

ALLY MIKUY

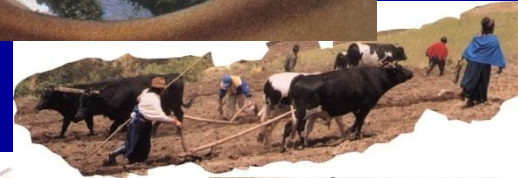
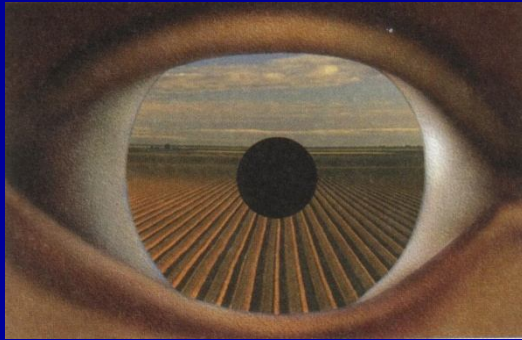
Y

**ALIMENTACION
OCCIDENTAL
MODERNA**

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



Combinación de 2,4-D y 2,4,5 T aparición de dioxinas – veneno más potente

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

ALLY MIKUY EN LA SERRANIA ECUATORIANA



JAHUAY - COSECHA DE LA CEBADA - CHIMBORAZO



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

AGRADECIMIENTO A NUESTRA MADRE TIERRA, POR BRINDAR NUESTRA COMIDA



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

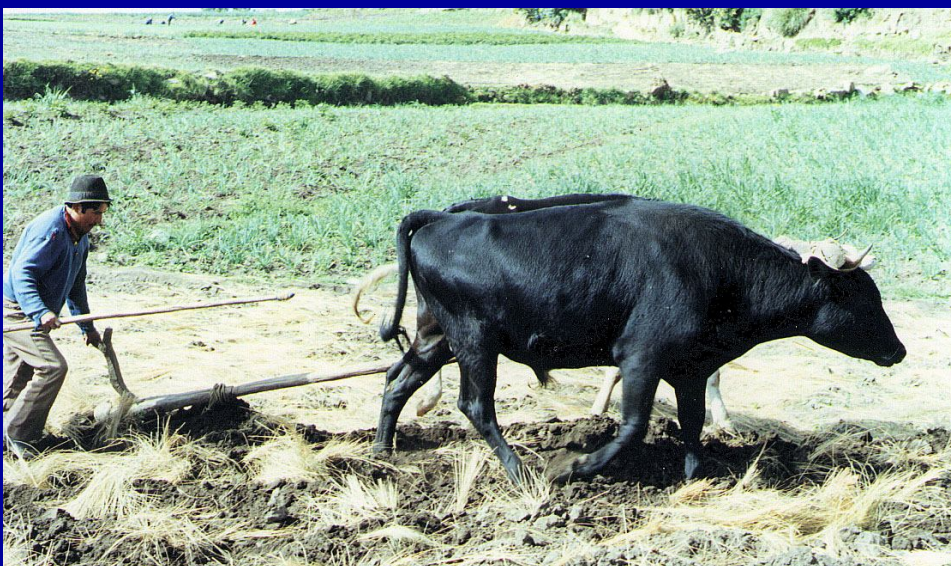


DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

LOS ANIMALITOS TAMBIÉN HACEN TRABAJO COMUNITARIO, ES UNA CONVERSACIÓN MÚTUA



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

TRABAJO COMUNITARIO

NO ES LO MISMO TRABAJR SOLO/A
QUE TRABAJAR EN FAMILIA O EN MINGA
CON LA COMUNIDAD (PRESTAMANOS)



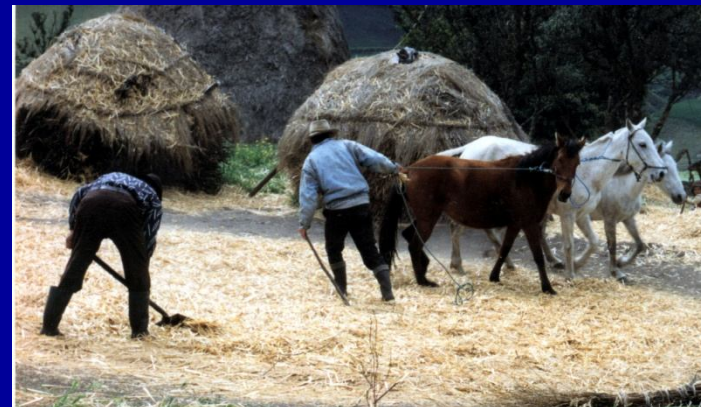
DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

FORMAS DE ALMACENAMIENTO



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

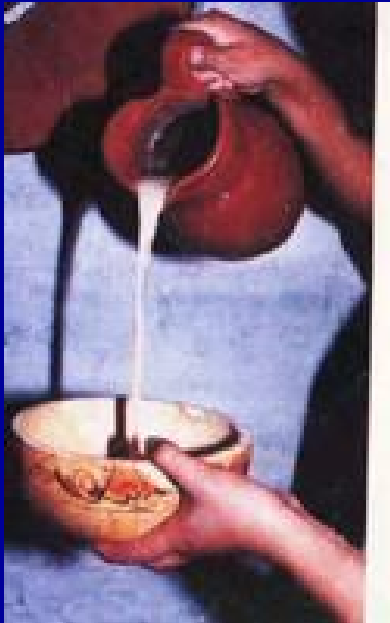
PRACTICAS DE ALMACENAMIENTO DE GRANOS



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



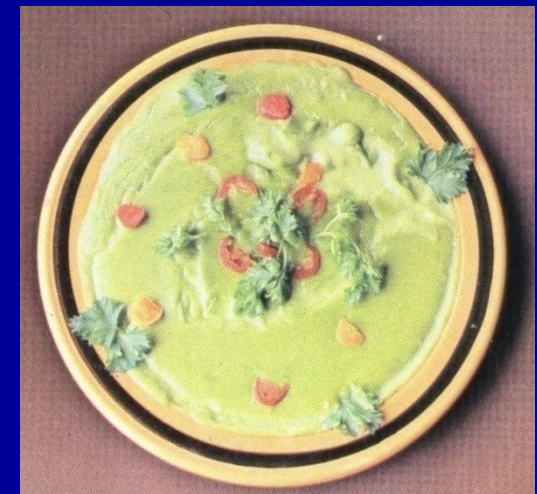
**NO ES LOMISMO TOSTAR LOS GRANOS
EN TIESTO DE BARRO QUE EN UNO DE
METAL**



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

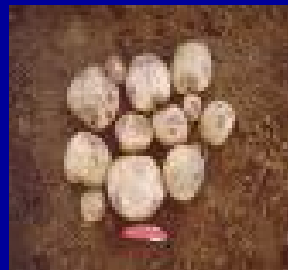
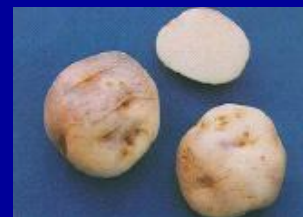


DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

CRIANZA Y COLORES DE PAPA

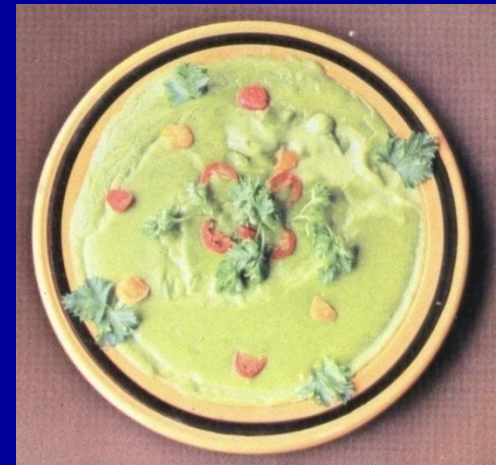


DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

MAIZ



Gran cantidad de aminoácidos
Alimento favorito – premio
Remojado en ceniza + frejol incorpora Ca y Fe

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

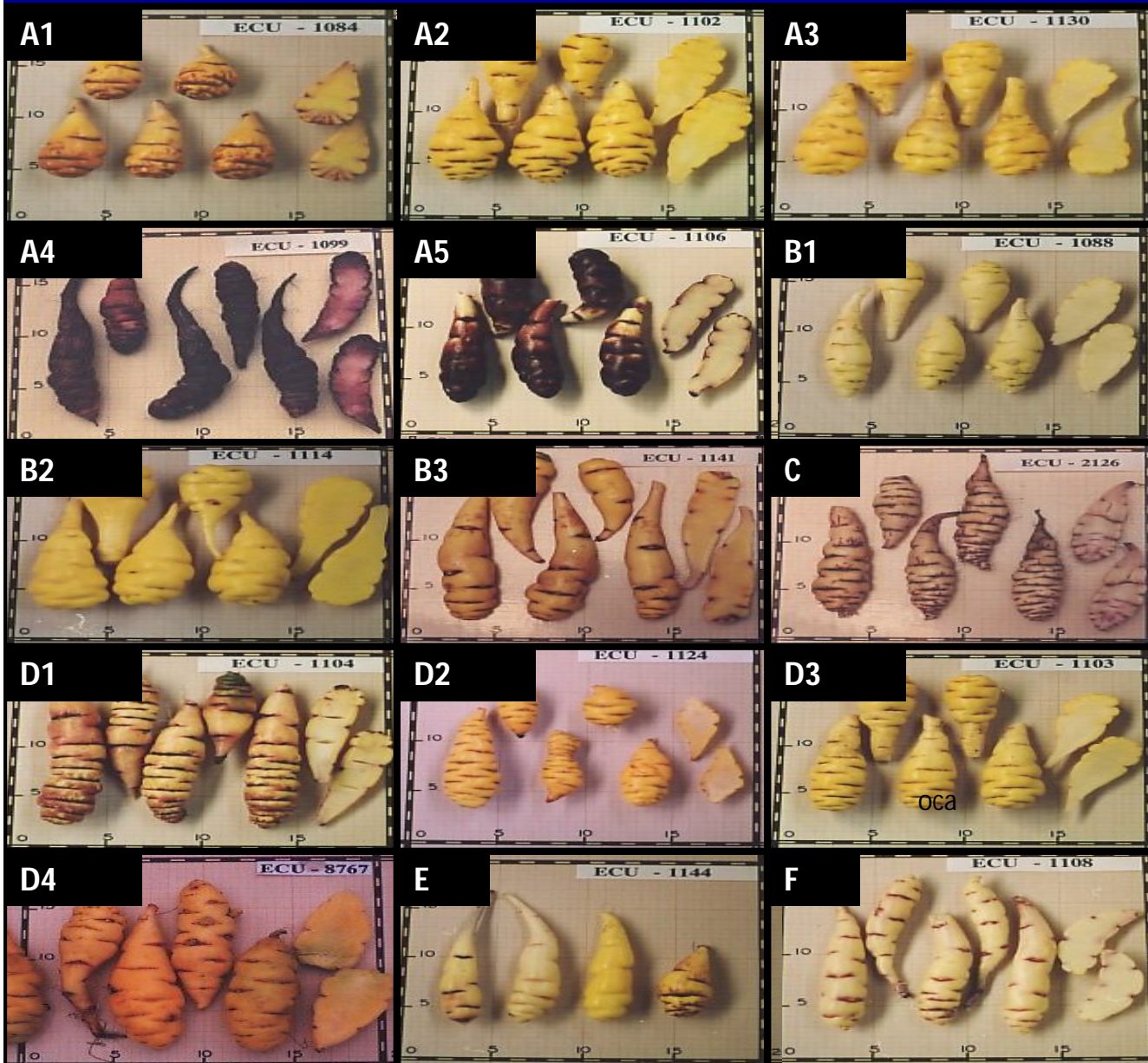
MELLOCO

- 15,7 % de Proteína
81 % de carbohidrato
1,4 % de grasa
4 % de ceniza
5 % de fibra
Fosforo
- Curativas: contra
cancer de colon
CX



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

MASHUA



- Beneficiosa para la prostata
- Equilibra el nivel de testosterona – Viagra andino
- Cura higado y rinon
- Incas lo servian a soldados

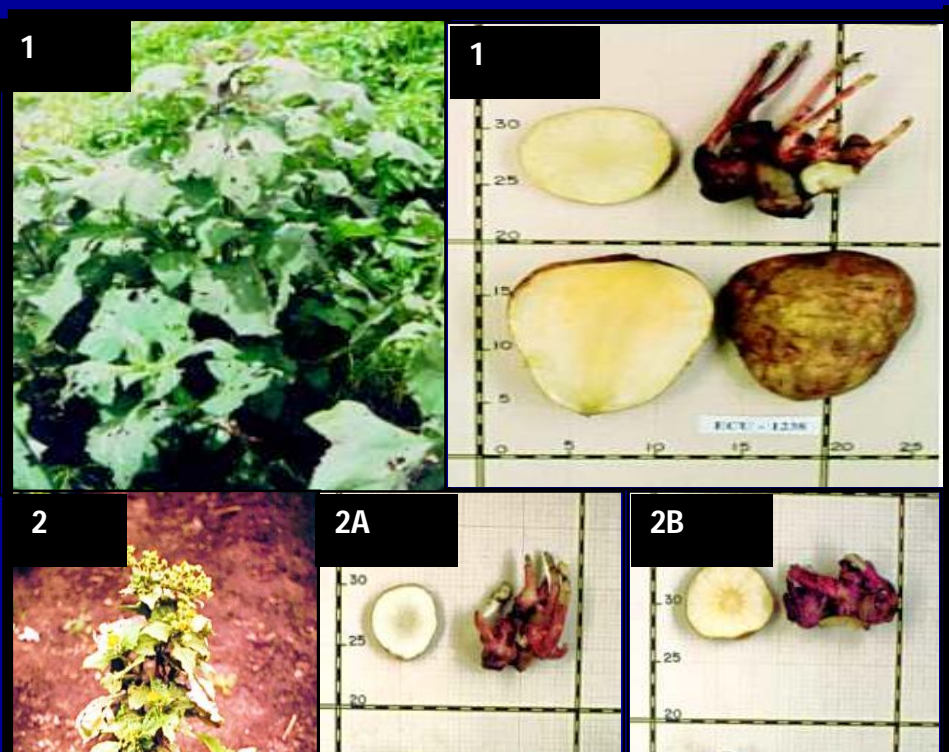
DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

OCA



Rica en Calcio, P y Fe
Oxalato de K
Proteinas
Carbohidratos
Retinol
Tiamina
Rivoflavina
Niacina
Seca es dulce

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



JICAMA

EXELENTE TRATAMIENTO PARA DIABETES

- **EVITA ESTREÑIMIENTO Y EVITA CANCER DE COLON**
- **BAJA EL NIVEL DE COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS DE LA SANGRE**
- **PREVIENE OSTEOPOROSIS Y FORTALECE HUESOS Y DIENTES**



DORIS CHILCAMACHA EDWIN CHANCUSIC



JICAMA
MANZANA DE LA TIERRA

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

QUINUA

17 % proteínas,

Tratamiento de golpes, fracturas. Corrige la digestión.

Ingieren después del parto, leche

Alimento sagrado, vida del hombre andino



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

ZANAHORIA BLANCA



Vitaminas E D KA, Calcio y Fósforo.

Facil digestion, gran alimento para niños, formadora del estómago. Almidones, aceites y sales minerales

Contra reumatismo

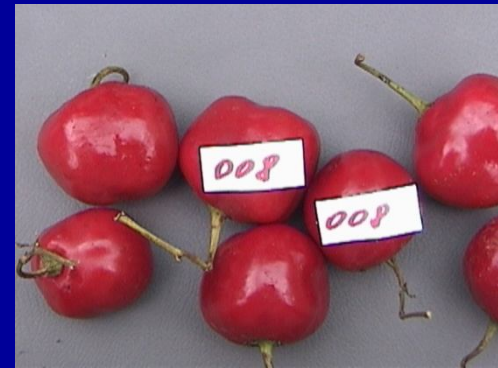
Cuidadora del utero



DORIS CHUCAMAÑA EDWIN CHANCUSIC



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

DIVERSIDAD DE FRUTA



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



CRIANZA DE ANIMALES

CRIAMEN Y TE CRIARE

CUIDAME Y TE CUIDARE



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

SOBERANÍA ALIMENTARIA

TAMBIÉN LOS ANIMALITOS TIENEN DRECHO A SER SOBERANOS



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

LECHE MATERNA



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

LECHE EN POLVO



LECHE MATERNA



**MADRE COMPARTIENDO LECHE MATERNA A SU HIJO
ACARICIANDO, DANDO AFECTO, CONVERSANDO**

LECHE EN POLVO



**NIÑO, SUSTITUYENDO LA LECHE MATERNA, SIN
AFECTO Y CARIÑO DE SU MADRE**

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



AFECTO, CARIÑO DE LA MADRE A SU HIJO



SUSTITUYENDO LA HIJA MAYOR A LA MADRE

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

QUE PASA CON NUESTROS HIJOS/AS ?

QUIEN LES CUIDA Y QUIÉN DA CARIÑO MATERNO, AMOR, AFECTO, CONVERSA DE LA VIDA?



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

NIÑOS ALIMENTANDO DE OCAS – RICA COMIDA



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

COMIDA DE POBREEEES???????



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

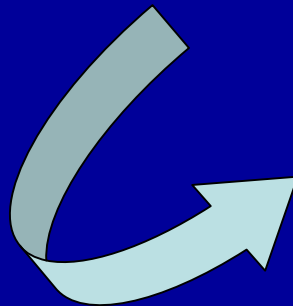
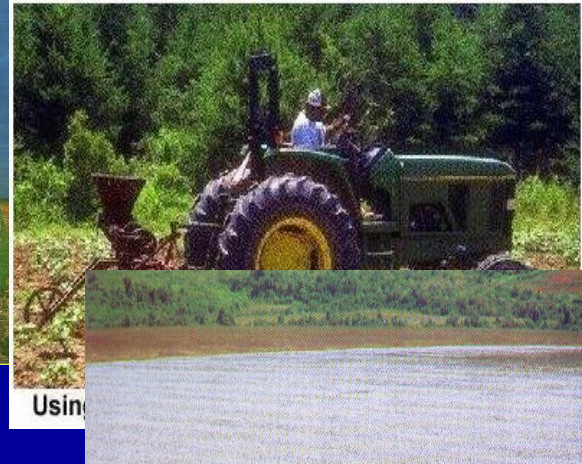
CONSECUENCIAS DE HABITOS ALIMENTICIOS - CONSUMISMO



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

ALIMENTACION EN OCCIDENTE MODERNO

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

ENLATADOS Y CONSERVAS



PROCESO DESCOMP: DESNATURALIZ
PROTEINAS. – COAGULACION → TOMAINA
(TOXICOS) – NECROSIS , OLOR (24 HORAS)

ARTIFICIOS DETENER DESCOMPOSICION:

ENVASES SIN AIRE

GERMICIDAS – PRESERVANTES

COLORANTES Y SABORIZANTES (NITRITOS Y
NITROSAMINAS) → ACCION CANCERIGENA



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



GASEOSAS

- GIGANTESCA INDUSTRIA, APARATO PUBLICITARIO E INTERESES
- AGUA CARBONATADA + ACIDOS Y SALES QUE COBRAN SABOR CON CO₂. + AZUCAR Y COLORANTES.
- OSTEOPOROSIS – CARIES DENTALES
- CAPACIDAD DESOXIDANTE:
LIMPIAR TORNILLOS Y PIEZAS METALICAS
DISOLVENTE DE COBRE
- INOFENSIVA?
- PRUEBA – HOJA DE AFEITAR

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



CONSUMO DE COLAS O GASEOSAS EN LAS COMUNIDADES

Numero Comunidades Guamote	Promedio familias por comunidad	Total persona Comunidades Guamote	Consumo de colas por semana
150	50	7500	1

consumo colas al ano/persona	costo de cola Dolar	Total colas comunidades Guamote	Total Gastos Dolares Guamote
48	1	360.000	360.000



Peso de botella de plastico-onza	Peso total botellas comunidades	peso qq
2	720.000	450

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

Productos que se vende en el Bar de la Escuela



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

LA LECHE



- PASTEURIZACION – Ca organico — Ca norganico
- PROLIFERACION DE CARIES
- ESTRONCIO – CANCERIGENO AL UTERO
- PASTOS CONTAMINADOS

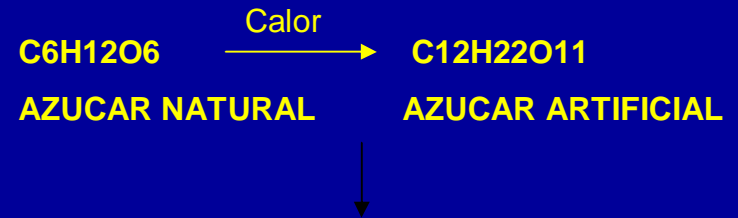


DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

EL AZUCAR



- REFINADA, BLANCA Y CRISTALIZADA
- 20 QUIMICOS – PREDIABETES Y DIABETES



- DESTRUCCION DE CELULAS
- EFECTO PARALIZANTE SISTEMA NERVIOSO
- DESTRUYE PANCREAS – DIABETES E HIPOGLUCEMIA (DOLORES DE CABEZA, DEPRESION, FATIGA, DISGUSTOS)
- DESTRUYE VIT B, Ca , DETERIORO DIENTES
- CAIDA DEL CABELLO, PROB. CIRCULACION
- PROBLEMAS DISCIPLINARIOS: PASTELES, HELADOS, DULCES, CHUPETES, JUGOS.....

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

HARINAS REFINADAS



- SACAN GERMEN Y AFRECHO
- BLANQUEAN – QUIM BLANQUEADORES
- AGREGAN VITAMINAS – ALQUITRAN
- HARINAS DEL CONSORCIO NOBOA

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

ESTUDIO DE CASO: CUANDO LA FAMILIA SE DEDICA A MONOCULTIVO (PAPA)

Los alimentos compra para alimentar a su familia

Comunidades de Quisapincha							
Numero de Comunidades: 18							
Promedio de Familias x comunidad: 100							
Total familias: 1800							
Compra y consumo cada semana							
	Cantidad	Costo	Total				
Product	Lbs	Dolares	Dolares				
Fideo	10	0,3	3,00				
Arroz	10	0,3	3,00				
Azucar	2	0,5	1,00				
Aceite	1	1,25	1,25				
Sal	1	0,6	0,60				
Harina	10	0,25	2,50				
Machica	5	0,3	1,50				
			12,85				
	1800	12,85	23.130,00	Cada semana			
	23130	4	92.520,00	Cada mes			
	92520	12	1.110.240,00	Cada ano en las 18 comunidades de las COCIC			

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

CUANTO GASTA EN ALIMENTAR A SU FAMILIA

Y CUANTO SE AHORRA SI TIENE LA FINCA AGROECOLOGICA DIVERSIFICADA

COCIQ								
Comunidades de Quisapincha								
Numero de Comunidades: 18								
Promedio de Familias x comunidad: 100								
Total familias:	1.800,00							
Comunidad Puganza								
Damasio								
Numero de hijos	6							
Padre y madre	2							
TOTAL:	8							
Alimentacion								
Desayuno	1							
Almuerzo	1							
Merienda	1							
TOTAL:	3							
8	3	24,00	Dolares cada/dia					
24	30	720,00	Dolares cada/ mes					
720	12	8.640,00	Dolares cada/ ano					
8640	1800	15.552.000,00	Dolares cada/ano en las 18 comunidades de la COCIQ					

FUENTE: Edwin chancusig

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

ALCOHOL



**DAÑOS IRREPARABLES A
LAS CELULAS E HIGADO**

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



TABACO

- NICOTINA – DROGA NARCOTICA PELIGROSA
- MAS DE 16 ELEMENTOS TOXICOS, ALQUITRAN, PROD. TOXICOS
- PROHIBIDO FUMAR EN LUGARES PUBLICOS – INSTITUCIONES EDUCATIVAS.



CAFÉ

- CAFEINA – DROGA ESTIMULANTE, ACEITES NOCIVOS Y SUSTANCIAS TOXICAS
- EXITA CENTROS NERVIOSOS, SENSACION REGOCIJO (AUMENTA PRESION ARTERIAL)
- DEPRESION MENTAL (PRESION BAJA)
- DEBILIDAD MUSCULAR, DAÑOS EN HIGADO Y RIÑONES



CHOCOLATE

• T EOBROMINA – ESTIMULANTE VENENOSO (CAFEINA)

• + AZUCAR – PELIGROSO EN EL CUERPO - NESTLE

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



LA SAL

- NaCl – PARA LA SALUD – LETAL , ESTA EN PROCESADOS
- EXTRAE AGUA DE LA CORRIENTE SANGUINEA – SED
- ENDURECIMIENTO DE ARTERIAS, ARTRITIS, ULCERAS, VISION DISTORCIONADA, PREION ALTA, TUMORES, DESORDENES DEGENERATIVOS
- ANTIBIOTICO



ACEITES DE COCINA

- COMERCIALES TV – DELICIOSO ALIMENTO
- INDUSTRIAL – AÑADE SUSTANCIAS QUE CAMBIAN APARIENCIA, COLOR Y OLOR – ANTIOXIDANTE BHT
- CEGUERA, CAIDA DE CABELLO, HIPERTENSION ARTERIAL, ARTEROESCLEROSIS (ENDUR. ARTERIAS)
- ATEROESCLEROSIS (PLACA EN ADRES DE ARTERIAS.

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

USO EXESIVO DE CARNES



• CERDO: EXCEMAS, GRANOS Y ERUPCIONES



ANTIBIOTICOS
VITAMINAS
HORMONA
MINERALES
VACUNAS

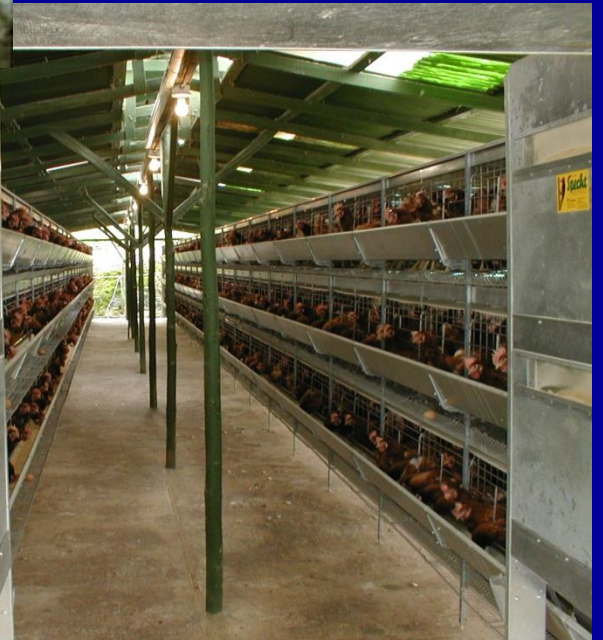
(ESTRONCIO)
CANCER DE
UTERO Y
PROSTATA



HORMONAS FEMENINAS
DESVIO COMPORTAMIENTO SEXUAL

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

Mas pesadillas
ni cacarear...



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

ALIMENTO NUTRACEUTICO ANDINO AMAZONICO

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

**PAPA
HABA
MELLOCO
OCA
MASHUA
JICAMA
ZANAHORIA
BLANCA
CEBADA
TRIGO
CENTENO**



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



HILERAS OCA Y HABAS



HILERAS MELLOCO Y HABAS

ASOCIACIONES DE CULTIVOS O SIEMBRAS SURTIDAS



HILERAS MASHUA Y HABAS



MEZCLA DE MELLOCO Y HABAS

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

CRIANZA DE LOS ANIMALES



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

ENCUENTROS DE RELEXION

MIS ABUELITOS
ASI MOLIAN LA
MACHICA Y ERA
BIEN SABROSO



- PADRES – MADRES DE FAMILIA – PROFESORES – AUTORIDADES – TECNICOS . CONVERSAR



- ORGANIZAR LA ALIMENTACION ESCOLAR – IMPLEMENTAR LA COCINA ESCOLAR CARACTERISTICAS LOCALES
- ELABORACION DE PROYECTOS CURRICULARES PREPARACION DE COMIDAS
- PARTICIPACION PADRES FAMILIA – PREPAR. ALIMENTOS.
- VISITAS DE ENCARIÑAMIENTO ENTRE ESCUELAS DE DIFERENTES ZONAS.

DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG

Mamá, no estás en la onda, qué comida más conservadora, manda a traer una hamburguesa por el tele entrega de los Mierdonald's, acompañada de una Caca-Cola.



DORIS GUILCAMAIGUA – EDWIN CHANCUSIG



KAMOTE

- VITAMINA A Y C, POTASIO Y HIERRO, PROPIEDADES ANTIOXIDANTES Y ALTO VALOR VITAMINICO Y PROTEICO
- PREVIENE CANCER DE ESTOMAGO, ENFERMEDADES DEL HIGADO Y RETARDA EL ENVEJECIMIENTO
- SUPLEMENTO PARA PERSONAS CON DESNUTRICION

PAPA

- VIT. C Y POTASIO, CASCARA RICA EN POLIFENOLES E INHIBIDORES DE PROTEASAS - SUSTANCIA CANCERIGENA MUY POTENTE
- CASCARA – ANTIOXIDANTE , EL CLOGENICO PREVIENE MUTACIONES CELULARES
- SIRVE PARA AFECCIONES DE HIGADO Y RIÑONES
- DIURETICA – REACCION ALCALINIZANTE – PARA ACIDEZ, ULCERA O GASTRITIS.
- SENSACION DE SACIEDAD

CHOCLO

- RICO EN Se y Zn (PROTECTOR DE PROSTATA)
- NUTRITIVO - + LENTEJAS, HABAS, POROTOS, TARWI
- PELO DE CHOCLO ES DIURETICO – DESINFLAMADOR DE LA VEGIJA





JICAMA

- EXELENTE TRATAMIENTO PARA DIABETES
- EVITA ESTREÑIMIENTO Y EVITA CANCER DE COLON
- BAJA EL NIVEL DE COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS DE LA SANGRE
- PREVIENE OSTEOPOROSIS Y FORTALECE HUESOS Y DIENTES

KALLAMBAS O CHAMPIÑONES

- APORTA POCAS CALORIAS
- RICA EN PROTEINAS, VITAMINAS B2, B3 Y B5
- RICA EN SELENIO – PROTECTOR ANORMALIDADES CELULARES (1 TAZA = 300 % REQ.)

ZANAHORIA BLANCA/ARRACACHA/JACACHA

- ALMIDONES, ACEITES, SALES MINERALES
- RICA EN POTASIO, P, Na, Ca, VIT B1, B2, VIT, A1, VIT C.





ZAPALLO

- BETACAROTENO, PRECURSOR – VIT A
- VITAMINAS C. E Y DEL GRUPO B
- ALTAMENTE OXIDANTE
- PREVENTIVO DEL CANCER Y DE OTRAS ENFERMEDADES DEGENERATIVAS,
- VITAMINA A + POTASIO , NEUTRALIZAN LA HIPERTENSION – RECOMEND. DET-VOMITOS.



BERROS

- BETACAROTENO, VITAMINA C Y E, APERITIVO, OMBATEN ESTREÑIMIENTO Y AYUDAN A CURAR ENCIAS SANGRANTES.
- CONTRA LA BRONQUITIS Y REUMATISMO + MIEL
- ALIVIA INFLAMACION DE VIAS URINARIAS – DESINTOXICA EL ORGANISMO.



AGUACATE

RICO EN VITAMINAS D Y E, ESTIMULANTE Y ENERGETICO.

TAO – ALIMENTO YIN (FEMENINO), ELEMENTO TIERRA – CENTRO SENTIMENTAL (AMOR Y CAPACIDAD DE EXPRESION).



EJEMPLOS DE COMIDAS NUTRACEUTICAS

SOPAS: CHUCHUCA, UCHUJACU, BUDA, API DE YURAK ZAÑORA (ZANAHORIA BLANCA), API DE QUINUA, API DE JABAS, SOPA DE TRIGO PERLADO, SOPA CON LECHE DE AJONJOLI Y GRANOS TIERNOS, API DE OCA, SOPA DE CHOCLO (CHUKLLU API CON TZINTZO, MENESTRON DE BERENJENA CON POROTO TIERNO, SOPA DE AVENA CON PAYCO, SOPA DE VERDURAS CON LECHE DE MAIZ, LOCRO DE ZAMBO CON GRANOS TIERNOS, SOPA DE ZAPALLO, SOPA DE MOTE, SOPA DE BOLAS DE MAIZ, SANCOCHO DE YUCA Y GRANOS TIERNOS, SOPA DE MOROCHO, LOCRO DE PAPAS, BUDA CON KALLAMBAS, BUDA CON KUY, ETC

POSTRES: GELATINA DE ATZIRA, PASTEL DE KAMOTE, DULCE DE OCA, JICAMA ENDULZADO, MISHKI ZAMBO (DULCE DE ZAMBO), YOGURT NATURAL ENDULZADO CON PINOL, MASHUA MISHKI, KAMOTE CON QUESO, DULCE DE HIGO CON TORTILLAS D EMAIZ, MISHKI KAMLLA (TOSTADO DE DULCE), MISHKI JABAS TAZNO (DULCE D EHABAS TAZNO), ETC..

SEGUNDOS PLATOS: ARROZ - KINUA CON TORTILLA DE YUCA, MENESTRA DE POROTO, ARROZ - KINUA CON CAMOTE Y TRUCHA DE VERTIENTE, ARROZ – KINUA CON POLLO DE CAMPO (CRIADO EN LA CHACRA) CON MENESTRA DE MOTE PELADO, ARROZ – KINUA CON TORTILLAS DE VERDURA Y MENESTRA DE LENTEJA, ARROZ – KINUA CON TORTILLA DE ARRACACHA Y MENESTRA DE GARBANZO, ARROZ CON CARNE DE KINUA Y ESTOFADO DE PAPA CHAUCHA, TARWI KAMLLA CON ARROZ QUINUA, ETC.

PICANTES: TZINTZO UCHU, TZAMBO MUYU UCHU, TARWI UCHU, TOMATE UCHU, AJI DE JENJIBLE, AJI DE AJO!ALLI MIKUY – BUEN PROVECHO!

GRACIAS

doriselena77@yahoo.es

edwinmchan@yahoo.es

ECUADOR – CHIMBORAZO - RIOBAMBA