

INTRODUCCIÓN

Este trabajo investigativo “Guía de alimentación mejorada para niños y niñas de 0 a 2 años de la Comunidad Patukmai”, permite conocer los diferentes productos para la alimentación y la importancia que tienen dentro del consumo en la comunidad Achuar. Como también contiene lo que es la salud y los alimentos.

Si se desea vivir siempre sano, la alimentación es sin duda el factor decisivo de la salud.

Es importante estudiar el valor nutritivo que tienen los alimentos para un óptimo desarrollo físico e intelectual, así mismo es indispensable conocer el arte de la preparación de un modo sencillo, atractivo, variado y apetitoso sin que los alimentos pierdan su valor.

A fin de que se pueda tener la “salud en la mano”, debemos comer sano para vivir sanos, esto significa consumir calidad de alimento integral, bueno, sano. Quien consume alimentos des cualificados enfermará rápidamente y tendrá problemas de su salud.

La salud depende de estos factores que están íntimamente correlacionados:

- Una alimentación sana.
- Bebida sana.
- Vestimenta sana.
- Ambiente sano.
- Ejercicio sano.
- Descanso sano.
- Conciencia sana y limpieza en todo.

La investigación se realiza con la finalidad de tener ideas para preparar alimentos apropiados para los niños y niñas de 0 a 2 años para que así se constituyan en defensas contra algunas enfermedades infecciosas como la diarrea, vómito, y fiebres que les atacan a los niños de esta edad.

Los Achuar por su costumbre, en la mañana, después de la guayusa no comen, sólo toman la chicha y eso es suficiente para ellos, en cambio, a los niños se les da plátano cocinado o plátano asado con sal; en el almuerzo plátano con yuca, sal y chicha; en la merienda de igual forma, eso es cuando no hay carne de cacería.

Por esto, los niños/as por la mala alimentación que reciben desde muy tierna edad y supuestamente desde el vientre materno, están expuestos a ciertas consecuencias físicas y mentales también enfermarían muy rápido, contagiándose de las infecciones intestinales y llegarían a la desnutrición si no se les controla a tiempo. Por eso, es la madre que debería dedicar más tiempo al cuidado de los niños pequeños y alimentarles aun cuando no haya carne, porque no es justo que un niño que está en este periodo de crecimiento y desarrollo no coma y sólo tome el seno.

En esta etapa de crecimiento es muy importante tener mucho cuidado con la alimentación porque un niño mal alimentado, mal cuidado y todo desnutrido es difícil de tratarles cuando están enfermos, aún más si el niño ha nacido débil, con bajo peso desde el vientre de su madre porque no ha recibido suficientes alimentos nutritivos.

Un niño mal cuidado de la salud, de la higiene es más fácil que se contagie de las enfermedades y de los parásitos ya que su cuerpo está débil, sin defensas.

Para esto se quiere el buen deseo y la voluntad, cuando se quiere y se lo busca, se lo alcanza, es difícil de practicarlo, pero hay que hacerlo para prevenir ciertas enfermedades que en lo posterior nos pueden causar la muerte. Quien lo practique logrará y disfrutará del buen funcionamiento de su cuerpo.

Para este trabajo se realizaron entrevistas a las y los mayores de la misma comunidad para conocer cómo alimentaban y cuidaban a los niños y niñas para prevenir las enfermedades y puedan crecer sanos y fuertes.

Se hicieron algunas consultas bibliográficas sobre temas de salud y cuidados de los niños y de las madres embarazadas. Para esto se contó con el asesoramiento de una doctora que atiende en las comunidades Achuar.

Se realizaron charlas con las mamás de Patukmai, para capacitarles sobre la higiene y cuidados a los niños. Estas charlas se realizaron en dos ocasiones, la primera para saber cómo preparar los alimentos y la segunda para tratar sobre la higiene en el cuidado de los alimentos.

Se trabajó con los niños de la escuela sobre su cuidado e higiene personal.

Para obtener las recetas se trabajó con el promotor de salud para preparar los alimentos con los productos de la zona.

El trabajo consta de tres capítulos:

El capítulo I, Datos generales de la Comunidad Patukmai: nos ayuda a ubicar el lugar donde se realiza el trabajo de investigación, haciendo referencia a los antecedentes de la comunidad Patukmai esto es, se trata desde la creación hasta la actualidad; también se observa el plano de la comunidad las viviendas familiares, la pista de aterrizaje, las producciones agrícolas, ganaderas, piscicultura y avícolas, que las familias poseen para provisionarse de los alimentos.

En el segundo capítulo se trata sobre la alimentación y los conocimientos de la cultura Achuar sobre los alimentos, los cultivos, y las técnicas de la siembra, aspectos a ser tenidos en cuenta en el currículum de educación intercultural bilingüe, para el conocimiento de la nacionalidad Achuar, así como de otras nacionalidades.

El tercer capítulo trata sobre la importancia de cuidar la salud de los niños menores y así evitar enfermedades y hacer que crezcan sanos. La alimentación, también es muy importante tener una alimentación continua y

diaria, el cuidado de la higiene, esto va dirigido sobre todo a los niños de 0 a 2 años de edad, también los alimentos que a esa edad deben consumir, el cuidado de la higiene en la madre embarazada, el cuidado del recién nacido, los cultivos y alimentos propio de la zona. Para este fin se incluyen las recetas para preparar los alimentos necesarios en la familia y en el hogar. Como también se incluye las recetas para la preparación de los alimentos de 0 a 2 años de edad.

Se adjunta la guía de alimentación mejorada para los niños niñas de 0 a 2 años que incluye recetas hechas con los productos de nuestro medio y muy fáciles de preparar para que los niños ingieran sus primeros alimentos.

CAPÍTULO I

HISTORIA DEL CENTRO ACHUAR PATUKMAI

El Ecuador es un país amazónico, multiétnico y multilingüe conformado por doce nacionalidades. La población indígena del país es significativa no sólo en términos cuantitativos sino por la gran presencia social y política que ha logrado tener, especialmente en las dos últimas décadas.

El Consejo de Desarrollo de las nacionalidades y pueblos del Ecuador – CODENPE – define a las nacionalidades como

*“el conjunto de pueblos milenarios anteriores y constitutivos del Estado Ecuatoriano, que se autodefinen como tales, que tienen una común identidad histórica, idioma, cultura que viven en un territorio determinado, mediante sus instituciones y formas tradicionales de organización social, económica, jurídica, política y ejercicio de autoridad propia”.*¹

El concepto de la nacionalidad alude a la unidad histórica, de lengua cultura y formas propias de ejercicio social, lo que implica que en una nación pueda existir una diversidad de nacionalidades, sin afectar la soberanía y existencia como unidad de la nación ecuatoriana.

La organización Achuar del Ecuador –NAE con apoyo de CODENPE y la CONFENIAE, cumpliendo con la nueva Constitución política creó la organización Achuar-NAE, agrupando a sesenta y cuatro comunidades que están ubicadas en la provincia de Morona Santiago, con el objetivo de rescatar los valores ancestrales y la defensa territorial.

En la actualidad la NAE sigue trabajando conjuntamente con sus comunidades en el aspecto económico, político, y social.

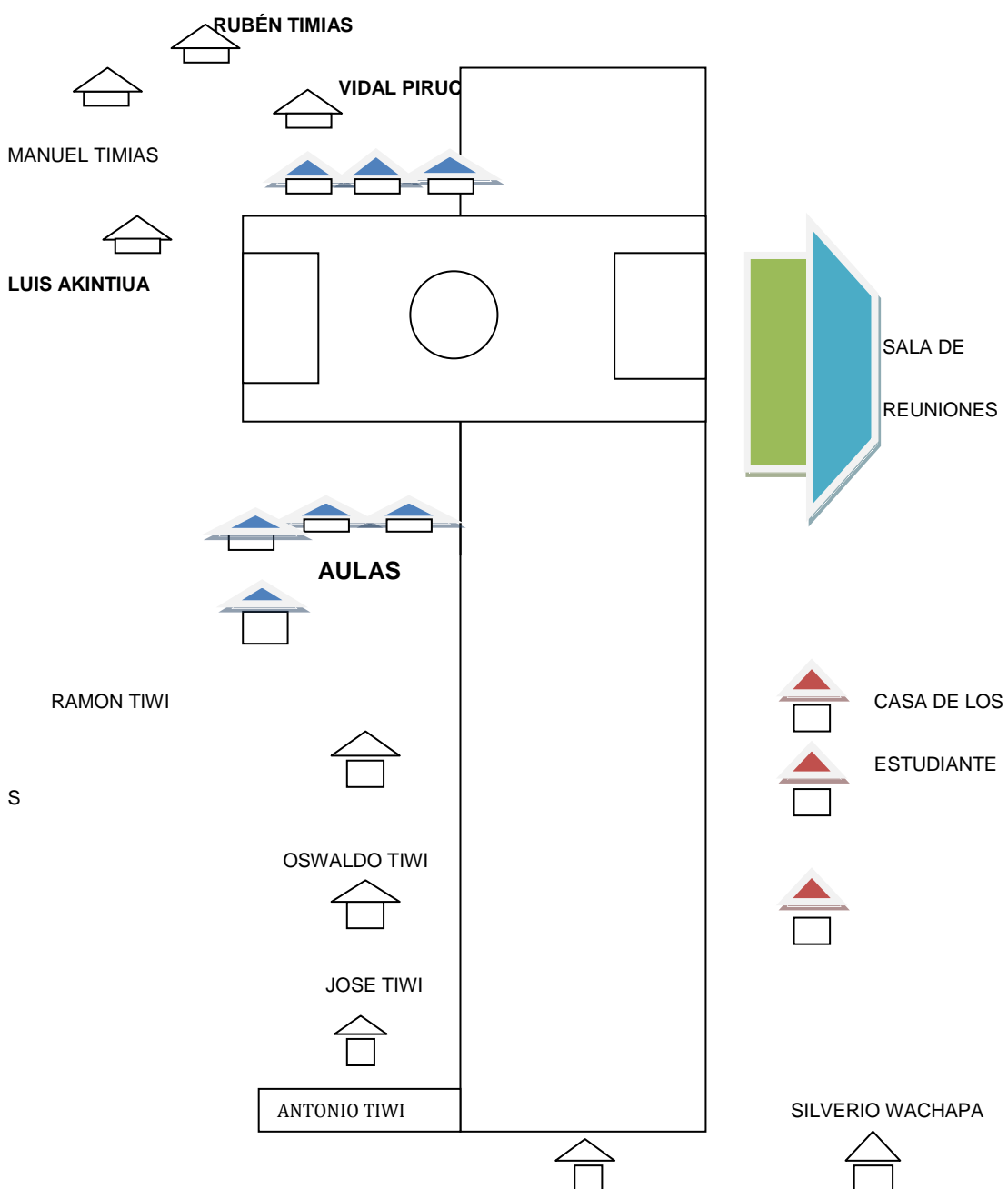
¹ Roque, Roldan, Manual para la Formación de los Derechos Indígenas, pág., 54.

1.1. DATOS GENERALES DE LA COMUNIDAD PATUKMAI

El presente capítulo, presenta una breve descripción de la comunidad Patukmai.

En esta página se puede observar el plano de la comunidad, con algunas viviendas, la pista de aterrizaje, cancha deportiva, sala de reuniones de la comunidad, el Centro Educativo, entre otros.

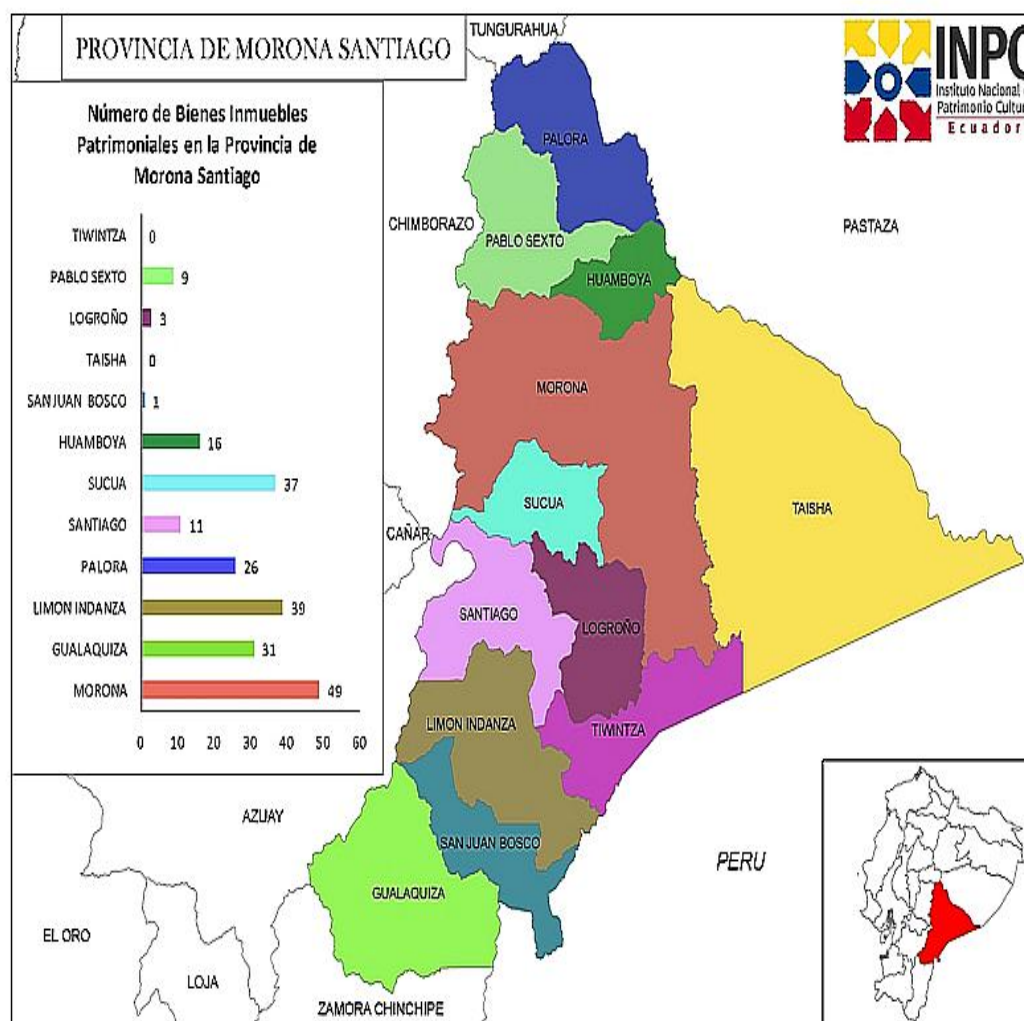
1.1.1. CROQUIS DE LA COMUNIDAD ACHUAR PATUKMAI



La comunidad Patukmai pertenece a la Asociación Patukmai, Parroquia Pumpuentza, Cantón Taisha. Es una comunidad bien organizada, realiza los programas deportivos integrándose con otras comunidades. En la comunidad funciona un Centro Educativo y carpintería, cuenta con el personal preparado de la misma comunidad, niños y jóvenes. La carpintería brinda una gran oportunidad a los jóvenes y mayores a prepararse en una especialidad de corto estudio que es bueno y les servirá en el futuro dentro de su familia.

En una de la asamblea realizada en la comunidad Patukmai, el 12 de junio del 2005 con las autoridades de la comunidad y de la NAE de acuerdo al estatutose creó una reserva ecológica, ya que cada vez más van exterminándose los animales de la selva y las plantas alimenticias.

MAPA DE LA PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO



1.1.2. SIGNIFICADO DE LA PALABRA PATUKMAI: surge de PATUKMAI AENTS grupo étnico que vivieron muchos años atrás en este sector que se dedicaban a cultivar algodones para elaborar sus trajes típicos luego para hacer cambios o trueques con otras familias.

Estos eran originarios de un grupo de indígenas del Perú, estos indígenas del sur del Perú llegaron al Ecuador, por algunas dificultades suscitadas entre grupos indígenas decidieron volver a sus lugares de origen.

1.2. FUNDACIÓN DEL CENTRO PATUKMAI

El fundador de la comunidad Patukmai se llamaba TIWI WANIK, este señor antes vivió en la comunidad Shuar Kankaim pero a causa de la guerra emigró a la comunidad Ipiak, tierra del guerrero Kashijint, porque Tiwi con el famoso guerrero Kashijint eran familiares por eso vino a esta comunidad.

Tiwi, tuvo problemas entre familias con el hijo de Kashijint Yurank, porque Yurank mató alcuñado de Tiwi que se llamaba Masurash. Estas familias actualmente viven en la comunidad Kurintsa.

El guerrero Kashijint en la hora delaguayusa dialoga pacíficamente entre mayores y acordaron que el señor Tiwi fuera a vivir al otro lado del río Chankuap (río Huasaga) es decir le ofrecieron el terreno que hoy se llama Patukmai. Tiwi Wanik, mientras vivía en Ipiak construyó un campamento (jatenak) al otro lado del río e hizo unahuerta y unachoza pequeñas, una vez terminada la construcción de la choza y la huerta dialogó con el señor Kashijint para decirle “te dejo libre, en paz y justicia, con toda tu familia, ahora paso al otro lado del río para crear una nueva comunidad”.

Tiwi con su familia llegó a la nueva comunidad allí se reunieron para planificar y comenzar sus actividades.

La comunidad fue creada el 19 de mayo de 1975, en unión con sus familiares, celebraron este gran acontecimiento.

1.3. INICIO DE LA ESCUELA EN LA COMUNIDAD PATUKMAI

El líder del pueblo tuvo la idea de crear una escuela para educar a sus hijos entonces dialogó con el misionero padre LUIS BOLLA, el misionero quedó conforme para ayudar y gestionar el trámite de documentos en la Dirección Shuar SERBISH-Radiofónica.

Luego del trámite crearon la escuela en octubre de 1980 con doce niños. El mayor Tiwi con su esfuerzo creó una escuela bilingüe; para crear la escuela construyó una casa típica (casa Achuar) y realizó muebles para que esté bien adecuado como un establecimiento educativo; también, de la misma manera, buscó un terreno para el asentamiento de la escuela.

El misionero padre Luis Bolla buscó un profesor, antiguamente lo llamaban tele auxiliar para colaborar en la comunidad Patukmai, llevó su carpeta a la dirección, para aprobar el pedido y lo ubicaron en el mismo lugar.

Antiguamente los profesores eran de sexto nivel, en esa época era como bachiller; el profesor que colaboró en la comunidad Patukmai se llama Luis Jimpikit Akintiua Yampant, este profesor era del mismo lugar.

La primera creación fue sólo primer grado luego por avance de unidades llegó hasta sexto nivel, hasta entonces la escuela funcionó con un docente; por aumento de los niños hubo necesidad de hacer ingresar otros profesores más, entonces como no había profesores preparados Achuar colaboraron profesores Shuar.

1.4. PATUKMAI ACTUAL

El consejo de Desarrollo de las Nacionalidades y Pueblos del Ecuador CODENPE, fue creado mediante Decreto Ejecutivo N.368, publicado en el Registro oficial N.86 del 11 de diciembre de 1998 como organismo público adscrito a la Presidencia de la República, constituido con Decreto Ejecutivo N.180, Publicado con el Registro oficial N.37, del 13 de junio de 2005 y creado por el Congreso Nacional mediante Ley de las Instituciones Públicas de los Pueblos Indígenas del Ecuador, que se autodefinen como Nacionalidades de Raíces Ancestrales, señala como una de las atribuciones del CODENPE, Legalizar y Registrar Estatutos, directivos y consejos de gobiernos de las Nacionalidades y Pueblos Indígenas, aprobado según el

derecho propio o consuetudinario, así como de sus formas de organización que funcionan en el seno de la respectiva Nacionalidad o Pueblo.

La Comunidad Achuar Patukmai, perteneciente a la parroquia Pumpuenta, Cantón Taisha, Provincia de Morona Santiago, se auto define como una comunidad Indígena, por lo que solicitan al CODENPE, el reconocimiento legal y registro de sus estatutos.

La Nacionalidad Achuar del Ecuador NAE concede esta carta aval a favor de la comunidad Achuar Patukmai para que pueda realizar los trámites correspondientes, con el fin de que el Estatuto de la comunidad sea registrado en el CODENPE.

La comunidad Achuar Patukmai ha organizado sus trabajos políticos, creó una Asociación conformada con cuatro comunidades con la ayuda del CODENPE Y NAE para que haya mayor organización y coordinación dentro del pueblo ACHUAR. La asociación Patukmai trabaja conjuntamente con su comunidad ayuda en sus gestiones y cubre las pequeñas necesidades de la comunidad sin discriminación a nadie.

También se creó una fundación de Grupo de Mujeres las mismas que tienen como objetivo rescatarla cultura propia Achuar en beneficio de la familia. Esta organización realiza todas las artesanías correspondientes de las mujeres, este es un proyecto que se lo lleva adelante con el apoyo de "Selva Tropical", y la NAE, que garantizan la permanencia y duración del grupo.

La comunidad Patukmai, se esfuerza y avanza; hemos puesto nuestro criterio para crear la Educación General Básica, se creó también un colegio en el año 1995, las personas que crearon son: Manuel Narankas, Luis Jempekat y el profesor Bartolomé Wachapa, ellos realizaron trámites en la Dirección Shuar DIPMS una vez ya realizada el trámite el Director Provincial de Morona Santiago da orden para que inicie sus labores.

De la misma manera se ha creado un Taller de Carpintería para los adultos y jóvenes Achuar este taller artesanal fue iniciado en el año de 1997 en el mes de octubre, en vista que en el pueblo Achuar es rico en madera que se puede aprovechar a favor del mismo pueblo, buscando siempre proteger la selva, así nació este importante “taller de Carpintería” con la ayuda del misionero Padre Arnol y SERBISH. Algunos jóvenes Achuar se dedican a estudiar en la carpintería, donde aprenden a elaborar muebles indispensables para las familias, los jóvenes que estudian en este colegio tratan de practicar y manejar máquinas de trabajo para aprender y luego realizar actividades y cubrir parte de sus necesidades dentro de su familia. El colegio taller, se encuentra funcionando hasta hoy.

1.5. LOS FINES Y OBJETIVOS DE LA COMUNIDAD –PATUKMAI

La comunidad Achuar Patukmai por su naturaleza, de mantener una identidad histórica de raíces ancestrales, se rige por los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades establecidos en la Constitución Política de la República del Ecuador en los arts. 56 y 57, La Ley orgánica de las instituciones públicas del pueblo indígena del Ecuador que se autodefinen como nacionalidades de raíces ancestrales, el convenio, 169 de la OIT y otros instrumentos jurídicos nacionales e internacionales que se expedirán en el futuro con relación a los pueblos indígenas, así como, por derecho propio o consuetudinario este Estatuto y los reglamentos internos tienen fines y objetivos que son los siguientes:

1. Fortalecer la unidad y la identidad cultural de los miembros de la comunidad como parte integrada de la nacionalidad Achuar.
2. Impulsar por todos los medios lícitos que recurren la reconstitución, unidad y fortalecimiento de la comunidad.
3. Promover la revitalización, el desarrollo y la difusión de la identidad cultural, lingüística, espiritual, sistema jurídico, conocimiento propio,

es decir la cosmovisión propia de la comunidad, a fin de lograr una convivencia armónica entre sus miembros y el entorno natural.

4. Organizar cursos de capacitación técnica y formación profesional en las distintas áreas y niveles según las necesidades y requerimientos de los miembros de la comunidad
5. Brindar el apoyo permanente al mejoramiento de los sistemas de educación intercultural bilingüe, salud intercultural y justicia indígena en coordinación con los respectivos organismos responsables.
6. Representar a la comunidad y sus miembros, ante el estado y su gobierno y ante otros organismos de desarrollo.
7. Velar por la seguridad, paz armónica en la comunidad; en caso de existir conflictos, conocerlos y resolverlos.
8. Trabajar por el desarrollo integral de todos los socios/as Achuar aglutinados en esta comunidad.
9. Participar activamente en proceso de lucha de movimiento indígena local, provincial y nacional en defensa y respeto de los derechos consagrados en la normativa nacional e internacional.

1.6. TERRITORIO Y SUS LÍMITES

1.6.1. TERRITORIO

La comunidad Achuar **I.A.P.T.I.N** (Irutkamu Achuar Patukmai Tarimiat Ikiaman Ayamrin), tiene su territorio de unos 18km², ciertamente es una comunidad muy pequeña en su territorio en relación a las demás comunidades. Existen pocos riachuelos y pantanos, tiene un río grande llamado Chankuap que sirve como límite entre la comunidad Patukmai e Ipiak.

El territorio consiste en campos solares, no existe selva virgen porque antiguamente en este territorio vivieron un grupo de las personas llamado Patukmaients, por lo tanto en cada solar hay algunas plantas como:

algodón, chonta, wakam, caimito y también un material que se llama barro o arcilla que sirve para la elaboración de mocaguas (pinink). En la actualidad todos los habitantes de la comunidad tienen su finca al lado de los linderos por lo cual no hay más espacio para la siguiente generación.

1.6.2. LÍMITES

- AL Norte limita con la comunidad Pakints.
- Al Sur limita con la Misión Salesiana Wasak'entsa.
- Al Este limita con la comunidad Ipiak y el río Chankuap
- Oeste limita con la Parroquia Pumpuentza

1.7. CENSO DE LA COMUNIDAD ACHUAR PATUKMAI DEL 2010

La población de la comunidad Achuar Patukmai según datos del último censo realizado del 25 al 28 de diciembre del 2010 consta de 190 habitantes.

La comunidad está organizada, cada familia tiene la casa junto a la pista en sus propias parcelas, en donde realizan todas las actividades productivas para el sustento familiar.

A continuación se presenta el cuadro de los habitantes de la comunidad Patukmai, el número de componentes de cada familia, niños y sobre todo niños de 0a 2 años.

NÚMEROS DE FAMILIAS

CASADOS	ESPOSAS	No. De HIJOS
Warush Unkum	Dominga Timias	8
Santiak Unkum	Clemencia Timias	6
RubénTimias	Lucia Tanchim	6
ManuelNarankas	Natividad Tiris	1
Vidal Piruch	Rosa Irinia	1
	Carmela Tiwi	6
Klever Chumap	Olga Piruch	
Roberto Kaitian	Rita Tiwi	
Tito Piruch	Natividad Mukuin	3
Luis Jimpikit	Rosa Ankuash	1
Bartolomé Wachapa	Dominga Tiwi	3
Octavio Akintuia	Mercedes Aij	3
	Liliana Mukuin	3
Domingo Ankuash	Luciana Tiwi	5
Ramón Tiwi	Rosa Kamijiu	2
Oswaldo Tiwi	Payanchnia	5
José Tiwi	Nakaim Mukuin	6
Antonio Tiwi	María Jintiach	7
Marcelo Kashijint	Adelina Sharup	5
Celestino Kashijint	Cristina Tiwi	7
Silverio Wachapa	Betty Ankuash	5
Marcelo Narankas	Anita Tiwi	4
Cristóbal Tiwi	Lidia Jintiach	7

Mario Jintiach	ErnestinaTukup	2
Antoni Jintiach	Teresa piruch	2
Claudio piruch	Gladys Tintiach	1
Benito Akintiua	TeresaKashijint	6
	Delia Kashijint	3
Cristóbal chumpi	Fabiola tanchim	1
MauricioAkintiua	Blanca Papue	2
Marcelo Tanchim	Pascualina Timas	8
Ernesto Tiwi	Linda tiu	3
	Carmela Akintiua	1
	Elva Piruch	1
Gilberto Tiwi	Yolanda Tiu	4
José Tasham	Graciela Tiwi	1
TERCERA EDAD		
Putsum teresa		
Sanchik Rosa		
Pascualina Ankuash		
Ana Jusep		
TOTAL	37	129

NIÑOSY NIÑAS ESCOLARES

NIÑOS	48
NIÑAS	35
TOTAL	83

MUJERES EMBARAZADAS

OLGA PIRUCH
RITA TIWI
FABIOLA TANCHIM
CARMELA TIWI
LINDA TIU
NANCY PIRUCH
LILIAN MUKUIN
LUCIA TANCHIM

NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 2 AÑOS

NIÑOS	25
NIÑAS	12
TOTAL	37

1.8. RECURSOS NATURALES

Patukmai, posee una gran variedad de recursos naturales, se puede señalar, el gran río Chankuap, que está a 15 minutos de la comunidad, la flora en una gran diversidad de plantas y árboles maderables útil para la construcción de las viviendas propias de la zona, la fauna como parte del ornamento de la selva en su variedad de animales comestibles y no comestibles.

También valoración de las cascadas sagradas donde la cultura adquiere poder del Arutam. La comunidad protege la selva y creó una reserva ecológica, que se va cumpliendo poco a poco ya que la comunidad avanza trabajando con la fundación CHANKUAP, en producción de algunos productos y animales.

CAPÍTULO II

LA ALIMENTACIÓN COMO PARTE DEL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL BILINGÜE

2.1. EDUCACIÓN INTERCULTURAL BILINGÜE

Todas las personas se dan cuenta de que son seres humanos, y que son diferentes a los demás. Esta forma de darse cuenta de lo que son se lo denomina auto conciencia. El ser humano se da cuenta de sí mismo y puede decidir, puede asumir sus actos como propios. Cada uno puede realizar cosas por sí mismos.

La educación intercultural asume el reto de trabajar desde la diversidad, no aplica un solo modelo, sino que trabaja principios para apoyar procesos de educación propia para diversos grupos culturales. La educación intercultural se inserta en el proceso de cada sector, con sus problemas y con miras a resolver sus necesidades.

La pedagogía intercultural busca una educación desde la diversidad, una educación tomando en cuenta las particularidades de cada contexto, sin olvidar los aportes de la historia y el conocimiento humano acumulado. También busca construir el conocimiento desde cada cultura, desde lo que ha vivido a lo largo de su historia de cada pueblo. Es una propuesta para asumir el reto de hacer las cosas desde lo que somos, pensamos, y vivimos.

La pedagogía permite trabajar desde varios paradigmas culturales, pero también deben estar presente las cosmovisiones y los conceptos de educación que manejan los pueblos indígenas de la amazonia, los aportes de los diferentes pueblos, los aporte de cada uno de los grupos culturales que hacen historia en nuestro país y en el mundo.²

² REYES, Darwin, Fundación de culturas indígenas Kawsay – Ecuador, p. 4.

2.2. LOS PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN INTERCULTURAL BILINGÜE

Los principios que sustentan el modelo de Educación Intercultural Bilingüe son los siguientes:

- La lengua nativa constituye la lengua principal de educación y el español tiene el rol de la segunda lengua de relación intercultural.*
- Tanto la lengua nativa como el español deben expresar los contenidos propios de la cultura respectiva.*
- La familia representa la base del proceso de formación de la persona y es la principal responsable de su educación³*

La educación va relacionada con la alimentación todo depende de la alimentación y la salud parece depender de una buena educación en los niños, dentro de la educación se analiza en breve el cuidado de la higiene, los alimentos, la salud, la reproducción humana y entre otros puntos, de eso trata la educación bilingüe el primer año de la escuela los niños ya van aprendiendo, por lo tanto, que es muy importante, dentro del campo educativo, el tema de salud.

2.3. LA EDUCACIÓN DENTRO DE LA CULTURA ACHUAR

Toda cultura inventa la forma de ir transmitiendo sus costumbres, ¿Por qué o para qué hace eso? Para poder continuar viva en el tiempo y en esta tierra, de lo contrario desaparece, es como el instinto de conservación de la especie. Esa transmisión de la cultura es lo que en el mundo occidental se llama “educación”

Dentro de la cultura Achuar existe una forma de educar a los hijos y a las hijas la mamá los lleva siempre con ella, incluso cuando va a la chacra, allá

³ REYES, Darwin, Fundación de culturas indígenas Kawsay – Ecuador, pág., 6

solamente le pone en la hamaca cuando está dormidito. El papá también le acaricia, le lleva en sus brazos, le baña....

El papá y la mamá son los encargados de andar de un lugar a otro para curarle al bebé cuando se enferma. Con estos cuidados el niño se siente querido y crece seguro.

De 1 año en adelante, cuando el niño empieza a caminar, papá y mamá inician otra forma de trato al niño y a la niña; se les quiere, pero no se les mima. La mamá está atenta para que no le pase nada y que no vaya donde hay peligro, pero se le deja libre para que camine y aprenda a ser independiente, fuerte y autosuficiente.

Él o ella generalmente siguen a la mamá, especialmente cuando ésta va a la chacra. La mamá le deja que camine tras ella de vez en cuando el infante llora porque no alcanza a caminar rápido, la mamá se detiene y a veces espera, hasta que le alcance y así el infante aprende a ser fuerte y valiente.

Desde los 7 a 8 años de edad, y a veces antes, los niños y niñas son llamados a cuidar a sus hermanitos (as) menores, con eso aprenden a ser solidarios protegiéndoles y ayudándoles. La mamá les hace ver así porque eso es lo que necesita para su vida.

2.3.1.EL PADRE EDUCA A SU HIJO VARÓN

Desde los 8 años en adelante el papá ya le enseña formalmente al niño a trabajar para que no se acostumbre a ser ocioso, uno de esos trabajos es la pesca y así cada vez que va creciendo va llevándole a los trabajos más duros, como: ver el ganado, limpiar el pasto, hacer la chankina, ir a la pesca, ir al campo de cacería, imitar los pájaros, orientarse por medio de árboles grandes.

Mientras le lleva con él, le aconseja y le ayuda a conocer todo lo que le va a servir para su vida:

- Ser buen cazador.
- Decir la verdad, no tener dos palabras.
- Saber respetar a las mujeres.
- Ayudar a los suegros.
- Ser pescador.
- Proporcionar los utensilios que debe dar a su esposa en el hogar.
- Cuidar bien a su esposa.

Y así otras más actividades propias de la cultura.

2.3.2. LA MADRE SE OCUPA DE LA EDUCACIÓN DE LA HIJA

De la misma forma la madre toma a su cargo a la hija cuando ya está creciendo y le transmite los secretos de la huerta, cómo tiene que sembrar, dónde están los Namur, le enseña los anent (antiguamente los uja), y les ambienta en esos cantos sagrados que son vivos, que tienen un espíritu que si es invocado va a darle o hacer lo que le pide, por eso hay que tratarles con respeto, no cantarles en cualquier parte o en cualquier momento porque pueden hacer daño, también los Anent pierden su espíritu, también les enseñan que no deben entrar en huertas ajenas sobre todo de las mayores porque tienen puesto una serpiente grande y que si se van les puede chupar la sangre y se mueren.

En el momento de andar en la chacra con ella, le enseña todo como cuidar la chacra, que cultivos se siembran y que no debe ser vaga porque los vecinos se les puede burlar y eso sería una vergüenza para ella como madre, cuando ya esté muy mayor.

La mamá por medio de un rito con las manos de su hija le entregará la capacidad de hacer buenas piezas de cerámica, de sembrar los diferentes productos en la huerta, los conocimientos sobre los ayunos qué debe hacer, cuándo tiene que sembrar o ya ha sembrado o cuándo crían “Tanku” (domesticar un ave).

Tener una huerta bien mantenida, criar los perros y las gallinas no es cosa fácil, es un poder que se adquiere sufriendo privaciones y cuidados. No se crían animalitos domesticados en cualquier forma, si no se hace las cosas bien, el animalito no llega a ser adulto.

Todas estas cosas son enseñadas por la madre a su hija en forma práctica, y teórica para que a su vez lo ponga en práctica en su vida.

Cada cultura mantiene sus costumbres en su forma de educar, alimentar, vivienda, música, vestimenta, adornos y otros más. Desde un principio, la cultura Achuar tiene su forma de educar a sus hijos (as) desde su propia cosmovisión porque de lo contrario no sabríamos cómo iniciar y cómo terminar.

2. 4. LA EDUCACIÓN Y LA ALIMENTACIÓN PROPIA ACHUAR

Uno de los puntos principales que se va a tratar en la elaboración de este trabajo es la alimentación; hablando de la alimentación, el pueblo Achuar tiene y conoce sus formas de alimentación ya sea para los adultos y niños. Todos los conocimientos sobre los alimentos, sus prácticas de siembra, de cultivo, etc. tienen que ver con el currículum de educación intercultural bilingüe, porque son las formas propias de cómo los Achuar hemos vivido por más de quinientos años, sin necesidad de los alimentos o técnicas que ahora se quieren imponer.

Los conocimientos sobre la salud, el cuidado de los niños, la alimentación y todo lo que tiene que ver con la vida de los Achuar se encuentran en los mitos y en los conocimientos que nuestros mayores practican todavía y se transmiten de padres a hijos.

La alimentación es un derecho del ser vivo, todo ser vivo, necesita alimentarse para sobrevivir y seguir existiendo en el mundo.

Los niños tienen derecho a la vida, a la salud, al cuidado, a la protección y a la alimentación para seguir su vida.

La alimentación debe ser buena y continua que contenga vitaminas, hierro y calcio, para que el niño tenga energía y valor en su cuerpo y mente para que crezca sano y fuerte.

Ha habido casos con los niños que no han avanzado a recibir ciertos alimentos nutritivos, desde el vientre materno nacen con muchas deficiencias, como puede ser desnutrición, retraso mental, dolores de cabeza, y así otras enfermedades que en realidad se pueden palpar. Y niños en esa situación no es fácil educarlos en nuestros centros educativos por lo que es difícil que rindan con seguridad, y sobre eso aquí en el pueblo Achuar no contamos con escuelas especiales.

Por esa razón es tan importante la alimentación completa y nutritiva desde el vientre materno porque es que el niño está en una etapa de desarrollo y necesita formarse bien, de lo contrario tendríamos niños mal formados, con bajo peso o posiblemente un niño especial, pues por lo tanto es la madre quien tiene que alimentarse mucho mejor desde la concepción hasta los 9 meses del embarazo.

Cuando el niño o la niña tenga los 4 o 6 meses en adelante al niño, debe alimentarle pues de lo contrario se enfermaría de las enfermedades comunes, solo alimentándoles bien, cuidando de la higiene, obtendríamos unos niños sanos e inteligentes.

Dentro de la cultura Achuar al igual que las demás otras culturas tienen sus propios alimentos que han venido rescatando y valorando desde sus ancestros.

Así como la alimentación es un derecho del ser humano durante toda su vida, la nacionalidad Achuar es una organización que con el trascurso del tiempo ha logrado organizarse y vivir en conjunto. Ya que antiguamente los Achuar eran nómadas pasaban de un lugar a otro recolectando alimentos y frutas.

Existe una leyenda que con la presencia de una hermosa mujer llamada NUNKUI hemos logrado conseguir esos grandes productos que hoy en día también algunas de las mamacitas cultivan en sus huertas.

Según cuentan los mayores, antiguamente no existía cultivos de alimentos como: plátano, yuca, papa china y otros productos de la huerta, como se señalaba anteriormente los Achuar eran nómadas, pasaban de un lugar a otro buscando y recolectando alimentos y frutas silvestres, tampoco conocían el fuego y se les consideraban como animales racionales de la selva.

Poco a poco la situación ha ido cambiando, el hombre como un ser con razón, fue pensando y organizándose de una manera equitativa con todos los demás, hasta que ya hoy en la actualidad nos encontramos muy cómodos y cada uno busca el sustento y el bienestar familiar.

A continuación se narra el mito de “NUNKUI y de KAAR” para tener más clara la idea, de donde ha surgido los alimentos que hasta hoy lo mantenemos.

Esta leyenda tiene una relación con mi trabajo ya que se trata sobre los alimentos, y las mujeres ya mencionados son las dueñas de los productos, porque de allí se originó los cultivos alimenticios, así cuentan nuestros mayores.

MITO DE NUNKUI

Antiguamente no conocían la agricultura y nuestros mayores sufrían mucho por la comida que era escasa porque solamente se tenía la que andaban recogiendo en la selva.

Una vez una mujer había ido al río para coger camarones y caracoles, cuando iba vio que en la corriente bajaban cáscaras de maní, de yuca, y de plátano. Ella nunca había visto las cáscaras en esa cantidad y se preguntaba quién podía estar arriba porque según ella sabía, nadie se encontraba. Siguió la corriente y se encontró con unas mujeres que estaban

jugando y riendo mientras lavaban canastas llenas de yuca y plátano, asombrada les preguntó:

-¿Quiénes y de dónde son ustedes?

- Nosotras somos de aquí y aquí permanecemos – contestó la señora que era Nunkui.

Entonces la mujer le pidió que le dé yuca y le explicó que estaban sufriendo porque no tenían comida. Nunkui le dijo:

Nosotras damos poder para tener yuca y toda clase de productos. Si quieres voy a darte una niña. Esa niña sabe llamar cualquier clase de comida. Tú haces una huerta y le indicas a la niña para que llame lo que desees, ella hará que todo abunde en tu huerta.

Le indicó también que debía cuidar bien a la niña, como si fuera su hija.

La mujer se llevó a la niña a su casa. La llevaba a la huerta y le indicaba lo que debía llamar, la niña invocaba la yuca y esta aparecía abundante, así mismo con el camote, el plátano, el maní y toda clase de productos.

La mujer estaba feliz con esa niña porque tenía toda clase de alimentos.

Llegó un momento en que la mujer se casó y un día que tenía que ausentarse con su marido les dijo a sus hijos que cuiden a la niña, que no le hagan disgustarse y que no le peguen, pero entre niños siempre se disgustan, los hijos de la mujer se enojaron con la hija de Nunkui y le botaron ceniza en los ojos. Ella llorando salió fuera de la casa y se subió al techo desde donde cantaba llamando a la guadúa y pidiéndole que venga a llevarle para ir a comer maní. La guadúa que crecía alta cerca de la casa se inclinaba hacia la niña que quería cogerle pero no alcanzaba, otra vez cantaba y otra vez la guadua se bajaba cerca de la niña, la mujer venía y desde lejos observó lo que pasaba, corrió para impedir que la niña se fuera pero ya era muy tarde, la niña se metió en el tallo hueco de la planta, la mujer entonces cortó un poco para sacar a la niña pero esta se metía más adentro y la planta formaba una tapa que cerraba la entrada, para proteger a

la niña. La señora seguía cortando pedazos más abajo y la guadua seguía escondiendo a la niña que finalmente encontró el suelo y se perdió en la tierra. Por esos cortes de la señora, a partir de entonces, la guadua tiene esa forma peculiar en su tallo.

La señora volvió donde Nunkui y le dijo que su hija había desaparecido, le explicó a demás lo que había sucedido. Nunkui le respondió:

-Yo no te di esa niña para que la maltraten y la hagan perder.

La señora regresó a su casa y la huerta que era hermosa llena de productos se volvió como una huerta vieja y botada, solo se salvaron algunas plantas, de esas plantas es que nosotros tenemos lo que tenemos.

Todas las plantas que hoy cultivamos son las que Nunkui nos dio desde el día que Nunkui dio a su hija.

MITO DE KAAR

Había una vez en una familia la escases de alimento por lo cual la señora acudió a otra señora que tenía alimentos en abundancia.

Con mucha vergüenza y temor a que le mezquine la yuca fue despacito a su casa para pedir alimentos si era posible.

Al llegar a su casa con toda serenidad le dijo hermana puedes regalarme un poco de alimento porque no tengo con que acompañar la carne.

Entonces la dueña de la huerta le negó diciendo que ella tampoco tiene, pero la señora visitante se fijó en todo, veía que no le faltaba nada nuevamente lo volvió a insistir, entonces la señora tuvo compasión de ella y le dijo:

-Mira, lo primero que te digo es ¿No te vas a reír? Le pregunto por tres veces

-La señora respondió no, no, no, ¿Por qué me preguntas eso? dijo aquella mujer.

-Entonces ella se puso a explicarle el por qué le decía eso.

-Le comentó que en la huerta tenía una niña pequeñita con cabello alzado y amarrado, al momento de llegar a la huerta ella sale de lugar y empieza a bailar cantando – takeanta, takeanta shir, shir, shir sanku jurmasta, inchi jurmasta, mama uweremasta shir, shir, shir... y así iba nombrando otros alimentos.

La señora se manifestaba muy convencida de que no iba a reírse y la dueña se la llevó a su huerta. Al momento de llegar a la huerta la niña muy pequeña con el cabello alzado empezó a bailar cantando, entonces en ese momento la señora se reía a carcajadas y en ese momento todos los alimentos que estaban se perdieron y quedó como una huerta vieja y botada, después de eso la señora que era dueña de la huerta muy entristecida y lamentándose regresó a la casa mientras la señora visitante regresó sin cosechar ningún alimento para la familia en ese momento la mujer poderosa y dueña del alimento con un fuerte soplo maldijo diciendo: la mujer que trabaja con sus propias manos tendrá para comer y la mujer que no trabaja no tendrá qué comer y será burlada de sus vecinos.

5.5. TÉCNICAS DE LA SIEMBRA EN LA CULTURA ACHUAR

Los mayores conocían las técnicas de cómo sembrar los productos, había un tiempo en el que se podía sembrar y otro en que no. Por eso ellos esperaban el tiempo de siembra para sembrar maní, maíz, poroto. Y hasta hoy seguimos con la misma técnica. Y más aún aplicaban sus tabúes durante el cultivo de toda clase de producto para así tener o cosechar un buen producto.

Las mujeres mayorcitas, y las mujeres adultas de hoy, también, sí practican algunas técnicas de los cultivos porque sabemos y creemos, en las técnicas. La cultura Achuar tiene un proceso de cultivar, primero busca el

terreno apto para la yuca, luego empieza a desmontar, después del desmonte espera un mes para que se sequen los árboles cortados luego quema todo, al día siguiente procede a botar todo los palos quemados dejando listo para la siembra. La mujer se encarga de sembrar todo los productos de la huerta que estén a su alcance y se encarga de mantener limpia la huerta.

Los productos de la huerta Achuar son: yuca, papa china, pelma, wanchup, kenke, piña, zapallo, camote y otros. Estos productos en el momento de la siembra tienen anent que deben ser cantados para que al momento de la cosecha resulten buenos productos.

Estos productos ya mencionados se van cosechando poco apoco y también en esos momentos cantando el anent para obtener los productos grandes. Como también en la limpieza de la huerta se canta el anent para que la huerta se mantenga limpia mucho tiempo.

Maní, poroto, maíz también son cultivados en la huerta pero en un lugar amplio y extenso para que se puedan dar bien los productos. Estos productos en cambio se siembran en un tiempo determinado que podemos decir tiempo de la siembra. Aquí en cambio se toma mucho encuesta los tabúes (ayunos) tales como:

- No tocar sangre de cualquier animal.
- No tocar barbasco machucado.
- Prohibido tocar barniz Achuar (chipia).
- No comer caracoles (churos).
- Prohibido comer pata de tortuga.
- No tomar medicinas (pastillas).
- No comer pan ni tomar colas y golosinas.
- No comer carne de danta.

-No comer grasas. Y así otros más

Durante la recolección de los productos esto sí se cosechan completamente todo y al mismo momento separando lo bueno y lo malo es decir una y media parte para la siembra y la comercialización y otro para el consumo familiar.

2.6. ALIMENTOS DE LA CULTURA ACHUAR

Por alimentos de la cultura Achuar entendemos el producto que cultivamos o recogemos de la selva y los usamos para comer y en esta forma conservar nuestro organismo.

Los productos de la huerta son: yuca, plátano, camote, papa china, tuyo y otros.

Cada uno tiene usos diferentes por ejemplo la yuca amarilla para la chicha y la yuca blanca cocinada para acompañar la carne.

La carne viene de dos fuentes principales la cacería y la pesca por un lado, y los animales domésticos por otro entre estos últimos encontramos las gallinas, los patos, los chanchos y otros.

Esa forma de alimentación la tenemos desde siempre y las mujeres han mantenido en su huerta los productos mencionados y han enseñado a sus hijas todos los secretos, los ayunos y los Anent para que sus productos crezcan bien y los hombres han ido de cacería para obtener la proteína.

La posibilidad de vivir en la selva nos ayuda también que tengamos siempre, los productos de la huerta y que durante todo el año podamos ir variando los alimentos que consumimos, así comemos frutas según el tiempo en el que madura las distintas frutas de la selva.

Hay productos que poco se cultivan en la zona, algunos porque han sido traídos de otros lugares y son poco conocidos en la zona tanto el producto

como la manera de preparar, sobre todo las verduras, sin embargo es importante señalar que son productos ricos en proteínas y vitaminas.

A continuación se enumera los productos que se cultivan en la huerta:

- *Yuca.*
- *Papa china.*
- *Camote.*
- *Kenke.*
- *Pelma.*
- *Wanchup.*
- *Tuka.*
- *Chiki.*
- *Namuk.*
- *Maní.*
- *Poroto.*
- *Maíz*

2.7. DESCRIPCIÓN DE ALGUNOS PRODUCTOS DE CONSUMO EN LA CULTURA ACHUAR

- **YUCA:** es un tubérculo del que se utiliza la raíz para comer y hacer la chicha.

Usos: las características de este cultivo permiten su total utilización. El tallo (estacón) para su propagación vegetativa, sus hojas para la alimentación de las personas y animales, las raíces para el consumo en fresco o en chicha.

Propiedades Nutricionales: La raíz es rica en carbohidratos y el follaje tiene una mayor riqueza proteica (5-8%) y contienen cinco veces más grasa y casi el doble de fibra en relación a su raíz.

- **CAMOTE**

Nombres comunes: batata, camote, moniato, kumara, inchi.

Origen: originario de Latinoamérica

Usos: El camote es muy empleado en la alimentación humana y de cerdos. Para la alimentación se consume cocinado o para endulzar la chicha nijjamanch (bebida de los Achuar.)

Propiedades Nutricionales: Es rico en carbohidratos y vitamina A y puede producir más energía comestible por hectárea por día que el trigo, arroz o yuca.

- **PAPA TUYO**

Nombres comunes: ñame, grande, cara, papa tuyo, patatilla.

Usos: el uso principal del ñame es como hortaliza cocida.

Propiedades nutricionales: los ñames son altos en contenidos. Además, los almidones de ñame presentan altos porcentajes en proteínas.

- **PELMA**

NOMBRES COMUNES: pelma, malanga, sango.

Origen: Es originaria de los trópicos americanos.

Usos: Se lo utiliza como alimento para las personas y para los animales. La gente lo consume cocinado o ensopas, también para la preparación de chicha; las hojas o brotes tiernos se consumen como verdura en sopas y para preparar los ayampacos.

Propiedades Nutricionales: La pelma tiene 15 y 39% de carbohidratos, 2 a 3% de proteína y 70 a 77% de agua. Su valor nutritivo es semejante a la papa, con igual o mayor digestibilidad como en todas las legumbres, las hojas de pelma son ricas en vitaminas y minerales. Son una buena fuente de tiamina, riboflavina, hierro, fósforo, y zinc, y un buen recurso de vitamina B6,

vitamina C, niacina, potasio, cobre, y manganeso. Los cormos del pelma tienen un alto porcentaje de almidón, y son fuertes de fibra dietética, vitamina B6, y manganeso. El ácido oxálico puede estar presente en él como y especialmente en la hoja; estos alimentos no pueden ser ingeridos por las personas con problemas de riñones, gota o artritis reumática.

- **PAPACHINA**

Nombres comunes: taro, papa china.

Origen: originaria del sur este de Asia, entre India e Indonesia

Usos: Se lo consumen cocinada o preparada en sopas y estofados.

Las hojas de papa china no es consumida por la gente pero tiene la proteína al igual que la pelma.

- **ZAPALLO- YUWI**

USOS: Pocas personas saben de las extraordinarias características que tiene el zapallo, y que lo convierten en un aliado de la cocina y la salud. Entre ellas, que es muy digestivo, apto para todas las edades y recomendado como primera comida de los niños, se consume cocinado en sopas, coladas, y postres.

Propiedades Nutricionales: Aporta fibra y contiene casi un 95% de agua. Produce solo 12 calorías por cada 100g. Su color anaranjado, contiene una gran cantidad de beta caroteno, precursor de la vitamina A. También aporta vitaminas C, E y del grupo B.

- **POROTO**

USOS: Se usa para la alimentación en sopas, menestras y ensaladas, se puede consumir tierno o también seco.

Propiedades Nutricionales: Sus granos contienen proteínas (22% y 28%), vitaminas, minerales y fibras saludables; los cuales poseen efectos en la prevención de enfermedades del corazón, obesidad y tubo digestivo.

MANI

USOS: Se usan las semillas para la alimentación humana y para elaboración industrial.

Propiedades Nutricionales: El maní es altamente rico en antioxidantes necesarios para proteger el organismo de padecimientos asociados a las enfermedades coronarias.

Posee muchas propiedades beneficiosas para la salud; El maní es nutritivo y energético. La semilla contiene entre un 40y un50% de grasas y entre un 20 y un30% de proteínas y constituye una fuente excelente de vitaminas del grupo B. Se consume crudo, salado, tostado, en forma de manteca y de muchas otras formas.

De la misma también se enumera las frutas comestibles:

- *Chonta.*
- *Uvillas.*
- *Guabas.*
- *Wakam.*
- *Caimitos.*
- *Coco.*
- *Yuwikiam.*
- *Kuchukuch.*
- *Kushikiam.*
- *Mandarina.*
- *Naranja.*

Las frutas como: chonta, cauje, papaya, uvillas contienen carbohidratos, proteínas, grasa, vitamina A, fósforo, calcio y hierro, lo hacen uno de los alimentos naturales más completos. También contiene vitaminas B y C⁴.

⁴ SARMIENTO, Galo Biodiversidad, año 2008, pág., 20 – 25.

2.8. PALMAS DE LA SELVA

Dentro de la selva se encuentran muchos alimentos variados como las palmas que se clasifican de la siguiente manera.

ACHU- MORETE

MORETE: Está distribuida en todo el norte de América del Sur, al este de los Andes, donde frecuentemente forman grandes poblaciones en suelos pantanosos y ácidos.

Esta palma proporciona muchos productos incluyendo frutos comestibles, fibras de sus hojas, almidón y savia de su tronco. La importancia económica varía según la región geográfica: en el Ecuador no hay un mercado regular de sus productos, pero en Iquitos - Perú, se ha desarrollado una red económica basada en sus productos.

Morete: es apropiada para prácticas extractivistas y para el cultivo y reforestación de zonas pantanosas, pero ha sido relegado por lo que demanda más atención de parte de investigadores.

TAXONOMÍA

El género *Mauritia* pertenece a la gran y diversa subfamilia de palma, en la que todas las especies tienen frutos que están cubiertos de escamas. Morete son solitarios con un solo tronco, no tienen espinas, poseen flores pistoladas sostenidas individualmente o en pequeñísimas ramas, y las flores están minadas en flores.

NOMBRES VERNÁCULOS

En el Ecuador *Mauritia flexuosa* es conocida como achu, aguachí, canangucha, Kananga, y morete.

MORFOLOGÍA

Morete-acho: es una planta solitaria de gran altura, con un tronco que supera los 40 metros de alto y un diámetro de la altura de pecho 30 a 60 centímetros, sus troncos son limpios y cuando son jóvenes tienen nudos conspicuos.

Las 8 a 12 hojas costa palmadas son primero erectos y después más extendidas. Los frutos son esféricos u ovaladas, de 3 a 7 centímetros de longitud, las escamas son rojizas que cubren el mesocarpio amarillo, es la parte comestible y una gran semilla con endospermo homogéneo de color blanco, es la cascara que cubre la semilla.

DESCRIPCIÓN

Morete-acho dispone de medios efectivos de dispersión, tomando encuentra su amplia distribución y la ocurrencia irregular y esporádica de sus individuos.

Las personas y animales contribuyen a la dispersión; las personas llevan el fruto para su consumo y botan las semillas que puedan dar origen a palmas alrededor de asentamientos, así el cultivo de la palma influye en su distribución; los animales toman su fruto, pero en su mayoría solo consumen el mesocarpio nutritivo y suave, luego abandonan las semillas duras, actuando como dispersadores a corta distancia.

USOS ACTUALES:

Es una palma comestible para el ser humano como también para los animales.

Las pepas se comen calentadas cuando ya están suaves, acompañado con la chicha dulce.

PALMITO

También algunas de las personas comen el palmito mezclado con las larvas reventadas en un plato (tachau) a su vez también se utiliza para comer haciendo maitos (ayampaco) con picados de pollo, es como cualquier otro palmito.

Las hojas también son utilizadas para las escobas, nuestros mayores atizaba como escobas, también utilizamos en tiempo de añangos para chamuscar a los añangos (hormigas comestibles).

TABLA DE COMPOSICIÓN QUE CONTIENE MAURITIA (ACHU).

Proteínas	3,0 g
Grasas	10,5 g
Fibras	11,4.g
Ceniza	1,2.g
Ca	113,0 mg
P	19, 0 mg
Fe	3,5 mg
Vitamina B 1	0,03 mg
Vitamina B2	0,23 mg
Vitamina C	26,00 mg
Vitamina A	12,38 mg.

TRONCOS

Hasta 500 larvas comestibles de los escarabajos pueden vivir en un tronco en descomposición. Tanto colonos como indígenas cortan troncos, facilitando acceso para los escarabajos e incrementando su puesta de huevos. Las larvas son en ocasiones vendidas en los mercados en la amazonia ecuatoriana y es el único producto que conocemos que es comercializado en el Ecuador.

Los troncos rara vez son utilizados para la construcción porque la médula es suave, pero ocasionalmente se hacen entablados por separación de la capa externa dura.

UNGURAHUA- (KUNKUK)

Está ampliamente distribuida en la parte norte de América del Sur y ha sido muy apreciada por sus frutos que proveen de comida, aceite y chicha. Ha sido frecuentemente descrita como una palma productora de aceite. Con un gran potencial no explotado. El extractivismo de subsistencia y los cultivos de unguahua pueden suministrar aceite de buena calidad para consumo local.

TAXONOMÍA

Pertenece a la subfamilia de palmas. La palma quizá alcanza los 30 metros de alto y sus hojas son de 11 metros de longitud. Es común y bien distribuida en las tierras viejas del Ecuador, y es muy conocida y apreciada por la gente del lugar por el contenido de aceite en los frutos.

MORFOLOGÍA

Es una planta solitaria grande, con un tronco grande hasta de 30 metros de alto y un diámetro a la altura del pecho 20 – 30 centímetros ocasionalmente hasta los 40 centímetros, los troncos jóvenes frecuentemente están cubiertos con vainas de hojas viejas, los troncos viejos están limpios y tienen nudos.

DISTRIBUCIÓN

Está distribuida en todo el norte de América del Sur, en Panamá. En el Ecuador es común en ambos lados de los Andes, desde el nivel del mar hasta sobre los 1000 metros. La hemos recolectado en el sur del Ecuador a lo largo del camino Zamora – Loja donde es común en los 1100-1200 metros y llega hasta 1350 metros.

En el Ecuador hemos observado la ungurahua únicamente en áreas húmedas donde la precipitación excede la evapotranspiración en todos los promedios mensuales.

En algunas partes son comercializadas por la exigencia de su aceite porque la ungurahua es muy rica en aceite.

En el Ecuador los frutos de ungurahua son vendidos en los mercados de las zonas bajas. El aceite especialmente es utilizado como el aceite para el cabello y fue vendido en el Puyo en la Amazonia ecuatoriana en 6 y 5 dólares por litro. En Quito el aceite es ocasionalmente vendido en centros naturistas.

TRONCO

Las larvas comestibles son recolectadas de los troncos caídos. Un tronco puede producir 1 kilogramo de larvas, cada uno con 5 centímetros de longitud. Estas larvas también sirven de alimento.

PREPARACIÓN

El palmito se saca de la planta el cogollo de la ungurahua se pone en un recipiente se raspa bien, luego se mezcla con las larvas bien lavadas sobre el palmito, eso se puede servir crudo o también se hace maitos (ayampaco) eso se cocina y luego se sirve.

PEPAS DE UNGURAGUA

Cuando está madura son de color negro, eso se desgaja y se recoge las pepas luego se calienta en agua caliente por 15 minutos cuando ya está suave se puede comer, esto se puede tomar aplastando con chicha también sirve para sacar aceite estas son muy ricas y apreciadas.⁵

PALMITO-(TUNTUAM)

Esto se encuentra ampliamente en las partes planas, estas palmas son comestibles en cambio las pepas no son comestibles eso comen solo los venados.

Palmito.- es la parte más tierna del cogollo también sirve para comer preparando con larvas.

TRONCO

Los troncos son útiles dentro del pueblo Achuar esto sirve para la construcción de la casa, poniendo las paredes, también para encerar la casa y hacer la cama (peak).

HOJAS

Las hojas de esta palma también son útiles sobre todo las hojas tiernas sirven para hacer ayampaco (maitos) de pescado, carne, larvas, palmitos y otros.

PALMA – KATIRIA

También son comestibles los palmitos de esta planta supuestamente estos se encuentran en la parte húmeda del terreno, son altos casi como unos 30 metros. También es muy rico y dulce el palmito de esta palma, igual la preparación son iguales de las demás palmas. También se come mezclando con miel de abeja (wapás) con el palmito.

⁵ BORGTOFT, Henryk, Palmas Útiles, año 1993 pág., 58-74.

PEPAS.- las pepas son comestibles para el hombre también comen los animales como: guanta, guatusa, y el mono ardilla.

Dentro de ello se puede clasificar en dos clases de alimentos.

CAPÍTULO III

3.1. SALUD Y ALIMENTACIÓN

La salud es básicamente, el buen funcionamiento del organismo. Es un estado en que el organismo ejerce normalmente todas sus funciones.

La salud es algo más que no estar enfermo. Es el bienestar del cuerpo, de la mente y de la comunidad. Las personas viven mejor en un ambiente sano, en un lugar donde puedan confiar en los demás, donde trabajar juntos para enfrentar las necesidades diarias, donde comparten los malos y buenos tiempos y se ayudan entre sí a aprender y desarrollarse para vivir plenamente.

La salud es el bienestar físico, psíquico, y social; no sólo la ausencia de la enfermedad. Abarca el entorno del individuo, sus congéneres; familia, comunidad o sociedad. La salud como tal es lograda, mantenida y preservada en el individuo, de acuerdo a sus características biológicas, genéticas y condiciones ambientales.

Por último indica que la relación con todo lo que le rodea, influenciará en el grado de satisfacción de ciertas necesidades básicas, tales como nutrición, abrigo y vivienda.⁶

El gozar de buena salud nos hace olvidar muchas veces, el cuidado que merecemos. Sólo cuando vemos decaída alguna condición, llámese, talla peso, velocidad de movimiento y en condición anímica, es cuando valoramos la importancia sobre todo de la salud.

Si gozamos de buena salud debemos tratar de mantener y evitar enfermedades siempre tomando medidas a medio y largo plazo⁷

⁶ WEISMANTTEL, Mary salud, alimentación, género y pobreza año 1994 pág., 85.

La salud también puede ser estar en buenas condiciones ya sea espiritual y mental. Como todos los seres vivos en especial el hombre debe mantenerse en bienestar para poder realizar ciertas actividades físicas, de tal forma el hombre pueda progresar y ayudar dentro de la familia y su comunidad. Un ser en mal estado de la salud no puede seguir adelante porque la salud para el ser humano es el eje principal para él, todo depende del hombre para mantenerse bien de la salud.

Nuestros mayores hace años no conocían ningún tipo de medicamento pero así se mantenían con buena salud y también los niños que engendraban vivían muchos años igual los mayores. Pero con el pasar el tiempo todo va cambiando nuestros niños ya no resisten para nada por lo mismo que desde el vientre materno nacen débiles... (E.2 Rosa A. 40 años 2011).

La salud es como una prevención de enfermedades que puede atacar a los niños como también a los adultos, muchos piensan que el comer bastante cree que es lo bueno y mantienen su salud.

Por lo tanto para disfrutar de una vida sana y responsable sin riesgos de contraer enfermedades, es preciso tener una actitud positiva dentro de nuestra personalidad.

Como no decir que la salud es muy importante dentro de la vida del ser humano, para realizar sus actividades en cada día de su vida. Una persona en malestar de su salud no puede realizar ninguna actividad, por lo que se necesita estar en condiciones de buena salud para poder pensar, imaginar, reflexionar, crear y otros más que el cerebro pueda trabajar, mientras si uno no se está en esas condiciones todo va mal ya que no funciona el cerebro.

⁷ AMBRUT, Gustavo CC NN, pág., 6 año1990.

Nuestros mayores no utilizaban nada de bebidas alcohólicas tampoco drogas ellos se alimentaban su alimento, no bebían alcohol, no fumaban, se vestían todo lo que era de su cultura vivía y pasaban muchos años, la única bebida que ellos consumían era la chicha y que hasta hoy se lo utiliza en todo momento sobre dentro del hogar y los alimentos que recolectaban de su naturaleza. La única planta que lo utilizaban como para purificar el estómago era la guayusa, y que hasta el día de hoy lo utilizamos dentro de la cultura en la madrugada.... (E. 3: Luis Jimpikit 48 años 2011).

En la cultura Achuar no es permitido ingerir el alcohol ni la droga porque eso daña la salud y a la personalidad si una persona o una familia quieren mantenerse bien de la salud no debe fumar ni beber porque eso daña la salud como puede ser hoy o con el pasar el tiempo

Los niños/as también tienen derecho a disfrutar de su buena salud, desde los 0 años hasta el fin de su vida.

La niña/o Achuar se ve en muchos de los casos con bajo peso y talla, analizando esto sería por falta del cuidado y una alimentación adecuada por parte de los padres.

Culturalmente la mujer Achuar realiza todas las actividades del hogar, el padre sólo se encarga en buscar carne para la alimentación, el hombre Achuar es como el jefe de la casa y es a él, que se le debe atender mejor, así es la cultura.

Si se pudiera confrontar esto, frente a ello tendríamos una comprensión en el hogar tratando de ayudarnos mutuamente entre las dos miembros de la pareja para así poder llevar más livianas las actividades de la mujer no decir “eso es trabajo de la mujer” y el hombre quedarse con los brazos cruzados hasta que se le atiende a él.

Hoy en día, a muchas de las personas, jóvenes y mayores no les importa qué tipo de salud tengan, en ciertos casos, se ve a las personas preparadas y o dirigentes que salen a las ciudades y a lo que más se dedican es, a beber y fumar pudiendo ser ellos mismos un ejemplo frente a la comunidad.

Desde mi punto de vista con el transcurso de los años ya lo jóvenes Achuar saldrán posiblemente a las ciudades también las señoritas y todo se cambiará empezarán a adaptarse a la cultura occidental y poco a poco irá desapareciendo lo propio.

Frente a esto son los padres y la comunidad quienes deben tomar ciertas medidas para poder enfrentarse en adelante sin tratar de perder nuestras costumbres, y que las nuevas generaciones que vienen se sientan en verdad convencidos de ser Achuar

3.2. CUIDADO DE LA SALUD

La salud dentro de un ser debe ser bien cuidada y protegida sobre todo en los niños desde el nacimiento porque ellos están en una etapa de vida de crecimiento y su cuerpo necesita una alimentación y un cuidado permanente. Dentro de ello deben estar siempre pendientes los padres a ver qué pasa con el hijo o la hija.

Es muy importante cuidar la salud de todo modo que el ser humano pueda sentirse protegido de las enfermedades ya sea por el bienestar de él y de su familia.

Por lo tanto, para disfrutar de una buena vida debe ser bien cuidada la salud para mantener nuestro cuerpo sano, fuerte y con energía para cumplir nuestras actividades a diario siempre tomando en cuenta de consumir alimentos sanos, limpios y propios de la zona, para que en lo posterior no se encuentre ninguna inconveniencia a lo largo de su vida.

Hoy en día mucha gente debe poner en práctica como prevenir las enfermedades y sobre todo el cuidado de la salud.

La salud es muy importante de lo contrario no podríamos mantener nuestro cuerpo, porque el ser humano necesita estar sano para continuar su existencia.

Depende de la alimentación el que tengamos una vida sana tratando de consumir productos del medio y sobre todo aplicando la higiene personal.

Todo depende de la persona o la familia para mantenerse en buen estado de la salud y así no correr riesgo en lo posterior de la vida.

3.3. ETAPAS DEL DESARROLLO INFANTIL DE 0 A 2 AÑOS

El periodo del desarrollo infantil se entiende desde la fecundación hasta el noveno mes que es el parto, y así va etapa por etapa hasta el fin de su vida.

Pero aquí, lo centraré más en la etapa infantil desde 0 a 2 años.

Todos los días un hombre y una mujer determinada se atraen, se enamoran, y forma una pareja, la mayoría de estas parejas se casan. Muchas veces, tiene vergüenza hablar de ello. Sin embargo, el amor, es el acto más hermoso y natural entre un hombre y una mujer.

En el momento en que un espermatozoide llega a fecundar a un óvulo, se forma un nuevo ser humano, con las características de sus padres. Por eso el hijo o la hija, es el fruto del amor de la pareja.

No todos los días, la mujer es fértil, sin embargo, prepara su cuerpo todos los meses para poder albergar en su vientre a un bebé. Por ello el organismo de la mujer pasa por el ciclo menstrual.

Una vez que el espermatozoide penetra en el óvulo, decimos que está fecundada. Entonces comienza una transformación extraordinaria.

El primer trimestre se llama periodo **embrionario** o periodo inicial. Es la etapa en que forman los órganos del nuevo ser.

El óvulo y los espermatozoides unidos forman el cigoto que tres días después llega al útero.

El cigoto comienza a dividirse en muchas partes, como si fuera una mora. Es la etapa de la mórula.

La tercera fase el periodo embrionario se llama **blastocito**, en donde el nuevo ser tiene la forma de una bola hueca. En un polo o extremo se forma la placenta que permitirá que el bebé reciba nutrientes o alimento y permanezca cálido y feliz. En el otro extremo permitirá que se formen los diferentes órganos del bebé.

En el segundo mes del embarazo, ya está formado el feto, es decir que el bebé, aunque muy pequeñito, ya tiene forma humana. Sin embargo el necesita crecer y seguir formándose.

Durante el tercer mes el feto o bebe necesita madurares posible escuchar los sonidos de su corazón y se siente sus movimientos⁸.

A partir de cuarto mes el feto ideal mide alrededor de 12 cm y está completamente formado sus dedos están individualizados y presentan o asomos de uñas.

A partir de los cuatro meses y el 5to, 6to, 7mo, 8vo.9no mes, todos los órganos del cuerpo están perfectamente formados y el feto tan sólo aumenta en tamaño. A los 5 meses mide entre 15 y 20 cm a los 7 aproximadamente 35cm a los 8 mide 40 cm y pesa aproximadamente 200g al momento de nacer (9 meses) mide entre 48 y 52 cm y esa entre 2.800y3.500g.⁹

A partir de los 0 a dos años etapa sensorio motora.

Empieza a hacer uso de la imitación la memoria y el pensamiento. Empiezan a reconocer que los objetos no dejan de existir cuando son ocultados pasa de las acciones refleja a las actividades dirigidas a metas. Esta etapa se lo llama así porque el pensamiento del niño implica ver, escuchar, mover, tocar.

8 COLECCIÓN L, N, S Editorial Don Bosco pág. ,66 69.

⁹ SARMIENTO, Fernando, Biología Integrada, pág. ,228.

Durante este periodo, el niño concibe la permanencia de los objetos, la comprensión de que los objetos de su entorno existen, sea que los perciba o no.¹⁰

Después de haber nacido, pasado un mes, el niño empieza a dar los primeros sonidos “agu, agu” y a reconocer a la mamá luego empieza a sostener la cabeza. Mientras que el niño se tarda más en sostener la cabeza. Eso según nuestros mayores dicen que la niña endurece muy pronto la cabeza porque carga la changuina con peso y los niños no.

A partir de los 3 a los 4 meses los niños (as) empiezan a tocar objetos de cerca, se viran, se sonríen, reconocen a las personas.

Desde los 6 meses en adelante ya se sientan, juegan con los objetos, con los hermanitos y empiezan a comer alimentos aplastados en su propio plato. Empiezan a decir pa, pa, pa, ma, ma, ma y entrando a los 7 meses empieza a gatear.

A los 8 y 9 meses se paran sostenidos de la mano y apoyándose en algo.

A los 10 y 11 meses de edad y dicen las palabras cortas papa, mamá, no, si, ya, teta, y otras más palabras, y empiezan a caminar solos con sus hermanitos.

Se alimenta de los alimentos que en la familia hay y aún más la leche materna, juega con sus hermanitos mayores imita lo que hacen ellos les gusta tocar animalitos domesticados.

Culturalmente, a la mujer Achuar nunca le ha gustado dejarse atender con un doctor durante el parto porque el parto era muy secreto y se lo hacía en un lugar muy escondido peor dejar acercarse a los niños, cuando nos iniciaba el dolor era atendido por la mamá o la suegra y nadie más. Hoy en día algunas de las mujeres Achuar van al hospital a dar a luz allá luego dicen que les hacen cesárea o también operación. Según dicen que porque no pueden dar el parto normal por eso es que las mujeres de hoy no son fuertes en cualquier actividad.(E.4:Tiwi Rosa.edad.45 año 2012.)

¹⁰ WOOLFOLK, Anita, Psicología Educativa, pag, 30

En la etapa de la infancia es muy importante tener mucho cuidado en los aspectos ya mencionados.

Recordemos que los niños pequeños no tienen la resistencia ni la fuerza de la personas mayores.

Cuando ellos tienen enfermedades, se vuelven más vulnerables, por eso, es importante que los niños menores de 5 años se deban cuidar con una buena alimentación y mantener una buena higiene y el aseo personal. Estos son las cosas más importantes para proteger la salud en un niño y evitar que se enfermen.

3.4 SALUD EN LA MATERNIDAD

Toda mujer durante el embarazo debe tener control médico prenatal (antes del parto) cuando tenga los antecedentes anteriores, para proteger la vida del niño. Los embarazos muy seguidos son causas también de riesgo y se aconseja dejar un intervalo de 2 a 3 años entre un embarazo y otro. Es importante anotar que el embarazo no es una enfermedad pero requiere vigilancia médica para proteger tanto a la madre como al niño, y debe hacerse el control desde antes de 5to mes, cumpliendo las citas y llevando un carnet materno con toda la información de los controles. La madre debe alimentarse muy bien y al nacer al niño debe alimentarlo con leche materna, pues no hay mejor alimento.

Al bebé debe dársele cariño desde el momento de la gestación y prepararse muy bien para el parto, que debe ser atendido preferencialmente por personal médico.

Cuando hay problemas en el embarazo, la madre puede presentar signos de peligro como sangrado o flujos vaginales, hinchazones de los pies, tobillos, pies, manos o cara tener fiebres o ser calofríos, dolor de cabeza continuo, ruidos o silbidos en los oídos y señales de comienzo del parto antes de tiempo. En todos estos casos debe consultarse al médico.

¿Qué puede pasar al niño si no se hace control prenatal?

Puede morir, puede nacer prematuro, puede retrasarse del desarrollo dentro del útero, será débil y enfermizo y puede nacer con infecciones complicadas.

Estos problemas pueden agravarse si el parto no es atendido por personas capacitadas¹¹.

Es verdad que los grandes antropólogos dividen por etapas el desarrollo de la infancia. Culturalmente nosotros hemos visto en cada uno de nuestros hijos(as) al nacer.

- **LA DIETA Y EL ASEO**

Después de tener la madre a su niño, puede comer de todo. No debe evitar ninguna clase de alimento al contrario debe comer todos los alimentos nutritivos que puede conseguir: pescado, pollo, huevos, carne, frutas, verduras pan integral, granos, frejoles y otros más que estén a su alcance. Si, solamente tiene maíz y frejol debe comerlos juntos en cada comida.

La leche y los productos de leche ayudan a la madre a producir suficiente leche para su bebé.

La madre puede y debe bañarse en los primeros días después del parto. En la primera semana es mejor usar toallas mojadas y no meterse al agua. El bañarse después del parto no hace ningún daño. Al contrario a la mujer que pasa 20 días o más sin bañarse le puede dar una infección que afecte su piel y enferme a su niño.

Durante los días de la dieta la madre debe comer alimentos nutritivos y bañarse seguido.

¹¹ APONTEMELO Giovanni, Biología Integrada, pág., 230.



Mujer Achuar haciendo la dieta

Muchos padres, por su ejemplo y la formación que dan a sus hijos, están predisponiendo sus hijos para ser víctimas de terribles enfermedades. Con frecuencia permiten a los niños que coman lo que prefieren y cuando quieren, sin tomar en cuenta su salud. En sus mesas sirven comidas demasiadas condimentadas, picantes, guardadas y muy frías, bebidas alcohólicas golosinas. Por la complacencia del apetito, debilitan su estómago en edad temprana.

La intemperancia en el comer se va desarrollando juntamente con su crecimiento y fortaleciendo con su fuerza. El vigor mental y físico queda sacrificado por la negligencia de los padres. Adquieren gusto por ciertas comidas de las cuales no reciben beneficios si no perjuicio, y como el organismo queda recargado la constitución se debilita.

He allí la importancia del hogar como centro de donde emergen a la sociedad seres saludables o enfermizos. El hogar debe ser un centro de formación en buenas y sanas maneras de vivir, libres de costumbres que deterioran el cuerpo y el alma.

Un niño recién nacido se le debe cuidar bien para que no pegue cualquier infección sobre todo en el ombligo dándole su debida atención lavándole los pañales con jabón, bañándole y secándole con un paño limpio el ombligo.

Culturalmente nosotros nos acostumbramos a tener el parto en la casa eso es nuestra cultura nuestro mayores lo asían así mismo lo seguimos después del parto dónde de las mujeres algunas se quedan un mes de dieta y la mayoría se quedan una semana hasta que se le haya arrancado el ombligo del bebé.

Durante los días de la dieta la madre debe comer alimentos nutritivos y bañarse seguido.

- **AMAMANTAMIENTO Y CUIDADO DE LOS PECHOS**

El cuidar bien de los pechos es importante para la salud de la madre y del bebé. Al bebé se le debe dar pecho poco después de que nazca, así la madre puede producir más leche para el bebé.

En la cultura Achuar nuestros mayores cuando la esposa está en periodo de embarazo empezaban a alimentarles con frutas silvestres para que la mujer satisfaga su apetito más deseado. Algunas madres no presentan los deseos de consumir todo los alimentos que encuentran a su alrededor y frente a ello sus esposos eran tan obedientes que les cumplían todo. Después de pasar los nueve meses cuando la esposa ya estaba de dieta el hombre se encargaba de buscar alimentos de la cacería y atender a su esposa. A dar a luz era supuestamente en su casa, atendida por la mamá o la suegra. Mantenían bien a sus esposas consumiendo alimentos naturales por ejemplo: en las frutas consumían zapote, capulí, uvillas, cañas, maduros, copal, ungurahua, morete, coco silvestre, frutipan silvestre, piña, cacao silvestre, guabas, y otros más. Con el pasar el tiempo esto todo ha ido cambiando ahora ya los esposos casi la mayoría no les cumplen a sus esposas por tantas actividades que deben realizar en la comunidad. También la mujer Achuar y como así es la cultura no debe mostrar o darle de lactar al bebe clarito indicando el seno porque otras mujeres que tienen mal energía puede ver a la mujer y le trasmite esa mala energía en el seno y la mujer se hincha el seno si no se hace curar con aquella señoras puede quedar sin poder producir la leche para su bebe y eso en la cultura occidental dicen tiene absceso en el seno... (E.4. Putsum Teresa 68 años)

3.4.1 EL CUIDADO DEL RECIÉN NACIDO

Es muy importante cuidar bien al recién nacido para que no tenga cualquier infección de su cuerpo, como pueden ser ombligo, oídos, ojos, nariz, boca y otros para así evitar ciertas enfermedades infecciosas.

- **El cordón umbilical (ombligo)**

Para evitar que se infecte el cordón recién cortado, hay que mantener limpio y seco. Entre más seco se mantenga más rápido se caerá y más pronto se sanará el ombligo. Por eso es mejor no usar una faja (ombligero), pero si la usa debe ser delgada y debe quedar suelta.

3.4.2. ASEO

Es importante asear al recién nacido:

- Cambiar al niño los pañales o la ropa de cama cada vez que los moje o ensucie. Si tiene la piel rosada o roja, cámbiale más seguido o mejor déjale sin pañal, paraqué le dé el aire.
- Después de que se le caiga el cordón, bañe al niño todo los días con un jabón suave y agua tibia.
- Si hay moscas o sancudos, tapela cuna (hamaca) del niño con un mosquitero o una tela delgada.
- Las personas con llagas, catarro, dolor de garganta, tuberculosis y otras enfermedades infecciosas no deben tocar ni acercarse a la madre durante el parto, ni al recién nacido.
- Mantenga al niño en un lugar limpio, lejos del humo y del polvo.

3.4.3. ALIMENTACIÓN

La leche del pecho es el alimento más completo y más limpio que existe, es mejor que cualquier otro alimento que se pueda comprar. Dándole solo leche del pecho durante los primeros 4 a 6 meses, se protegerá al bebé contra la

diarrea y muchas infecciones. Es mejor no dar agua extra ni té, aun cuando haga calor.

Algunas madres dejan de amamantar demasiado pronto porque creen que su leche no es suficiente buena, o que sus pechos no están produciendo suficiente leche.

Pero, la leche de una madre siempre es nutritiva para su bebé, aunque la madre este delgada y débil. Además casi todas las madres pueden producir toda la leche que sus bebés necesitan.

La mejor forma para que la madre siga produciendo suficiente leche de pecho es amamantar seguido al bebé. No empiece darle otros alimentos al bebé antes de que cumpla 4 meses. Ya que él bebé empiece a comer otros alimentos siempre de leche del pecho antes de darle algo más.

Si la madre produce poca o nada de leche, hay cosas que pueda hacer para empezar a dar mucha leche otra vez.

- Comer bien
- Tomar mucho líquido.
- Amantar muy seguido al bebé, antes de darle otros alimentos.

Es más seguro alimentar al bebé con una tasa que con un biberón. Los biberones y teteras son difíciles de limpiar y pueden causar infecciones y diarreas.

3.4.4. DE LOS 4 MESES HASTA UN AÑO

Siga dándole el seno al niño hasta los 2 a 3 años si es posible, cuando él bebé tenga 4 y 6 meses empiece a darle otros alimentos. Es bueno comenzar con alimentos propios como:

-maduro

-masa (puré)

Masato

Plátano majado.

Luego empiece a agregar un poco de aceite de cocina para dar energía.

Después de algunos días comience a añadir otros alimentos de ayuda. Pero empiece a darle un poquito de la comida nueva y agrega solo una comida a la vez, si no él bebé puede tener problemas con la digestión. Las nuevas comidas deben estar bien cocinadas y molidas. Al principio se pueden mezclar con un poco de leche para que él bebé pueda tragar mejor.

De los 6 meses a los 2 años es cuando el niño corre mayor peligro de desnutrirse. Esto se debe a que la leche del pecho sola no le da suficiente energía al bebé después de los 6 meses de edad. Él necesita otros alimentos, pero muchas veces las comidas que se le da tampoco suficiente energía. Si la madre además deja de darle pecho, el niño corre aún más riesgo de desnutrirse.

Para que un niño de esta edad esté sano, debemos seguir dándole leche de pecho tanto como antes, darle también otros alimentos nutritivos siempre comenzando solo con un poquitito, alimentarlo al menos 5 veces al día y darle botanas entre comidas, siempre asegurando de que la comida este limpia y recién preparada, filtrar, purificar o hervir el agua que toma, cuidar mucho el aseo del niño y de la casa, cuando se enferme alimentarlo aún mejor y más seguido y darle mucho líquido¹².

A partir de los seis meses el niño o niña, necesita consumir aún más de leche materna otros alimentos. La complementación alimentaria es la introducción gradual de nuevos alimentos a partir del sexto mes de vida, en razón de que el niño y niña requieren del aporte de más nutrientes de lo que normalmente proporciona la leche materna, para su adecuado desarrollo y crecimiento.

En esta etapa es fundamental la formación de buenos hábitos alimentarios que van a influir en forma definitiva en su salud y bienestar, la misma debe ser brindada higiénicamente.

¹² Ministerio de salud pública Lactancia Materna, pág. 7

El niño o niña a través de sus comidas empieza un proceso de aprendizaje viendo, sintiendo, oliendo y probando experimenta nuevas texturas, sabores, colores y olores. Este es un proceso que estimula su desarrollo y debe ser agradable y libre de tensiones tanto para los padres y /o personas encargadas de su cuidado, como para los niños y niñas.¹³

3.4.5. DE 1 AÑO DE EDAD EN ADELANTE

Después de 1 año de edad, el niño puede comer la misma comida que los adultos, pero se le debe seguir dando el pecho u otra leche siempre que sea posible.

Para que el niño crezca fuerte y sano procure darle todos los días bastante del alimento principal que la gente come, junto con alimento “de ayuda” que dan más energía, proteínas, vitaminas, hierro y minerales.

Para asegurarse de que el niño coma suficiente, sírvale en su propio plato y déjelo que tarde todo el tiempo que necesite en comer la comida.

- Los niños y el dulce.- no acostumbre a los niños chiquititos a comer mucho dulce o a tomar refrescos (gaseosas, colas).

Cuando comen demasiado dulce, pierden las ganas de comer lo que de verdad necesitan. Además, los dulces dañan los dientes, sin embargo, cuando hay poca comida o cuando los alimentos principales contienen mucha agua o fibra, el agregar un poco de azúcar y aceite vegetal al alimento principal da energía extras le ayuda a los niños a aprovechar mejor las proteínas de los alimentos que comen¹⁴.

3.5. SALUD EN LA INFANCIA

Es muy importante tener mucho cuidado la salud durante la infancia es decir desde el nacimiento.

¹³ Ministerio de salud Pública, cuidado de los alimentos.pág., 3

¹⁴ Ministerio de salud Publica Lactancia materna, pág. 9.

Un niño que no lleva una alimentación correcta y hábitos de vida ordenada, llega a tener trastornos funcionales, aumentando así la posibilidad de adquirir enfermedades crónicas, arteriosclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión cirrosis y hasta cáncer. Una buena alimentación sobre todo durante el primer año de vida, es la base para un crecimiento adecuado.

Un niño sano crece continuamente, si come suficiente alimentos nutritivos y si no tiene ninguna enfermedad grave el niño sube de peso cada mes.

Un niño que sube de peso más lentamente que los otros niños, que deja de subir de peso o que empieza bajar de peso no está sano. Posiblemente no está comiendo lo que necesita o tiene una enfermedad grave las dos cosas.

Para ver saber si el niño está sano y bien alimentado, vale la pena pesarlo cada mes para ver si va aumentando de peso como es normal.

3.5.1. EL ASEO

Para proteger la salud de los niños, el aseo es muy importante: el aseo de su pueblo, de sus casas y de ellos mismos, aquí los consejos más importantes:

- Bañe y cambia seguido a los niños.
- Lavarse las manos al levantarse, después de obrar, y antes de comer o tocar alimentos.
- No dejen que los niños se metan cosas sucias a la boca, ni que los perros o gato les lama la cara.
- Enséñeles a los niños a lavarse los dientes y no les dé muchos dulces ni refrescos.
- No deje que los animales, perros, o pollos se metan a la casa.
- No alimente a los bebés con biberones, porque esto son difíciles de limpiar y pueden causar enfermedades, dele el pecho.
- Asegure de que siempre tengan uñas cortitas.



3.6. ALIMENTOS PARA LA BUENA SALUD

3.6.1 ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Alimentarse de vegetales, no es una moda actual, es tan antigua que tiene su origen en la misma creación de la especie humana. Aunque hoy los centros de salud y en particular los médicos, han tenido los mejores éxitos cuando a sus tratamientos han incluido la alimentación estrictamente vegetariana.¹⁵

Son todo lo que encontramos y cultivamos en nuestra huerta, como: plátano, yuca, camote, papa china, palma, maní, frejol y otros más.

Así como también podemos nominar algunos alimentos que se encuentra en la selva como: palmito, hojas tiernas de helechos, hongos, larvas, wakam, como también encontramos variedades de frutas como: uvas, uvillas, caimito, aguacate, guabas y otras que encontramos en la selva.

Estos grupos de alimentos proveen la energía necesaria que el niño necesita por tener una etapa de máximo crecimiento. Los requerimientos de energía están relacionados con sexo, edad, peso, talla y con la actividad física.

¹⁵ BORGTOFT, Henryk, Palmas útiles, pág., 55 al 78. año 1993.

Las frutas son de fácil digestión. Pero con las verduras no sucede lo mismo, éstas sufren un proceso digestivo lento, Esta desigualdad en la digestión atrae una alteración en el aparato digestivo.

Aportan minerales como el calcio, hierro, fósforo, que son mejor aprovechado por el organismo si se consumen conjuntamente con algún alimento de origen animal, como carne, leche, huevo, pescado.

Los vegetales de color verde intenso y amarillo al igual que las frutas, constituye la parte comestible de ciertas plantas, que contienen vitaminas minerales y fibra; necesarios para proteger contra las enfermedades y mantener una buena actividad física.

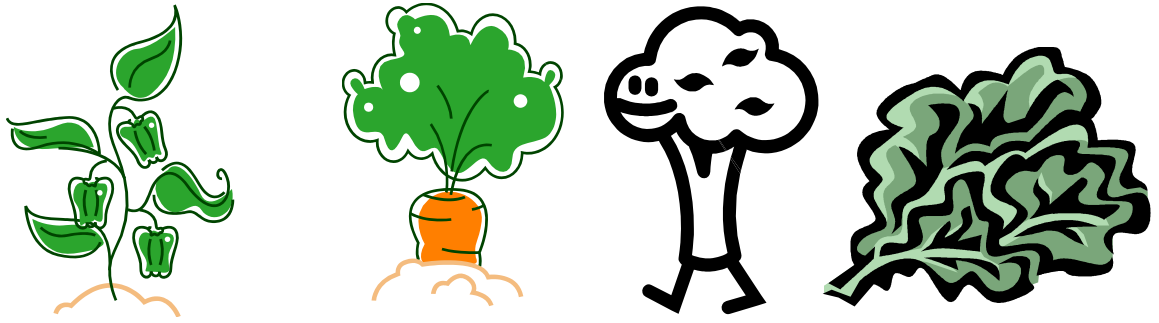
Las frutas como guayaba, naranja, piña, limón, mandarina, manzana contiene vitamina C, que ayuda a curar las heridas y además fortalece las defensas del cuerpo.

El mango, papaya, melón, zapote, guineo; aportan vitamina A, que es importante tener la vista sana, ayudar al crecimiento y desarrollo.

Las frutas de colores amarillo, anaranjado, rojo y verde oscuro nos indican que tienen propiedades beneficiosas para el organismo y protegen contra enfermedades infecciosas otras como el cáncer.

Las verduras son vegetales que proveen de vitaminas, minerales y fibra. Es importante Beta carotenos que son sustancias precursores de vitamina A y que al ser ingeridos, en el organismo se transforman en vitamina A.

Las verduras frescas aportan con vitamina C, que ayudan al crecimiento, protegen las encías y ayudan a cicatrizar heridas; son perejil, achogcha, palmito, yuyo, hoja de yuca, hoja de palma, hojas tiernas de frejol, hojas de camote, espinaca y zapallo.



3.6.2. ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

LA CARNE

La carne es el tejido muscular de los animales. Es un alimento necesario para el humano y otras especie animales que aportan con varios nutrientes de buena calidad como las proteínas que ayudan a desarrollar los músculos; el hierro para la formación de los glóbulos rojos y del músculo, demás previene las enfermedades como la anemia, ayudan a una mejor concentración en los estudios. El fósforo interviene en las funciones cerebrales, el zinc para el crecimiento de la masa ósea, muscular, el crecimiento del cabello, uñas y la maduración sexual adecuada.

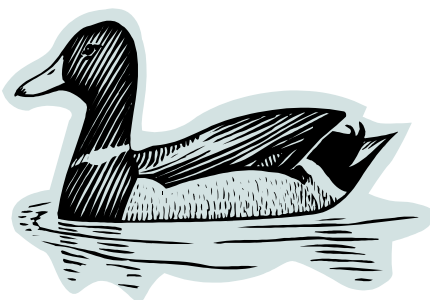
EI PESCADO: es un alimento rico en aceites de excelente calidad que contribuyen al desarrollo del cerebro y evita enfermedades del corazón.



LAS VÍSCERAS: son órganos ubicados en el interior del cuerpo, que sirven para alimento, se les conoce con el nombre de menudencias y son: hígado, corazón, riñón, pulmón, intestino, mollejas. Aportan con hierro, vitamina y complejo B.



LAS AVES: su carne y huevos sirven de alimentos, que proporcionan proteína, Niacina, vitaminas B6 y B12, hierro, zinc y fósforo; la mayor parte de grasa saturada y colesterol está en la piel.



GUSANOS E INSECTOS: los insectos son las criaturas que mejor se alimentan, son los consumidores primarios de la cadena alimenticia animal. En la región Amazónica existe un tipo de gusano en forma de larva que crece en la palma el cual es utilizado en muchas preparaciones locales. Este es un alimento muy rico principalmente en proteínas. Los insectos especialmente un tipo de hormiga roja es ampliamente utilizada, contienen minerales como calcio, albergan vitaminas del grupo B y son una fuente importante de magnesio.

Los gusanos e insectos en estado de larva, proporcionan grasas de buena calidad, y beneficio para el organismo



Las carnes para los Achuar son muy importantes, casi como la chicha. Cuando no tenemos carne es como si no tuviéramos nada para comer. Cuando brindamos algo a un huésped y no podemos darle carne nos avergonzamos porque es como si no le entendiéramos como se merece un huésped.

Ventajosamente la naturaleza nos brinda muchas posibilidades de tener carne, aunque ahora ya no es como antes cuentan nuestros mayores que antiguamente nunca faltaba la carne en las casas, siempre la suficiente y muchas veces cuando mataban sajino lo usaban el cuero en los trueques, dejaban botada la carne porque ya no la necesitaban, en las casa habían hasta por demás.

Según cuentan nuestras mamacitas que antes tenían suficiente alimento y no les faltaba nada a pesar de que eran muchos vivían bien y así sus hijos también nacían y crecían fuertes eso era por lo que consumían alimentos propios de la naturaleza, pero con el pasar el tiempo todo fue cambiando, ya nuestro hijos nacen débiles y con ciertos problemas físicos y mentales que podemos detectar.

3.6.3. CEREALES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS

CEREALES

Son los frutos maduros y desecados de las gramíneas que adoptan la conocida forma de crecimientos en espiga. El más utilizado en nuestra alimentación es el maíz y consumiendo alimentos occidentales como el trigo, arroz, avena y otros.

Los cereales integrales son los que han sido menos procesados y contienen mayor cantidad de fibras y nutrientes.



TUBÉRCULOS

Los tuberculos son los que cultivamos en nuestra tierra son: yuca, papa, papa china ,camote, kenke, pelma, tuca, chiki, y otros mas.



PLÁTANOS Y BANANOS

Los plátanos y bananos tienen muchas variedades como son: los oritos, guineos, maduros, maqueños, verdes, rosados.

Se debe preferir los cereales integrales, plátanos porque aportan fibra y otros nutrientes.

Estos grupos de alimentos proveen la energía que el niño necesita por ser una etapa de máximo crecimiento. Los requerimientos de energía están relacionados con sexo, edad, peso, talla y con la actividad física.



3.6.4. ANIMALES DE LA CACERÍA.



Son los que viven en la selva y nosotros tenemos que cazarlos para poder comerlos. A ellos los ha hecho Dios para que nosotros les comamos. Ellos solitos viven, se reproducen, se alimentan, nosotros nos servimos de ellos para nuestra alimentación.

El hombre caza los animales comestibles de la selva para llevárselo a la casa y compartir con su familia en el hogar.

Años atrás nuestros mayores tenían suficiente carne para alimentarse como no vivían en comunidades ellos eran nómadas pasaban de un lugar a otro donde encontraban cacería ahí se detenían hasta escasear los animales y dejar el lugar.

Han pasado muchos años, el hombre fue organizándose en comunidad, ya las comunidades van siendo más pobladas, los niños más numerosos y la alimentación y la cacería va disminuyendo poco a poco.

Antes había mucha cacería, con mi esposo no nos faltaba la carne, durante la pesca los pescados como éramos tres mujeres y con un solo hombre iba de casería llegaba con dos o tres animales para cada uno, igualmente en la pesca una chankina de pescado a cada una y así teníamos lo suficiente para dar de comer nuestros hijos.

También como no teníamos mucho interés de educar a nuestros hijos solo trabajábamos para el consumo de la familia nosotras también nos dedicábamos a la crianza de las gallinas los animales domésticos eso era amas tardar cuando ya empezamos a crear comunidades y vivir en familias. En ese tiempo no había enfermedades desconocidas como hoy solo conocíamos enfermedades caseras, como en ese tiempo vivíamos en guerra creíamos en la brujería y otras enfermedades leves que con nuestras medicinas naturales era lo suficiente en tratárselos y curar. Por eso nuestros hijos comían bien se alimentaban y no se enfermaban continuamente como hoy mis nietos sufren de las enfermedades si es posible al mes sale la enfermedad y por lo que se les tratar con medicamentos occidental las defensas de su cuerpo van disminuyendo.... (E.1: Ana Jusep 68 años, 2011.).

Hoy en día nuestros esposos salen a la selva por la mañana y regresan en la tarde sin encontrar ni un animal para la casa y los niños están esperando al papá que va a traer algo para comer y si embargo no trae nada, es decir que todo va exterminándose. Y si es lo cierto con el tiempo nuestros hijos, nietos y bisnietos no tendrán caserías para la alimentación.

Viendo la realidad de todo esto en algunas comunidades con la ayuda de la Fundación Chankuap han creado algunos proyectos sobre la crianza de pollo, peces y otros proyectos que sirve para la ayuda y el bienestar de la familia y el pueblo Achuar. Y así como otras grandes empresas que prestan ayuda en las comunidades, con otros proyectos, que hasta hoy si hemos tenido provecho frente a ello.

CONCLUSIONES

- 1.- Al concluir este trabajo investigativo, sobre la Guía de alimentación mejorada para los niños, niñas de 0 a 2 años de edad en la comunidad Patukmai, me he dado cuenta de la importancia que tienen nuestros propios alimentos para una buena salud de los niños y niñas. A través de esta guía se puede contribuir a conocer y valorar las propiedades nutritivas de los productos que cultivamos en cada una de nuestras huertas.
- 2.- Los objetivos que tenía esta investigación se han cumplido de manera satisfactoria porque:
- 3.- Se han elaborado una guía con recetas propias de la zona, que favorece a los niños y niñas de la comunidad Patukmai.
- 4.- Se realizaron las motivaciones la importancia de la higiene en los niños.
- 5.- A valorar los productos de nuestro medio sin consumir alimentos occidentales.
- 6.- Este trabajo queda como un documento de apoyo para algunos jóvenes y señoritas quienes deseen ampliar y seguir investigando sobre este tema.

RECOMENDACIONES

- 1.- Recomiendo a los padres y madres de familia que valoren sus propios alimentos de la zona.
- 2.- A las mamacitas que se preocupen en el cuidado de la higiene de sus hijos menores
- 3.- A los docentes que les enseñen las normas del aseo a los niños, niñas.
- 4.- Las mamacitas practiquen normas de higiene dentro de la familia.
- 5.- A las dirigentes y promotores de salud que sigan realizando capacitaciones sobre la preparación de los alimentos con los productos de nuestro medio.

BIBLIOGRAFÍA

1. AMBRUT, Gustavo CC. NN Edición, Abya Yala, 1990
2. APONTEMELO, Giovanni, Biología Integrada, Edición Abya Yala, 1993.
3. BORGTOFT, Henryk Palmas útiles Ed, Abya Yala, 1993.
4. COLECCIÓN L, N, S. editorial Don Bosco, 2000.
5. Ministerio de Salud Pública. Alimentación durante el Embarazo, 2008.
6. Ministerio de Salud Pública. Cuidado de la higiene, 2008.
7. SARMIENTO, Fernando, Biología Integrada, Edición Abya Yala, 1990.
8. SARMIENTO, Galo, Biodiversidad, Ed, Abya Yala, 2008.
9. VIDAL, Gloria, entorno natural, Quito,2011.
- 10.WOOLFOLK, Anita, Psicología Educativa, Edición Abya Yala, 1990
- 11.Werner, David, donde no hay doctor edición Abya Yala, 2008
- 12.WEISMANTEL, Mary, salud, alimentación género y pobreza Ed, Abya Yala, 1994.

ANEXOS

TABLA DE ENTREVISTAS

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	COMUNIDAD	FECHA DE ENTREVISTA
Luis Jimpikit	60	Patukmai	15-07-2011
Rosa Ankuash	45	Patukmai	10-08-2011
Teresa Putsum	65	Patukmai	08-11-2011
Rosa Tiwi	45	Patukmai	02-01-2012
Carmela Tiwi	38	Patukmai	15-01-2012
Ana Jusep	68	Patukmai	01-02-2012

NIÑO DESNUTRIDO



NIÑO BIEN ALIMENTADO

