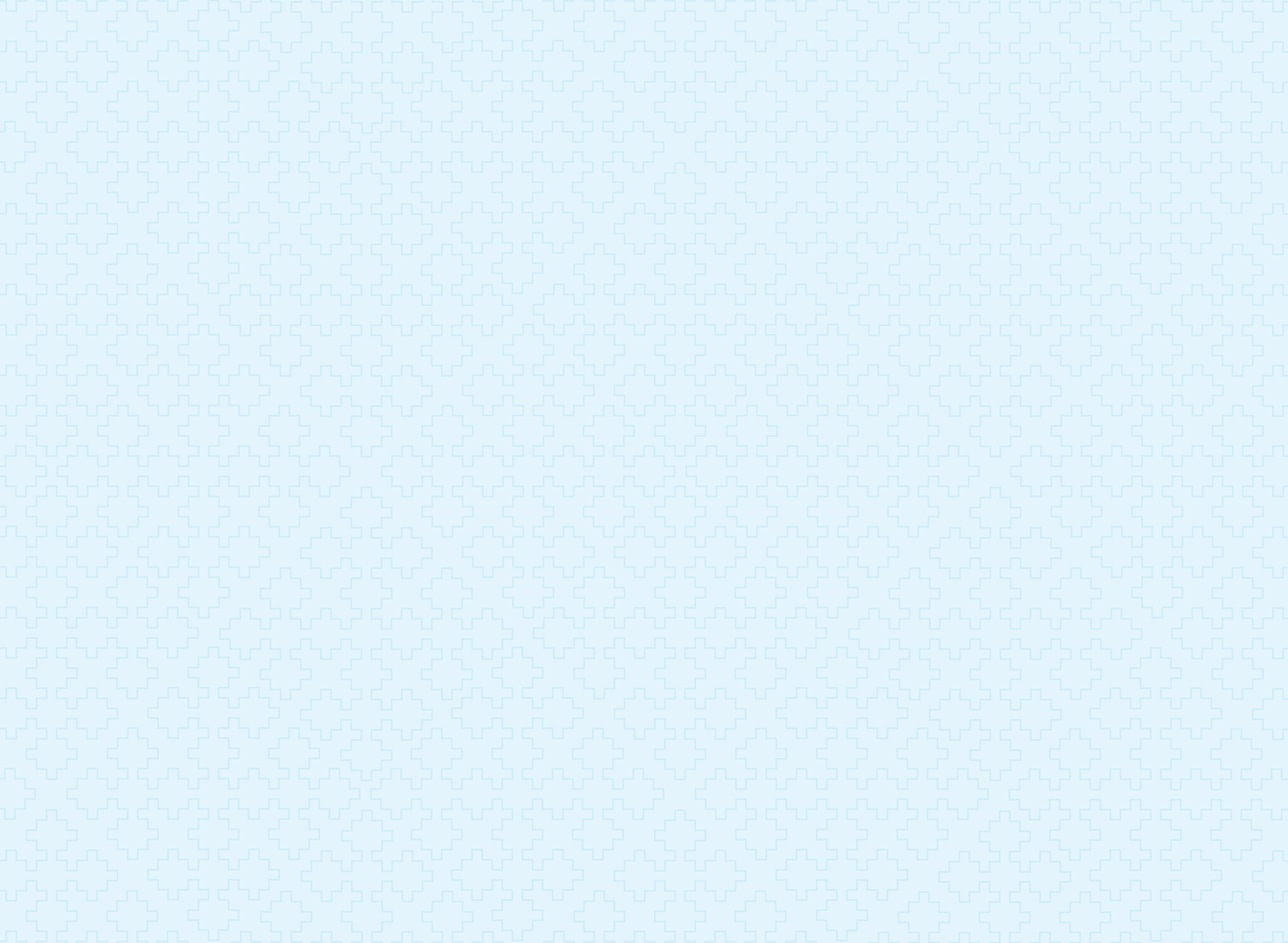


Tinkuy 2018

VII Encuentro Nacional de Niños y Niñas de Pueblos Originarios,
Afroperuanos y de otras Tradiciones Culturales del Perú

LOS ALIMENTOS DE MI COMUNIDAD: APRENDIENDO A VIVIR SANOS Y SIN ANEMIA







MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Ministro de Educación

Daniel Alfaro Paredes

Viceministro de Gestión Pedagógica

Susana Carola Helfer Llerena

Viceministro de Gestión Institucional

José Carlos Chávez Cuentas

Director general de Educación Básica Alternativa, Intercultural Bilingüe y de Servicios Educativos en el Ámbito Rural (Digeibira)

Luis Alberto Hiraoka Mejía

Director de Educación Intercultural Bilingüe

Severo Leónidas Cuba Marmanillo

Comisión Organizadora del Tinkuy 2018

Erbhing Sotomayor Obregón (Coordinador General), Alejandra Seminario Zumaeta, Rosa Flores Muñoz, María Isabel Ponce Capristán, Moisés Bazán Novoa, Javier Ugaz Aguilar, Katherine Milagros Zegarra Buitrón, Oscar Badillo Espinoza, Rosario Aliaga Sánchez, Bertha Liliana Pacheco Díaz, Lucila Barrera Arias, Jorge Cabrejos Silva, Jennifer Castañeda León, Ian de Stefano Fernández, Elvio Taipe de la Torre.

Agradecimientos:

Agradecemos a todos los directivos, coordinadores, especialistas de la Digeibira, Dirección de Educación Intercultural Bilingüe (DEIB), Dirección de Educación Básica Alternativa (DEBA) y Dirección de Servicios Educativos en el Ámbito Rural (DISER) y de la Unidad de Educación Comunitaria que participaron en la organización del antes, durante y post Tinkuy en el 2018. Asimismo un especial agradecimiento al equipo de la Oficina de Relaciones Interinstitucionales (ORI) del MINEDU.

Reconocimiento

A todos los niños y niñas, madres y padres de familia, docentes de aula, directores de instituciones educativas, especialistas de las DRE y UGEL, sabios y sabias de las comunidades, a los especialistas del Minedu, y a todos aquellos que hicieron posible que una vez más los niños y niñas del país puedan expresar sus voces.

TINKUY 2018. “LOS ALIMENTOS DE MI COMUNIDAD: APRENDIENDO A VIVIR SANOS Y SIN ANEMIA”.

Textualización de contenido:

Jean Pierre Bravo Zapata

Cuidado de Edición

Alejandra Seminario Zumaeta

Corrección de Texto

Alejandra Seminario Zumaeta

Jean Pierre Bravo Zapata

Diseño y Diagramación

Diego Miyasato Alvarado

Fotografías

Christian Jesús Pamasupa Huamani

Joe Becerra Rojas

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Calle del Comercio 193, San Borja

Lima, Perú

Primera edición: Diciembre 2018

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de este documento sin permiso del Ministerio de Educación.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú: BNP: N° XX

Tiraje: 1000 ejemplares

Impreso por: xx

RUC: XX

Impreso en el Perú/Printed in Peru

Tinkuy 2018

VII Encuentro Nacional de Niños y Niñas de Pueblos Originarios, Afroperuanos y de otras Tradiciones Culturales del Perú

LOS ALIMENTOS DE MI COMUNIDAD:

APRENDIENDO A VIVIR SANOS Y SIN ANEMIA

CONTENIDO



PRESENTACIÓN



TINKUY 2018



¿DE DÓNDE VENIMOS?



LLEGAMOS A LIMA



VISITA A LA PLAYA



VISITA A PALACIO



INTERCAMBIO



FESTIVAL



COMENZÓ EL TINKUY



BIENVENIDA E INAUGURACIÓN



FOGATA



TALLERES



DESPEDIDA



LOS ALIMENTOS DE MI COMUNIDAD POR DELEGACIÓN



TINKUY EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN



ALIADOS



PRESENTACIÓN

El Ministerio de Educación, a través de la Resolución Ministerial N° 590-2014-MINEDU, encarga a la Dirección General de Educación Básica Alternativa, Intercultural Bilingüe y de Servicios Educativos en el Ámbito Rural - Digeibir, la organización del encuentro nacional de niños y niñas de pueblos originarios, afroperuanos y de otras tradiciones culturales, denominado Tinkuy.

La palabra Tinkuy, proviene del quechua, significa “encuentro”. Esta actividad es un espacio de participación y de diálogo intercultural entre niños y niñas de distintos pueblos y tradiciones culturales, en el cual se promueve el respeto, reconocimiento y valoración de la diversidad cultural y lingüística a través del intercambio de sus saberes y prácticas culturales.

El VII Tinkuy se tituló “Los Alimentos de mi Comunidad: Aprendiendo a vivir sanos y sin anemia”, y permitió no solo que los estudiantes participantes conocieran, reflexionen y valoren las prácticas alimenticias de sus pueblos, sino también que reconozcan la producción y preparación de los alimentos de sus comunidades e identifiquen cuáles contrarrestan la anemia. Este aprendizaje se realizó a través de proyectos liderados por los docentes de las instituciones educativas participantes en colaboración articulada con los padres de familia y los sabios de la comunidad.



En dicha séptima edición, el Tinkuy contó con 39 delegaciones de estudiantes de 6to grado de primaria, de las cuales treinta y dos pertenecen a pueblos originarios andinos y amazónicos, dos delegaciones afroperuanas y cuatro delegaciones de Lima y Callao: 155 niños y niñas en total. Así mismo, este año se contó con la participación de invitados especiales, representantes del pueblo Quiché de Guatemala, de los pueblos Kichwa y Tsáchila de Ecuador. Todos los niños y niñas participantes se dieron cita en el Centro Vacacional Huampaní desde el 11 al 17 de octubre para intercambiar sus saberes y hacer posible una convivencia intercultural.

En la presente memoria encontrarán un recuento de las actividades y visitas realizadas durante la semana del Tinkuy y los proyectos de aprendizaje.




TINKUY 2018

LOS ALIMENTOS DE MI COMUNIDAD

La alimentación, como proceso productivo y práctica cotidiana, es una expresión cultural tan válida como la música, la danza o el arte. Desde la recolección y planificación de la producción agropecuaria hasta el consumo final de los alimentos, la influencia de los conocimientos desarrollados por nuestros pueblos y comunidades queda claramente marcada en cada una de estas etapas. Tomando en cuenta esta premisa inicial, unida al mandato que declara prioridad nacional la lucha contra la anemia y la desnutrición crónica, el tema central del VII Encuentro Nacional de Niños y Niñas de Pueblos Originarios, Afroperuanos y de Otras Tradiciones Culturales del Perú Tinkuy 2018, estuvo orientado a efectuar un diálogo de saberes con relación a “Los Alimentos de mi comunidad: Aprendiendo a vivir sanos y sin anemia”.

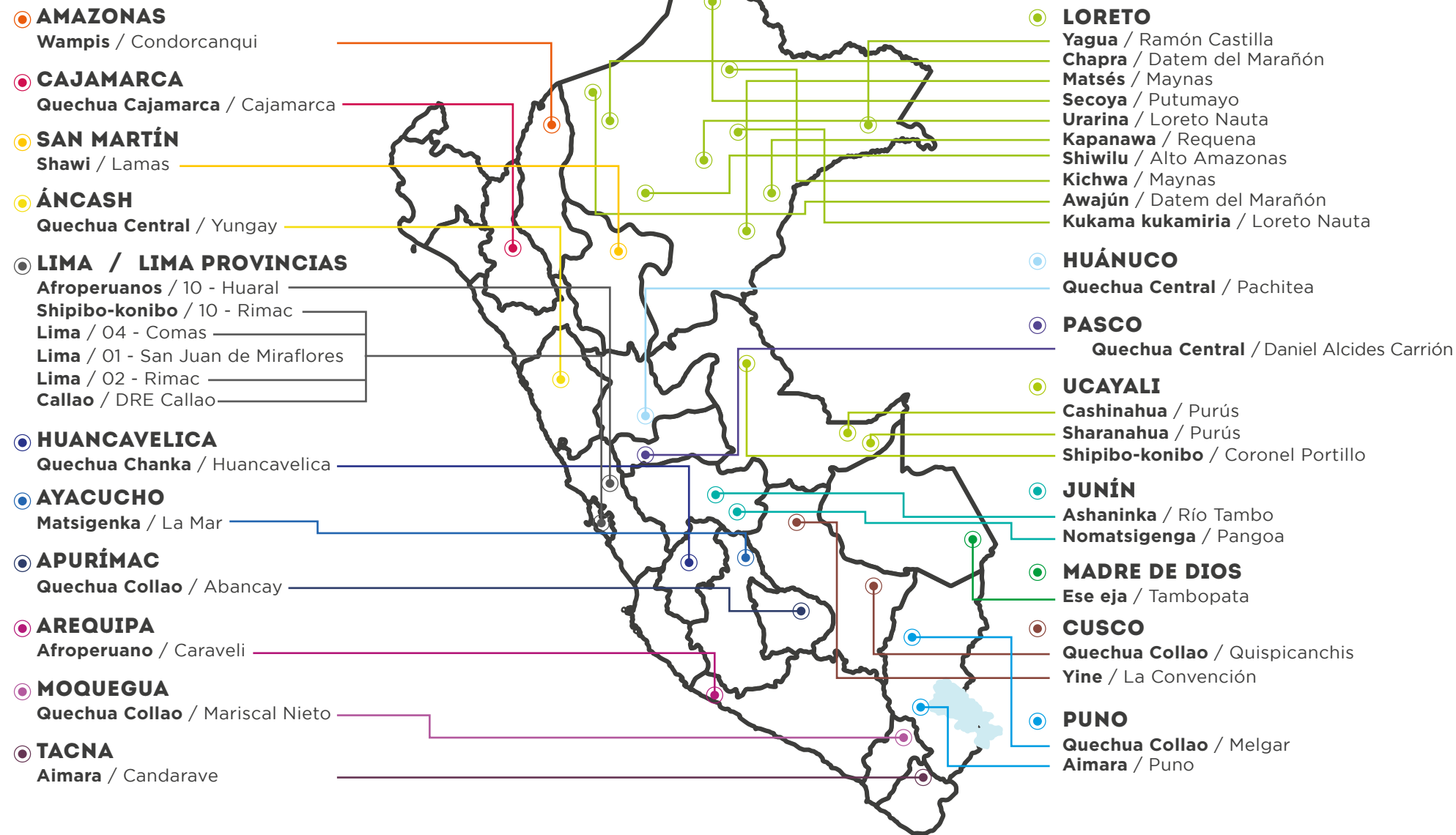
La prevalencia de la anemia alcanza un 53.3% entre los niños y niñas de 6 a 35 meses en las áreas de residencia pertenecientes al sector rural; llegando a niveles muchos más altos que los encontrados en las zonas urbanas (40.0%) y a nivel nacional (43.6%). Situación similar es encontrada al indagar sobre la estadística relacionada a la desnutrición crónica infantil, que afecta en mayor medida a niñas y niños menores de cinco años del ámbito rural, llegando al 25.3%, mientras que en las zonas urbanas fue afectado el 8.2% de las mismas edades (ENDES 2017).



La anemia y desnutrición influyen negativamente y de sobremanera en el crecimiento de las niñas y niños, situación que es posible revertir con mejoras en la ingesta de alimentos nutritivos en años posteriores. Sin embargo, la afectación al cerebro y el sistema nervioso no pueden ser remediadas del mismo modo, impidiendo el desarrollo cognitivo y físico esperado. Esta condición no sólo incide negativamente en la salud de los estudiantes, sino además sus posibilidades de desarrollar adecuadamente sus capacidades y habilidades para los aprendizajes para la vida.

La educación intercultural cumple un rol clave en la mejora de este escenario, promoviendo cambios de paradigmas alimentarios, rescatando la importancia de la recolección de alimentos, los procesos productivos y la calidad de los productos consumidos tradicionalmente, el reconocimiento de los saberes de los pueblos como fuentes de conocimientos técnicos válidos para el desarrollo del país y su población, y la ingesta de alimentos no sólo como una actividad orientada al sostenimiento del individuo, sino además como elemento de convivencia respetuosa con la comunidad, la naturaleza y el país en su conjunto.

¿DE DÓNDE VENIMOS?



TAMBIÉN LLEGARON DE GUATEMALA Y ECUADOR



¡Llegamos a Lima para celebrar nuestra diversidad!



¡Qué emoción! Llegamos. Es muy lindo volar en avión, aunque mi compañera a cada rato miraba por la ventanilla y después me apretaba fuerte el brazo.
¡Qué nervios! Pero ya estamos aquí, en Lima, para el Tinkuy 2018. Ya quiero empezar a conocer amigos y amigas de todas partes. Les voy a enseñar nuestro proyecto, para que todos conozcan los alimentos de mi comunidad. ¡Allá vamos!



Yo, nunca había ido tan lejos de mi comunidad, así que deben entender que esté un poco nervioso. Mi papá me contó que él vino a Lima una vez, hace mucho tiempo, y que el viaje demoró tres días. Yo he llegado en dos horas, en avión. Todo es diferente aquí en Lima, hay luces por todas partes. Mi corazón está latiendo rápido; debe ser la emoción.
¡Estamos listos para el Tinkuy!

¡Ahí están nuestros amigos de la Digeibira! Nos han venido a recoger para llevarnos a un lugar que se llama Centro Vacacional Huampani. Allí nos vamos a hospedar durante el Tinkuy. Estoy seguro de que será muy divertido.





COMENZÓ EL TINKUY ¡VIVAMOS

ESTA EXPERIENCIA CON ALEGRÍA!



**UNA CASA, ocho días, 155 hermanos,
cientos de experiencias, miles de saberes,
UN ENCUENTRO...**

BIENVENIDOS AL
Tinkuy
2018

¡Llegamos a Huampaní! Esta será nuestra casa por una semana. El Tinkuy en Lima empezó.



¡Miren cuanto espacio para divertirnos! Aquí en Huampaní vamos a realizar muchas actividades, vamos a darle los últimos toques a nuestros proyectos, pero también vamos a compartir con los nuevos amigos y amigas de todo el Perú.

¡Qué felicidad!
¡Ya empezó el
Tinkuy!



**BAILANDO, CANTANDO, NUESTRO TINKUY YA LLEGÓ, NUESTRO TINKUY YA LLEGÓ.
NUESTROS SABERES, NUESTRAS COSTUMBRES VAMOS A COMPARTIR, VAMOS A COMPARTIR.
NUEVOS AMIGOS, CONOCEREMOS, DE TODO EL PERÚ, DE TODO MI GRAN PERÚ.
ES NUESTRO TINKUY, ES NUESTRO TINKUY QUE YA ESTÁ AQUÍ.**



Es increíble lo diversos que podemos ser y al mismo tiempo tener tanto en común. Es cierto que nuestros alimentos son distintos, y nuestros bailes, y nuestras lenguas y nuestras costumbres; pero cuando se trata de hacer amigos ¡somos muy parecidos!



En la bienvenida oficial los mayores nos hicieron sentir cómodos con sus muestras de cariño y su entusiasmo. A veces notábamos que se sentían tan nerviosos como nosotros, pero lo bueno es que estábamos en confianza, en familia: la familia del Tinkuy.

LUZ Y CALOR EN NUESTROS CORAZONES: **¡LA FOGATA DE LA AMISTAD!**



El fuego ha sido por miles de años el elemento que une a los hombres en muchas culturas, en distintos rincones del mundo. En el Tinkuy el fuego propicia el inicio de la amistad. Funde, como en un crisol, los saberes y las tradiciones de nuestros estudiantes; y con sus luces y sombras proyectadas en la noche, con el calor que irradia a los corazones. Los espíritus de los pueblos que estos niños y niñas representan se encuentran en una noche mágica: la noche de la fogata.



En la noche todos nos reunimos alrededor de una gran fogata. Algunos estábamos muy nerviosos todavía. Para muchos es la primera vez que salimos de nuestras comunidades, de nuestros pueblos. Estar frente al fuego, nos vuelve más íntimos, como una familia de muchos hermanos que se reúnen después de tiempo. Un verdadero encuentro. Un verdadero Tinkuy.

En la fogata nos empezamos a conocer entre todas las niñas y niños que habíamos llegado de diferentes partes del Perú. Nos dieron micrófonos para cantar en nuestras lenguas originarias; recordé mucho a mis papás y a mis tios: en mi comunidad también se hacen fogatas algunas noches y se cantan canciones muy bonitas.



Mis nuevas amigas y yo hemos bailado alrededor de la fogata, una danza alegre. Todos mis nuevos amigos nos han aplaudido. ¡Qué linda la noche de fogata! No queremos ir a dormir, pero estamos tan cansados... Creo que hoy soñaré con todo lo que he visto hasta ahora, aquí en Lima. ¿Les digo algo? Extraño un poco a mi papá y a mi mamá, me gustaría que estén aquí, pero cuando llegue a mi comunidad les voy a contar todo... Quizá también prendamos una fogata.



Desde nuestras comunidades, trajimos alimentos para compartir con nuestros amigos y amigas esta noche. Probamos muchos alimentos sabrosos y diversos. En nuestras miradas se podía leer un solo pensamiento: ¡Qué maravilloso es el Perú!



PROYECTOS Y SABERES

COMPARTIR ES LA MEJOR MANERA DE APRENDER

El Tinkuy es un encuentro de la diversidad que promueve espacios de aprendizaje e intercambio. Durante la semana los niños y niñas asisten a talleres en donde van afinando los detalles para la presentación de sus proyectos en el Festival de Saberes.



Desde temprano hemos empezado a trabajar en nuestro proyecto, nos han entregado muchos materiales con los que vamos a realizar mapas y cuadros para explicar a todos nuestros amigos, por ejemplo, cuáles son los alimentos de mi localidad que nos protegen de la anemia y la desnutrición. ¡Tiempo de trabajar!



Todos los proyectos que han llegado al Tinkuy son muy interesantes. En los talleres todos damos ideas para mejorarlos; con mis nuevos amigos compartimos los conocimientos de nuestra comunidad. ¡Es tan interesante descubrir que el mundo se puede entender desde muchos y distintos puntos de vista! Pero siempre respetando a nuestra madre naturaleza.



Quien piensa que aprender no es divertido... ¡Nos hubiese visto en Huampani! Somos las niñas y niños del Perú. ¡Somos Tinkuy!



Una noche fuimos hasta el auditorio. Estábamos todos sentados muy ordenados, ansiosos por saber para qué nos habían llevado allí... ¡Y luego una sorpresa! Entró un señor muy gracioso cargando un maletín del que sacó unos títeres y nos regaló una función de cuenta cuentos fantástica. ¡Lo recuerdo y me sigo riendo!



¡Qué bien me siento cuando comparto los alimentos diarios con mis nuevos amigos del Tinkuy! Los amigos de Digeibira se han preocupado para que nuestra alimentación, durante esta semana, sea saludable y completa, como la que queremos en nuestras comunidades.



Los papás, mamás y profesores que nos acompañaron desde nuestras comunidades también trabajaron en talleres y charlas. Fue muy emocionante verlos tan comprometidos con nuestros aprendizajes.



MAR PERUANO: ¡COMPARTIMOS TU GRANDEZA Y TU BONDAD!

Lima es una de las pocas capitales a la orilla del mar. Desde que iniciamos el Tinkuy, supimos que visitar la playa sería una de las experiencias más divertidas para las niñas y niños participantes. Muchos están a punto de conocer el océano por primera vez. Sabemos que será emocionante; pero también sabemos que los aprendizajes de hoy, marcarán el alma y la mente de cada niño. El trayecto desde Huampaní hasta Agua Dulce ha sido de casi dos horas, pero ya se huele en el aire el aroma indescriptible del mar. Veo la ansiedad en los ojos de nuestros niños. La inmensidad los espera.



Los niños del Tinkuy ya deben estar por llegar. Para muchos de ellos será la primera vez que estarán frente al imponente océano Pacífico; estamos preparados para que su experiencia sea plena. La grandeza de nuestro mar, frente a la grandeza de la diversidad cultural de nuestros niños. ¡Esto será fantástico!



¡Llegamos! Qué lindo es viajar en bus con tantos nuevos amigos, tantas costumbres distintas de todo el Perú. El Tinkuy es una experiencia maravillosa. ¡Vamos a conocer el mar!



¡Nos sentimos como peces! ¡Como aves marinas! Saltamos, corrimos, nos zambullimos en el mar, hasta tragamos un poco de agua salada, pero solo un poquito. ¡Miren aquí cómo juego! El mar es tan imponente. Ya estoy pensando qué palabras utilizar para describirle a los compañeros de escuela, allá en mi comunidad, lo maravilloso que es el mar.



Desde que supimos que traeríamos nuestro proyecto al Tinkuy y nos enteramos de que estaba programada una mañana de playa, ya estaba emocionada. Pero conocer el mar, sentir el agua moverse bajo mis pies, las gotas frescas y saladas que salpican mi rostro, tomar conciencia de que es tan inmenso que es imposible ver la orilla opuesta... ¡Nunca lo voy a olvidar! ¡Agua, agua, agua... estoy feliz!



Nuestros amigos de los *Boy Scouts*, tan colaboradores siempre, nos prepararon muchas actividades y juegos en los que nos divertimos mucho. Chapuzón, juegos, nuevos amigos, todos juntos y unidos en nuestra diversidad... ¡Qué más se puede pedir!



¡Gracias Tinkuy! ¡Gracias *Boy Scouts*! ¡Gracias a mis nuevos amigos de todo el Perú! Esta mañana me di cuenta de algo: Somos distintos, diversos y cada uno aprende y desarrolla los saberes de su comunidad, de su cultura, pero todos sonreímos igual, a todos nos gusta abrazar a los amigos, todos aprendemos con entusiasmo. ¡Todos amamos el mar!

... Y UN DÍA, EL PALACIO FUE DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DEL PERÚ

Desde la primera versión del Tinkuy, en 2012, cada año coordinamos una visita a Palacio de Gobierno. Este año fue una experiencia invaluable para nuestras niñas y niños, pues no solo aprovecharon la oportunidad para conocer la arquitectura monumental del centro de Lima, sino que entregaron cartas e hicieron preguntas, directamente al presidente de la República, Martín Vizcarra Cornejo. La buena disposición, la confianza y el tiempo compartido llenaron aquella inolvidable mañana.



Nos vamos a conocer al presidente del Perú. Su nombre es Martín y estamos un poco nerviosos. Nos hemos puesto nuestra mejor vestimenta para este día tan especial. ¡Directo a Palacio de Gobierno!



El Palacio de Gobierno es grande y hermoso. Yo nunca pensé conocer un palacio real, pero aquí estamos todos los niños y niñas del Tinkuy. Miro las escaleras, los jarrones y las esculturas que hay aquí y pienso en toda la historia que ha pasado para que yo pueda estar de pie en este lugar. ¡Soy parte de la historia!



Dentro del palacio hay unos guardias muy serios con unos uniformes hermosos, que se encargan de proteger al presidente de la República. Son los "Dragones" del regimiento Mariscal Domingo Nieto, del Ejército Peruano. Son impresionantes y nunca se mueven de donde están. Todos queríamos saber si se reían o se movían, pero nada.

Pero lo más bonito fue compartir con el presidente del Perú, Martín Vizcarra. Él llegó con la primera dama, la señora Maribel, que es profesora. También se reunió con nosotros el ministro de Educación, Daniel Alfaro. Fueron muy amables; conversamos mucho. Nos preguntaron si estábamos contentos y qué opinábamos de nuestras escuelas. Nosotros les hablamos con toda sinceridad y ellos nos prometieron que muchas cosas iban a mejorar. ¡Qué alegría!



Fue un éxito el Tinkuy en Palacio de Gobierno. Vimos el cambio de guardia de la escolta presidencial, entregamos cartas al presidente Martín Vizcarra, que le pidió a la banda que interpretara temas de nuestras regiones, y el ministro Daniel Alfaro se rió mucho con nuestras ocurrencias. Compartimos un refrigerio; luego, nos fotografiamos todos juntos. ¡Ya quiero mostrar la fotografía a mis amigos de mi comunidad!

LA HOSPITALIDAD ES MUESTRA DE QUE UNA SOCIEDAD AVANZA:

¡GRACIAS POR TANTO, AMIGOS!

En el Tinkuy hoy es día de entregar y recibir. Es día de intercambio. Los participantes del Tinkuy se sienten muy contentos porque hoy irán a visitar a los niños y niñas de algunas instituciones educativas de Lima y Callao. Los estudiantes y profesores de los colegios Markham, Andrés Bello, Alpamayo, María Auxiliadora, Solidaridad Nacional I, Generalísimo Don José de San Martín, General Prado y La Casa de Cartón han preparado actividades y juegos para los niños y niñas de las delegaciones del interior del país; ellos serán sus invitados e intercambiarán experiencias, amistad y saberes.



Los colegios anfitriones nos recibieron a todo dar. Compartieron con nosotros sus proyectos, nos enseñaron sus colegios y jugamos juntos. ¡Siempre seremos amigos!



Los profesores de los colegios anfitriones también estuvieron muy contentos con nuestra visita y nos preguntaban por nuestras comunidades y costumbres.



A la hora de jugar nos divertimos mucho. Nuestros amigos y amigas de Lima se reían con nosotros... ¡Las fotografías grupales son mis preferidas!



Escuchamos atentamente cada vez que nos mostraban los ambientes de sus escuelas: la biblioteca, el huerto, las aulas, el patio... ¡Todo muy ordenado!



TINKUY 2018 FESTIVAL DE SABERES

AQUÍ ESTAMOS NOSOTROS,
AQUÍ ESTÁ NUESTRA CULTURA
¡AQUÍ LATE EL CORAZÓN DEL PERÚ!

El gran día ha llegado. Hoy el esfuerzo de todos los niños y niñas que conforman las delegaciones del Tinkuy 2018 se mostrará ante los ojos del Perú entero. Todos los saberes, todo el conocimiento heredado de sus mayores, todo el amor por su tierra se volcará en los proyectos que, con esmero y entusiasmo, han preparado durante meses. Festival de Saberes Tinkuy 2018 “Los Alimentos de mi Comunidad: Aprendiendo a vivir sanos y sin anemia”; en el Parque de La Muralla. Nuestra diversidad, nuestro principal patrimonio. ¡Acompáñennos!



Es día del Festival de Saberes, estábamos muy contentos... vamos a compartir nuestros saberes con muchos niños y niñas de Lima y Callao.



El Ministro de Educación, Daniel Alfaró, llegó para darnos ánimo y escuchar nuestras exposiciones. Estaba muy contento y nos dijo que lo estábamos haciendo muy bien.



En todos los stands del Festival de Saberes, niños y niñas de todo el país exponían acerca de los alimentos que consumimos cotidianamente y que nos permiten mantenernos saludables. Quiero escuchar a todos, pero primero debo explicar muy bien el proyecto que hemos preparado.



Muchos nos animamos a probar alimentos que jamás habíamos comido en nuestras vidas. ¡Todos los sentidos dispuestos para aprender y vivir nuevas experiencias!



A pesar de haber preparado muchos días lo que íbamos a decir cada uno durante la exposición, al principio nos traicionaron los nervios y parecía que nos íbamos a olvidar; pero poco a poco fuimos tomando confianza y al final lo hicimos muy bien y nos aplaudieron. ¡Un éxito para nuestras comunidades y nuestros saberes culturales!

Cuando escuché la música del arpa, me acordé de mi pueblo. Me emocioné, me entraron ganas de llorar, pero recordé que mi papá siempre dice que la música del arpa te entristece o te alegra según lo que tú mismo quieras sentir; así que decidí estar alegre y bailar. ¡Hasta los ministros bailaron con nosotros!



¡Nos acompañaron el Presidente del Consejo de Ministros y los ministros!



Los niños y niñas del Programa Radial 'Voces Escolares' entrevistaron a los niños y autoridades que nos visitaron.





¡Qué orgullo! En nuestro Perú existe tanta diversidad de vegetales y animales; y son mucho los que nos sirven de alimento... A partir de hoy ¡todos sanos y sin anemia!



Después de tanto trabajar y de toda la concentración que pusimos para presentar cada uno de nuestros proyectos, llegó la hora de divertirnos... ¡Llegó el circo!



¡Qué feliz me siento! ¡Bailemos!
¡Cantemos! Hoy es el Festival.



Los acróbatas, los malabaristas, los payasos... Todo fue perfecto. Es increíble, sé que se acerca el final de este encuentro pero las imágenes, los amigos, las experiencias y los recuerdos nos acompañarán toda la vida.



**CUANDO APRENDES,
CUANDO HACES AMIGOS,
CUANDO ERES FELIZ
ADIÓS ES SOLO UNA PALABRA...**

Hay palabras cuyos significados no siempre son los que uno espera, ni para la mente ni para el alma. Final y despedida son dos de esas palabras. Mañana los participantes del Tinkuy 2018 retornarán a sus comunidades. Se irán llenos de cariño, de recuerdos, de orgullo por sus raíces y por nuestra gran diversidad. Así que no es el final, es el inicio de vidas con sueños y proyectos; tampoco es despedida, es el amanecer de una amistad que perdurará en sus corazones. ¡Hasta nuestro próximo Tinkuy!

Los voy a extrañar mucho. Quiero que me visiten en mi casa, le diré a mi mamá que cocine lo más sabroso para ustedes. ¡Los quiero mucho!



Ahora somos niños y niñas, cada uno debe regresar a su hogar a seguir aprendiendo y cultivando nuestros saberes; pero algún día vamos a ser adultos, no nos olvidemos que somos amigos ni que alguna vez representamos la unidad de todo el Perú. No olvidemos lo que aquí hemos aprendido: somos diversos, somos diferentes, pero todos soñamos con un futuro lleno de esperanza, y eso nos hace hermanos. ¡Hasta siempre compañeros y compañeras!



LOS ALIMENTOS DE MI COMUNIDAD:
APRENDIENDO A VIVIR
SANOS Y SIN ANEMIA



WAMPIS

AMAZONAS / CONDORCANQUI

Lengua: wampis

Distrito: Río Santiago

Centro poblado: Soledad

Institución Educativa: N°16329



PESCAMOS EN EL MIJANO

Mi pueblo es descendiente de *Etsa* y *Nantú*; seguro que han oído hablar de ellos como Sol y Luna. Desde pequeños nos enseñaron que hay que respetar a la naturaleza porque ella es la que nos brinda todo lo que necesitamos para poder vivir. Los wampis vivimos en armonía con todo tipo de animales, árboles, ríos, quebradas, cerros, colpas y cataratas.

En la naturaleza, *Nugkui*, que vive dentro de la tierra, es la dueña de todo; sin su permiso no podríamos aprovechar nuestras chacras, y entonces ¿de qué nos alimentaríamos?

Etsa es el agua. En nuestros ríos hay muchos peces, que nadan juntos a las zonas altas para poner ahí sus huevecillos; a este banco de miles de peces le llamamos Mijano. Para nuestra gente, el Mijano es una corriente de vida.

Desde niños ponemos en práctica nuestros saberes y habilidades, las que nuestros padres y los más ancianos de la comunidad nos han enseñado, y ayudamos en la pesca comunitaria. Es un trabajo arduo, en el que



participamos varones y mujeres de todas las edades. Siempre terminamos agotados, pero satisfechos: nuevamente hemos conseguido nuestros alimentos, respetando la naturaleza.

Por eso nuestro proyecto para el Tinkuy 2018 se llama “Pescamos en el Mijano”; porque nos sentimos orgullosos de nuestra pesca y porque con ella, nuestra alimentación es muy saludable. ¿Se imaginan una gigantesca corriente de peces que viajan por el río? Los wampis nos alimentamos de ella, y no lo olviden: su nombre es Mijano.



NOMATSIGUENGA

JUNÍN / SATIPO

Lengua: nomatsigenga
Distrito: Pangoa

Comunidad: Shimapango
Institución Educativa: N°31848



LA PESCA EN EL RÍO

Nosotros, los nomatsigenga, practicamos la pesca desde tiempos inmemoriales. Desde pequeños, nuestros mayores nos enseñan a colaborar en varias formas de pesca: la pesca tapada de brazo, la pesca con cube, con atarraya, con anzuelo, con flecha y con nasa. Todos esos tipos de pesca aprendemos en nuestro pueblo.

Uno de los tipos que más me gustan, porque participa toda la comunidad, es la pesca tapada de brazo. Para que todo funcione bien, las mujeres chancan la *huaca* combinada con ají y ceniza, para luego llevarla al río.

Por otra parte, los sabios y padres de familia disponen el tapado de brazo: primero se alistan *chacchando* coca y soplan tabaco, para que así no nos sorprenda la lluvia durante la pesca; luego acarrear piedras, palos, troncos, ramas y guano del bosque. Todo se va amontonando y así el agua del río ya no corre con tanta facilidad. ¡Después viene lo más importante! Las mujeres escarban en el lecho para secarlo y los hombres colocan las *mantadas* hasta que ya pasa muy poca agua por esa parte del río. Entonces, el sabio



de la comunidad mueve los pies y pronuncia las palabras que permitirán la buena pesca: *imashero!* Echa la *huaca* al río y el agua comienza a secar. Las carachamas, bagres, meretos, anchovetas, y muchos otros peces empiezan a saltar por todas partes y es fácil pescarlos. Siempre debemos recordar que las mujeres embarazadas no pueden participar en la pesca, si lo hicieran, no secará el agua en el río y los peces no morirán.

Luego nuestras mamás prepararán los pescados sancochados, asados, en chilcano, encapirado; y lo acompañan con verdolaga, camona, yuca, plátano,

pituca... ¡Qué delicia! También pueden conservar los pescados varios días enchipándolos, ahumándolos y salándolos. Por esto los nomatsigenga crecemos fuertes y bien nutridos, y podemos aprender todo lo que nos enseñan en la escuela.

ASHANINKA

JUNÍN / SATIPO

Lengua: ashaninka
Distrito: Río Tambo

Comunidad: San Antonio de Cheni
Institución Educativa: N°31252



PREPARANDO ALIMENTOS NUTRITIVOS

Yo soy ashaninka. Es lo primero que les digo pues me siento muy orgulloso de mi pueblo; siempre nos hemos alimentado con gran cantidad de productos que nos da la naturaleza, pero jamás la hemos afectado porque sabemos que ella es nuestra madre y nuestra amiga.

En San Antonio de Cheni, mi comunidad, comemos sachapapa, pituca, dale dale, yuca, camote, *tinkotsi*, mapa, pallar, frijol de palo, zapallo, maíz y muchas otras especies; además de frutas como plátano, caimito, zapote, guabas, cacao, taperiba, papaya, caña, *shimbillo*, charichuelo, uvillas, chimicua, *tushmo*, maracuyás, granadillas, sandía y otras frutas deliciosas.

Nuestro río nos brinda una variedad inmensa de peces que me gustan mucho: boqui chico, carachama, mojara, liza bojuriki, zúngaro, ractacara, palometa, huasaco, paco, corvina, bagre, sardina, raya... Podría seguir mencionando nombres de peces que consumimos los ashaninka, pero también comemos carne de animales mamíferos: venado, sachavaca, majaz,



ronsoco, añuje, sajino, carachupa, mono, ardilla, vaca, carnero... Aves: gallina, pato, paujil, loro, pucacunga, tucán, perdiz, manacaraco, paucar, garza, paloma, trompetero... ¿Les parece poco? También nos alimentamos de reptiles: lagarto, iguana, camaleón, víboras, motelo, taricaya, cupizo... Gusanos e insectos, como suri, ahuihua, avispa, chichara, mariposa, y muchos otros.

También crustáceos y moluscos: cangrejos, conchas, caracoles, langostinos o camarones. Me he emocionado al compartir acerca de los alimentos que comemos en mi comunidad, son tantos que estamos muy agradecidos con nuestra naturaleza.

Aunque déjenme contarles que en mi comunidad hay personas que no pueden comer de todo: La mujer que da a luz y su esposo no deben de comer pituca ni sachapapa, porque se les caería el cabello. A los bebés tampoco se les puede alimentar con sacha papa blanca, porque tendrían dificultades para aprender sus primeras palabras. Las mujeres que acaban de dar a luz o que están menstruando no pueden comer gusanos, porque se les caerían los dientes. Pero si la mujer que está menstruando come algún animal que ha cazado su familiar, el cazador tendrá que ser "curado" o no podrá volver a cazar.



SHIWILU

LORETO / ALTO AMAZONAS

Lengua: shiwilu
Distrito: Jeberos

Comunidad: Jeberos
Institución Educativa: N°62021



COMEMOS PANGUIHUALAS

Para que comprendan a los shiwilu, primero deben saber que existen tres mundos, tres dimensiones que se relacionan: el mundo del agua, al que llamamos *Dek*; el mundo de los seres humanos, de los animales, de todos los que pisan la tierra, a ese le llamamos *Lupak*; y el mundo de los espíritus y las estrellas, al que denominamos *Kekiluktek*.

Pero eso no es todo; en el *Dek* manda *Cupiwan*, que es una boa gigante que siembra a los peces en una laguna que nunca se seca, para que el hombre siempre tenga qué comer, pero si pescamos en exceso, nos puede castigar con escases.

Lo mismo ocurre con *Tanamudak*, que vive debajo del árbol del *mururé*, él es el dueño de todos los animales, si los shiwilu molestamos demasiado al sajino, al majaz, al venado, a la perdiz o a cualquier animal, *Tanamudak* los esconde y ya no podemos alimentarnos de ellos. A veces le dice al hombre en sueños: “Cuando quieras mis animales, pídemelo y te daré para sustentar tu hogar; no en abundancia, uno de cada especie, no más”. Y hay



que hacerle caso.

Tanamudak es el que nos ayuda en nuestro proyecto para el Tinkuy, porque las panguihualas son unas hormigas grandes, muy ricas en proteínas y además son deliciosas, ya sea que las comas crudas o asadas, acompañadas de sachapapa. Nosotros salimos a cosechar panguihualas por las tardes, en época de verano.

Esta hormiga vive en las restingas, que son las zonas altas de la selva; para capturarlas hay que atraerlas con el cogollo de una palmera dulce, ellas lo muerden y así las cosechamos.

Si elegimos el proyecto “Comemos panguihualas” es porque estamos seguros de que en poblaciones de la costa y de la sierra de nuestro Perú,

se sorprenderán con esta grandiosa fuente de proteína.

Y para los que se estén preguntando quién vigila el *Kekiluktek*, pues les diré que se llama *Wahan*. En su mundo siempre hay abundancia, no hay temores ni angustias; nadie trabaja, pero comen bien y todo es tranquilidad. Todo eso si es que han sido buenos en la vida. Si alguien no lo ha sido, *Wahan* lo quema en una olla por toda la eternidad. ¡A portarnos bien y a ser respetuosos con la naturaleza!



AWAJÚN

LORETO / DATEM DEL MARAÑÓN

Lengua: awajún
Distrito: Manseriche

Comunidad: Sachapapa
Institución Educativa: N°62315



COMIDAS Y BEBIDAS ANCESTRALES DE MI COMUNIDAD - LA YUCA

Hace mucho tiempo, el pueblo awajún no contaba con alimentos suficientes para atender a las familias y a la comunidad. Toda la gente se alimentaba del corazón de un árbol llamado topa. Un día, nuestra madre Nugkui, se compadeció del pueblo awajún y nos regaló las semillas del zapallo, *mashquish* de plátano, palos de yuca, semillas de cocona, sachapapa y muchas plantas más con las cuales alimentarnos. Nugkui enseñó a las mujeres en qué tipo de tierra debían sembrar las plantas para que crezcan fuertes. Les enseñó el *aneg*, que es un canto para conversar con las plantas, para pedirles que crezcan sanitas y que den muchos frutos durante mucho tiempo.

Por eso cuando decidimos desarrollar un proyecto para el Tinkuy, pensamos en los alimentos y las bebidas de yuca que conocemos desde que somos pequeños y que son la base de nuestra nutrición. Además, mi pueblo sabe cómo utilizar los alimentos: sabemos que la yuca amarilla no se debe comer cuando se está enfermo, porque provoca dolor de cabeza;



por el contrario, la yuca blanca alivia el dolor de estómago. Hay muchos conocimientos que han pasado por generaciones para ayudarnos a vivir mejor. Por ejemplo, el aroma tan perfumado del *macambo* ahuyenta a los animales para cazar y provoca que las personas se vuelvan débiles y perezosas.

Cuando me preguntan por alguna bebida tradicional de los awajún, a mi mente viene la palabra masato, que puede hacerse de yuca blanca o amarilla, pero también de pijuayo, de sachapapa, de zapallo.

Los mayores saben qué hacer para que el masato sea sabroso, dulce y oloroso! Las sabias de la comunidad cantan su *aneg*, le piden a nuestra madre Nugkui, para que la gente que beba no se sienta mareada



y para que todo transcurra con tranquilidad. El *aneg* es recibido mediante un intercambio de tabaco por la masticación, que también es un saber de mi pueblo y le llamamos *kasak*; el que reciba este saber, a través del tabaco, tendrá la capacidad de preparar un masato delicioso.

YAGUA

LORETO / MARISCAL RAMÓN CASTILLA

Lengua: yagua Comunidad: San José de Loretoyacu
Distrito: Ramón Castilla Institución Educativa: N° 6010323



EL AHUMADO DE CARNE DE MONTE

Los yagua somos cazadores desde siempre. Nos alimentamos de lo que cazamos y los niños aprendemos de los mayores como conseguir nuestro sustento.

Pero en la actualidad hay personas que llegan de fuera y depredan el bosque, entonces los animales huyen a zonas más alejadas para sobrevivir. Esto, muchas veces nos lleva a la escasez de carne y hay pobladores que se dedican a venderla y ya no la consumen como antes.

Esto también arriesga el mantenimiento de los saberes y prácticas alimenticias de nuestro pueblo y pone en peligro a los niños y niñas, pues nos hace vulnerables a padecer anemia y desnutrición.

Por todo ello, queremos presentar en el Tinkuy 2018 la técnica ancestral de secado y ahumado de la carne del monte. Esta técnica es muy útil, pues nos permite guardar la carne por más tiempo, además de darle un sabor delicioso.



Nuestra comunidad conserva, además, saberes para el cultivo de algunos alimentos como la yuca y el guineo, que no solo cubren el autoconsumo del pueblo, sino que sirven como producto de comercio en los poblados vecinos o en la ciudad de Iquitos. ¡Los yagua aprovechamos nuestros saberes para mantenernos bien alimentados!

KICHWA

LORETO / MAYNAS

Lengua: kichwa

Comunidad: Campo Serio

Distrito: Torres Causana

Institución Educativa: N° 60089



PREPARAMOS ALIMENTOS CON YUCA

Los sabios y sabias del pueblo kichwa poseen gran cantidad de saberes y nos los transmiten para que nosotros podamos vivir en armonía con los espíritus de la naturaleza que son las *madres* de los productos de la chacra y del bosque.

Algunos de estos saberes se están dejando de practicar, por eso nosotros los niños debemos mantenerlos vigentes, solo así podremos evitar enfermedades, deterioro del medio en el que vivimos, contaminación de la naturaleza y escasez de los productos que sirven para alimentarnos.

El pueblo kichwa vive a orillas del río Napo. Uno de nuestros principales productos de consumo es la yuca; por eso, cuando pensamos en un proyecto para el Tinkuy, todos estuvimos de acuerdo en que debía ser acerca de este alimento. Con la yuca preparamos muchos potajes, principalmente una bebida tradicional llamada masato, que es muy importante porque se comparte con parientes y aliados para fortalecer nuestras relaciones.



En nuestros saberes es muy importante la manera en que se cultiva la yuca: las mujeres preparan los palitos de yuca para sembrar, las de edad avanzada son mujeres virtuosas ya que logran *cargar* muy bien la yuca.

El día de la siembra la mujer no debe bañarse, o los retoños de yuca se caerán; no debe soñar con el mercado, porque el tubérculo se pudre; no debe peinarse ni barrer la casa, si lo hace, la yuca no *carga*, se queda delgada; no debe cortar leña, o la yuca no crecería; no debe tocar carne cruda ni desplumar pájaros, porque el *majaz* se comería la yuca.

Durante la siembra, las mujeres se pintan con achiote los pies, para no dañar la yuca recién plantada. Cuando hay luna llena es tiempo para sembrar,



ya que si la luna es tierna la yuca se pudre. No se siembra totalmente horizontal, porque la yuca se interna muy profundo y no se puede sacar. ¡Todo esto debemos aprender, para que nuestra yuca crezca rica y alimenticia.

SECOYA

LORETO / PUTUMAYO

Lengua: secoya

Distrito: Teniente Manuel Clavero

Comunidad: Río Yubineto

Institución Educativa: N° 601060



SHIHUANGO CON JUGO DE YUCA Y CARNE

En la comunidad de Río Yubineto, de agosto a octubre es una época muy especial porque se cosecha el shihuango, que es un fruto agridulce con el que solemos cocinar una comida para viajar ya que por su modo de preparación, se conserva mucho tiempo.

Para preparar este alimento, se quita la cáscara del shihuango y se coloca la pulpa en una olla con agua, luego se debe *chapear* y exprimir con la mano hasta extraer las semillas, después se cocina con jugo de la yuca fermentada, agregando hojas comestibles, ají y sal al gusto. Cuando viajamos y sentimos hambre, calentamos el preparado con un poco de carne de monte y disfrutamos de una buena comida. Para acompañar este potaje bebemos jugo de maíz con caña llamado *wea kui'ne katë*.

Para el pueblo secoya los ríos, los caminos, las lagunas, el bosque, la piedra y muchos otros elementos están vivos y nos ayudan a relacionarnos con la naturaleza. Desde niños aprendemos a respetarlos para que nunca nos falte alimento mediante la caza, la pesca o



la recolección. Nuestro territorio fue creado hace mucho tiempo por *Ñañë*, a la que muchos llaman Luna.

En nuestros saberes milenarios somos conscientes de que la *madre tierra*, igual que nosotros tiene derechos y deberes, solo respetando esta relación podemos producir plátano, maíz, frijol, tabaco, piña, ají, camote, ñame y, sobre todo, yuca de la que obtenemos el casabe, la fariña, el masato y el almidón, productos esenciales para nuestra alimentación cotidiana.

¡Estamos muy orgullosos de venir al Tinkuy 2018! Los niños secoya vamos a defender siempre a la naturaleza, porque nos ayuda a alimentarnos y a mantenernos saludables.



URARINA

LORETO / LORETO NAUTA

Lengua: urarina
Distrito: Trompeteros

Comunidad: Nuevo Porvenir
Institución Educativa: N° 601380



NOS ALIMENTAMOS CON PERDIZ

La perdiz es un ave silvestre que vive en la montaña. Los urarina la hemos cazado para alimentarnos desde tiempos antiguos. Comparada con las aves de corral, la carne de la perdiz es más sabrosa, pues solo se alimenta de las semillas o wayos que caen de los árboles. Los urarinas hemos aprendido a prestar mucha atención al canto de las perdices, sobre todo al de las seis de la tarde, porque este nos permite ubicarlas entre el follaje y cazarlas.

Los cazadores de mi comunidad se preparan con dietas especiales y solo cazan perdices machos o hembras adultas que no están ovando. A los pichones se los deja en el monte para que crezcan, así conservamos nuestra fuente de alimento.

En mi comunidad preparamos mazamorra de perdiz, que lleva plátano verde y yuca rallada. La carne del ave también la consumimos en *shirumbe* ahumado y las menudencias sirven para preparar la *patarashca*, un plato envuelto en hojas. Para cocinar este plato necesitamos de muchos saberes locales; por ejemplo, la yuca y el plátano deben ser sembrados en



tierra negra y nunca en un día lluvioso, porque la raíz se pudre.

Por eso los *kacha edze*, así nos llamamos entre los urarinas, somos muy responsables cuando cazamos, pero también cuando cultivamos: hemos desarrollado una técnica que se llama *chahuachaca* que nos permite desarrollar cultivos en chacras labradas en medio del bosque, así podemos cultivar maíz, yuca, maní, camote, zapallo y cocona, con los que nos nutrimos y crecemos fuertes.

Y cuando queremos cazar desde pequeños nos enseñan a producir

nuestras herramientas como la cerbatana y la pucuna.

MATSÉS

LORETO / REQUENA

Lengua: matsés
Distrito: Yaquerana

Comunidad: San José de Añushi
Institución Educativa: N° 60948



PREPARAMOS PIUSH MĒPU

Nosotros somos del pueblo matsés y nuestro proyecto trata acerca de la preparación de una especie de tamal que llamamos *piush mēpu*, que se acompaña con chicha de maíz. Cada año, al inicio del verano, sembramos el maíz suave, producto muy importante para nuestra comunidad; de esta manera su cosecha coincide con la del plátano.

El *piush mēpu* se prepara mezclando la chicha de maíz con plátano maduro, lo que le da a la mezcla un sabor dulce, luego se forma la masa como un tamal que consumen grandes y chicos; que es una rica fuente de carbohidratos y azúcares.

Los matsés tenemos por costumbre que este alimento solo lo preparen las mujeres; si un hombre interviene en su preparación, puede afectar negativamente su actividad como cazador.

Mi pueblo está organizado en clanes y, por tradición, solo el clan *macubo chedebo* puede extraer los pequeños gusanos para prevenir una plaga que afecta el maíz; si esta actividad



la realizara alguien del clan *tsasibo bédibo* la plaga consumiría todas las hojas de estas plantas.

Entre nosotros, son los varones los que se dedican al quemado y a la limpieza de las chacras, mientras que las mujeres se encargan de la siembra. Por nuestros saberes locales establecemos en que tiempo nos dedicamos a las chacras, a la pesca o a la caza, esto depende de las condiciones estacionales y de nuestras visitas a lugares sagrados que mi pueblo realiza cada año.

Una antigua historia cuenta que la agricultura fue un regalo de un ave llamada *paujil*, este puso fin a una época remota en la que el hombre solo se alimentaba de arcilla cocida con el calor del sol, pues aún no disponíamos



del fuego. Los matsés crecemos vigorosos, pues nos alimentamos con diferentes variedades de plátano y yuca, el camote, la papaya, la caña de azúcar y el maíz; además de nuestra caza y pesca.

KAPANAWA

LORETO / REQUENA

Lengua: kapanawa
Distrito: Alto Tapiche

Comunidad: Palmera
Institución Educativa: N° 601098



PREPARAMOS ALIMENTOS DE LA YUCA

En mi comunidad, Palmera, mi pueblo kapanawa acostumbra reunir a padres, madres, hijos, hijas, compadres y todos los parientes para elaborar, en todas sus etapas, el alimento que sustentará y nutrirá a nuestras familias.

La yuca es la base de nuestra alimentación. Todos trabajamos en la producción de la fariña de yuca, por ejemplo, desde la preparación del terreno donde se siembra, el cuidado, la cosecha, el pelado y el rallado. Luego obtenemos una masa que se fermenta en vasijas, se seca, se tuesta y se muele.

Este alimento es el complemento ideal para nuestro *timbuche*, una sopa de pescado, mezclados nos brindan un sabor muy especial y un alto valor nutritivo. Lo más importante para mi pueblo es que en todas estas actividades aprendemos a cultivar valores culturales como la reciprocidad, cooperación, solidaridad y cariño por la naturaleza.

En nuestro pueblo, los saberes locales nos llevan a practicar trabajos recíprocos como la *minga* y las



cortamañanas. Estas se realizan en la época de siembra y cosecha, y también en la construcción de casas para las parejas recién casadas.

De acuerdo con la tradición kapanawa, consideramos que en el mundo espiritual existen amenazas reales y constantes; por eso, les tememos a los espíritus de la selva. Son los chamanes kapanawa quienes intentan luchar contra las entidades negativas, para que nuestro pueblo pueda dedicarse a la caza, la pesca y el cultivo en paz.



KUKAMA KUKAMIRIA

LORETO / LORETO NAUTA

Lengua: kukama kukamiria Comunidad: Saramurillo
Distrito: Urarinas Institución Educativa: N° 6010265



PREPAREMOS PATARASHCA DE RAYA PARA MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN Y CURAR A LA MUJER KUKAMA

La raya es un alimento que los kukamas hemos pescado tradicionalmente porque nos llena de energía y porque su consumo permite que las mujeres no experimenten ningún problema durante el parto de sus hijos.

La raya se prepara principalmente en *patarashca*, pues junto a los ingredientes propios de la zona hacen de este plato una delicia.

En la actualidad las familias de la comunidad preparan muy poco este plato a base de raya, por desconocimiento de su valor nutritivo, de las prácticas culturales en la pesca y la desvaloración de nuestra propia cultura.



Buscando rescatar los conocimientos del pueblo kukama kukamiria en la alimentación, curar a las mujeres de nuestro pueblo y combatir la anemia, desarrollaremos el presente proyecto para el Tinkuy. Pretendemos mejorar nuestra dieta para disminuir las probabilidades de anemia en nuestros estudiantes. Este proyecto nos permitirá profundizar los conocimientos culturales propios de cada pueblo, comprometiendo la participación directa de los sabios y sabias de nuestro pueblo, lo que ayudará a enriquecer nuestras actitudes y capacidades.

CHAPRA

LORETO / DATEM DEL MARAÑÓN

Lengua: chapra
Distrito: Morona

Comunidad: Unanchay
Institución Educativa: N° 62192



EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS DEL PUEBLO CHAPRA

Para nuestro pueblo las semillas del camote, pituca, sachapapa y otros alimentos fue un regalo que le otorgó *Kanizi* a la mujer. Cuenta nuestra tradición, que también le enseñó en qué tipo de tierra sembrar, para que las plantas crecieran fuertes. Esta es la sabiduría que ha llegado hasta nosotros.

Las bebidas también son parte de nuestra alimentación: el masato de yuca blanca o amarilla, el masato de pijuayo y la chicha. Los cantos rituales en privado, entonados por las sabias de la comunidad, ayudan a producir estas bebidas sabrosas, dulces, aceitosas y olorosas. Además, el masato es socialmente importante para entablar diálogos, planificar actividades y solucionar problemas.

El varón chapra no sabían pescar, pero *Ansha*, una persona que apareció de la madre agua, le enseñó a pescar sin la necesidad del barbasco y huaca. En nuestra comunidad todos aprendemos a pescar desde pequeños; varones y mujeres sabemos qué pescar y cuáles son los mejores lugares. Los ancianos también cuentan que *Ansha* enseñó



a mi pueblo a alimentarse de forma natural y sana.

La caza de todo tipo de animales y su crianza nos la enseñó *Nllichí*, la madre de la tierra; enseñó al hombre chapra como usar la *pucuna* y los virotos para encantar a los animales.

La alimentación de nuestra comunidad es el patrimonio chapra. Los sabios y sabias son los responsables de enseñar a las futuras generaciones el cuidado de los alimentos; los niños y niñas estamos comprometidos a mantener esas enseñanzas.



ESE EJA

MADRE DE DIOS / TAMBOPATA

Lengua: ese eja
Distrito: Tambopata

Comunidad: Sonene
Institución Educativa: N° 52084



RECOLECCIÓN Y CONSUMO DEL HUEVO DE TARICAYA

Las madres y padres de la comunidad Sonene nos han enseñado que los huevos de la taricaya se deben recolectar, comerciar y consumir durante la época de más calor. En estas actividades interviene toda la familia y, a pesar de ser trabajoso, lo hacemos con mucho cariño y cuidado. Recolectamos los huevos a orillas del río Sonene, que también se conoce como río Heath; el nivel nutritivo de este producto, lo hace muy valioso en el mercado.

Las niñas y niños ese eja aprendemos muchas formas de preparar alimentos con los huevos de la taricaya: el *mushague*, que es el huevo de taricaya y el plátano asados. También nos gusta mucho la *faroja*, que es una mezcla de fariña y huevo de taricaya crudo.

Muchos de nuestros saberes locales están relacionados con la cosecha de los huevos de la taricaya: se deben recolectar en un día soleado; sabemos en dónde encontrar los huevos por las huellas que dejan las taricayas; donde terminan las huellas, excavamos para buscar los huevos; debemos extraer los huevos con mucho cuidado para



que no se rompan. También hemos aprendido qué es lo que no se debe de hacer: las mujeres que tengan bebés pequeños no deben comer los huevos de taricaya porque les produciría diarreas y malestar estomacal. Los niños y niñas menores de tres años no los deben consumir, porque les obstruye la respiración. Algunos mayores dicen que los niños y niñas no deben consumir estos huevos porque se pueden volver holgazanes.

Amigos del Tinkuy, probemos los huevos de la taricaya. ¡Son deliciosos!



YINE

CUSCO / LA CONVENCION

Lengua: yine
Distrito: Megantoni

Comunidad: Miaria
Institución Educativa: N° 64446



CONOZCAMOS EL VALOR NUTRITIVO Y LA UTILIDAD DE LOS ALIMENTOS DE NUESTRA LOCALIDAD



En nuestra comunidad nativa, por diversas razones, se ha ido perdiendo el hábito de consumir nuestros productos locales; no se ponen en práctica los saberes respecto al valor de nuestros alimentos ni la variedad en su preparación; además, existe gran desconocimiento acerca de su importancia nutricional.

Durante los últimos años, la población ha cambiado sus hábitos alimenticios. Ha disminuido la producción y el consumo de alimentos nutritivos locales, que se han reemplazado por productos industrializados de bajo valor nutritivo. Esto ha generado problemas en la salud de los niños y niñas de la comunidad, por causa de la desnutrición y otros padecimientos relacionados.

La contaminación de nuestro hábitat y del río Urubamba, ha contribuido a este escenario.

Los niños y niñas *yine* realizamos esfuerzos para recuperar y revalorar los alimentos de la comunidad. Los pobladores también están comprometidos y se ha vuelto a cultivar arroz, cacao, plátano, yuca y maíz; además, se anima la crianza de aves menores y la pesca. Nuestro proyecto para el Tinkuy nos permitirá conocer mejor las bondades de nuestros alimentos.



QUECHUA

CUSCO / QUISPICANCHIS

Lengua: quechua collao
Distrito: Quiquijana

Comunidad: Llampa
Institución Educativa: N°50515



COSECHA Y CONSUMO DEL AÑO

Somos de la comunidad de Llampa, distrito de Quiquijana, ubicado a 3 900 metros sobre el nivel del mar. Nosotros, para los trabajos agrícolas, utilizamos una herramienta de nuestros ancestros llamada *chaqui tacla*, con ella realizamos la siembra del año, en el mes de setiembre. Las familias se organizan: en primer lugar hacen el ritual de ofrenda a los apus con coca, cigarrillo, aguardiente, chicha, caramelos y otros productos; luego el varón abre los hoyos con la *chaqui tacla* y las mujeres depositan la semilla y colocan el guano orgánico para abonar.

En el mes de mayo se realiza la cosecha del año: se invita a la familia y amistades; después de la cosecha, primero se selecciona el año para la próxima siembra y luego para nuestro consumo. Lo preparamos de diferentes maneras: en sancochado, *watya*, sopa, mazamorra, panes; casi todas las familias lo producen para el consumo propio y en algunos casos para hacer el trueque por otros productos.

Los *llampas* todavía cultivamos muchos saberes locales.



Cuando ya se acerca la época de la cosecha de los productos alimenticios de la comunidad, por ejemplo del año o mashua, en las chacras el zorro aúlla muy fino, esto significa que habrá buena cosecha de nuestros productos agrícolas, los pobladores de mi comunidad se sienten muy contentos y festejan con alegría.

Ahora que llevaremos nuestro nutritivo año al Tinkuy, todos podrán conocer un producto que quizá no hayan visto antes, pero que representa una base importante en la alimentación de nuestro pueblo.



QUECHUA

PUNO / UMACHIRI

Lengua: quechua collao Comunidad: Umacollana
Distrito: Melgar Institución Educativa: N° 70498



CONSUMIENDO LA CAÑIHUA

La cañihua, elemento central de nuestro proyecto, es un producto de origen andino. En nuestra comunidad, desde el mes de agosto inician la práctica cultural ancestral: la conversación con los seres de la *Pacha Mama*. Las familias reconocen el lugar donde se cultivaron los tubérculos el año anterior (*qallpar*), determinan los tipos de cañihua que se sembrarán, dialogan con las señas y señaleros, respetan los secretos y prohibiciones para iniciar la crianza de la madre cañihua durante los meses de octubre y noviembre, hasta su cosecha en el mes de marzo.

Por nuestros saberes locales, esta actividad no necesita roturación del terreno porque se siembra en el lugar donde se cultivó la papa el año anterior, terrenos donde hubo corral de ovejas o laderas en donde es buena la producción. Para esto es importante siempre la guía del “sabio de la comunidad” o las personas mayores. Una vez cosechada, la cañihua se traslada a la casa del dueño para su ventilación, selección y guardado. Se prioriza la selección de la semilla, el ojo de la cañihua; luego el producto para



consumo humano y para los animales. El troje para almacenar se prepara en el lugar más seguro de la casa; se encala el piso y la pared del troje, luego se pone una capa de muña tanto en el piso como en la pared para aislarlo de las polillas. Los costales se arruman en orden sobre maderas o cueros de vaca, aislados del viento, luz, y humedad.

Cuidamos la cañihua con alegría y responsabilidad. Cuando vives del trabajo de la tierra, la alegría se encuentra cuando hay buena cosecha, un buen trabajo y con la familia, con los hijos hay que vivir en paz sin problemas.



SHAWI

SAN MARTÍN / LAMAS

Lengua: shawi

Distrito: Pongo del Caynarachi

Comunidad: Nueva Alianza

Institución Educativa: N° 1132



PREPARAMOS LA SHIKANA

Los shawi somos un pueblo que habita en las regiones de Loreto y San Martín. Nuestra alimentación se basa en algunos productos que siempre consumimos: pescado, yuca y plátano.

Para preparar la *shikana*, realizamos una pesca comunal, para la que usamos la *waka*, que es una raíz que no envenena a los peces del río, sino que los aturde para poder pescarlos con lanzas, flechas e incluso con las manos. En el monte se recolectan las hojas de la palmera llamada *huacrapona*, con estas se forman una especie de tamales a los que llamamos *shikana*; luego las ahumamos lentamente, por varios días, en una barbacoa triangular montada con palos.

Esta técnica nos ayuda a preservar los alimentos para la época de escasez, pues los hace durar en buen estado entre uno y dos meses; cuando desenvolvemos la *shikana*, podemos comer el pescado con todo y espinas, pues estas se vuelven muy suaves. Con la *shikana* podemos preparar *timbushe* y mazamoras. Entre los shawi, somos los varones los que preparamos la *shikana*. Los mayores



nos han enseñado que, para saber si hay peces debemos estar atentos al canto de unos pajarillos muy alegres llamados *cucuche*; además, sabemos en dónde hay abundancia por la cantidad de garzas que se aglomeran en determinado sector del río.

Nuestros abuelos nos enseñaron que cuando botamos comején al río, los peces saltan, entonces es señal de que ya se puede pescar.

Hay prohibiciones que debemos considerar: la mujer embarazada no puede preparar *shikana* porque le "cutipa" y provoca que su hijo nazca desnutrido. Si un niño de cinco años o menos se acerca a la *shikana*, esta se fermenta y se malogra. La hoja de *huacrapona* en la que envolvemos la *shikana*, no se puede cortar en un



día lluvioso, esto nos podría causar comezón. Fuera de estas prohibiciones, los shawi disfrutamos mucho de la *shikana*.

SHIPIBO KONIBO

UCAYALI / CORONEL PORTILLO

Lengua: shipibo-konibo
Distrito: Masisea

Comunidad: Junín Pablo
Institución Educativa: N° 64149-B



PRESERVAMOS Y COMEMOS EL PAICHE

Para el poblador amazónico en general, el paiche es una especie muy importante, no solo porque es una excelente fuente de alimentación, sino porque contribuye a la economía de las familias a través de la comercialización de sus derivados. Debido a esto, el paiche ha estado sometido a una pesca exagerada, por eso hoy es considerada una especie amenazada.

Los shipibos estamos comprometidos con la preservación de este pez tan importante; por eso conservamos su carne. Con ella cocinamos preparados como pango, que es el pescado seco y salado cocinado en agua con sachaculantro, plátano verde y yuca.

El paiche pango se acompaña con la fariña, este alimento es muy nutritivo y nos protege de la desnutrición. Los shipibos cubrimos nuestras necesidades fabricando todo lo indispensable. Si queremos viajar, construimos una canoa; si tenemos hambre, vamos a pescar, a cazar o a recolectar; si queremos vestirnos, confeccionamos nuestras ropas.



Nuestro mercado es la selva misma: sus plantas, sus animales, sus ríos y sus lagunas.

La interacción con la naturaleza y lo que ella nos brinda es esencial para la vida.

CASHINAHUA

UCAYALI / PURÚS

Lengua: cashinahua
Distrito: Purús

Comunidad: Conta
Institución Educativa: N° 64632-B



COMEMOS CARNE DE MONTE

Los cashinahua nos caracterizamos por ser excelentes cazadores; desde pequeños aprendemos técnicas de caza que vamos perfeccionando con el paso de los años. Parte importante de nuestra alimentación es la carne de monte; sin embargo, el desconocimiento del valor nutricional de la carne de los animales que cazamos provoca que no se preparen de manera adecuada y que no se aproveche todo su potencial nutricional.

Nuestro proyecto para el Tinkuy 2018 enriquece el conocimiento acerca de esta fuente alimenticia.

Los cashinahuas (gente murciélago) nos llamamos a nosotros mismos *Juni Kuin* (gente verdadera). Una marca de nuestra identidad son los diseños geométricos que empleamos en la decoración facial, los cuales a su vez están asociados al sistema de mitades y que también se aplican a nuestros textiles de algodón ("mochilas", hamacas, chusmas), bancos rituales y, en el pasado, en la cerámica y las viviendas.



La horticultura de roza y quema constituye una actividad de vital importancia para la subsistencia de nuestro pueblo. En las chacras de tipo familiar cultivamos yuca, plátano, maíz, maní, sandía, algodón, papaya, sachapapa y zapallo. Los cazadores son socialmente muy valorados en nuestra comunidad, y la pesca también es muy importante.

Si conocemos lo nutritivos que son nuestros alimentos mantendremos siempre la buena salud.



SHARANAHUA

UCAYALI / PURÚS

Lengua: sharanahua
Distrito: Purús

Comunidad: San Marcos
Institución Educativa: N° 64591-B



NOS ALIMENTAMOS CON LA TARICAYA

Los sharanahuas somos un pueblo que se desarrolla en base a la horticultura de roza y quema, a la caza y a la pesca. Practicamos dos tipos de horticultura: en terrazas altas y en playas limosas del río. Estos lugares son ideales para cultivos de crecimiento rápido como el arroz.

En nuestro proyecto para el Tinkuy trataremos acerca de la taricaya, que es una tortuga de la Amazonía cuyos huevos son comercializados y consumidos en toda su extensión. El consumo indiscriminado de sus huevos ha provocado que la taricaya se encuentre en peligro de extinción. Los huevos de la taricaya son muy pequeños, por ello su consumo no es de uno o dos, sino de cuatro o más por persona, lo que agudiza su condición de peligro.

La taricaya es una importante fuente nutricional ya que aporta por cada 100 gramos, 178 Kcal (valor energético), excelente fuente de proteína con 15.1 gramos y un aporte de grasa total de 11.3 gramos y carbohidratos por 2,9 gramos; su gran demanda se debe a todos estos aportes nutricionales.



Por eso los niños y niñas sharanahuas queremos que se conozca lo importante de la taricaya como alimento, pero también que todos comprendan lo importante que es conservar esta especie, para poder aprovecharla las próximas generaciones.



QUECHUA

ANCASH / YUNGAY

Lengua: quechua central
Distrito: Quillo

Comunidad: Cano
Institución Educativa: N° 86791



COSECHAMOS Y CONSUMIMOS LA MANZANA

En el pueblo quechua y en mi comunidad Cano seguimos una larga tradición de trabajo que hemos aprendido de generación en generación. Para la cosecha de la manzana practicamos la *minka*; además, para que la cosecha sea buena, cantamos canciones que nos enseñan los mayores, en armonía con la naturaleza entre bromas, risas y con mucha alegría.

En la agricultura, hace años, los pobladores sembraban alverjas, maíz y papa, solo para el autoconsumo; sin embargo, en los últimos años hemos cambiado nuestros sembríos con plantaciones de manzanos. La producción y calidad del producto ha mejorado la economía familiar, pues las manzanas se venden al mercado de otras ciudades. La manzana se ha convertido en el alimento preferido de nuestra comunidad y la preparamos de muchas formas: mermelada, chifle de manzana, mazamorra, y combinada con otros productos como la harina, quinua, kiwicha y calabaza.

Nuestros saberes locales son muy importantes para nuestra producción



de manzanas. Cuando las frutas están maduras revolotean cerca aves como el *chisku*, y el zorzal; son aves privilegiadas, los pobladores no las cazan a pesar que hacer daño a algunos frutos, porque creen que son animales de la *Pacha Mama* y tienen derecho a vivir libres comiendo lo que la tierra produce.

Cuando el manzano está en plena floración se prohíbe el ingreso de las mujeres que están menstruando a la plantación, si ingresan estas mujeres la floración se cae y no habrá producción de manzana.



QUECHUA

APURÍMAC / ABANCAY

Lengua: quechua collao
Distrito: Huanipaca

Comunidad: Tacmara
Institución Educativa: N°54486



COSECHA Y CONSUMO DEL MAÍZ

En la comunidad de Tacmara, todas las familias cultivamos maíz, pues es la base fundamental de nuestra alimentación.

La siembra del maíz se realiza casi todo el año en zonas donde se produce para la comercialización (choclo fresco) como Curahuasi, Huanipaca, los valles de Andahuaylas y Chincheros. En zonas un poco más altas existen dos épocas definidas para la siembra del maíz: para siembra temprana, *mahuay*, entre julio y agosto; y la campaña grande, entre setiembre y octubre.

En mi pueblo, el maíz en todas sus formas es el sustento alimenticio más importante, desde choclo fresco hasta el maíz seco.

El choclo se consume sancochado, asado a la brasa (*chiquchi*), en humintas, sopa de maíz verde tortillas, etc. Con el grano seco preparamos chicha, mote, ulpadas, mazamoras, *lawas* diversas, tamales, picantes, sopas, tortillas, pan, tortas, polvos para juegos en carnavales y talcos.



Además nuestro maíz también se emplea medicinalmente y en ofrendas rituales, para consumo de las mujeres luego del parto, para bajar la fiebre, para contrarrestar la anemia y desnutrición, y como señas y señaleros para la agricultura local. En la comunidad Tacmara sigue vigente la práctica de los saberes ancestrales, y las señas y señaleros, por eso cuando se acerca la cosecha del maíz (*Hara tipiy*) los pajarillos están muy contentos trinan y llegan a las chacras para buscar los gusanitos, entonces todos nos sentimos muy contentos de compartir nuestros productos con los animales, pues tenemos la concepción que tanto los animales como los alimentos y las personas somos hijos de la madre tierra que nos ofrece todo lo que se produce en ella sin ninguna discriminación.



QUECHUA

HUÁNUCO / PACHITEA

Lengua: quechua central
Distrito: Panao

Comunidad: Plaza Punta
Institución Educativa: N°32613



NOS ALIMENTAMOS CON CUSHURO

Nuestra comunidad se llama Plaza Punta; en ella existen varias lagunas o *cochas*, como la *Shonqucocha* y la *Yanacocha*. En nuestras lagunas, crece el *cushuro*, que es un alga que cuenta con importantes propiedades y beneficios para las personas. Este producto es la base de nuestro proyecto.

En ciertas épocas se encuentra abundante *cushuro*; nuestras poblaciones cercanas a las lagunas aprovechan para cosecharlo, pero previo a esta actividad deben realizar una ofrenda a la *Pacha Mama*, *chacchando* coca, fumando cigarrillo, tomando aguardiente, y lanzando a la laguna caramelos y flores. Cuando termina este ritual, se despejan las pequeñas nubes y empieza la cosecha utilizando canastas de carrizo.

Una vez de vuelta en casa, con mucha alegría por haber cosechado el *cushuro*, las mujeres lavan cuidadosamente el alga y luego preparan picante, sopa, mermelada y mazamorra, que todos degustamos con mucho agrado y en familia.



Los niños y niñas de Plaza Punta sabemos muy bien que el *cushuro* es una alga andina que contiene calcio que, junto con el fósforo, ayuda a fortalecer y formar huesos sanos.

Siempre necesitamos la presencia del *yachaq* para iniciar esta actividad; si los pobladores se acercan a las *cochas* sin haber realizado el ritual a la *Pacha Mama*, se nubla el cielo y empieza la lluvia, pero si después de haber realizado el ritual se acercan a las *cochas* y escuchan que el sapo croa, esto significa que ya podemos cosechar el *cushuro*, en caso contrario todavía no podemos hacerlo.

Durante luna nueva no podemos cosechar el *cushuro*, porque la *cocha* se molesta y no deja cosechar, llueve demasiado. Son necesarias



las orientaciones de los sabios de la comunidad o *yachaq* para poder finalmente recoger el producto.

QUECHUA

HUANCAVELICA / HUANCAVELICA

Lengua: quechua chanka Comunidad: Sacsamarca
Distrito: Huancavelica Institución Educativa: N°83006



PREPARACIÓN DE APANADO DE HÍGADO DE ALPACA

Mi comunidad se llama Sacsamarca, en Huancavelica, se encuentra ubicada a 4 000 metros sobre el nivel del mar, es un lugar muy frío. Todas las familias crían alpacas, cada una es dueña de entre cincuenta y doscientos animales, los que sirven para el sustento familiar.

Cuando necesitamos sacrificar a nuestras alpacas, primero solicitamos autorización a la *Pacha Mama*, con coca, cigarrillo y aguardiente. Hay una regla que debemos cumplir: durante el sacrificio, la cabeza del animal siempre estará orientada hacia el establo, para que su ánima vuelva al corral y siga la reproducción. Luego se consumen las vísceras, entre ellas el hígado, que tiene un alto contenido de hierro. El plato emblemático es el apanado de hígado; es muy fácil de preparar. Primero se filetea el hígado, luego se adereza con pimienta, comino y clara de huevo, finalmente se le apana con harina de quinua y se fríe.

En mi comunidad, los mayores transmiten sus conocimientos a las generaciones más jóvenes. Cuando realiza la señalización de las alpacas, si observan que sale mucha



sangre, significa que aumentará en gran cantidad de ganado.

Durante el ritual de señalización, está terminantemente prohibido el ingreso de los perros al corral, pues se corre el riesgo de que las alpacas enfermen y mueran.



QUECHUA

MOQUEGUA / GENERAL SÁNCHEZ CERRO

Lengua: quechua collao
Distrito: Ichuña

Comunidad: Tolopalca
Institución Educativa: Estatal de Tolopalca



NOS ALIMENTAMOS CON LA CARNE DE LLAMA

La alimentación de mi comunidad, Topalca, gira en torno a la carne de camélidos y ovinos desde tiempo ancestrales. Para completar nuestra alimentación, mi pueblo realiza el trueque como parte de una costumbre muy antigua, de esta manera obtenemos diversos alimentos que se producen en los valles interandinos: maíz, oca, papa, manzana, habas, entre otros. Para realizar el trueque debemos sacrificar a los animales que criamos, luego se lleva la carne a los valles para hacer el canje con otros alimentos que necesitan nuestras familias; de esta manera mejoramos la alimentación en la comunidad y luchamos contra la anemia, además del aprendizaje de los estudiantes.

Para intercambiar la carne de llama por cereales y tubérculos siempre tenemos en cuenta los días de la semana que son favorables para esta actividad: lunes, miércoles, jueves y sábados, esos días son muy positivos para realizar el trueque y poder viajar a los valles con seguridad; lo que no sucede con los martes, viernes y domingos, días en los que no se puede realizar ninguna transacción de este tipo.



Después de que la llama o la alpaca es sacrificada, los varones extraen el corazón, pero no lo pueden llevar a la mesa, solo las mujeres pueden hacerlo.

Los productos como la papa, habas, maíz se obtienen a través del trueque con carne de llama, estos productos pasan por el proceso de selección donde participamos todos, adultos, niños y niñas; luego las habas, papa y maíz seleccionados son almacenados en costales ordenadamente, en "patalacas", andamios hechos de piedra y barro. Los tubérculos son depositados en pozos.

Estos alimentos solo pueden ser extraídos de los almacenes para su consumo, por mujeres, ya que ellas representan la mano del zorrino, que según los saberes andinos atrae la



abundancia y permite que la comida se conserve en los almacenes.

QUECHUA

PASCO / DANIEL ALCIDES CARRIÓN

Lengua: quechua central Comunidad: Santiago Pampa
Distrito: Yanahuanca Institución Educativa: N°34123



EL TOCOSH SU VALOR NUTRITIVO Y TERAPEÚTICO

Para el Tinkuy 2018, los estudiantes de la comunidad de Santiago Pampas haremos un proyecto sobre un alimento ancestral: el tocosh. Los agricultores de nuestro pueblo producen diferentes variedades de papa, las cuales procesan de diversas maneras y obtienen chuño, papa seca, almidón y tocosh.

Para obtener tocosh generalmente se utiliza la papa *hualash* o *awquisuytu*, aunque podemos usar cualquier otra variedad de papa. Para el proceso de obtención de tocosh, se prepara un hoyo en el costado de los ríos o donde hay filtraciones de agua, para que esta penetre en el pozo. Luego se coloca la papa y se cubre con paja (*ichu*), y se asegura todo con piedras. Después de 15 días empieza a espumar (*poshga*) y se prensa con las piedras para que la masa pueda madurar. El proceso dura de ocho a doce meses, transcurrido este tiempo ya se puede descubrir el pozo, se extrae el tocosh, se limpia y se deja secar, para luego molerlo y almacenarlo como harina de tocosh. Generalmente lo consumimos en mazamorra.



Se sabe que el tocosh es un excelente antibiótico y su consumo es ideal para el tratamiento de diversas infecciones gástricas y respiratorias, además de brindar un recubrimiento gástrico que previene cualquier tipo de úlcera. Los mayores también nos han explicado que se usa el tocosh para curar el mal de altura, que se conoce como soroche que les da a los forasteros que visitan la región andina.



AIMARA

TACNA / CANDARAVE

Lengua: aimara
Distrito: Candarave

Comunidad: Santa Cruz
Institución Educativa: N°42080



EL CONSUMO DE LA PAPA

Santa Cruz es nuestra comunidad. Entre nosotros consideramos que el producto más importante para nuestra alimentación es la papa, por eso ponemos especial cuidado en su siembra, riego y cosecha, y es por ello que nuestro proyecto trata acerca de este alimento. En nuestra comunidad las variedades más cultivadas y consumidas son la papa blanca y la papa *huayro*.

Para el proceso de producción de papa, se prepara el terreno arándolo con caballos. Una vez que el terreno está listo, se procede a la siembra: mientras que con los caballos se abren los surcos, las mujeres lanzan las semillas y el abono orgánico de llama y oveja.

Cuando la papa está madura, las familias se organizan e invitan a sus amistades. Es un acontecimiento que se realiza con mucha alegría, comiendo la papa sancochada con ají, cebolla y otros productos que brinda la familia. Al final de la cosecha, la papa se almacena en trojas para consumirla durante los meses siguientes.



Mi pueblo guarda como un saber muy importante nuestro calendario de siembra. Es necesario que la siembra de la papa se realice en la época en que empiezan las lluvias, para que haya muy buena producción. Además, este cultivo no necesita riego permanente.

QUECHUA

CAJAMARCA / CAJAMARCA

Lengua: quechua cajamarca
Distrito: Cajamarca

Comunidad: Cochapampa
Institución Educativa: N°821297



COSECHA Y CONSUMO DEL TRIGO

Mi comunidad es Cochapampa, en Cajamarca. Nuestro pueblo produce diferentes variedades de productos agrícolas como el trigo, papa, maíz, oca y otros; pero nuestro alimento más representativo es el trigo, especialmente las variedades 101 y común.

La siembra se realiza entre los meses de octubre y noviembre, una vez terminada tenemos la costumbre de colocar una cruz en la chacra, como muestra de agradecimiento a Dios y para pedir que haya buena cosecha. Cosechamos el trigo en el mes de julio, luego se almacena en dos trojas una para la semilla y la otra para el consumo.

Este producto es muy alimenticio y nutritivo. Lo consumimos de varias formas: trigo pelado, arroz de trigo, sopa de trigo partido, harina de trigo y cancha de trigo.



AIMARA

PUNO / PUNO

Lengua: aimara
Distrito: Acora

Comunidad: Ayrumas Carumas
Institución Educativa: N°70168



CONSUMIENDO LA CAÑIHUA

Desde nuestra institución educativa en Ayrumas Carumas, los niños y niñas nos hemos propuesto repensar los acontecimientos, vivencias y sabidurías diversas, así como los grandes elementos de nuestra cultura representados en los alimentos que producen nuestras comunidades. Los alimentos de la comunidad, gracias a los cuales podemos vivir, son producto de la madre tierra; así nos han enseñado nuestros ancestros.

La espiritualidad y la convivencia que practicamos para obtener dichos bienes de la naturaleza son principios muy sagrados para nuestro pueblo. En nuestro proyecto resaltamos los altos niveles nutritivos de la quinua, la papa, el charqui, pero especialmente la cañihua, pues presenta un valor nutritivo incomparable y reconocido a nivel internacional.

La cañihua es un alimento sagrado, por ser fruto de nuestra madre tierra. Un gran saber de nuestros ancestros nos enseña que, sin diferencia de raza, credo, nivel socioeconómico, edad ni sexo; absolutamente todos debemos aprender a compartir y disfrutar de nuestros alimentos.



MATSIGENKA

AYACUCHO / LA MAR

Lengua: matsigenka Comunidad: Chontabamba
Distrito: Anco Institución Educativa: N°38994 -11



CONSUMO DE LA YUCA

En nuestra comunidad, durante los meses de setiembre y octubre, los pobladores inician con el sembrío de la yuca, tomando en cuenta la proximidad de la temporada de lluvias.

La siembra de la yuca la realizamos en familia sin distinción alguna. Es un trabajo colectivo durante el cual, muy alegremente, entonamos canciones a la yuca y bailamos al ritmo de la música, mientras bebemos masato.

Los matsigenka seguimos nuestros saberes locales para que las labores agrícolas sean productivas: respetamos los movimientos de la luna para las siembra y cosechas de los productos alimenticios; nunca sembramos en horas de la tarde, solo en la mañana; Durante la siembra, las mujeres no abren los hoyos para la semilla, sino los varones; si la mujer está menstruando, no deben realizar labores durante la siembra de la yuca; durante el primer día de siembra, si alguien se cruza con una culebra, es augurio de baja producción.



AFROPERUANO

LIMA / HUARAL

Lengua: castellano
Distrito: Aucallama

Comunidad: Aucallama
Institución Educativa: N°21554 - "José Olaya"



EL CULTIVO DE LA PAPA COMO ALIMENTO EN LA COMUNIDAD AFROPERUANA DE AUCALLAMA



Tiempo atrás, en el lugar en que se encuentra nuestra comunidad, funcionaba la hacienda de Aucallama, dedicada a la producción de caña de azúcar y algodón, actividades más representativas de los afrodescendientes esclavizados durante la época del virreinato.

Con el paso de los años, la papa se convirtió en un insumo de mayor producción y consumo en nuestra comunidad y en la provincia de Huaral en general, ya que es un producto rentable, que contribuye a nuestro sostenimiento económico y alimenticio.

Cuando los afrodescendientes llegaron a Aucallama, los trabajos a los que fueron sometidos eran agotadores y los debilitaban. Los pobladores andinos con los que convivíamos en la

zona cocinaban sus alimentos a base de papa. Nuestro pueblo adoptó este alimento para su consumo, ya que le devolvía la energía a los trabajadores.

Cuentan algunos moradores de la comunidad, que en la preparación y conservación de la papa, mantuvieron sus propias técnicas de ancestrales traídas de África. Es como se originó un tipo de "papa seca" usada por muchas comunidades afroperuanas, sobre todo para la preparación de la "carapulcra", potaje que es consumido frecuentemente y en fechas especiales: fiestas patronales u otras celebraciones populares.



AFROPERUANO

AREQUIPA / CARAVELI

Lengua: castellano
Distrito: Acarí

Comunidad: Acarí
Institución Educativa: San Martín de Porres



LA CAÑA BRAVA DE ACARÍ

En nuestra comunidad, los brotes de la caña brava se encuentran de manera silvestre en las riberas de los ríos, acequias y zonas húmedas. Los mayores cuentan que en los inicios de la colonia, los brotes de caña brava fueron utilizados por inmigrantes chinos, quienes llegaron a Acarí y notaron que este brote podía reemplazar al bambú, insumo esencial de su alimentación.

Este alimento también pasó a formar parte de la alimentación de los afroperuanos de Acarí quienes le agregaron toques de sabor y técnicas de los ancestros africanos, para preparar el “saltado de caña brava”. Nuestro proyecto, “La caña brava como alimento ancestral afrodescendiente”, presenta la preocupación de los niños y niñas de nuestra comunidad por recuperar los brotes de la caña brava, cuyo crecimiento ha disminuido; asimismo, queremos revalorar y difundir el consumo del “saltado de caña brava” como un potaje de consumo ancestral afrodescendiente con propiedades nutritivas y medicinales.



Los estudiantes afroperuanos de Acarí, vamos a recuperar estos saberes a través del proyecto, pues consideramos que es responsabilidad de la población conservar los saberes locales y las prácticas de la comunidad, sobre todo en la alimentación.



VÍCTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE

LIMA / LIMA

Lengua: castellano

Distrito: Carabayllo

Institución Educativa: N°8155 - Víctor Raúl Haya de la Torre



LOS ALIMENTOS DE MI LOCALIDAD

Nuestra institución educativa está ubicada en el distrito de Carabayllo en la zona de Lima Norte. El nuestro, es un distrito con mucha historia y con un considerable patrimonio cultural andino, por ejemplo, su agricultura. Un importante porcentaje de la población se dedica a esta actividad económica. La mayor parte de pobladores son andino-mestizos, provenientes de distintos puntos del país y asentados tras diversas migraciones.

El proyecto que presentaremos en el Tinkuy contiene una investigación acerca de los productos que se cultivan en nuestra localidad, pues constituyen alimentos nutritivos que recomendamos agregar a la dieta diaria de las familias, para crecer sanos y fuertes.



JULIO C. TELLO ROJAS

LIMA / LIMA

Lengua: castellano

Distrito: Lurín

Institución Educativa: N°6023 - Julio C. Tello Rojas



CONOCEMOS Y DIFUNDIMOS LOS ALIMENTOS DEL DISTRITO DE LURÍN

Cuando nos planteamos la idea de un proyecto para el Tinkuy 2018, partimos de la observación de los propios estudiantes de nuestra institución educativa. Llegamos a reconocer una característica: el estudiante promedio no conoce los alimentos autóctonos ni las comidas tradicionales de nuestra comunidad; esto genera una falta de transmisión generacional de la importancia de estos productos y, por ende, su deficiente difusión local y externa.

Investigamos acerca de los alimentos de nuestra comunidad y la forma en que eran y son preparados, con la finalidad de revalorar la cultura alimentaria y las tradiciones de nuestra comunidad. Consultamos con los abuelos que viven en la localidad desde hace mucho tiempo.

La Sra. Zoila La Rosa, pescadora de cangrejos; y el Sr. José Velásquez, pescador, nos narraron sus experiencias en sus actividades,



como se realizaban hace muchos años y en la actualidad. Esto nos ayudó a comprender la importancia de los productos del mar en nuestra alimentación y desarrollo.



JOSÉ ABELARDO QUIÑONES

LIMA / LIMA

Lengua: castellano

Distrito: Los Olivos

Institución Educativa: José Abelardo Quiñones



CONOCEMOS Y CONSUMIMOS NUESTROS ALIMENTOS NATIVOS

En nuestra región se produce una gran variedad de alimentos de alto valor nutricional y a bajo costo: arroz, papa, yuca, camote, quinua, kiwicha; varios tipos de frutas, como mango, plátano, papaya, coco, limón, sandía y muchas otras. Sin embargo, un gran porcentaje de estudiantes limeños prefieren ingerir productos elaborados industrialmente (comida chatarra) que, de diferentes maneras, son perjudiciales para la salud.

A través de este proyecto proponemos a los niños y niñas, a través de actividades significativas diversas, que aprendan cómo elegir alimentos sanos y con alto valor nutritivo que se producen en nuestra región, valorando su importancia, necesidad y consumo.



DARÍO ARRÚS

CALLAO / CALLAO

Lengua: castellano
Distrito: Bellavista

Institución Educativa: N°5011 Darío Arrús



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL DISTRITO DE BELLAVISTA - CALLAO, COMO PARTE DEL DESARROLLO DE UNA CULTURA DE PAZ



En nuestro distrito contamos con muchos alimentos nutritivos y diversas formas de prepararlos; sin embargo, para este proyecto decidimos concentrarnos en un plato representativo, que nos ayuda a combatir la anemia: el cebiche.

El cebiche es un plato típico a base de pescado crudo, al cual se le agrega jugo de limón, cebolla cortada en pluma, ají, camote y choclo sancochado. Es una fuente rica de vitaminas y proteínas, que nos beneficia sobre todo a los niños y niñas, ayudándonos en nuestro desarrollo.

Al consumir el pescado sin cocer, aprovechamos todos los ácidos grasos saludables; además, los ingredientes que lo acompañan son ricos en otras sustancias que favorecen a nuestro organismo: el limón, rico en vitamina C y excelente antioxidante; o el camote, rico en fibra.

SHIPIBO-KONIBO

LIMA / LIMA

Lengua: shipibo-konibo

Distrito: Rimac

Institución Educativa: IE Shipiba Cantagallo



PREPARACIÓN DE LA PATARASHCA

Desde que vivimos en Lima hemos tenido que adaptarnos a los diferentes alimentos de la zona. Sin embargo, hay algunas comidas para las cuales no podemos usar insumos de la costa.

Uno de los mayores desafíos para la preparación de la patarashca fue conseguir el pescado de río y las especies propias de la zona para preparar nuestros alimentos. Esta preparación no se puede hacer con el pescado de mar, ya que tiene otro sabor. La patarashca es la comida más representativa de nuestro pueblo y su preparación es sencilla y económica. Para preparar la patarashca, primero conseguimos pesca de río, luego colocamos el pescado sobre una hoja de plátano previamente ahumada, puede ser también hoja de wira bijao.

A continuación condimentamos con sal, achiote y ají del monte, además cortamos en pedazos tomate regional, cebolla, ají dulce y sachaculantro, para darle un mejor sabor; envolvemos, amarramos y colocamos sobre la *tushpa* a fuego lento para que se cocine; cada cierto tiempo se voltea para que se cocine bien el pescado y



las verduras. Una vez listo, retiramos de la candela, abrimos el envuelto y servimos caliente acompañado de *inguri* (plátano verde sancochado) o con yuca sancochada.

Para beber podemos servir chapo de maduro capirona. Esta es una comida común en nuestro pueblo que compartimos en familia y con los amigos que llegan de visita; es delicioso y nutritivo por la proteína que provee el pescado y las vitaminas de las verduras.

Nuestro proyecto resalta la importancia del consumo de pescado, su valor nutricional y la preservación de las prácticas alimenticias de nuestra cultura; en este caso, a través de la preparación de la rica patarashca.



QUICHÉ

GUATEMALA

Lengua: quiché



PREPARACIÓN DE LAS TORTILLAS DE MAÍZ

Nosotros hemos venimos desde Guatemala para el Tinkuy 2018. El maíz sigue siendo, como en el pasado, base de la alimentación del pueblo Quiché. Las tortillas elaboradas con este grano son un alimento tradicional, que está presente en nuestra vida diaria.

Las plantas (*milpas*) de maíz son de diferentes tipos: blanco, amarillo, rojo y negro. El color de las tortillas dependerá del color del grano utilizado.

Cocinar tortillas es muy sencillo. Los mayores nos han enseñado: mezclamos la harina de maíz con margarina, hasta que se forme una masa uniforme. Luego se mezcla agua hervida levadura hasta disolverla; se agrega la solución a la masa y se revuelve por aproximadamente 15 minutos, hasta que se mezclen todos los ingredientes. Tomamos una porción de masa y formamos bolas que dejamos reposar durante 2 horas.

Luego se extiende con los dedos hasta obtener una circunferencia delgada; se coloca la tortilla en el comal o sartén, para que se cocine unos minutos,



cuidando de dar vuelta ambos lados. Finalmente servimos con frejoles, carne, *guacamole* u otro alimento. Las tortillas de maíz son sabrosas y nutritivas.



También nos acompañaron representantes de los pueblos

KICHWA Y TSÁCHILA

ECUADOR



TINKUY EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

*¡Visitamos e hicimos noticia en
los medios de comunicación!*

RADIO

En Radio Exitosa



En Radio Nacional



TELEVISIÓN

En Andina





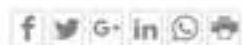
Conozca el éxito del Tinkuy, el encuentro escolar multicultural

Tinkuy, el encuentro nacional de estudiantes que promueve el sector Educación, se enfoca en la alimentación



Conozca el éxito del Tinkuy, el encuentro escolar multicultural. ANDINA/Difusión

15:00 | Lima, oct. 17



Este año, Tinkuy, el encuentro nacional de estudiantes que promueve el sector Educación, se enfoca en la alimentación y la lucha contra la anemia. Los niños visitaron colegios limeños y aprendieron sobre la diversidad cultural.



Estudiantes de Arequipa llevarán la caña brava al Tinkuy Nacional 2018

Escolares del colegio San Martín de Porres, rescataron la caña brava, una planta que crece en la gastronomía de su localidad. Los platos a base de esta planta también combaten la anemia.

1 de octubre del 2018 - 8:55 AM Redacción



Los niños rescataron el insumo popular por su fácil acceso y su poder para combatir la anemia. | Fuente: RPP Noticias | Fotografía: Pabla Rojas

Estudiantes del distrito de Acarí de la provincia de Caravelí, representarán a la región **Arequipa** en el encuentro nacional de pueblos originarios y afroperuanos, Tinkuy Nacional 2018.



Ministerio de Educación del Perú

9 de octubre

Niños y niñas de los Andes, la Amazonía y de la costa preparan proyectos educativos sobre los alimentos de su comunidad que los ayudan a vivir sanos y sin anemia. #Tinkuy2018.



Educación Intercultural Perú

Publicado por Christian Sotelo Calixto [?] · 2 de octubre

¡Ya falta poco! Este 11 de octubre empieza el #Tinkuy y niños y niñas de todo el Perú 🍌🍌 compartirán sus saberes y prácticas culturales.



38
delegaciones de escuelas
interculturales
y bilingües

Diario el Peruano



INTERCULTURALIDAD

Encuentro de SABERES

Este año, Tinkuy, el encuentro nacional de estudiantes que promueve el sector Educación, se enfoca en la alimentación y la lucha contra la anemia. Los niños visitaron colegios limeños y aprendieron sobre la diversidad cultural.



Aprender interculturalmente es un reto, pero vale la pena. Los niños de todo el Perú aprenden a convivir y a respetar las diferencias culturales.



No olvidemos que la alimentación es un derecho humano. El Tinkuy 2018 busca promover la alimentación saludable y la lucha contra la anemia. Tinkuy 2018 es un espacio para compartir y aprender sobre la diversidad cultural de nuestro país.

ALIADOS POR LA EDUCACIÓN

Escuela de Enfermería “Padre Luis Tezza”
Instituto Pedagógico Nacional de Monterrico
Universidad San Ignacio de Loyola
Municipalidad Metropolitana de Lima
Servicio de Parques de Lima - SERPAR
Universidad Nacional Federico Villarreal
Centro Cultural de la UNFV
Minera Yanacocha
Faber Castell
CMS Grau

*EN EDUCACIÓN, COMO EN LA VIDA, LA
UNIÓN HACE LA FUERZA.
A NUESTROS ALIADOS DEL TINKUY 2018:
¡NUESTRA GRATITUD!*











www.minedu.gob.pe
Calle del Comercio N° 193, San Borja, Lima, Perú.
(511) 615-5800