DESORDENES DEGENERATIVOS
- ANTIBIOTICO



# ACEITES DE COCINA

- COMERCIALES TV – DELICIOSO ALIMENTO
- INDUSTRIAL – AÑADE SUSTANCIAS QUE CAMBIAN APARIENCIA, COLOR Y OLOR – ANTIOXIDANTE BHT
- CEGUERA, CAIDA DE CABELLO, HIPERTENSION ARTERIAL, ARTEROESCLEROSIS (ENDUR. ARTERIAS)
- ATEROESCLEROSIS (PLACA EN ADRES DE ARTERIAS).



# USO EXESIVO DE CARNES



• CERDO: EXCEMAS, GRANOS Y ERUPCIONES



ANTIBIOTICOS  
VITAMINAS  
HORMONA  
MINERALES  
VACUNAS

(ESTRONCIO)  
CANCER DE  
UTERO Y  
PROSTATA



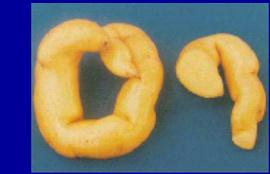
HORMONAS FEMENINAS

DESIVIO COMPORTAMIENTO SEXUAL

Mas pesadillas  
ni cacarear...



*ALIMENTO NUTRACEUTICO  
ANDINO AMAZONICA*



## KAMOTE

- VITAMINA A Y C, POTASIO Y HIERRO, PROPIEDADES ANTIOXIDANTES Y ALTO VALOR V Y PROTEICO
- PREVIENE CANCER DE ESTOMAGO, ENFERMEDADES DEL HIGADO Y RETARDA EL ENVEJECIMIENTO
- SUPLEMENTO PARA PERSONAS CON DESNUTRICION

## PAPA

- VIT. C Y POTASIO, CASCARA RICA EN POLIFENOLES E INHIBIDORES DE PROTEASAS – SUSTANCIA CANCERIGENA MUY POTENTE
- CASCARA – ANTIOXIDANTE , EL CLOROGENICO PREVIENE MUTACIONES CELULARES
- SIRVE PARA AFECCIONES DE HIGADO Y RIÑONES
- DIURETICA – REACCION ALCALINIZANTE – PARA ACIDEZ, ULCERA O GASTRITIS.
- SENSACION DE SACIEDAD

## CHOCLO

- RICO EN Se y Zn (PROTECTOR DE PROSTATA)
- NUTRITIVO - + LENTEJAS, HABAS, POROTOS, TARWI
- PELO DE CHOCLO ES DIURETICO – DESINFLAMADOR DE LA VEGIJA



## JICAMA

- EXELENTE TRATAMIENTO PARA DIABETES
- EVITA ESTREÑIMIENTO Y EVITA CANCER DE COLON
- BAJA EL NIVEL DE COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS DE LA SANGRE
- PREVIENE OSTEOPOROSIS Y FORTALECE HUESOS Y DIENTES

## ZANAHORIA BLANCA/ARRACACHA/JACACHA

- ALMIDONES, ACEITES, SALES MINERALES
- RICA EN POTASIO, P, Na, Ca, VIT B1, B2, VIT, A1, VIT C.



## ZAPALLO

- BETACAROTENO, PRECURSOR – VIT A
- VITAMINAS C. E Y DEL GRUPO B
- ALTAMENTE OXIDANTE
- PREVENTIVO DEL CANCER Y DE OTRAS ENFERMEDADES DEGENERATIVAS,
- VITAMINA A + POTASIO , NEUTRALIZAN LA HIPERTENSION – RECOMEND. DET-VOMITOS.

## BERROS

- BETACAROTENO, VITAMINA C Y E, APERITIVO, OMBATEN ESTREÑIMIENTO Y AYUDAN A CURAR ENCIAS SANGRANTES.
- CONTRA LA BRONQUITIS Y REUMATISMO + MIEL
- ALIVIA INFLAMACION DE VIAS URINARIAS – DESINTOXICA EL ORGANISMO.

## AGUACATE

RICO EN VITAMINAS D Y E, ESTIMULANTE Y ENERGETICO.

TAO – ALIMENTO YIN (FEMENINO), ELEMENTO TIERRA – CENTRO SENTIMENTAL (AMOR Y CAPACIDAD DE EXPRESION).

# ENCUENTROS DE REFLEXION

MIS ABUELITOS  
ASI MOLIAN LA  
MACHICA Y ERA  
BIEN SABROSO

- PADRES – MADRES DE FAMILIA –  
PROFESORES – AUTORIDADES –  
TECNICOS . CONVERSAR



- ORGANIZAR LA ALIMENTACION ESCOLAR – IMPLEMENTAR LA COCINA ESCOLAR CARACTERISTICAS LOCALES
- ELABORACION DE PROYECTOS CURRICULARES PREPARACION DE COMIDAS
- PARTICIPACION PADRES FAMILIA – PREPAR. ALIMENTOS.
- VISITAS DE ENCARIÑAMIENTO ENTRE ESCUELAS DE DIFERENTES ZONAS.

## *EJEMPLOS DE COMIDAS NUTRACEUTICAS EN EL CEC YACHAY WASI – CIUDAD DE QUITO*

**SOPAS:** CHUCHUCA, UCHUJACU, BUDA, API DE YURAK ZAÑORA (ZANAHORIA BLANCA), API DE QUINUA, API DE JABAS, SOPA DE TRIGO PERLADO, SOPA CON LECHE DE AJONJOLI Y GRANOS TIERNOS, API DE OCA, SOPA DE CHOCLO (CHUKLLU API CON TZINTZO, MENESTRON DE BERENJENA CON POROTO TIERNO, SOPA DE AVENA CON PAYCO, SOPA DE VERDURAS CON LECHE DE MAIZ, LOCRO DE ZAMBO CON GRANOS TIERNOS, SOPA DE ZAPALLO, SOPA DE MOTE, SOPA DE BOLAS DE MAIZ, SANCOCHO DE YUCA Y GRANOS TIERNOS, SOPA DE MOROCHO, LOCRO DE PAPAS, BUDA CON KALLAMBAS, BUDA CON KUY, ETC

**POSTRES:** GELATINA DE ATZIRA, PASTEL DE KAMOTE, DULCE DE OCA, JICAMA ENDULZADO, MISHKI ZAMBO (DULCE DE ZAMBO), YOGURT NATURAL ENDULZADO CON PINOL, MASHUA MISHKI, KAMOTE CON QUESO, DULCE DE HIGO CON TORTILLAS D EMAIZ, MISHKI KAMLLA (TOSTADO DE DULCE), MISHKI JABAS TAZNO (DULCE D EHABAS TAZNO), ETC..

**SEGUNDOS PLATOS:** ARROZ - KINUA CON TORTILLA DE YUCA, MENESTRA DE POROTO, ARROZ - KINUA CON CAMOTE Y TRUCHA DE VERTIENTE, ARROZ – KINUA CON POLLO DE CAMPO (CRIADO EN LA CHACRA) CON MENESTRA DE MOTE PELADO, ARROZ – KINUA CON TORTILLAS DE VERDURA Y MENESTRA DE LENTEJA, ARROZ – KINUA CON TORTILLA DE ARRACACHA Y MENESTRA DE GARBANZO, ARROZ CON CARNE DE KINUA Y ESTOFADO DE PAPA CHAUCHA, TARWI KAMLLA CON ARROZ QUINUA, ETC.

**PICANTES:** TZINTZO UCHU, TZAMBO MUYU UCHU, TARWI UCHU, TOMATE UCHU, AJI DE JENJIBLE, AJI DE AJO .....!ALLI MIKUY – BUEN PROVECHO!