

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2026,
Volumen 10, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1

MECANISMOS DE TRANSMISIÓN DE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN COMUNIDADES ANDINAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD

**MECHANISMS FOR TRANSMITTING DIETARY PRACTICES IN
ANDEAN COMMUNITIES AND THEIR IMPACT ON HEALTH**

Tatiana Alexandra González Verdezoto
Universidad de Zulia

Gregoriana Mendoza
Universidad de Zulia

Angelo Ivan Cepeda Gonzalez
Ministerio de salud publica

Mecanismos de Transmisión de Prácticas Alimentarias en Comunidades Andinas y su Impacto en la Salud

Tatiana Alexandra González Verdezoto¹

tatiana.gonzalez@unach.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-2392-5124>

Universidad de Zulia

Universidad Nacional de Chimborazo

Grupo de investigación Cuidados en procesos vitales

Gregoriana Mendoza

gregoriana4333@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-0067-2937>

Universidad de Zulia

Angelo Ivan Cepeda Gonzalez

ampicp@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-5454-9299>

Ministerio de Salud Publica

RESUMEN

La creciente necesidad de preservar las prácticas alimentarias tradicionales de los pueblos andinos frente a los desafíos de la modernización y la influencia de alimentos industrializados representa un reto significativo para la conservación cultural y la sostenibilidad ambiental en la región. Comprender los efectos de estas prácticas en la salud es fundamental porque tienen un efecto directo en el estado nutricional de las comunidades. La presente revisión bibliográfica tuvo como objetivo analizar cómo se preservan y transmiten los conocimientos alimentarios tradicionales en las comunidades andinas y evaluar sus efectos en la salud. Se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva utilizando bases de datos como PubMed, Scopus y Google Scholar. Se incluyeron estudios publicados entre 2020 y 2024 en inglés y español, seleccionando finalmente 25 estudios para su análisis detallado. La elección de estudios fue realizada utilizando criterios metodológicos definidos, los resultados se sintetizaron en una narrativa descriptiva complementada con tablas resumen. La investigación revela que el conocimiento culinario es sostenido por varios actores y prácticas, incluyendo centros de educación superior, programas gubernamentales y transmisión intergeneracional liderado por mujeres en sus hogares. La conservación de estas prácticas favorece a la seguridad alimentaria y promueve sistemas agrícolas sostenibles, como respuesta a los actuales.

Palabras clave: hábitos alimentarios, cultura indígena, ecosistema andino, estado nutricional

¹ Autor principal

Correspondencia: tatiana.gonzalez@unach.edu.ec

Mechanisms for transmitting dietary practices in Andean communities and their impact on health

ABSTRACT

The growing need to preserve the traditional food practices of Andean peoples in the face of the modernization and the influence of processed foods represents a significant challenge for cultural preservation and environmental sustainability in the region. Understanding the effects of these practices on health is fundamental because they have a direct impact on the nutritional status of communities. This literature review aimed to analyze how traditional food knowledge is preserved and transmitted in Andean communities and to evaluate its effects on health. A comprehensive literature review was conducted using databases such as PubMed, Scopus, and Google Scholar. Studies published between 2020 and 2024 in English and Spanish were included, and 25 studies were ultimately selected for detailed analysis. The selection of studies was based on defined methodological criteria, the results were synthesized in a descriptive narrative supplemented with summary tables. These transmission mechanisms not only favor the preservation of cultural heritage but also promote healthy nutritional patterns, positively impacting health. Conserving these practices contributes to food security and promotes sustainable agricultural systems, as a response to current challenges.

Keywords: dietary habits, indigenous culture, ecosystem andean, nutritional status

Artículo recibido 12 diciembre 2025

Aceptado para publicación: 17 enero 2026



INTRODUCCIÓN

Las comunidades indígenas andinas se destacan por la singularidad de su cultura, reflejada en su identidad alimentaria a través de una diversidad de productos, prácticas de cultivo, preparaciones y festividades (López, 2021). Dentro de esta cultura alimentaria se resalta la presencia de alimentos autóctonos, como los granos andinos, los cuales forman parte de su dieta desde hace siglos y han sido la base alimentaria de las sociedades del altiplano; aunque, en la actualidad, productos como la quinua, cañihua y tarwi, pese a su alto valor nutricional, han tenido un consumo reducido (Guacho et al., 2023). Por otro lado, se encuentra también la presencia de cereales pertenecientes a la familia de las gramíneas, fundamentales en la dieta mundial, con más de 9000 tipos conocidos, de entre los cuales se consumen con mayor frecuencia el arroz, trigo, y maíz, siendo este último un cultivo de los Andes, y seguidos por otros productos secundarios como cebada, centeno, y avena (Hervert Hernández, 2022).

En este sentido, el conocimiento asociado a alimentación andina se mantiene a través de la transmisión generacional de saberes culinarios, el cual es una parte integral del patrimonio cultural de los pueblos indígenas ya que fortalece su identidad y arraigo a las tradiciones (Casallas & Arteaga, 2021). Como parte de las costumbres alimenticias en las comunidades campesinas se encuentra la preparación de alimentos, misma que depende de lo que se cultiva, lo que ofrece la naturaleza y los productos industrializados disponibles en el mercado local. El consumo de estos alimentos está estrechamente relacionado con las estaciones climáticas del año agrícola (Guacho et al., 2023), situación que vulnera a los pueblos indígenas ya que son especialmente sensibles a los riesgos del cambio climático, lo que amenaza los métodos tradicionales de producción de alimentos y aumenta la inseguridad alimentaria (Bravo Lastra, 2020).

Por otro lado, los hábitos alimentarios modernos y globalizados se han alejado de los patrones tradicionales saludables, y actualmente no cumplen con las recomendaciones dietéticas oficiales, siendo incluso deficientes en muchas poblaciones. Un cambio hacia una dieta con mayor ingesta de alimentos de origen vegetal y menor consumo de alimentos de origen animal es crucial para mejorar la salud nutricional. Así mismo, el consumo adecuado de cereales integrales y fibra es recomendado ya que se asocia con un menor riesgo de enfermedades coronarias, diabetes, obesidad y ciertos trastornos gastrointestinales (Hervert Hernández, 2022). Frente a estas amenazas globales, las prácticas y

conocimientos ancestrales de las comunidades indígenas ofrecen una alternativa a los patrones mundiales de producción y consumo de alimentos (Bravo Lastra, 2020).

Preservar estas tradiciones alimentarias resulta una necesidad primordial para el ser humano, de modo que la valoración y el estudio de la dieta han sido y serán constantes a lo largo de la historia (Guacho et al., 2023). En este artículo de revisión se plantea analizar cuáles fueron las principales prácticas alimenticias, como se transmiten y conservan los conocimientos y saberes relacionados con la alimentación en las culturas andinas y cuáles son los efectos en la salud basados en las prácticas alimentarias tradicionales.

MATERIALES Y METODOS

Para llevar a cabo la revisión bibliográfica narrativa, se realizaron búsquedas en las bases de datos PubMed, Scopus y Google Scholar, utilizando combinaciones de palabras clave como Hábitos alimentarios, Cultura tradicional, Región andina, Nutrición, Sostenibilidad. Se incluyeron estudios publicados entre 2020 y 2024 en inglés y español, y que guarden relación con los hábitos alimentarios en comunidades andinas, seleccionando 25 estudios para su análisis detallado. A partir de la selección de estudios, los datos fueron sintetizados de forma narrativa descriptiva y complementada con tablas resumen que muestran la información clave de cada estudio.

DESARROLLO

La transmisión de conocimientos relacionados con la alimentación en las culturas andinas se realiza a través de diversos mecanismos y prácticas que han sido objeto de estudio en múltiples investigaciones. Las universidades juegan un papel crucial en este proceso. Se destaca el rol de instituciones educativas como la Universidad Andina Simón Bolívar, que se dedica a la docencia, investigación y acción en territorios andinos, fomentando la preservación y transmisión de conocimientos alimentarios (Hervert Hernández, 2022). También se señala la importancia de estas universidades en la transferencia de conocimientos mediante actividades educativas continuas (Izurieta Guevara & Tinajero Romero, 2020). Además de las instituciones educativas, los programas gubernamentales tienen un impacto significativo en la transmisión de conocimiento (De La Cruz-Arango, 2023). La literatura describe cómo el gobierno peruano y las instituciones pertinentes asesoran técnicamente a los agricultores en todos los aspectos del

cultivo, incluyendo la quinua y otros productos de exportación. Este apoyo incluye la zonificación de áreas de producción y la capacitación para productores, procesadores y exportadores.

La conservación del conocimiento gastronómico ancestral es otro aspecto destacado. Se enfatizan la preservación de prácticas culinarias, rituales y creencias transmitidas de generación en generación (Villalva & Inga, 2021). Este conocimiento se comparte mediante interacciones y eventos comunitarios, contribuyendo a la riqueza cultural e identidad regional. Además, se destaca la importancia de documentar prácticas tradicionales y cultivar semillas nativas casi extintas en huertos familiares para conservar el conocimiento alimentario. Las preparaciones tradicionales se transmiten oralmente, contribuyendo a la generación de conocimiento culinario ancestral (Casallas & Arteaga, 2021).

Los proyectos de modernización y educación también juegan un papel importante en la transmisión de conocimientos. Evidencia de ello, se encuentran iniciativas como TOKI, que modernizan los sistemas alimentarios indígenas al integrar tecnología y técnicas modernas con conocimientos ancestrales. Estas iniciativas educativas aseguran la preservación y continuidad de las prácticas alimentarias tradicionales (Bravo Lastra, 2020).

La transferencia de conocimientos en contextos agrícolas y biotecnológicos es esencial para la sostenibilidad de las prácticas alimentarias, de modo que se enfocan esfuerzos en el análisis del impacto de la biotecnología andina tradicional en el cuidado del "suelo vivo" utilizando fertilizantes orgánicos. Este conocimiento se transmite de generación en generación, mostrando la preservación de prácticas agrícolas sustentables (Camacho, 2020). Sin embargo, se evidencia también problemas relacionados con el uso de la tierra, el envejecimiento de la población, la migración juvenil y la disminución de la producción agrícola, factores que amenazan la gastronomía ancestral (Montes et al., 2024).

Por otro lado, es necesario destacar a las mujeres en las culturas andinas, ya que son reconocidas como las principales transmisoras de conocimientos sobre plantas comestibles. Este conocimiento tradicional corre el riesgo de perderse debido a presiones culturales, sociales y económicas del mundo globalizado (Pancorbo-Olivera et al., 2020). Es evidente que la preservación del patrimonio es un aspecto clave para la transmisión de conocimientos por lo que acciones como la armonización de la medicina tradicional y moderna para asegurar que el conocimiento sea aceptado es necesario para no invalidar las tradiciones ancestrales (Sarmiento et al., 2021; Tabla 1).

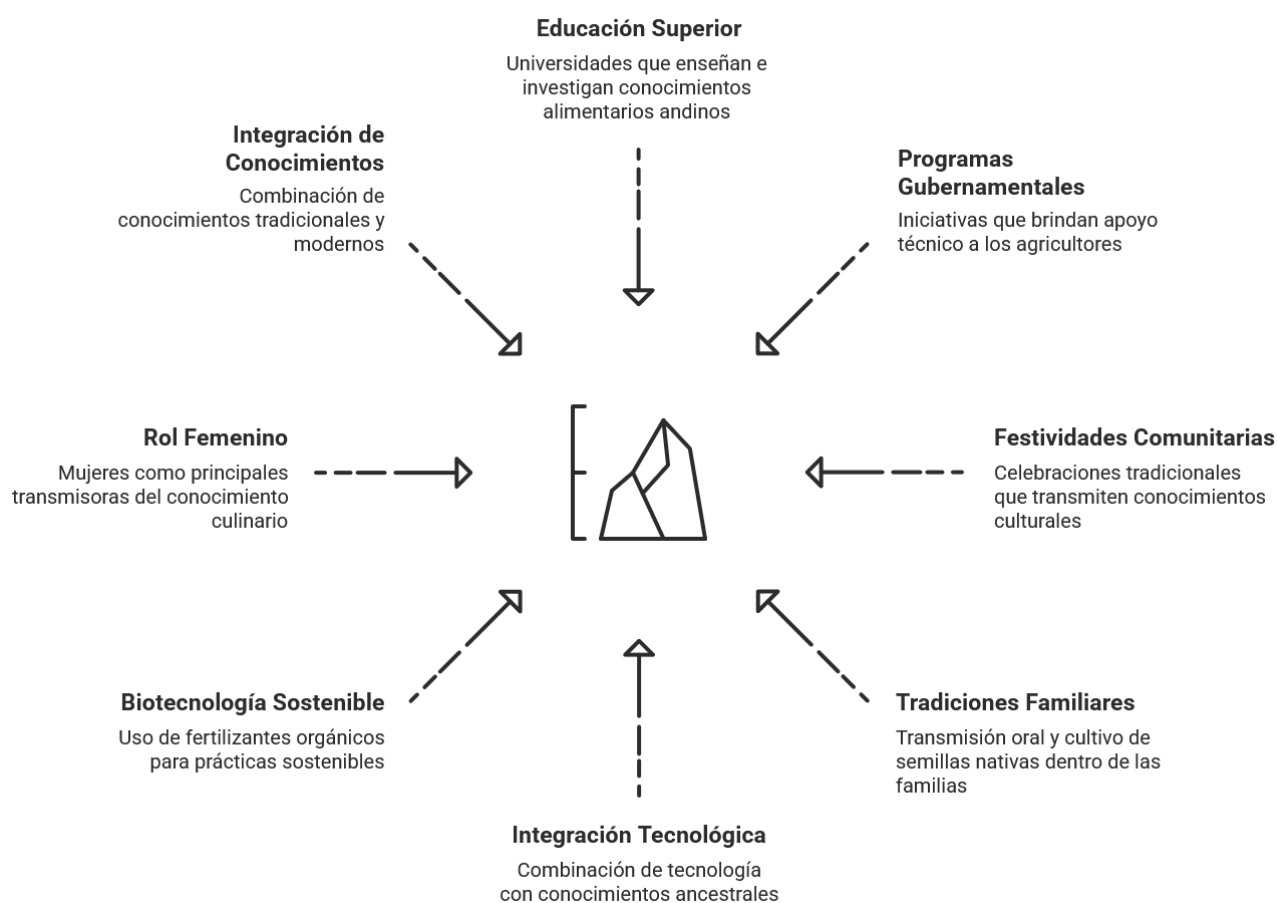


Tabla 1. Descripción de mecanismos de transmisión de conocimientos alimentarios

Autores	Mecanismo de transmisión	Descripción
Hervert Hernández	Instituciones de educación superior	Las universidades promueven la preservación de conocimientos a través de la docencia, investigación y acción territorial en comunidades andinas.
Izurieta Guevara y Tinajero Romero	Instituciones de educación superior	La formación continua de profesionales es esencial para lograr la transferencia de conocimiento.
De La Cruz-Arango	Programas gubernamentales	Gobiernos brindan asesoramiento técnico a agricultores sobre cultivos andinos mediante capacitación y zonificación de áreas productivas
Villalva e Inga	Festividades comunitarias	El conocimiento es transmitido mediante rituales y celebraciones tradicionales que fortalecen la identidad cultural
Casallas y Arteaga	Relato oral y conservación de semillas	Las tradiciones son transmitidas oralmente dentro de las familias y se fomenta el cultivo de semillas nativas
Bravo Lastra	Integración tecnológica	Proyecto TOKI combina tecnología y conocimientos ancestrales de comunidades andinas
Camacho	Bioteología sostenible	Se promueve el uso de fertilizantes orgánicos para mantener la sostenibilidad de las practicas
Montes y otros	Amenazas en la transmisión de saberes	El envejecimiento rural, la migración y la disminución agrícola amenazan la transmisión del conocimiento gastronómico ancestral
Pancorbo-Olivera y otros	Rol femenino	Las mujeres son las principales trasmisoras del conocimiento culinario
Sarmiento y otros	Integración de conocimientos	Se propone integral el conocimiento tradicional con el moderno con el fin de favorecer su aceptación y legitimidad

Fuente: Elaboración propia

Figura 1. Mecanismos de transmisión de conocimientos alimentarios tradicionales



En lo que respecta a las prácticas dietéticas tradicionales, estas tienen una influencia significativa en la salud, mostrando diversos efectos beneficiosos a lo largo de múltiples estudios. El consumo adecuado de granos enteros y fibra de cereales reduce el riesgo de enfermedades coronarias, diabetes, obesidad y ciertos trastornos gastrointestinales. Los cereales son fundamentales en patrones dietéticos saludables y sostenibles, proporcionando nutrientes esenciales y energía a nivel mundial. Además, la integración de la sostenibilidad en las recomendaciones dietéticas es crucial para mejorar tanto el impacto ambiental como la salud de los sistemas alimentarios (Hervert Hernández, 2022)

Alimentos como los granos antiguos andinos tienen un alto valor nutricional y ayudarían en la prevención de enfermedades crónicas. La evidencia señala que las prácticas dietéticas tradicionales prevendrían enfermedades cardio metabólicas como la diabetes tipo 2, la obesidad y las enfermedades cardíacas, de modo que consumir dietas con un bajo índice glucémico, típicas en prácticas tradicionales, tiene beneficios en la prevención y tratamiento de estas enfermedades. Diferentes fracciones de almidón

en las dietas tradicionales juegan un papel importante en la salud, con el almidón resistente asociado a la reducción del riesgo de cáncer de colon y el control del apetito (Cornejo et al., 2022).

Los efectos positivos de las prácticas dietéticas tradicionales se pueden observar en comunidades como “Conayca”, en donde prevalece la ausencia de enfermedades cardiovasculares y respiratorias debido a la actividad física involucrada en la agricultura y una dieta deficiente pero equilibrada. Estas prácticas también mitigan el estrés y brindan alivio mental (Torres Mallma, 2021). Así mismo, las prácticas dietéticas tradicionales influyen en el estado nutricional de los adolescentes, impactando su salud y bienestar. Las prácticas alimentarias poco saludables durante la adolescencia llevarían a riesgos de por vida y vulnerabilidad a enfermedades en la edad adulta. Promover la actividad física regular y prácticas alimentarias saludables es crucial para prevenir estos problemas de salud (Ortiz et al., 2023).

El potencial positivo de los alimentos tradicionales en la dieta diaria se ha visto reflejado en su consumo mediante productos innovadores. Investigadores desarrollaron una barra nutricional utilizando cereales, granos andinos y concentrado de proteína de calamar, mostrando alta aceptabilidad y beneficios para la salud en niños (Roldán Acero et al., 2022). La quinua, por su parte, rica en nutrientes, tiene valiosas propiedades terapéuticas y beneficios, siendo preservada por las poblaciones indígenas para las generaciones futuras. En general, las prácticas dietéticas tradicionales entre los pueblos indígenas proporcionan beneficios nutricionales y son esenciales para la salud y el bienestar, contribuyendo al bienestar general y el sustento espiritual (Dennis & Robin, 2020).

En regiones andinas como México y Centroamérica se discute sobre la resistencia y vitalidad de las prácticas dietéticas tradicionales. A pesar de las críticas, estas prácticas han mostrado resiliencia, enfocándose en ingredientes locales y el conocimiento culinario. La introducción del monocultivo por los colonizadores españoles cambió las prácticas agrícolas y la dieta indígena, pero las culturas locales han mantenido un fuerte apego a la tierra y sus semillas (Izurieta Guevara & Tinajero Romero, 2020). Además, se indica que los sistemas indígenas de producción de alimentos han sido resistentes al cambio climático, mostrando la capacidad de adaptarse y prosperar en condiciones no solamente de globalidad sino también en ambientales cambiantes (Bravo Lastra, 2020).

Las prácticas dietéticas tradicionales promueven la agricultura sostenible y la conservación del suelo. Estas prácticas implican la transmisión oral del conocimiento local, utilizando el sentido común y la

reflexión para abordar problemas cotidianos. Los efectos sobre la salud se entrelazan con sistemas culturales e históricos, promoviendo la sustentabilidad sin comprometer las necesidades futuras (Gómez, 2020). Así mismo, el uso de fertilizantes orgánicos de alta calidad en las prácticas dietéticas tradicionales mejora la salud del suelo, la calidad nutricional de los cultivos y asegura la sostenibilidad en los procesos agrícolas (Camacho, 2020).

Las prácticas dietéticas tradicionales contribuyen a mejorar la salud al promover el consumo de productos agrícolas ancestrales y la preservación del patrimonio cultural (Casallas & Arteaga, 2021). La literatura muestra que las prácticas dietéticas en las tierras bajas de Tucumán durante el primer y segundo milenio d.C. involucraban una utilización diversa de recursos, promoviendo la seguridad alimentaria y la diversificación dietética a través del tiempo (Caria et al., 2020).

Las reglas culturales así como su patrimonio se ven influenciados por las prácticas alimentarias, mismas que impactan favorablemente al bienestar físico y la calidad de vida en general, estableciendo nuevas normas en el cuidado de la salud (Galván-Villamarín et al., 2022). Es innegable que el patrimonio cultural asociado con las prácticas dietéticas tradicionales afecta los resultados de salud en las poblaciones (Villalva & Inga, 2021). Como ejemplo, la evidencia indica que las ofertas culinarias en centros históricos como Quito influirían significativamente en los resultados de salud de los habitantes (Sosa-Sosa et al., 2021).

Varios autores destacan la importancia de seguir una buena dieta para mantener la salud y prevenir enfermedades (Bautista-Valarezo et al., 2020) mientras otros destacan la conexión entre los recursos ambientales y las prácticas dietéticas tradicionales, esenciales para la identidad cultural (Montes et al., 2024). En países andinos como Colombia, la evidencia menciona que la conservación de páramos tiene implicaciones para las prácticas dietéticas locales (Castillo-Estupiñán, 2023) (Tabla 2).

Finalmente, investigaciones señalan que el consumo de alimentos de origen animal silvestre es esencial para la nutrición en las comunidades rurales, destacando la importancia de su consumo (Asprilla-Perea & Díaz-Puente, 2020); de igual forma, algunos autores mencionan a la dieta mediterránea como práctica dietética tradicional, misma que tiene beneficios para la salud y el medio ambiente (Belgacem et al., 2021).

Tabla 2. Prácticas alimentarias y su efecto en la salud

Autores	Práctica alimentaria	Impacto en la salud
Hervert Hernández	Consumo de granos enteros y fibra de cereales	Reducción de riesgo de enfermedades coronarias, diabetes, obesidad y trastornos gastrointestinales
Cornejo y otros	Consumo de granos autóctonos y dietas con bajo índice glucémico y consumo de almidón	Prevención de enfermedades crónicas, cardio metabólicas y de cáncer de colon
Torres Mallma; Ortiz y otros	Actividad física y prácticas saludables durante la adolescencia	Mejoría de la salud cardiovascular y respiratoria, fortalecimiento del bienestar, reducción de estrés y prevención de enfermedades crónicas en la adultez
Roldán Acero y otros; Dennis y Robin	Consumo de granos andinos como quinua, y proteínas de origen marítimo	Mejora de la salud infantil y preservación de patrimonio; incremento de bienestar físico y mental
Izurieta Guevara y Tinajero Romero; Bravo Lastra	Uso de productos locales, aplicación de técnicas ancestrales y producción adaptada al cambio climático	Refuerzo de la soberanía alimentaria, resiliencia y seguridad alimentaria
Delgado y otros; Deaconu y otros; Sarmiento y otros	Prácticas agrícolas y culinarias comunitarias	Mejora en la seguridad nutricional y fortalecimiento de la resiliencia agrícola
Gómez; Camacho	Prácticas agrícolas sostenibles y uso de fertilizantes orgánicos	La conservación de suelos impacta positivamente en el medio ambiente, la salud y el valor nutricional de los cultivos
Casallas y Arteaga; Caria y otros	Diversidad alimentaria	Mejora en la seguridad alimentaria
Galván-Villamarín y otros; Villalva e Inga; Sosa-Sosa y otros	Prácticas culinarias basadas en el patrimonio cultural y ofertas culinarias tradicionales	Aumento de bienestar físico, integración sociocultural y cohesión social

Bautista-Valarezo y otros; Montes y otros; Castillo-Estupiñán	Cuidado ambiental de ecosistemas locales	Conservación de zonas aledañas como los páramos mejora el valor nutricional de los alimentos
Asprilla-Perea y Díaz-Puente	Nutrición en la ruralidad	Incremento en el consumo de proteína en zonas rurales
Belgacem y otros	Dieta mediterránea	Mejoría en la salud y bienestar

Fuente: Elaboración propia

CONCLUSIONES

Las prácticas alimentarias tradicionales, así como sus mecanismos de transmisión en la región Andina son esenciales para la conservación del patrimonio en las comunidades, siendo las mujeres las principales trasmisoras del saber culinario. El conocimiento gastronómico se preserva a través prácticas gastronómicas, así como rituales y festividades que se transmiten oralmente de generación en generación y que además son reforzados a través de programas gubernamentales y centros de educación. A su vez, los efectos de consumir una dieta tradicional andina resultan significativamente positivos en los pobladores, dado que incluir granos enteros, ingredientes locales, así como cultivos nativos contribuyen en la reducción de contraer enfermedades crónicas como la obesidad y diabetes. Así mismo, la integración y práctica continua de métodos agrícolas ancestrales promueve la sostenibilidad ambiental, refuerza la cohesión social y permite mantener la biodiversidad. Por ende, las practicas alimentarias andinas son una alternativa saludable de alimentación y que además constituyen una respuesta frente a los sistemas alimentarios actuales y globalizados.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Asprilla-Perea, J., & Díaz-Puente, J. M. (2020). Uso De Alimentos Silvestres De Origen Animal En Comunidades Rurales Asociadas Con Bosque Húmedo Tropical Al Noroeste De Colombia. *Interciencia*, 45(2), 76-83.
- Bautista-Valarezo, E., Duque, V., Verdugo Sánchez, A. E., Dávalos-Batallas, V., Michels, N. R. M., Hendrickx, K., & Verhoeven, V. (2020). Towards an indigenous definition of health: An explorative study to understand the indigenous Ecuadorian people's health and illness concepts. *International Journal for Equity in Health*, 19(1), 101.



<https://doi.org/10.1186/s12939-020-1142-8>

Belgacem, W., Mattas, K., Arampatzis, G., & Baourakis, G. (2021). Changing Dietary Behavior for Better Biodiversity Preservation: A Preliminary Study. *Nutrients*, 13(6), Article 6.

<https://doi.org/10.3390/nu13062076>

Bravo Lastra, J. A. (2020). Sobre los sistemas alimentarios indígenas, el ejemplo del pueblo Rapa Nui, Chile. Fortalecimiento y contribuciones en la seguridad alimentaria en tiempos de cambio climático. *Revista Estudios*, 40, Article 40.

Camacho, E. C. (2020). Etnobiotecnología andina y la alimentación ancestral del “suelo vivo”. *ETNOBIOLOGÍA*, 17(3), Article 3.

Caria, M., Gómez Augier, J., & Miguez, G. E. (2020). La alimentación prehispánica en las tierras bajas de Tucumán (Argentina): Una primera aproximación a su análisis. *Revista del Museo de Antropología*, 105-122. <https://doi.org/10.31048/1852.4826.v13.n3.28358>

Casallas, L. T., & Arteaga, S. P. (2021). Prácticas y saberes ancestrales de la gastronomía colombiana en el departamento de Cundinamarca, provincia Oriente, 2020. *Sosquua*, 3(1), Article 1.

<https://doi.org/10.52948/sosquua.v3i1.412>

Castillo-Estupiñan, C. (2023). Topological encounters in biodiversity conservation: Making and contesting maps in the Colombian high Andean páramos. *Frontiers in Ecology and Evolution*, 10. <https://doi.org/10.3389/fevo.2022.983982>

Cornejo, F., Salazar, R., Martínez, R., Villacrés, E., Paredes, M., Ruales, J., & Peñafiel, D. (2022). Evaluation of starch digestibility of Andean crops oriented to healthy diet recommendation. *International Journal of Food Properties*, 25, 1146-1155.

<https://doi.org/10.1080/10942912.2022.2074036>

De La Cruz-Arango, J. (2023). La quinua en el Perú: Pseudocereal andino, alimento de generaciones presentes y futuras. *Journal of the Selva Andina Biosphere*, 11(1), 1-3.

<https://doi.org/10.36610/j.jsab.2023.110100001>

Dennis, M. K., & Robin, T. (2020). Healthy on our own terms: Indigenous wellbeing and the colonized food system. *Journal of Critical Dietetics*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.32920/cd.v5i1.1333>



- Galván-Villamarín, J. F., Lara-Díaz, M. F., Galván-Villamarín, J. F., & Lara-Díaz, M. F. (2022). Design and implementation of the Comprehensive model for the humanization of health care of the Faculty of Medicine at the Universidad Nacional de Colombia. *Revista de La Facultad de Medicina*, 70(3). <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.98649>
- Gómez, G. M. (2020). Conocimientos locales: Aprendizajes a lo largo de la vida para la sustentabilidad. *Nueva Antropología*, 33(92), 36-48.
- Guacho, L. N., Atehortúa, M. K., Curruchich, W. A., & Hernández, A. (2023). Consecuencias de la reducción de cultivos andinos: Situación nutricional de tres comunidades Kichwa de Ecuador. *Innovare: Revista de ciencia y tecnología*, 12(1), 16-22. <https://doi.org/10.5377/innovare.v12i1.15954>
- Hervert Hernández, D. (2022). [The role of cereals in nutrition and health for a sustainable diet]. *Nutrición Hospitalaria*, 39(Spec No3), 52-55. <https://doi.org/10.20960/nh.04312>
- Izurieta Guevara, M. G., & Tinajero Romero, S. (2020). Trayectorias de la alimentación andina y mesoamericana. <http://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/7620>
- López, S. C. R. (2021). Cultura alimentaria desde la cosmovisión de los pueblos indígenas. *Boletín Informativo CEI*, 8(2), Article 2.
- Montes, J., Nieto, A., Montes, J., & Nieto, A. (2024). TRADICIONES GASTRONÓMICAS DE ORIGEN ANCESTRAL EN EL ALTIPLANO CUNDIBOYACENSE, COLOMBIA. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, 22, 186-197. <https://doi.org/10.37135/chk.002.22.12>
- Ortiz, S. L. B., Veloz, M. A. L., Cevallos, M. de los Á. R., & Vega, J. M. T. (2023). DIETARY PRACTICES AND ITS INFLUENCE ON THE NUTRITIONAL STATUS OF A GROUP OF ADOLESCENTS FROM AN ANDEAN ZONE OF ECUADOR. *Journal of Namibian Studies : History Politics Culture*, 33, 3657-3668. <https://doi.org/10.59670/jns.v33i.1039>
- Pancorbo-Olivera, M., Rondinel, F. A. P., Guevara, J. J. T., & Fernández, A. C. (2020). Los otros alimentos: Plantas comestibles silvestres y arvenses en dos comunidades campesinas de los Andes Centrales del Perú: *ETNOBIOLOGÍA*, 18(1), Article 1.



- Roldán Acero, D., Omote-Sibina, J. R., Molleda Ordoñez, A., Olivares Ponce, F., Roldán Acero, D., Omote-Sibina, J. R., Molleda Ordoñez, A., & Olivares Ponce, F. (2022). Desarrollo de barras nutritivas utilizando cereales, granos andinos y concentrado proteico de pota. *Revista de Investigaciones Altoandinas*, 24(1), 17-26. <https://doi.org/10.18271/ria.2022.383>
- Sarmiento, J., Estrada, M. C., Ospina-Jiménez, M., Roldan Tabares, M. D., Álvarez Hernández, L., Jaramillo-Jaramillo, L., & Martínez-Sánchez, L. (2021). PIRAGUAS MEDICINALES: UNA PROPUESTA DE EDUCACIÓN EN SALUD PARA COMUNIDADES INDÍGENAS COLOMBIANAS. *Revista de Ciencias Sociales*, 105-122. <https://doi.org/10.15517/rcs.v0i169.45487>
- Sosa-Sosa, M. E., Thomé-Ortiz, H., Sosa-Sosa, M. E., & Thomé-Ortiz, H. (2021). Memoria alimentaria, nostalgia y tiempo libre: Una aproximación a la oferta culinaria tradicional del Centro Histórico de Quito. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 31(58). <https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1098>
- Torres Mallma, A. (2021). Challenges of Indigenous Communities towards Healthy Environments in the Andean Highlands: A Case Study of Conayca, Huancavelica. ICSD 2021. https://www.academia.edu/84477153/Challenges_of_Indigenous_Communities_towards_Healthy_Environments_in_the_Andean_Highlands_A_Case_Study_of_Conayca_Huancavelica
- Villalva, M., & Inga, C. (2021). Saberes Ancestrales Gastronómicos Y Turismo Cultural De La Ciudad De Riobamba, Provincia De Chimborazo. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, 13, 129-142.