



ENCUENTRO DE MUJERES INDÍGENAS POR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

**3 y 4
JUNIO**



Puerto Maldonado, junio del 2019

**INFORME DE AYUDA MEMORIA
ENCUENTRO DE MUJERES INDIGENAS POR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA**

Producido por



En el marco del Proyecto “Estrategia Indígena para la Acción Climática en los Bosques de Madre de Dios” – Convenio con RFN

Financiado por



CONSEJO DIRECTIVO DE LA FENAMAD

Nombre y Apellido	Cargo	Pueblo Indígena
Julio Ricardo Cusurichi Palacios	Presidente	Shipibo
Segundo Laureano Gómez	Vice Presidente	Yine
Ruht Vanesa Racua Troncoso	Secretaria	Ese Eja
Anoshka Violeta Irey Cameno	Tesorera	Harakbut
Rany Italiano Shaconi	Vocal	Machiguenga
José Antonio Dumas Ramos	Fiscal	Harakbut

Organización del taller Programa de la Mujer de FENAMAD

Vanessa Ruth Racua Troncoso, área de la Mujer FENAMAD

Anoshka Irey Cameno, área de la Mujer FENAMAD

Claudia Gálvez-Durand Besnard, Coordinadora Proyecto Clima, FENAMAD

Facilitación del taller

Vanessa Ruth Racua Troncoso, área de la Mujer FENAMAD

Apoyo a la facilitación

Marlene Racua Chávez, apoyo al “Encuentro de Mujeres Indígenas por la Seguridad Alimentaria”.

Karla Bontemps Trujillo, apoyo al “Encuentro de Mujeres Indígenas por la Seguridad Alimentaria”.

Expositores

Vanessa Ruth Racua Troncoso, área Mujer FENAMAD

Marcia Edith Tije Capi – Oficina Desconcentrada del Ministerio de Cultura

Marta Torres Cabrera – Centro de Innovación Científica Amazónica - CINCIA.

Anthony Pinedo Mera, Dirección Regional de Salud Madre de Dios

Elaboración de la memoria

Claudia Gálvez-Durand Besnard, Coordinadora Proyecto Clima, FENAMAD

Karla Bontemps Trujillo, apoyo al área Mujer FENAMAD para el encuentro.

Supervisión y revisión:

CONSEJO DIRECTIVO FENAMAD

Vanessa Ruth Racua Troncoso

Julio Ricardo Cusurichi Palacios

@ 2017 Federación Nativa del Río Madre de Dios y Afluentes - FENAMAD

Los textos pueden ser utilizados total o parcialmente citando la fuente.

“MEMORIA DEL ENCUENTRO DE MUJERES INDIGENAS DE MADRE DE DIOS POR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA”

INDICE

1.- INTRODUCCION

2.- OBJETIVOS

3.- METODOLOGÍA APLICADA

3.1.- Teórico

3.2.- Practico

4.- CONTENIDOS DESARROLLADOS

4.1.-Primer día

4.1.-Segundo día

5.- REFLEXIONES FINALES SOBRE EL TALLER

5.1.- Reflexión sobre la pérdida de algunos alimentos

5.2.- Reflexiones sobre la creación de la red de mujer

5.3.- ¿Qué hemos aprendido de este taller?

5.4.- ¿Qué piensan hacer con lo aprendido?

5.5.- Opiniones escritas al concluir el taller

6.- Conclusiones, recomendaciones y sugerencias expresadas:

7.- ANALISIS

7.1.-De los Objetivos

7.2.-De la metodología

7.3.-Resultados

8.- LECCIONES APRENDIDAS

8.1.-Logísticas

8.2.-Académicas

9.- ANEXOS

I.- INTRODUCCION

La Federación Nativa del río Madre de Dios y Afluentes- FENAMAD, es parte de una estructura política que a nivel internacional tiene a la Coordinadora de Organizaciones Indígenas de la Cuenca del Río Amazonas- COICA como organización representante, y a nivel nacional es base de la Asociación Interétnica de Desarrollo de la Selva Peruana- AIDSESP. Como organización regional representa a 7 pueblos indígenas en 37 comunidades nativas y cuenta con dos organizaciones intermedias, el Consejo Indígena de la Zona Baja del Río Madre de Dios- COINBAMAD y el Consejo Harakbut Yine Machiguenga- COHARYIMA así como con dos unidades técnicas el Ejecutor de Contrato de Administración de la Reserva Comunal Amarakaeri- ECA- RCA y la Asociación Forestal Indígena Madre de Dios-AFIMAD, realizando un trabajo articulado entre sus organizaciones para un adecuado acompañamiento a las comunidades nativas. Así mismo, FENAMAD, es punto focal para latino-américa de las Organizaciones de Pueblos Indígenas- OPI de la IUCN.

Uno de los principios de la gestión actual de la FENAMAD, es el de promover la participación de mujeres, reconociendo su importante rol en el constante y permanente trabajo que realizan en la defensa de los territorios y en la recuperación y conservación de los conocimientos tradicionales. Es así que FENAMAD busca fortalecer las capacidades de mujeres indígenas para que estén preparadas y lideren procesos de reivindicación de derechos y conocimientos en las comunidades y fuera de ellas fortaleciendo la cultura e identidad hacia la seguridad alimentaria.

En las últimas décadas, la articulación de las comunidades nativas con el mercado comercial, ha originado la pérdida de las prácticas tradicionales como el consumo de alimentos del bosque y el cultivo de plantas tradicionales en las chacras. Actualmente muchas comunidades han incorporado alimentos poco nutritivos como parte de su dieta actual, generando una situación preocupante de desnutrición y anemia.

Por otro lado, se nota considerablemente que el cambio climático está afectando la disponibilidad de algunos alimentos, pudiendo tener consecuencias significativas sobre la producción de alimentos y el acceso a ellos en el bosque. Esta situación afecta negativamente los medios de vida de las personas que dependen de la agricultura y el bosque, y pone en riesgo la seguridad alimentaria y nutricional de la población indígena.

Aunado a esto, se tienen estudios en la zona que afirman que los peces, una de las principales fuentes alimenticias, estarían contaminados con mercurio. Aunque aún no se encuentran identificadas las fuentes de contaminación con exactitud, se estima que podría deberse a una contaminación de tipo natural en el agua y los peces, o posiblemente, por la actividad de la minería ilegal ocasionada principalmente por la migración masiva de ciudadanos en la región en busca de trabajo en esta actividad. Sea cual sea la fuente de exposición, el pescado es el alimento diario y la principal fuente de proteínas para los pueblos indígenas. Al estar varios peces contaminados, se incrementa la vulnerabilidad de las poblaciones y agudiza el problema de disponibilidad de alimentos de alta calidad proteica.

Ante esta situación, FENAMAD promueve la revaloración del aporte de los pueblos indígenas de Madre de Dios, cuyas prácticas ancestrales fueron eficaces en asegurar su alimentación por

siglos, llegando a un entendimiento con la naturaleza y los territorios. Cuando se habla de seguridad alimentaria, se hace referencia a la disponibilidad de alimentos, el acceso de las personas a ellos y el aprovechamiento de los mismos. Cuando se trata de pueblos indígenas, por su histórica situación de exclusión y la precariedad de sus vínculos con el mercado, el concepto de seguridad alimentaria se torna más amplio e implica facilitar la realización de su derecho a la alimentación, desde sus propios hábitos alimenticios. En este escenario, es necesario mejorar los niveles de nutrición en las poblaciones indígenas con base en su propia producción de alimentos y el acceso a los recursos naturales necesarios para producirlos. Los conocimientos y la sabiduría tradicional son esenciales para aportar en los ámbitos de salud y seguridad alimentaria así como para enfrentar el acelerado impacto del cambio climático, teniendo en cuenta el manejo sustentable de los ecosistemas y la defensa de la biodiversidad.

2.- OBJETIVOS

Brindar información y crear un espacio de diálogo y análisis sobre el tema de nutrición, seguridad alimentaria en las comunidades, mediante el trabajo de mujer a mujer revalorando los conocimientos y prácticas tradicionales.

Promover el fortalecimiento de las mujeres indígenas que lidere procesos en las comunidades y fuera de ellas que diseñen un plan de trabajo conjunto respetando la estructura orgánica de la organización.

3.- METODOLOGÍA APLICADA

3.1.-FECHAS DEL EVENTO

El “Encuentro de Mujeres Indígenas de Madre de Dios por la Seguridad Alimentaria” se realizó los días 03 y 04 del mes de junio del año 2019, de 8:00 de la mañana a las 5:00 de la tarde, ambos días. Durante cada día de trabajo se dieron 3 pausas de las cuales dos fueron para los refrigerios y una para el almuerzo. La cantidad de horas de trabajo acumuladas fue de 16 horas.

3.2.-LUGAR DEL EVENTO

El evento se realizó en el auditorio de la Federación Nativa del río Madre de Dios y Afluentes ubicado en el Jr. 26 de diciembre 276, Puerto Maldonado - Madre de Dios, Perú. Dicho espacio brindaba las condiciones necesarias (proyector, parlantes, micrófonos, sillas, etc.) para la realización del taller.

3.3.-PARTICIPANTES

El taller estuvo planificado para la participación de mujeres indígenas de 19 comunidades nativas, 09 comunidades de la parte alta y 9 comunidades de la parte baja, una comunidad que no está afiliada a ninguna de las organizaciones intermedias (Boca Inambari), así como las dos dirigentes de FENAMAD y las dirigentes de las dos organizaciones intermedias.

CUADRO N° 1: COMUNIDADES BASES DE FENAMAD CONVOCADAS

COMUNIDADES CONVOCADAS	PUEBLO	COMUNIDADES QUE PARTICIPARON
BOCA INAMBARI	HARAKBUT	
Dirigente FENAMAD	ESE EJA	X
COHARYIMA		
SHIPETIARI	MATSIQUENKA	
PALOTEA TEPARO	MATSIQUENKA	
YOMIBATO	MATSIQUENKA	X
SANTA ROSA DE HUACARIA	HARAKBUT	
QUEROS	HARAKBUT	X
SHINTUYA	HARAKBUT	
PUERTO AZUL	HARAKBUT	X
BOCA ISHIRIWE	HARAKBUT	X
PUERTO LUZ	HARAKBUT	X
Dirigente COHARYIMA	YINE	X
COINBAMAD		
MONTE SALVADO	YINE	X
BELGICA	YINE	
BOCA PARIAMANU	AMAHUACA	X
PUERTO ARTURO	KICHWA RUNA	X
SONENE	ESE EJA	X
PALMA REAL	ESE EJA	X
TRES ISLAS	SHIPIBO/ESE EJA	X
EL PILAR	SHIPIBO/ESE EJA	X
SAN JACINTO	SHIPIBO	X
Dirigente COINBAMAD	YINE	X

CUADRO N°2: PORCENTAJE DE PARTICIPACIÓN

ORGANIZACIÓN	NUMERO DE COMUNIDADES ASISTENTES	PORCENTAJE
COHARYIMA	5/09	56%
COINBAMAD	8/09	89%
FENAMAD-TOTAL	13/19	68%

CUADRO N°3: LISTA DE PARTICIPANTES

NOMBRES Y APELLIDOS	PUEBLO	COMUNIDAD NATIVA	3 DE JUNIO	4 DE JUNIO
ANA MARIA SHUMARAPAGUE COSHANTE	MATSIQUENKA	YOMIBATO	X	X
POHOLA URQUÍA	HARAKBUT/	BOCA ISHIRIWE	X	X

	MATSIQUENKA			
ANA ISABEL DARIQUEBE LAURA	HARAKBUT	QUEROS	X	X
JANET CORISEPA NERY	HARAKBUT	PUERTO AZUL	X	X
MILUSKA PEYORI TANYAMA	HARAKBUT	PUERTO LUZ		X
NERCI INUMA AGUIRRE	AMAHUACA	BOCA PARIAMANU	X	X
LUZ BRITAVE KUAKIUBEHUE TIJE	SHIPIBO/ESE EJA	EL PILAR/ apoyo al albergue de estudiantes	X	X
ARLY SABASTIAN	YINE	MONTE SALVADO	X	X
IRENE ANAYA	KICHWA RUNA	PUERTO ARTURO	X	X
TEOFILA SAAVEDRA	ESE EJA	PALMA REAL	X	X
FAVIOLA VIAEJA PIKICHEHUE	ESE EJA	SONENE	X	X
JAQUELIN OLIVO RENJIFO	SHIPIBO	SAN JACINTO	X	X
BRENDA CHAPIAMA	SHIPIBO	TRES ISLAS	X	X
NELLY FLORES	YINE	COHARYIMA	X	X
NOEMI FERNANDEZ	YINE	COINBAMAD	X	X
+KATIA PONCIANO	YINE	MONTE SALVADO	X	X
+LUCY CHOQUE BELLUMA	AMAHUACA	BOCA PARIAMANU	X	X
+RUZ MARY SEBASTIAN DIAZ	YINE	LA VICTORIA	X	X
+CAREN ARACELY IREY CORISEPA	HARAKBUT	PUERTO AZUL		X
+NOEMI CORISEPA NERI	HARAKBUT	PUERTO AZUL		X
+TATIANA MARIN MERINO	HARAKBUT	PUERTO AZUL		X

+participantes que no fueron invitadas pero que solicitaron participar y fueron aceptadas dado que no se cubrieron los cupos para el taller.

3.4.- ASPECTOS DEL DESARROLLO DEL TALLER:

En la metodología del taller podemos identificar dos aspectos importantes, lo teórico y práctico. Antes de la realización del taller se realizó una planificación taller y un cronograma de actividades para el apoyo de las facilitadoras (Ver Anexo 01).

3.4.1.-Teórico

Se articuló con diferentes instituciones consideradas relevantes para el desarrollo de los contenidos como apoyo a la dirección del taller a cargo de la dirigente Vanesa Racua Troncoso. Se contó con la participación de las siguientes instituciones:

Dirección regional de salud de Madre de Dios- DIRESA: Doctor Anthony Pinedo Mera, realizando la exposición “Análisis de la situación actual de la anemia y desnutrición crónica infantil en la región”

Dirección Desconcentrada de Cultura-DDC: Marcia Edith Tije Capi, con la Exposición “Seguridad alimentaria para los pueblos indígenas” y facilitando el segmento “y “La alimentación en las comunidades: alimentos y gastronomía indígena tradicional y actual. Ferias gastronómicas en las comunidades”.

Centro de Innovación Científica Amazónica -CINCA: Martha Torres Cabrera, con el tema: “Conociendo las propiedades nutritivas de los alimentos”

Para la ejecución de estas exposiciones se hizo uso de material audiovisual, electrónico e impreso para facilitar el aprendizaje.

3.4.2-Práctico

El taller fue interactivo, luego de cada exposición teórica se buscó el diálogo reflexivo. Para poder facilitar el aprendizaje de las participantes se realizaron dinámicas adaptadas y dirigidas a los temas abordados. Con el objetivo de poner en práctica las exposiciones teóricas; con la metodología usada se buscó poder generar conocimiento entre ellas mismas revalorando los conocimientos previos aprendidos en sus comunidades. Para la realización de estas dinámicas se utilizaron papelotes, cartulinas, fichas, plumones, colores, etc.

4.- CONTENIDOS DESARROLLADOS

Las páginas que se presentan a continuación constituyen una recopilación de los contenidos de las actividades prácticas efectuadas por los participantes a los talleres. Los cuadros de síntesis que se suceden restituyen algunas de las propuestas más relevantes relacionadas con la temática modular del evento.

PRIMER DÍA

Hora de inicio: 9 am

Hora de cierre: 5 pm

Número de participantes: 17

4.1 PROTOCOLO:

- **Inauguración del Evento**
- **Conformación de la mesa de honor:**

Segundo Reynaldo Laureano, vice presidente de la FENAMAD,

Noemí Fernández, vicepresidenta del COINBAMAD,

Alejandro Irey Corisepa, presidente del COHARYIMA,

Marcia Edith Tije, directora de la DDC

Martha Torres, coordinadora de CINCA,

La jornada se inició con las palabras de bienvenida e inauguración a cargo de la dirigente Vanesa Racua Troncoso, representante del Área mujer de FENAMAD.



➤ **Presentación de participantes**

Seguidamente a la bienvenida se procedió a realizar la dinámica de presentación que consistió en agruparse de a dos y realizar las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo se llama?
- ✓ ¿Cómo les gusta que las llamen?
- ✓ ¿A qué comunidad pertenecen?
- ✓ ¿Cuál es su plato favorito de comida?

Para finalizar la dinámica cada una de las participantes presento a su compañera compartiendo las respuestas de las preguntas.



➤ **Presentación de objetivos y normas de convivencia**

Posteriormente, Vanessa Racua expuso los objetivos del taller y formuló de manera participativa las normas de convivencia, en las cuales propusieron lo siguiente:

- Respeto mutuo,
- Puntualidad,
- Responsabilidad,
- Atención (no quedarse dormida),
- Levantar la mano para opinar,
- Poner los celulares en silencio.

4.2.- TEMAS TRATADOS

❖ **PRESENTACIÓN DEL MOVIMIENTO INDÍGENA Y EL ROL DE LA MUJER**

Vanessa Racua prosiguió presentando la estructura del Movimiento indígena y el rol de la mujer. Inicio exponiendo los 5 niveles de la estructura e instituciones que las representan.

Continuó con una breve explicación de cada institución:

ESTRUCTURA		
NIVELES		INSTITUCIONES
QUINTO	ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL	COICA
CUARTO	ORGANIZACIONES NACIONALES	AIDSESEP
TERCERO	ORGANIZACIONES REGIONALES	FENAMAD
SEGUNDO	FEDERACIONES LOCALES	COHARYIMA COINBAMAD
PRIMER	COMUNIDADES NATIVAS	

1. Coordinadora de la Organizaciones Indígenas de la Cuenca Amazónica (COICA):
Creada en 1984, encargada de coordinar las organizaciones indígenas de la cuenca amazónica, conformada por 390 pueblos, 5000 comunidades, 5000 comunidades, 400 organizaciones y 09 confederaciones.
2. Asociación Interétnica de Desarrollo de la Selva Peruana (AIDSESEP):
Creada en 1980, conformada por 9 organizaciones de la selva Peruana; entre ellas se encuentra ARPI Selva Central, CODEPISAM, COMARU, CORPIAA, CORPI San Lorenzo, FENAMAD, ORAU, ORPIAN-P y ORPIO.
3. Federación Nativa del río Madre de Dios y Afluentes (FENAMAD):
Creada en 1982 con el objetivo de defender sus derechos y promover planes, proyectos y acciones que beneficien a los pueblos indígenas de Madre de Dios.
4. Organizaciones intermedias: COHARYIMA – COINBAMAD:
 - Consejo Harakbut, Yine y Machiguenga (COHARYIMA):
Es parte de la estructura orgánica de la FENAMAD, considerándose como organización intermedia. Creado en 1993.
 - Consejo Indígena del bajo Madre de Dios (COINBAMAD):
Creado en 2006, forma parte de la estructura orgánica de la FENAMAD, considerándose como organización intermedia.

Para finalizar la exposición se presentó un mapa en el cual se identificaron las 37 comunidades nativas que pertenecen a la FENAMAD.

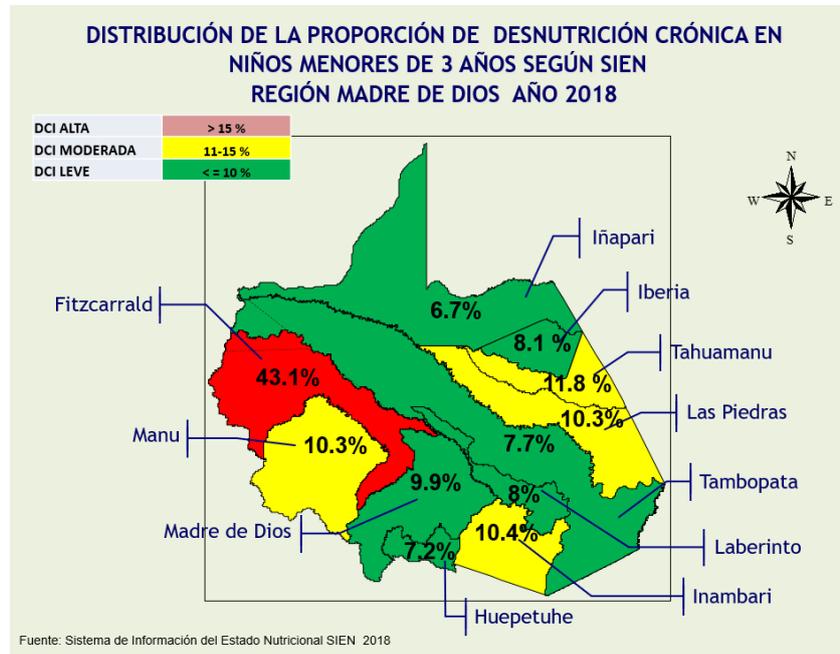
❖ **ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN DE LA ANEMIA Y DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL EN LA REGIÓN**



Acorde a la programación se continuó con la presentación del doctor Anthony Pinedo de la DIRESA, quien expuso sobre el “Análisis de la situación actual de la anemia y desnutrición crónica infantil en la región”.

El doctor Pinedo explicó las estadísticas de desnutrición crónica en menores de 5 años: Que si bien en los últimos años ha mejorado ubicándose por debajo de la media nacional de 12.2, en el 2018, Madre de Dios reporta 7% de desnutrición crónica en niños menores de 5 años, el 43.1% de los casos se encuentran en el distrito de

Fitzcarrald, distrito habitado básicamente por comunidades indígenas (Boca Manu, Yomibato, Tayacome, Diamante, Isla de Los valles y Puerto Azúl). De igual manera preocupa en toda la región la prevalencia de anemia reportada en el año 2018 que asciende al 54.8% de la población de niños y niñas entre 6 a 35 meses de edad, que afecta sin exclusión a todo el departamento.



Principales causas de la anemia:

- No hay acceso a alimentos de calidad y en cantidad
- No hay acceso a alimentos fortificados
- No hay acceso a servicios de salud e intervenciones (suplemento con hierro, desparasitación)
- No hay acceso a agua limpia
- Muchas madres no preparan los alimentos brindados por el estado porque no son de la zona y no hay costumbre, no son parte de su alimentación tradicional.

Reflexión:

Tenemos un problema serio de desnutrición crónica y anemia afectando a las comunidades indígenas, problemas que se debe de enfrentar modificando hábitos de consumo.

- Los niños deben de comer 5 veces al día; desayuno, almuerzo, cena y dos refrigerios.
- Incluir alimentos ricos en hierro.
- Consumir agua hervida para evitar la parasitosis.
- Reforzar las medidas de higiene en la comunidad (lavado manos, uso de letrinas)
- Acudir a los controles médicos
- Las madres deben llevar a sus hijos a la posta para la vacunación y desparasitación respectiva.
- El Estado debe tener en cuenta las costumbres de las comunidades y promover el uso de alimentos tradicionales y no alimentos de otras zonas del país que no son utilizados por las madres.

❖ **IDENTIFICANDO ALIMENTOS SEGÚN SUS CUALIDADES (HARINAS, CARNES, FRUTAS)**

Al finalizar la exposición de la DIRESA se inició con la dinámica de Marta Torres trabajó sobre el reconocimiento de distintos tipos de alimentos como “harinas, carnes o frutas”. Para este ejercicio a cada participante se le pegó una cartulina de color en la espalda, luego de les pidió que escribieran algunos alimentos en la cartulina según el color de cartulina que les tocó: harinas en las cartulinas amarillas, carnes en las celestes y frutas en las rosadas.

Producto de este primer sondeo sobre alimentos se observó que en el caso de las frutas y las harinas se mencionaron varios alimentos foráneos o introducidos.



CUADRO N° 4: SONDEO DE TIPOS DE ALIMENTOS

FRUTAS	CARNES	HARINA
Mandarina	Pescado paco	Harina de plátano
Aguaje	Carne de sajino	Harina de yuca
Mango	Gallina	Uncucha
Plátano	Venado	Arroz
Papaya	Huangana	Trigo
Piña	Picuro	Fideos
	Sachavaca	Zapallo

Reflexión:

- La importancia de cada uno de estos grupos alimenticios para una buena nutrición,
- La repercusión de la alimentación en la salud,
- La revaloración de los alimentos tradicionales propios de la comunidad como parte de la solución a los problemas nutricionales antes mencionados.
- En el grupo de las harinas, los alimentos tradicionales se están perdiendo como la uncucha, ashipa, dale dale.
- En el grupo de la carne, algunas comunidades ya no tienen mucha disponibilidad y otras que están dentro o colindan con áreas naturales protegidas tienen restricciones.
- Las comunidades al interior de áreas naturales protegidas mencionan que tienen restricciones para incluir en sus chacras cultivos no tradicionales y para criar animales menores.

Las señoras representantes de los 06 pueblos: Ese Eja, Matsiguenka, Harakbut, Yine, Shipibo y Amahuaca hicieron listas de animales y plantas del bosque, animales de crianza y cultivos de chacra que más usan en su alimentación.



En total el sondeo resultó en la mención de 69 plantas que se cultivan en la chacra, 22 plantas que son utilizadas del bosque, 40 animales del bosque y 16 animales de crianza. En el ANEXO 3, se pueden ver las listas completas de los animales y plantas mencionados por las participantes representantes de 06 pueblos.

En los cuadros a continuación se muestra un listado de animales y plantas de acuerdo a la frecuencia (Número de veces que fueron mencionados) con la que fueron identificados por las señoras representantes de cada pueblo.

100% significa que las señoras representantes de los 06 pueblos mencionaron al animal o la planta.

83% significa que las señoras representantes de los 05 pueblos mencionaron al animal o la planta.

67% significa que las señoras representantes de los 04 pueblos mencionaron al animal o la planta.

50% significa que las señoras representantes de los 03 pueblos mencionaron al animal o la planta.

CUADRO N°5: ANIMALES IDENTIFICADOS POR LAS PARTICIPANTES

NOMBRE COMUN	FRECUENCIA
Sajino	El 100% Los 06 pueblos mencionaron
Venado	
Huangana	
Motelo	

Añuje	
Achuni	
Pava pucacunga	
Sachavaca	83%
Picuro	05 pueblos mencionaron
Mono Coto	
Maquisapa	
Paujil	67%
Perdiz	04 pueblos mencionaron
Guacamayo	
Lagarto (caimán blanco)	
Ronsoco	50%
Carachupa	03 (la mitad) de los pueblos mencionaron
Yungunturo	
Carachama	
Piro (pez)	

CUADRO N°6: PLANTAS IDENTIFICADAS POR LAS PARTICIPANTES

NOMBRE COMUN	PREFERENCIA
Pijuayo	100% Los 06 pueblos mencionaron
Pama	67% 04 pueblos mencionaron
Aguaje	
Castaña	
Huasaí (Palmito)	
Chimicua	50% 03 (la mitad) de los pueblos mencionaron
Ungurahui	
Sapote	
Charichuelo	
Anonilla	
Sinami	

CUADRO N°7: CULTIVOS IDENTIFICADOS POR LAS PARTICIPANTES

NOMBRE COMUN	PREFERENCIA
Yuca	100%
Plátano	Los 06 pueblos mencionaron
Camote	
maíz	
Palta	
Arroz	83%

	05 pueblos mencionaron
Sandía	67% 04 pueblos mencionaron
Piña	
Dale Dale	
Papa de monte	
algodón	
Sacha culantro	50% 03 (la mitad) de los pueblos mencionaron
maní	
Uncucha	
Pijuayo	
Coco	
Zapallo	
Caña de azúcar	

❖ CALENDARIO DE DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

Usando la información de la sesión anterior (listado de plantas y animales que son parte de la dieta alimenticia), se hizo un calendario de los alimentos que se encuentran en su comunidad, de ésta manera se puede conocer la disponibilidad de los alimentos en todo el año.

Las participantes revisaron el listado que tenían y fueron poniendo al lado de cada nombre el mes o meses en los que se podían encontrar estos alimentos, también colocaron el nombre de los alimentos en su idioma. Ver ANEXO 5.



❖ REFLEXION SOBRE PERDIDA DE SEMILLAS

La segunda parte del día se inició haciendo una reflexión entre todas sobre la pérdida de algunas semillas en la comunidad de cultivos tradicionales, el dejar de consumir algunos productos, la mala alimentación y la anemia, etc.

CUADRO N° 8: PLANTAS QUE YA NO SE CULTIVAN O RECOLECTAN FRUTOS

PLANTAS QUE SE CULTIVABAN ANTES
Dale Dale

Achipa
Maíz blanco
Camote morado
Albahaca
Cacao de monte
Caimito de monte
Chimicua
Pama
Uncucha

Reflexiones:

- “Estamos perdiendo nuestros cultivos tradicionales”
- “El cambio climático nos afecta en la actividad en las chacras y a los cultivos que sembramos. No se reconocen bien las estaciones de verano o invierno”
- “La minería nos perjudica mucho en los cultivos en las playas. Ya no tenemos cultivos de maní, frijoles en las playas”
- Ya no consumimos algunos frutos del bosque.

❖ **RESUMEN DE LO APRENDIDO**

La última actividad del día fue realizar un resumen de todo lo aprendido durante el día. Para esta parte del evento, se contó con la facilitación de Vanessa Racua quien hizo un resumen de una manera participativa y con fichas de apoyo. Las participantes pudieron expresar sus opiniones y algunas propuestas de solución como la realización de una réplica del taller para todas las mujeres de la comunidad, una feria de semillas.



ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL PRIMER DIA:



SEGUNDO DÍA

Hora de inicio: 8 am

Hora de cierre: 5 pm

Número de participantes: 19

❖ RECORDANDO LO APRENDIDO EN EL PRIMER DÍA DE ENCUENTRO

El segundo día se inició con el resumen del día anterior a cargo de Marcia directora DDC, quien realizó una cadena de aprendizaje donde todas participaron aportando lo aprendido durante el día anterior.



❖ CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

Al finalizar el resumen Marta Torres, representante de CINCIA realizó una dinámica para explicar la clasificación de los alimentos e identificar a través de los colores las cualidades nutritivas de los mismos. Se agrupó a las participantes en tres grupos:

- Energéticos.
- Constructores
- Protectores

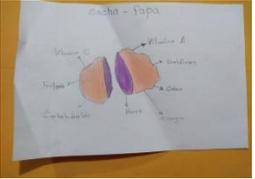
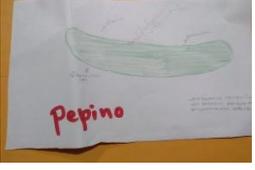
Se explicaron las funciones de los tres grupos de alimentos y cómo interactúan estos entre sí. Luego, las participantes identificaron ejemplos de los alimentos que pertenecen a cada grupo. Seguidamente se identificaron alimentos según colores y sabores, explicándose las cualidades de cada uno y como poder identificar cuáles son ricos en hierro, vitamina A, vitamina C. Se enfatizó en las propiedades de estos nutrientes y la importancia de incluirlos en la alimentación diaria. Se les explicó la importancia de una dieta colorida y diversa para garantizar la presencia de diversos nutrientes benéficos.



Seguidamente, se propuso a las participantes que con las indicaciones recibidas, caractericen un alimento, lo dibujen y que describan sus propiedades, basándose en el color, olor, sabor, textura del alimento. Para este ejercicio algunas asistentes se valieron del internet a través de sus teléfonos celulares, para buscar información, la misma que agregaron a sus presentaciones.

CUADRO N°9: PROPIEDADES DE PLANTAS IDENTIFICADAS POR LAS PARTICIPANTES

PLANTA	PROPIEDADES
--------	-------------

	Sacha papa	Vitamina C, Vitamina A, Fosforo, Carbohidratos, proteínas, calcio, Energía, Hierro
	Pepino	Hierro, vitamina C, vitamina A, hay que consumir con cáscara.
	Frijol Chiclayo	Fibra, proteína, hierro, magnesio, vitamina B, Vitamina A, harina
	Aguaje	Vitaminas A, C y E. Tiene sabor agridulce, tiene muchas hormonas, reduce riesgo de cáncer, mejora la piel, minerales y calcio, moldea la figura.
	Naranja	Color amarillo, Fibra soluble, vitamina A,B,C (ácido), zinc, cobre, magnesio, calcio,
	Maní	Vitamina A,D,E,K, grasa, calcio fortalece los huesos, hierro,

También se conversó con las asistentes las especies de pescado de bajo riesgo de presencia de mercurio, indicando la importancia del pescado en la dieta de los niños. Se hizo hincapié en la diversidad de alimentos que deben ser ingeridos y la inclusión de frutas y verduras para minimizar riesgos de exposición al mercurio. Los peces que tienen mayor riesgo de contaminación son:

- Los peces carnívoros (aquellos que se alimentan de otros peces que a su vez podrían estar contaminados).
- Los peces adultos, que por sus años de vida tienen oportunidad de almacenar mayor cantidad de sustancias contaminantes en su interior.
- Los peces que se han desarrollado en pozas o cochas que han recibido descargas, restos o residuos de insumos de la actividad minera.

Peces con niveles BAJOS de mercurio: *Peces que se pueden consumir sin preocupación* peces herbívoros, peces de piscigranjas y especies jóvenes.

- Bocachico •Carachama •Gamitana •Lisa •Paco •Paiche •Pacotana •Palometa •Piro •Sardina
- Tilapia •Yahuarachi

Peces con niveles MEDIOS de mercurio: *Estos peces se pueden comer una ración de una vez en cuando.*

Los niños, mujeres embarazadas y dando pecho deben limitar el consumo de estos peces Evitar el consumo de estos peces (carnívoros, de cuero). Los niños, mujeres embarazadas y dando pecho deben evitar el consumo de estos peces sobre todo si provienen de zona minera

- Bagre •Cunchi •Macana •Maparete •Paña •Piraña •Sábalo •Sarapama •Yulilla

Peces con niveles ALTOS de mercurio: *Evitar el consumo de estos peces*

Peces carnívoros, de cuero. Los niños, mujeres embarazadas y dando pecho deben evitar el consumo de estos peces sobre todo si provienen de zona minera.

- Achara •Achacubo •Chambira •Corvina •Doncella •Dorado •Huasaco •Pico de Pato
- Mota (todo tipo)* •Puma zungaro •Zungaro •Zungaro amarillo

Reflexión:

Hábitos de higiene en la comunidad

- El lavado de manos es fundamental, se exhortó a las participantes a promoverlo y se les recordó que hay que lavarse las manos antes de preparar los alimentos, luego de ir al baño, antes de después de cada comida.
- Importancia de mantener las letrinas en buen estado
- Defecar en lugares establecidos.

Pescado seguro: reglas prácticas para la mejor selección de pescado

- Tiene menor riesgo consumir un pescado de granja que uno de río
- Tiene menor riesgo consumir un pescado de escama que uno de cuero
- Tiene menor riesgo consumir un pescado pequeño que uno grande
- Consumir alimentos ricos en antioxidantes naturales que ayudarán a protegerse de los nocivos efectos del Mercurio y otras toxinas: castaña, carambola, poma rosa, aguaje, casharana, mango, pama, ubos, sachapapa, sachapapa morada.

❖ RACIONES: COMO Y CUANTO SERVIR

Se explicó a las participantes las cantidades que se deben de servir, de los diferentes tipos de alimentos. Para visualizar mejor el mensaje, se dibujó un plato modelo con las cantidades necesarias y se reflexionó en como servimos actualmente y como deberíamos de servir.

Se llamó la atención sobre las cantidades excesivas de carbohidratos que se sirven, la ración de pescado seguro que deben de consumir los niños y adultos.

Para explicar de forma sencilla como dosificar la ración de carne se usó la regla del puño para niños, la ración de carne a servir a de ser del tamaño de su puño. Así mismo para los adultos usamos la palma de la mano como medida. El número de servicios (cantidad de veces que se debe comer) también es importante. Finalmente se realizaron varios ejemplos de cómo servir los platos de comida para garantizar una alimentación equilibrada.

CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACION

- Como servir el plato de comida. La ración de proteínas con la palma de la mano para adultos y todo el puño para niños.



- Menú debe tener energéticos+ constructores+ protectores



- Diversidad en los platos de comida. Incluir alimentos con colores. A mas colores mas vitaminas y minerales.
- Incorporar hojas verde oscuros todos los días.
- Los niños deben de consumir alimentos 05 veces al día: desayuno, almuerzo, cena y dos pequeños refrigerios entre horas.

❖ PREPARANDO EL MENÚ

Se continuó con Martha Torres, quien explico ampliamente la manera adecuada de preparar el menú diario. La siguiente dinámica tuvo como consigna realizar un menú de desayuno, uno de almuerzo y uno para la cena, que contengan productos que se pueden encontrar en la comunidad, basándose en los alimentos tradicionales (Anexo 04).

Cuando finalizaron se les pidió que realicen la receta de preparación de estos alimentos indicando los ingredientes y la forma de preparación y una imagen referencial para ver las proporciones servidas en los platos; toda esta actividad se realizó de manera práctica. Luego se expusieron los papelotes en plenaria (Anexo 05).

CUADRO N° 10: MENUS PREPARADOS POR LAS PARTICIPANTES

GRUPO	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Grupo 1	<ul style="list-style-type: none"> • Chapo/ yuca • Chilcano de pescado • Carne(picuro, añuje, otros /yuca, Uncucha, plátano • Moroya • Palmito 	<ul style="list-style-type: none"> • Estofado de gallina(Caldos, aguaditos) • Menestrón(lentejas, frijoles) • Carnes y pescados(patarashka, empacado) • Sopas(plátano, yuca) • Pango(pescado salado) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado • Aguaje • Uri • Ahumado (pescado, carne)

		<ul style="list-style-type: none"> • Asado de carachupa y motelo. 	
Grupo 2	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con menestras con huevo, carnes, pollo o pescado. • Tomar: refresco, kuaquer, mazamorra de plátano, té o café. • Pan 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con gallina, carne, pollo o pescado, acompañado con yuca, plátano o uncucho. • Sopa de fideos • Chupispa de plátano con pescado • Fideos 	<ul style="list-style-type: none"> • Chilcano con plátano o yuca y arroz • Leche con pan • Torrejita
Grupo 3	<ul style="list-style-type: none"> • Paiche pungo de pescado con su plátano verde. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con segundo de sajino y masato 	<ul style="list-style-type: none"> • Mazamorra de pescado con chapo y su tacacho.

GRUPOS DE MUJERES CON SUS PROPUESTAS DE MENU



PREPARACION DE LOS PLATOS:

Grupo 1:

Desayuno

Nombre del plato: Chilcano de pescado

Ingredientes:

- Yuca
- Plátano verde
- Boquichico/paco
- Sacha culantro
- Sal al gusto
- Chapo de Auca

Preparación:

Primero se coloca agua en una olla al fuego luego echar pizca de sal, en cuanto hierva el agua, poner el pescado en 10 min, al retirar del fuego echar sachá culantro y sal al gusto.

En otra olla hervir yuca y plátano en diferentes ollas. Así mismo el plátano auca, lo hervimos por un tiempo de 15 minutos, para obtener un exquisito chapo.

Almuerzo

Plato: Guiso de Picuro

Ingredientes:

- Arroz
- Sacha papa
- Guiso de picuro
- Ensalada de caigua
- Refresco de carambola

Preparación:

Realizar el aderezo con cebollita de la selva, quión, palillo, ají dulce, untado con aceite de animal, freír a fuego lento las presas con el guiso, luego echar agua al ras de la carne, dejar hervir por 45 min, según el tamaño y tiempo de picuro.

Retirar del fuego, echar sachá culantro y sal al gusto. Luego hervir sachá papa por un tiempo, sacar las papas y picar en tiras la caigua, picar el pepino en rodajas y agregar limón y sal.

Cena

Plato: Chupispa de pava

Ingredientes:

- Pava
- Plátano verde
- Sachá culantro
- Mate de hierba luisa
- Hojitas tiernas de limón, naranja

Preparación:

Poner olla al fuego al fuego con agua hasta que hierva, luego poner las presas de la pava por un tiempo de 1 hora, dependiendo el tipo de pava, cuando este suave la pava se agrega plátano rallado y dejar hervir por 10 min y retirar del fuego para luego echar sachá culantro una porción.

Hervir agua y luego dejar reposar la hierba luisa por 5 min.

Grupo 2

Desayuno: Paichipango

Ingredientes:

- Pescado seco salado
- Plátano común verde
- Arroz
- Salsa de ají de cocona
- Ensalada de pepino con tomate
- Chicha de maíz

Preparación

Cocinar el plátano y pescado por 10 minutos, listo para servir acompañado con ensalada.

Almuerzo: Arroz con pallar

Ingredientes:

- Arroz
- Pallar
- Carne de Sajino
- Ensalada de Dale Dale
- Refresco de cocona

Preparación:

Cocinar el arroz, payar y carne, luego preparar el asado de carne, listo para servir acompañado con su rica ensalada.

Cena: Chupispa de motelo

Ingredientes:

- Plátano
- Motelo
- Mate de yerba luisa
- Papa de monte

Preparación:

Cocinar el motelo y luego dejar el plátano y poner a la olla. Listo para servir.

Grupo 3

Desayuno: Arroz con menestras y carne de picuro

Ingredientes:

- 1 kg de arroz
- ½ kg de frijoles
- Una cucharada de sal
- Palillo
- Aceite
- Sacha culantro
- Plátano
- Mate de naranja
- Pepino
- Limón
- Ají de castaña

Preparación:

Cocinar el arroz con agua luego echar aceite y sal hervir los frijoles luego cuando ya está cocinado poner palillo para su sabor sachá culantro y sal.

Cortar la carne de picuro para freír la carne de picuro para freír la carne de picuro acompañado con su plátano cocinando y su ensalada de pepino, tostar la castaña y moler.

OJO: Puedes acompañar una porción de arroz, yuca, plato y ají.

Almuerzo: Estofado de Sajino

Ingredientes:

- Ajo
- Carne
- Ají dulce
- Tomate
- Sacha culantro
- Achote
- Sal
- Arroz
- Palillo

Ensalada:

- Cocona
- Sal
- Masato
- Refresco
- Ají de cocona
- Tomate

Preparación:

Cocinar la carne 1 hora para que suavice la carne y después el meter los ingredientes que son tomate, ají dulce, achote, sal, yuca y por ultimo tomate y sachá culantro.

Cena: Mazamorra de motelo

Ingredientes:

- 3 plátanos común rayado
- 1 porción de sachá culantro
- 1 motelo en presas
- Sal

Preparación:

- Cortar el motelo en presas y hervir por 5 horas.
- Pelar y rayar el plátano
- Mezclar en una olla con agua las presas y el plátano rayado y batir. Echa una porción de sal al gusto.
- Finalmente echar el sachá culantro picado y servir.

❖ SEGURIDAD ALIMENTARIA

Cuando se finalizó esta actividad por completo Vanessa Racua hizo una reflexión sobre la importancia de los alimentos y platos tradicionales para una buena alimentación y presentó a Marcia Tije directora de la DDC, quien expuso sobre la seguridad alimentaria para los pueblos indígenas, compartiendo experiencias vividas. Así mismo, la representante del MINCU, dio un breve recuento del trabajo que viene realizando la Dirección Desconcentrada de Cultura con las comunidades nativas para la revaloración de su identidad y de sus tradiciones, fortaleciendo y promoviendo la elaboración de platos típicos “gastronomía indígena”.

La exposición se inició realizando la pregunta ¿Cuál es la situación actual de sus comunidades? enfocando el análisis a la comida, territorio y salud. Se pudieron identificar diferentes problemas ambientales, económicos, sociales, demográficos, culturales y políticos/institucionales.

Mencionó que las mujeres han producido la alimentación para todos y todas. Las mujeres indígenas y campesinas, viviendo en el campo o en condición de migrantes en las ciudades, han garantizado la subsistencia de las familias y sociedades a través de la agricultura, la crianza de animales, el cuidado y manejo de las semillas, del agua, la tierra y de las plantas medicinales, así como con la preparación de alimentos, basándonos en conocimientos ancestrales, por lo que es importante el fortalecimiento de las mujeres en seguridad y soberanía alimentaria.

5.- REFLEXIONES FINALES SOBRE EL TALLER

Para finalizar el segundo día se realizó un resumen completo de todo lo trabajado dirigido por Vanessa Racua quien tuvo el apoyo de fichas y resúmenes que se realizaron durante el día anterior.



5.1. Reflexión sobre la pérdida de algunos alimentos:

- *“debido a que las estaciones han cambiado en todo y ya no se diferencian las estaciones.”*
- *“Como hijos, estamos perdiendo sabiduría ancestral, estamos occidentalizándonos.”*
- *“Estamos perdiendo cosas porque es más fácil comprar algo antes que sembrar.”*
- *“La pérdida no solo se da con las semillas y las costumbre de las comida típicas, también se da con nuestra lengua, la dejamos de lado, ya que creamos nuevos hábitos, por ejemplo el gas por la leña.”*
- *“Preferimos ver la televisión, el cable, en lugar de ir a buscar comida para nuestros hijos; preferimos que lleven galletitas, frugos o gaseosa y no hacemos sus alimentos.”*
- *“Ahora no nos gusta lavar los pañales y usamos pañales descartables.”*
- *“Tenemos nuevos hábitos, que son malos como estar con el celular, también con los niños los descuidamos. Les damos desayuno tarde porque nos despertamos tarde porque nos quedarnos viendo la televisión.”*
- *“Algunas parturientas no llegan a los 30 días de cuidado y ya tienen relaciones sexuales, y esto quita energías para alimentar a nuestros niños hay mucho desconocimiento.”*

- *“El marketing (la propaganda) nos mete el chip en la cabeza del consumo, nos olvidamos de las cosas que tenemos.”*

5.2.-Reflexiones sobre la creación de la red de mujer:

- *“Sería bueno informar a la comunidad de lo que se está trabajando y explicarles porque es que somos nosotras las que venimos.”*
- *“Los de las comunidades dicen porque son solo ellas las que vienen a las capacitaciones y no todas u otras, es necesario informarles las razones porque venimos.”*
- *“Incluir en el plan de vida, un plan para la mujer.”*
- *“No me gusta las discusiones que se generan en la comunidad por estos temas, sería bueno crear una secretaria de la mujer.”*
- *“Las comunidades quieren ver resultados.”*
- *“Los hombres dicen: “Las mujeres solo van a capacitación para luego venir a atacar a los hombres y no trae proyectos ni nada”, por eso es necesario hacer una réplica.”*
- *“Es importante poder expresar las actividades que se realizan al presidente de la comunidad y que sea Julio Cusurichi como autoridad, ya que a veces por ser mujeres no nos hacen caso.”*
- *“Creo que los Harakbut han sido muy machistas y no toman de buena manera el hecho de capacitarnos, y deberíamos cambiar eso capacitándolos.”*
- *“Debemos empoderarnos con el cambio climático, buscar el empoderamiento de la mujer.”*
- *“Seguir empoderándonos como mujeres, (unidas podremos mas)”.*
- *“Intercambio experiencias.”*
- *Quisiera aprender más y tener más conocimiento”*

5.3 ¿Qué hemos aprendido de este taller?

- *“Conocer el valor de la nutrición, de las verduras y alimento ancestrales; la importancia de la anemia.”*
- *“Aprender sobre la anemia y como cuidar a nuestros hijos.”*
- *“Comprendí sobre la anemia y desnutrición y me servirá para combatir la anemia.”*
- *“Aprender sobre la soberanía alimentaria, anemia, nos han enseñado a como alimentar a nuestros hijos.”*
- *“Como criar a nuestros hijos , como darles de comer, también el rescatar la comida de los antiguos”*
- *“Aprendí mucha información y llevar lo aprendido a mi comunidad, en mi comunidad se mueren por anemia”.*
- *“Garantizar una buena alimentación cultivando y utilizando productos alimenticios ancestrales de nuestros pueblos indígenas”.*

5.4 ¿Qué piensan hacer con lo aprendido?

- *“Queremos generar replicas y fortalecer a las demás.”*
- *“Sería bueno traer las semillas para poder intercambiar.”*
- *“Deberíamos hacer una feria de semillas.”*
- *“Traer semillas y poder compartir las ideas entre compañeras, traer otras compañeras”*

- *“Aplicar lo aprendido para poder proteger a nuestros hijos y conversar con las hermanas sobre lo que se trabajó”. Hacer la réplica.*
- *“La capacitación no tienen ningún fruto cuando vienen a las capacitaciones y no se comparte con las demás, me parece una buena idea seguir continuando con las capacitaciones pero tendría que consultar a mi comunidad.”*

5.5. Opiniones escritas al concluir el taller:

- Queremos que vayan a hacer una capacitación a las mujeres de la comunidad.(Boca Pariamanu)
- Organización de mujeres, crianza de gallinas y cuyes y huertos comunales (Boca Pariamanu).
- Organización de las mujeres y buscar mercados de artesanía para fortalecer la cultura (Palma Real).
- Realizar un huerto y crear una asociación de mujeres, así fortalecemos la cultura (Monte Salvado).
- Queremos que sigan este proyecto, una chacra integral y una organización de mujeres (Ishiriwe).
- Queremos mejorar o comenzar con mujeres artesana que es muy importante y poder hacer comercialización; también queremos empezar con crianza de animales porque ahí se mira la responsabilidad y cumplimiento de las mujeres indígenas lideresas (Tres Islas).
- Aprobar proyectos de artesanía para mi comunidad, sobre semillas ancestrales que en mi comunidad ya se están perdiendo y crear una organización de mujeres indígenas lideresas de Madre de Dios (Puerto Luz).
- Continuar con los talleres para las mujeres para empoderarnos, organizar urgente para hacer un proyecto para las mujeres, hacer huertos, crianza de aves menores, gallinas, etc. (La Victoria).
- Empoderar a las mujeres, queremos más capacitación, proyectos de agroforestería de mujeres, crianza de pollo, rescate de la artesanías (Tipishca).
- Una organización de mujeres para aprender artesanía y crianza de gallinas (Puerto Azul).
- Chacras integrales y huertos de verduras ancestrales, mejorar los platos con ingredientes ancestrales, capacitación de chef, capacitación en microempresas por familia (actividad de venta en productos bruto, transformación y servicios), turismo vivencial, recuperación de cultura y piscigranja (San Jacinto).
- Organización de artesanas y crianza de gallinas (Sonene).
- Organizar huerto de mujeres, convocar un taller de encuentro en las 4 comunidades en el distrito de Fitzcarrald (Yomibato).
- Proyecto de Castaña (pelado y transformación), proyecto de elaboración de artesanía, huerto de flores y plantas medicinales, hacer capacitaciones de identidad con comuneros y junta directiva, proyecto de aves menores y capacitación a las mujeres para hacer proyectos (El Pilar).

6.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

- El encuentro nos ha servido para aprender mucho sobre nutrición, la anemia y la seguridad alimentaria así como a valorar nuestra cultura y los alimentos tradicionales.

- Hemos aprendido a combinar la alimentación tradicional con nuevos alimentos que la complementan. Quisiéramos aprender más sobre soberanía alimentaria, la anemia. Hemos aprendido como alimentarnos valorando lo nuestro.
- La experiencia ha sido muy buena me gustaría poder incentivar en comunidad más las semillas son importantes.
- Aprendí a como darles de comer a mis hijos y también a recatar la comida ancestral.
- Nos ha hecho reflexionar. Nos preocupa:
 - La desnutrición y anemia en las comunidades nativas,
 - Los alimentos, la seguridad alimentaria y las Áreas Naturales Protegidas.
 - El Cambio Climático y cómo nos está afectando
- Nos hemos dado cuenta de que tenemos que hacer algo porque ya no tenemos cultivos de frejoles y maní en las playas.
- El taller va a servir mejor si nosotras logramos hacer la réplica del taller en las comunidades. Con lo aprendido podremos proteger a nuestros hijos, conversar con las hermanas sobre lo que se trabajó.
- Debemos valorar las verduras, y alimentos ancestrales para una buena nutrición.
- Es necesario rescatar los conocimientos tradicionales referentes a la alimentación para la seguridad y soberanía alimentaria. Rescatar todo lo que estamos perdiendo, nuestra cultura ancestral.
- Tenemos que organizarnos para recuperar semillas que se están perdiendo (hacer una feria de semillas). No quede solo así el taller, recuperar algunas semillas y poder recolectar más. Deberíamos traer semillas y poder compartir las ideas, traer a más compañeras.
- Nos hemos dado cuenta que es importante que nos organizarnos como mujeres indígenas para fortalecernos en el liderazgo dentro y fuera de la comunidad. Seguir empoderándonos como mujeres (unidad podemos más).
- FENAMAD debe continuar realizando encuentros similares como talleres, jornadas, etc.
- Es importante que en la comunidad se entienda el trabajo en los talleres y la importancia para no generar discusiones con la comunidad.

Principales ideas surgidas como respuesta a la situación, mirando hacia adelante los próximos pasos identificadas por la mayoría de las participantes:

- Continuar con el fortalecimiento de la cultura/identidad en la comunidad
- Crear una organización/ asociación/red de mujeres: Organizarnos como mujeres indígenas para fortalecer la economía (artesanías, chacras integrales, crianza de animales menores, etc.). Las mujeres somos más responsables y juntas podemos cambiar los efectos del cambio climático.
- Promover la crianza de aves menores/cuyes
- Trabajar el tema de artesanías incluyendo la búsqueda de mercado.
- Promover/fomentar/ apoyar con huertos familiares/ Chacra integral/agroforestería
- Buscar tener un espacio fijo para la comercialización de productos de chacra, artesanías y todos los productos posibles. **Un mercado indígena** donde se pueda comercializar los productos de las comunidades nativas.

- Rescate de semillas tradicionales. Hacer una feria de semillas para intercambiar entre nosotras y mantenernos abastecidas entre nosotras.
- Fortalecimiento comunal sobre seguridad alimentaria

Otras ideas mencionadas por algunas participantes:

- Fortalecimiento para hacer proyectos, a mujeres y junta directiva
- Capacitación en Gastronomía (Chef/ jefe de cocina)Gastronomía indígena
- Capacitación en microempresa familiar
- Transformación de productos (valor agregado)
- Turismo vivencial
- Piscigranja
- Proyecto con castaña
- Huerto de flores/ plantas medicinales



7.- CLAUSURA

Para cerrar el encuentro de mujeres se hizo una referencia a los temas tratados durante el día

ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL SEGUNDO DIA:



Para la clausura se pidió a una de las participantes que realizara el brindis y que cada una pudiera expresar sus ideas y dieran el cierre del taller.



8.- LECCIONES APRENDIDAS

- El taller se coordinó con varias semanas de anticipación, sin embargo siempre existen aspectos por mejorar. Uno de estos aspectos fue la convocatoria realizada a las mujeres en las comunidades.
- Es necesario poder hablar con la comunidad y explicarles las razones por las que se sugiere dar continuidad del proceso de fortalecimiento a las mismas mujeres. De ésta manera se minimizarían las discusiones en la comunidad.
- Un aspecto importante por mejorar en la logística es la puntualidad y cumplimientos de horario establecidos, sobre todo en los refrigerios y almuerzos. Realizar un acuerdo previo y establecido con los proveedores.
- En lo académico se observó que la metodología planteada sirvió para el aprendizaje. El método planteado para el taller se basó en la participación activa de las mujeres, que permite las participantes puedan crear su propio aprendizaje en base a sus propias experiencias y conocimiento ancestral con ayuda de la facilitadora y expresar todas sus opiniones y dudas.
- Para una próxima oportunidad o para la réplica es bueno considerar la elaboración de alimentos como parte del taller (se pensó realizar en este taller pero por razones del tiempo se obvió ésta actividad).
- Es necesario incluir algunas dinámicas de activación ya que la cantidad de horas de trabajo es extensa y puede resultar agotadora para algunas mujeres.
- Evitar las distracciones como los celulares.
- El método utilizado ayudó a que las mismas participantes pudieron reconocer que tienen muchos saberes que ya no practican y que van olvidándose.
- La esquematización y los resúmenes planteados durante el encuentro fue una herramienta de gran utilidad ya que ayudo a la retención de la información brindada, impórtate recalcar que los resúmenes fueron ejecutados entre ellas mismas siendo una el apoyo de la otra.
- También es necesario mencionar que el uso de pelotes, cartulinas, plumones etc. Para la creación de materiales es de mucha ayuda y genera un ambiente de trabajo mutuo y participativo entre grupos.
- Uno de los aspectos que se pudo observar fue que cuando el trabajo era solo entre mujeres el desarrollo era mejor comparado con los trabajos en las que se encontraba cerca algún esposo o varón.
- Funcionó el uso de juguetes para distracción de los niños (as) pequeños que a veces acompañan a las participantes.

9.- ANEXOS

ANEXO 1: PROGRAMA DEL TALLER

PRIMER DIA: 03 de junio

HORA	CONTENIDO	RESPONSABLE
8:00 am	Inscripción participantes	Karla Bontemps
8:15 am	Palabras de bienvenida e inauguración del taller	Vanessa Racua, Responsable área mujer, FENAMAD
8:25 am	Presentación de participantes (dinámica)	Marlene Racua
8:40 am	La estructura del movimiento indígena y el rol de la mujer	Vanessa Racua, Responsable área mujer, FENAMAD
9:10 am	Objetivos del Taller y construcción normas de comportamiento	Vanessa Racua
9:30 am	Desnutrición Crónica Infantil y Anemia	Facilitación Vanessa Racua y Marlene Racua. Expositor: DIRESA. Anthony Pinedo Mera
10:20 am	Importancia de una buena alimentación para fortalecer el sistema inmunológico	Coordinador de la Estrategia Sanitaria Regional de Alimentación y Nutrición Saludable.
10:30	REFRIGERIO TRADICIONAL	
10:45	La alimentación en las comunidades: alimentos y gastronomía indígena tradicional y actual. Ferias gastronómicas en las comunidades.	Facilitación Vanessa Racua y Marlene Racua. Expositora: Marcia Edith Tije. Directora de la Dirección Desconcentrada de Cultura.
11:00	Alimentación tradicional y actual en las comunidades. Trabajo grupal. Diagnóstico de alimentos y prácticas alimenticias tradicionales y actuales. Causas de los cambios.	Vanessa Racua y Marlene Racua. Apoyo Marcia Edith Tije, Martha Torres, Carla Bontemps.
12:20	Efectos del cambio climático sobre la disponibilidad de los alimentos. Plantas que son resistentes a las inundaciones y a las sequías.	Vanessa Racua y Marlene Racua.
1:00 – 2:00 pm	ALMUERZO TRADICIONAL	
2:00 pm	Calendario de disponibilidad de los alimentos. ¿En qué época del año consumimos los alimentos del bosque y de la chacra?	Vanessa Racua y Marlene Racua.
3:30	REFRIGERIO	
3:45	RESUMEN DEL DIA ¿Qué aprendimos hoy día? Cadena de aprendizaje.	Vanessa Racua, apoyo Marlene Racua, Carla Bontemps.
5:00	FINAL DE LA TARDE	

SEGUNDO DIA, 04 de junio

HORA	TEMA	RESPONSABLE
8:00 am	Bienvenida al segundo día del taller	Vanessa Racua
8:15 am	Resumen del día anterior	Marlene Racua
8:30 am	Diferenciando los alimentos por colores, sabores y propiedades.	Facilitación Vanessa Racua y Marlene Racua. Apoyo CINCIA, Martha Torres
10:30am	REFRIGERIO TRADICIONAL	
10:45	Aprendiendo a dosificar los alimentos	Facilitación Vanessa Racua y Marlene Racua. Apoyo de Martha Torres/ CINCIA, Marcia Tije DDC, Karla Bontemps.
12:00	RECETAS tradicionales	
1:00 - 2:00	ALMUERZO TRADICIONAL	
2:00 pm	Seguridad y Soberanía alimentaria	Vanessa Racua, y Marcia Tije-DDC
2: 45 am	CONCLUSIONES	Vanessa Racua, Marlene Racua, apoyo Carla Bontemps.
4:50	Evaluación cualitativa del taller (oral)	
5:00	CLAUSURA y Brindis	Participante del taller elegida en consenso.

ANEXO 2: LISTAS DE ASISTENCIA DEL DÍA 3 Y 4 DE JUNIO

03/06/2019



FENAMAD
Federación Nativa del Río
Madre de Dios y Afluentes



COINBAMAD
Consejo Indígena de la Parte Baja
de Madre de Dios

ESTRATEGIA INDIGENA PARA LA ACCIÓN CLIMATICA
"PROYECTO CLIMA"

LISTA DE ASISTENCIA DEL ENCUENTRO DE MUJERES INDÍGENAS POR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

N°	Nombres y apellidos	Comunidad Nativa	Firma
1	POHOLA URQUÍA	BOCA ISHIRIWE	<i>[Signature]</i>
2		BOCA PARIAMANU	
3	LUZ BRITAVE KUAKIUBEHUE TIJE	EL PILAR	<i>[Signature]</i>
4	ARLY SABASTIAN	MONTE SALVADO	<i>[Signature]</i>
5	KARLA PONCIANO	MONTE SALVADO	<i>[Signature]</i>
6	IRENE ANAYA	PUERTO ARTURO	<i>[Signature]</i>
7	TEOFILA SAAVERDRA	PALA REAL	<i>[Signature]</i>
8	YAQUELIN OLIVO RENJIFO	SAN JACINTO	<i>[Signature]</i>
9	RUFINA RIVERO	SHIPETIARI	
10	BRENDA CHAPIAMA	TRES ISALAS	<i>[Signature]</i>
11	NELLY FLORES	COHARYIMA	<i>[Signature]</i>
12	NOEMI FERNANDEZ	COINBAMAD	<i>[Signature]</i>
13	BELISSA LOPEZ CANELO	COINBAMAD	
14	ANA ISABEL	QUEROS	<i>[Signature]</i>
15	MARIA LOPEZ CUCHITINERI	BELGICA	
16	Faviola Viajesa pikichetue (s)	Sonene	<i>[Signature]</i>
17	Ruz Mary Sebastian Diaz	Victoria	<i>[Signature]</i>
18	Nerci Inuma AGtirre	Boca Pariamanu	<i>[Signature]</i>
19	Lucy Chague Bellama	Boca Pariamanu	<i>[Signature]</i>
20	Ana Maria Shumarapague Coshante	yamibato	<i>[Signature]</i>
	Sanet corisepa Nery	pt. djul	<i>[Signature]</i>



FENAMAD
Federación Nativa del Río
Madre de Dios y Afluentes
QUE EN QUE SE UNAN CON ARDOR Y RESPONDO EL DUEÑO DE LOS PLANOS PROFUNDOS



COINBAMAD
Consejo Indígena de la Parte Baja
de Madre de Dios

04 / 06 / 14

ESTRATEGIA INDIGENA PARA LA ACCIÓN CLIMATICA
"PROYECTO CLIMA"

LISTA DE ASISTENCIA DEL ENCUENTRO DE MUJERES INDÍGENAS POR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA			
N°	Nombres y apellidos	Comunidad Nativa	Firma
1	POHOLA URQUÍA	BOCA ISHIRIWE	
2	Merci Inum Aguirre	BOCA PARIAMANU	
3	LUZ BRITAVE KUAKIUBEHUE TIJE	EL PILAR	
4	ARLY SABASTIAN	MONTE SALVADO	
5	KARLA PONCIANO	MONTE SALVADO	
6	IRENE ANAYA	PUERTO ARTURO	
7	TEOFILA SAAVERDRA	PALA REAL	
8	JACKELYN YAQUELIN OLIVO RENJIFO	SAN JACINTO	
9	RUFINA RIVERO	SHIPETIARI	
10	BRENDA CHAPIAMA	TRES ISALAS	
11	NELLY FLORES	COHARYIMA	
12	NOEMI FERNANDEZ	COINBAMAD	
13	BELISSA LOPEZ CANELO	COINBAMAD	
14	ANA ISABEL	QUEROS	
15	MARIA LOPEZ CUCHITINERI	BELGICA	
16	Milusca peyori Tanyara	Puerto Luz	
17	Ruz Mary Sebastián Díaz	Victoria	
18	Faviola viajea pikichetue	Sonene	
19	Lucey Choque Belluma	Boca pariamanu	
20	Ana Maria Shumarapague Coshante	yomibata	
	Janet Corispa Nery	pt. Azul	
	Noemi Corispa Nery	pto. Azul	



FENAMAD
 Federación Nativa del Río
 Madre de Dios y Afluentes
 Unión de Organizaciones de Mujeres y Jóvenes de las Comunidades



COINBAMAD
 Consejo Indígena de la Parte Baja
 de Madre de Dios

01/06/19

ESTRATEGIA INDIGENA PARA LA ACCIÓN CLIMATICA

"PROYECTO CLIMA"

LISTA DE ASISTENCIA DEL ENCUENTRO DE MUJERES INDÍGENAS POR LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Nº	Nombres y apellidos	Comunidad Nativa	Firma
1	CAREN ARACELY IREY Corisepa	pto Azul	
2	Tatiana Marin Merino	pto Azul	
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

ANEXO 3: LISTADOS DEL SONDEO DE LAS PRINCIPALES ANIMALES Y PLANTAS DEL BOSQUE Y DE CRIANZA IDENTIFICADOS POR LAS SEÑORAS REPRESENTANTES DE SUS PUEBLOS

ANIMALES DEL BOSQUE QUE SE CONSUMEN MENCIONADOS EN EL EVENTO

NOMBRE COMUN	YINE	SHIPIBO	MATSIQUENKA	HARAKBUT	AMAHUACA	ESE EJA	PREFERENCIA
Sajino	1	1	1	1	1	1	6
Venado	1	1	1	1	1	1	6
Huangana	1	1	1	1	1	1	6
Motelo	1	1	1	1	1	1	6
Añuje	1	1	1	1	1	1	6
Achuni	1	1	1	1	1	1	6
Pava pucacunga	1	1	1	1	1	1	6
Sachavaca	1	1	1		1	1	5
Picuro	1	1	1	1		1	5
Mono Coto	1	1	1		1	1	5
Maquisapa	1	1		1		1	4
Paujil	1	1		1		1	4
Perdiz	1		1		1	1	4
Guacamayo	1	1		1		1	4
Ronsoco	1			1		1	3
Carachupa	1	1				1	3
Yungunturo	1			1		1	3
Carachama			1		1	1	3
Lagarto (caimán blanco)			1	1	1	1	4
Piro			1		1	1	3
Charapa				1		1	2
Intuto		1				1	2
Pava campanilla	1					1	2
Zungaro			1		1		2
Bagre			1		1		2
Raya			1		1		2
Paco			1		1		2
Rana				1		1	2
Abeja(miel)				1		1	2
Suri	1						1

Mono wasa	1						1
Musmuqui	1						1
Mono Martín	1						1
Pichico	1						1
Pato de monte						1	1
Trompetero	1						1
Loros	1						1
Doncella						1	1
Dorado						1	1
Caimán negro (huevos)				1			1
TOTAL DE ANIMALES	25	15	18	18	17	28	

PLANTAS DEL BOSQUE QUE SE CONSUMEN MENCIONADAS EN EL EVENTO

NOMBRE COMUN	YINE	SHIPIBO	MATSIQUENKA	HARAKBUT	AMAHUACA	ESE EJA	PREFERENCIA
Pijuayo	1	1	1	1	1		5
Pama	1	1		1		1	4
Aguaje	1	1		1		1	4
Castaña	1		1		1	1	4
Huasái (Palmito)	1	1		1		1	4
Chimicua	1	1				1	3
Ungurahui		1		1		1	3
Sapote		1	1		1		3
Charichuelo	1	1				1	3
Anonilla	1	1				1	3
Sinami	1	1				1	3
Azúcar huayo	1	1					2
Uvilla	1	1					2
Yarina	1	1					2
Caimito del monte	1	1					2
Papaya del monte				1			1
Mendok				1			1
Yahin				1			1
Huayo blanco				1			1
Tamamuri						1	1
Caoba						1	1
Tangarana						1	1
Total de plantas	13	14	3	9	3	12	54

PLANTAS DE LA CHACRA MENCIONADAS EN EL EVENTO

NOMBRE COMUN	YINE	SHIPIBO	MATSIQUENKA	HARAKBUT	AMAHUACA	ESE EJA	PREFERENCIA
Yuca	1	1	1	1	1	1	6
Plátano	1	1	1	1	1	1	6
Camote	1	1	1	1	1	1	6

Maiz	1	1	1	1	1	1	6
Palta	1	1	1	1	1	1	6
Arroz	1	1	1		1	1	5
Sandia	1	1		1		1	4
Piña		1	1	1	1		4
Dale Dale	1	1		1		1	4
Papa de monte			1	1	1	1	4
Algodón	1		1		1	1	4
Sacha culantro		1		1		1	3
Maní	1	1		1			3
Uncucha	1	1		1			3
Pijuayo		1	1		1		3
Coco			1		1	1	3
Zapallo		1		1		1	3
Caña de azúcar		1		1		1	3
Cacao		1				1	2
Copoazu		1				1	2
Carambola		1				1	2
Naranja		1				1	2
Mandarina		1				1	2
Caimito		1				1	2
Huaba		1				1	2
Pacae		1				1	2
Guanábana		1				1	2
Mango		1				1	2
Marañón		1				1	2
Zapote		1				1	2
Ají dulce	1	1					2
Casharana		1				1	2
Ajo sacha		1				1	2
Albahaca de monte	1	1					2
Amasisa	1	1					2
Hierba luisa	1	1					2
Barbasco			1		1		2
Achiote	1	1					2
Piri Piri	1					1	2
Sano Sano	1					1	2
Uña de gato	1					1	2
Copaiba	1					1	2
Papaya		1					1
Cocona		1					1
Lima						1	1
Limón						1	1
Toronja						1	1
Anona		1					1

Pepino		1					1
Arazá						1	1
Anona						1	1
Culantro						1	1
Shebón		1					1
Ciruelo		1					1
Café		1					1
Ashipa				1			1
Guayaba						1	1
Huito						1	1
Sangre de grado						1	1
Caña Caña						1	1
Frejol Chiclayo	1						1
Malva	1						1
Kion	1						1
Piñón blanco	1						1
Piñón rojo	1						1
Matico	1						1
Ajos kiro	1						1
Secana				1			1
Ashipa				1			1
TOTAL PLANTAS	27	41	12	17	12	42	151

ANIMALES DE CRIANZA MENCIONADOS EN EL EVENTO

NOMBRE COMUN	YINE	SHIPIBO	MATSIGUENKA	HARAKBUT	AMAHUACA	ESE EJA	PREFERENCIA
Pato	1	1	1	1	1	1	6
Gallina	1	1	1	1	1	1	6
Chancho	1	1	1	1	1	1	6
Vaca		1	1		1	1	4
Pavo		1	1	1	1		4
Cuy	1		1	1	1		4
Conejo			1		1	1	3
Oveja			1		1	1	3
Ganso		1				1	2
Paco				1		1	2
Pacotana	1					1	2
Boquichico				1			1
Pollo de granja	1						1
Tilapia				1			1
Carnero		1					1
Gallineta		1					1
	6	8	8	8	8	9	47

ANEXO 4:

NOMBRE COMUN	MES	ESTACIÓN DEL AÑO
Sajino	Feb- Marzo	V-I
Venado		V-I
Huangana	Mayo-Junio	V
Motelo		V
Añuje		V-I
Achuni		V
Pava pucacunga	Feb- Marzo	
Sachavaca		V-I
Picuro	Todo el año	
Mono Coto	Mayo-Junio	
Maquisapa		
Paujil	Feb- Marzo	V
Perdiz		V
Guacamayo	Feb- Marzo	V-I
Ronsoco		V
Carachupa		I
Yungunturo		
Carachama		V
Lagarto (caimán blanco)		V
Piro		V-I
Charapa	Agosto	
Intuto		V-I
Pava campanilla		V
Zungaro		
Bagre		
Raya		
Paco		
Rana	Todo el año	
Abeja(miel)	Nov-Dic-Enero	
Suri		
Mono wasa		
Musmuqui		
Mono Martín		V
Pichico		
Pato de monte		V-I
Trompetero		
Loros		
Doncella		V
Dorado		V
Caimán negro (huevos)	Setiembre	

V: verano, I: invierno

PLANTAS DEL BOSQUE QUE SE CONSUMEN MENCIONADAS EN EL EVENTO

NOMBRE COMUN	MES	ESTACIONES DEL AÑO
Pijuayo		I
Pama	Oct	I
Aguaje	diciembre	I
Castaña	diciembre	I
Huasaí (Palmito)	Todo el año	I
Chimicua		I
Ungurahui	diciembre	I
Sapote	diciembre	I
Charichuelo		V-I
Anonilla		I
Sinami	diciembre	I
Azúcar huayo		
Uvilla		
Yarina		I
Caimito del monte		I
Papaya del monte		
Mendok	Mayo	
Yahin	enero-febrero	
Huayo blanco		
Tamamuri		
Caoba		V
Tangarana		V-I

V: verano, I: invierno

PLANTAS DE LA CHACRA MENCIONADAS EN EL EVENTO

NOMBRE COMUN	MES	ESTACIONES DEL AÑO
Yuca	Diciembre	V-I
Plátano	Diciembre	V-I
Camote		V
Maiz		V-I
Palta		V
Arroz	Diciembre	INVIERNO
Sandia		V
Piña	Diciembre	I
Dale Dale		V
Papa de monte	Febrero	
Algodón		
Sacha culantro		
Maní		V

Uncucha		
Pijuayo	Diciembre	I
Coco		V-I
Zapallo		V
Caña de azúcar		V
Cacao		I
Copoazu		I
Carambola		I
Naranja		I
Mandarina		I
Caimito		
Huaba		I-V
Pacae		V
Guanábana		V
Mango		
Marañón		V
Zapote		I-V
Ají dulce		I-V
Casharana		I-V
Ajo sachá		
Albahaca de monte		
Amasisa		
Hierba luisa		I-V
Barbasco		
Achiote		
Piri Piri		V-I
Sano Sano		V-I
Uña de gato		V-I
Copaiba		V-I
Papaya		
Cocona		
Lima		I
Limón		I
Toronja		I
Anona		V
Pepino		
Arazá		
Anona		I-V
Culantro		V-I
Shebón		
Ciruelo		
Café		
Ashipa		

Guayaba		I
Huito		V-I
Sangre de grado		V-I
Caña Caña		
Frejol Chiclayo		
Malva		
Kion		
Piñón blanco		
Piñón rojo		
Matico		
Ajos kiro		V-I
Secana	Oct	
Ashipa		

V: verano, I: invierno

ANEXO 5: MENUS

Yine - Ese-ya - Kichuaruna.
 (Saweto) ①
 tres veces diarias (Desayuno, Almuerzo, cena)

¿Con qué cocinamos?
 a = Leña
 b = gas

¿Qué utilizamos?
 a = Arroz
 x Plátano
 y Yuca
 * Carne (Sajino) (pescado) (pescado)
 x chapo - masato.

Desayuno:
 * Paiche Pango de pescado con su Plátano Verde y chapo

Media mañana
 - Guaba - Seda

Almuerzo
 - Arroz con Segundo de Sajino - masato

Cena
 - moramorra de pescado chapo.
 y su tacacho - Saca churo

Noemi
 Irene
 NELIDA
 Aric
 Fajuela

¿Que alimentos consumimos ahora?

Desayuno:
 ✓ Chapo / Yuca
 ✓ Chilcano de Pescado
 ✓ Carne (picuri, arraje, otras) / yuca, Chucho, plátano.
 ✓ moraya
 ✓ Palmito

Almuerzo:
 ✓ Estojado de gallinas, (caldos, aguaditos)
 ✓ Menestras (Lentijas, frijoles)
 Carnes y
 ✓ Pescado (patarashka, Empacado)
 ✓ Sopas (plátano, yuca)
 ✓ Pango (pescado salado)
 ✓ Asado de carachupa y mote.

Cena:
 ✓ Pescado
 ✓ Agujaje
 ✓ Suri
 ✓ Ahumado (pescado, Carnes)
 Dependiendo a la Ocasión que se encuentre.

Grupo: "Los Katatos" (nonpasa)
 ✓ Toqlla - Ese-ya
 ✓ Luz - Ese-ya
 ✓ Yaqulin - Shipiba
 ✓ Ruth - Yine
 ✓ Lucy - Amahuaca
 ✓ Kato - Yine
 ✓ Anal - Horekbut - Wachiperi

Masato urquishka

Grupo N° 3

Desayuno:
 - arroz y menestra c/ huevo carne pollo pescado
 Pasa tomar: refresco kvaguer masamorra de plátano
 - kvaguer con pan, café, media mañana: X

Almuerzo:
 - arroz ← gallina acompañada con carne pollo pescado yuca, plátano, vruacha
 - Sopa de Fideos
 - Chupispa de plátano con pescado
 - Fideos

media tarde: X

Cena:
 - chilcano con plátano o yuca + arroz
 - mate con chifle
 - leche con pan
 - torregita

* Harambut
 * Amahuaca
 * Havanbut.

* Maisiquenka
 * Shipiba.

