

Tradición con innovación en la cocina andina:

Ingredientes andinos para la nutrición y el buen vivir
en un mundo pospandemia

Michelle O. Fried

Nutricionista en Salud Pública

Julio 30, 2020



CENTRO
INTERNACIONAL
DE LA PAPA



¿Que abordaremos?

- Dos etapas de transformación para la nutrición humana
 - La coyuntura actual de COVID-19
 - Alimentos de los Andes y preparaciones para la mesa
 - Acciones para promover su producción y consumo
 - Los nuevos “coproductores”
 - La campaña “Que Rico Es!” y su trascendencia en Ecuador
 - Contactos
- 

1ra Transformación: Revolución Verde

A partir de la década de 1960: **objetivo fue aumentar la producción agrícola**

Para el **incremento calórico y proteico**, atender la desnutrición por falta de comida (macronutrientes)



2da Transformación: *Green Deal*

Propuesta de la Unión Europea,
diciembre de 2019, para:

- Impulsar el uso eficiente de recursos mediante una **economía circular limpia**.
- **Restaurar la biodiversidad** y reducir la contaminación.
- **Alimentación** sostenible de calidad.



Green Deal enfrenta cambio climático y deterioro ambiental + incremento de enfermedades no-transmisibles por falta de micronutrientes y fibra, debido al **consumo de alimentos procesados y ultraprocesados** [altos en calorías, grasa, azúcar, sal y **componentes que no son comida**].

Imágenes de artículo:

<https://www.nytimes.com/interactive/2017/09/16/health/brazil-obesity-nestle.html>



Antes

- monocultivo para mercados grandes, consumo distante



Ahora

- granjas integrales, regenerativas, consumo local



Coyuntura de pandemia y conciencia del valor de productos frescos por sus aportes a las defensas auto inmunológicas



Es el momento para posicionar los alimentos andinos en la transformación de dietas



10 alimentos de los Andes...sinfín de opciones

Pepino Dulce, *Solanum muricatum* Aiton (cachun, kachan, kachuma)

Mortiño, *Vaccinium floribundum* HBK (congama, macha-macha, chivacu, kkaimitu)

Achogcha, *Cyclanthera pedata* (L.) Schrad. (caigua, caihua, achuqcha)

Zambo, *Cucurbita ficifolia* Bouche (lacayote, chilacayote, vitoria)

Nabo nacional, *Brassica rapa* Linnaeus (sacha col, ñabos, yuyo)



10 alimentos de los Andes...sinfín de opciones

Uvilla, *Physalis peruviana* Linnaeus
(aguaymanto, capulí, uchuva)



Tomate de Arbol, *Cyphomandra betacea* (Cavanilles)
Sendtner (tamarillo, lima tomate, tomate de palo, tomate chileno)

Naranjilla, *Solanum quitoense* Lamarck
(lulo, cocona, puscolulu)



Taxo, *Passiflora mollissima* (HBK) Bailey
(curuba, tumbo, quito-quito)



Zapallo, *Cucurbita maxima* Duchesne [“macre”], *Cucurbita moschata* Duchesne [“loche”]
(sapallu, calabaza, loche)





Preparaciones para la mesa







Acciones para promover su producción y consumo



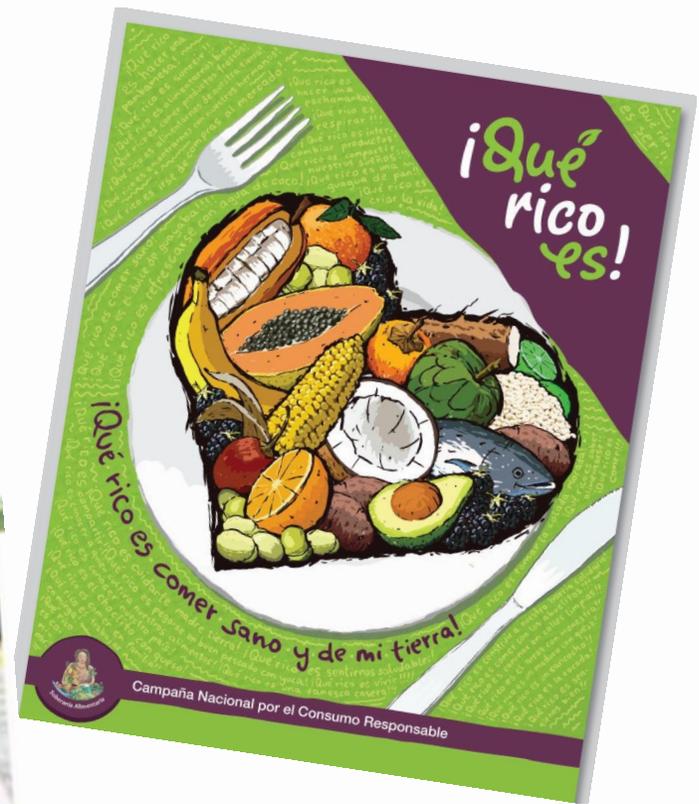
¿Quiénes son coproductores?

- *Slow Food* expande concepto de consumidores
- Todos y todas comemos, **somos fuerzas motoras** de la producción
- Se produce lo que demanda la población



La campaña "Que Rico Es!"

250 mil familias  ¡Qué rico es comer sano y de nuestra tierra!



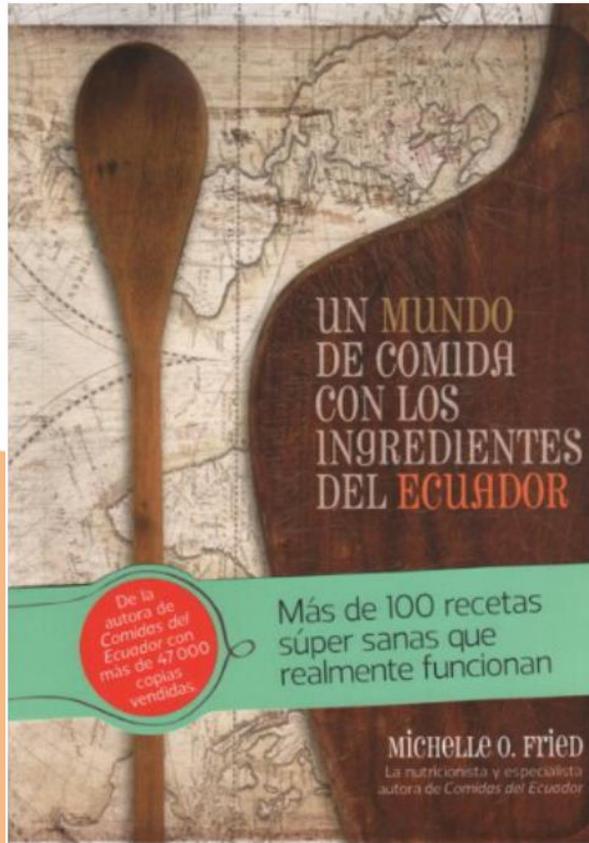
¡Qué rico es!

¡Qué rico es comer sano y de mi tierra!

Campaña Nacional por el Consumo Responsable



Contactos



Michelle O. Fried:

<https://www.michelleofried.com/espao1>

FUEGOS (Fundación para los Emprendimientos Gastronómicos y las Oportunidades Sostenibles):

<http://fuegos.ec/>





La Iniciativa Andina es una plataforma regional de innovación diseñada para conservar la agrobiodiversidad única de los Andes, promover dietas saludables y construir un futuro resiliente.



El CIP es una organización de investigación para el desarrollo dedicada a la papa, el camote y las raíces y tubérculos andinos. Ofrece soluciones científicas innovadoras para mejorar el acceso a alimentos nutritivos asequibles, fomentar el crecimiento sostenible e inclusivo de empresas y empleos, e impulsar la resiliencia climática de los sistemas agroalimentarios de raíces y tubérculos. Con sede en Lima, Perú, el CIP realiza investigación en más de 20 países en África, Asia y América Latina.

www.cipotato.org



El CIP es un centro de investigación del CGIAR

El CGIAR es una asociación mundial de investigación para un futuro con seguridad alimentaria. Su ciencia es llevada a la práctica por 15 centros de investigación en estrecha colaboración con socios de todo el mundo.

www.cgiar.org

El CIP agradece a los donantes y organizaciones que apoyan globalmente su trabajo a través de sus contribuciones al Fondo Fiduciario del CGIAR



Esta publicación está registrada por el Centro Internacional de la Papa (CIP). Está licenciada para su uso bajo la Licencia Internacional de Atribución 4.0 de Creative Commons