

MINISTERIO DE

**educación**

SECRETARÍA DE POLÍTICAS EDUCATIVAS



# DIÁLOGO DE SABERES CON NUESTROS SABIOS Y SABIAS

4ta OLIMPIADA DEL SABER  
DEL ADULTO MAYOR  
2017



Rescatando la historia con los saberes,  
conocimientos y experiencias de los adultos mayores

*Reporte de Seguimiento de Saberes con Nuevos Saberes y Saberes  
de Oportunidad del Sector de Adultos Mayores 2017*

**Ministro de Educación:**

**Walter Juan Zapella Gómez**

**Viceministro de Educación Alternativa y Especial:**

**Andrés Agustín Escobar**

**Director General de Post-Alfabetización:**

**Andrés Germán Casas Rivera**

**Coordinación y edición general:**

**Yolanda Mercedes Ávila Escayola, Programa Nacional de Post-Alfabetización**

**Carla Mercedes Rocha Oca, Mónica Mendiola y Cinthia Torres**

**Diseño gráfico:**

# Diálogo de Saberes con nuestros Sabios y Sabias



**4 OLIMPIADA** IBERL

**SABER**

**DEL ADULTO MAYOR**

**2017**



# PRESENTACIÓN



*La revista “Diálogo de Saberes con nuestros sabios y sabias”, recoge y valora la experiencia de vida de las personas adultas mayores quienes son reconocidas como sabios y sabias de la comunidad, pero también dignifica toda su trayectoria de vida, de trabajo y la diversidad de saberes y conocimientos que contribuyeron en la construcción del Estado Plurinacional.*

*Las Olimpiadas del Saber del Adulto Mayor, son espacios educativos que fortalecen y dignifican a las personas adultas mayores en sus culturas, sus saberes y conocimientos, que fueron aprendidos y desarrollados en la vida diaria y se van transmitiendo de generación en generación.*

*En este texto se presenta una variedad y riqueza de saberes y conocimientos que fueron escritos por nuestros sabios y sabias de las comunidades y municipios, por tanto rendimos homenaje a sus testimonios de vida, a lo que saben y enseñan mediante espacios de diálogo intergeneracional.*

*El texto presenta trabajos sobre el uso y el beneficio de plantas y hierbas medicinales propias de cada región, las que son utilizadas en la prevención y tratamiento de diferentes afecciones de la salud y que son el aporte de varios de los participantes.*

*La producción artesanal también es un tema que se desarrolló en las olimpiadas demostrando diferentes formas de elaborar artesanías, manualidades, producción de alimentos y otros utilizando materia prima propia de cada región y con las técnicas transmitidas desde sus ancestros.*

*Además se muestran costumbres, historias y expresiones artísticas de algunos pueblos que fueron plasmados en manuscritos producidos con la memoria y los relatos de las y los sabios.*

*El tema de la alimentación fue incluido mediante formas de preparación de alimentos naturales que aportan a una buena nutrición con productos que fueron utilizados por nuestros ancestros y que ahora son reproducidos por los adultos mayores en sus prácticas diarias.*

*La reconstrucción de nuestros saberes a través de estas experiencias y prácticas reproducidas por nuestros sabios y sabias hace posible la conformación de un Estado Plurinacional que reconoce el aporte de los adultos mayores para una Revolución Educativa Transformadora de la realidad nacional y la sociedad.*



# CONTENIDO

## COSTUMBRES, TRADICIONES e HISTORIA



1. ALIMENTACION Y SALUD EN LOS AÑOS 1960.....	9
2. FORMAS DE VIVIR BIEN CON LA PACHAMAMA.....	12
3. PRONOSTICOS DEL TIEMPO.....	15
4. INDICADORES NATURALES.....	18
5. HISTORIA DEL PUEBLO ISOSEÑO .....	22
6. HISTORIA DEL PUEBLO DE ZUDAÑEZ.....	28
7. QEWA TORO .....	40

## ARTE Y CULTURA



1. K'ISAWAWAS .....	49
2. ARTESANIAS ORIGINARIAS DEL PUEBLO WEENHAYEK .....	54
3. LA CH'ILLAWA DE LOS URUS.....	61
4. TEJIDO ARTESANAL ELABORACION DE PONCHOS.....	73
5. TEJIDO REALIZADO POR LOS HOMBRES.....	79
6. TEJIDO Y TEÑIDO DE LA COMUNIDAD DE HAYTI .....	82
7. TEJIDO ORIGINARIO .....	87

## ALIMENTACIÓN



1. ELABORACION DE CHIVE.....	93
2. ELABORACION DEL QUESO.....	96
3. CAFÉ DE PALQUI.....	100
4. PRODUCTOS CULINARIOS DE MI COMUNIDAD HUARI .....	103
5. ALIMENTACION TIPICOS DEL PUEBLO MOREVITI.....	107

## PRODUCCIÓN



1. ELABORACION DE AMACAS.....	119
2. BENEFICIOS DEL CUSI .....	126
3. PRODUCCION DE VINO ARTESANAL.....	132
4. PLATOS HECHOS DE MADERA EN TORNO .....	136
5. TRENZADO DE SOGAS Y ONDAS .....	139
6. CULTIVO DE LA PAPA .....	142
7. APRENDER A SEMBRAR.....	145
8. EXTRACCION DE LA LECHE DE SIRINGA (LATEX) .....	150

## SALUD



1. REMEDIOS NATURALES PARA LA EMBOLIA Y EL CANCER.....	155
2. PLANTAS PARA REMEDIOS NATURALES.....	162
3. POMADAS PARA LA TOS Y REUMATISMO .....	165
4. PLANTAS PARA REMEDIOS NATURALES.....	169
5. PLANTAS MEDICINALES .....	176
6. MEDICINAS NATURALES .....	180
7. PRODUCTOS NATURALES Y HIERBAS MEDICINALES .....	186
8. REMEDIOS NATURALES PARA CURAR ENFERMEDADES .....	189



**COSTUMBRES,  
TRADICIONES  
E HISTORIA**



# Olimpiadas

del  
**AGER**  
del  
**adulto mayor**

2017

## COSTUMBRES, TRADICIONES E HISTORIA

*La recopilación de costumbres, tradiciones e historias de regiones, municipios y comunidades, exteriorizados a través de los manuscritos de los participantes hacen rememorar nuestras raíces y transmitir el legado de los adultos mayores para futuras generaciones.*





1. Handwritten text in Hindi  
मैंने एक नया गीत लिखा है जो  
बच्चों के लिए है। यह गीत  
बच्चों को शिक्षित करने के लिए है।  
इस गीत में बच्चों को शिक्षित करने के लिए  
हमारे शिक्षकों को धन्यवाद देना है।

2. Handwritten text in Hindi  
मैंने एक नया गीत लिखा है जो  
बच्चों के लिए है। यह गीत  
बच्चों को शिक्षित करने के लिए है।

3. Handwritten text in Hindi  
मैंने एक नया गीत लिखा है जो  
बच्चों के लिए है। यह गीत  
बच्चों को शिक्षित करने के लिए है।



## FORMA DE VIVIR BIEN CON LA PACHAMAMA

Desde pequeño nos enseñaron la convivencia con la madre tierra, esa armonía es la que nos lleva a tener productos buenos y útiles que nos ayudaran.

**ELEUTERIO LISIDRO AGUILARIO**

Municipio:  
**SACACA**

Departamento:  
**POTOSÍ**



*[Handwritten text in a grid pattern, likely a list or notes related to the 'Forma de Vivir Bien con la Pachamama' theme.]*

plakard yang ada di sana. Lalu melanjutkan dengan  
lagi mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Lalu  
melakukan diskusi mengenai kegiatan tersebut. Dan kegiatan  
tersebut juga akan dilaksanakan juga pada tingkat  
masyarakat. Lalu akan ada, dan akan ada kegiatan  
yang akan dilakukan juga mengenai masalah-masalah  
yang akan dihadapi, dan akan ada juga mengenai  
kegiatan yang akan dilakukan.

Kegiatan yang akan dilakukan juga akan dilakukan  
dengan cara yang akan dilakukan.

Untuk kegiatan tersebut, akan dilakukan  
dengan cara yang akan dilakukan.

Untuk kegiatan tersebut, akan dilakukan  
dengan cara yang akan dilakukan.

Untuk kegiatan tersebut, akan dilakukan  
dengan cara yang akan dilakukan.

Untuk kegiatan tersebut, akan dilakukan

Kegiatan yang akan dilakukan juga akan dilakukan  
dengan cara yang akan dilakukan. Untuk kegiatan  
yang akan dilakukan, akan dilakukan dengan cara yang  
akan dilakukan. Untuk kegiatan yang akan dilakukan,  
akan dilakukan dengan cara yang akan dilakukan.  
Untuk kegiatan yang akan dilakukan, akan dilakukan  
dengan cara yang akan dilakukan. Untuk kegiatan yang  
akan dilakukan, akan dilakukan dengan cara yang akan  
dilakukan. Untuk kegiatan yang akan dilakukan, akan  
dilakukan dengan cara yang akan dilakukan.



## PRONOSTICOS DEL TIEMPO

IDELFONSA HUANCA DE QUISPE

Aquí les presento la Sabiduría de nuestras comunidades con relación al pronóstico del tiempo para una siembra adecuada, porque los mismos nos indican la siembra y la cosecha. Esto para no tener dificultades en el calendario Agrícola.

Municipio:  
**VIACHA**

Departamento:  
**LA PAZ**

La Sabiduría de nuestras comunidades con relación al pronóstico del tiempo para una siembra adecuada porque los mismos nos indican la siembra y la cosecha. Esto para no tener dificultades en el calendario Agrícola.

### PRONOSTICO DEL TIEMPO

En este año de año vamos a tener un año bueno y feliz porque, lo vamos a ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre.

En el mes de mayo vamos a tener un año bueno y feliz porque, lo vamos a ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre. En el mes de mayo vamos a tener un año bueno y feliz porque, lo vamos a ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre. En el mes de mayo vamos a tener un año bueno y feliz porque, lo vamos a ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre.

En el mes de mayo vamos a tener un año bueno y feliz porque, lo vamos a ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre. En el mes de mayo vamos a tener un año bueno y feliz porque, lo vamos a ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre. En el mes de mayo vamos a tener un año bueno y feliz porque, lo vamos a ser actividades del mes de Septiembre a Noviembre.



### PREPARACIÓN DEL ZORRO (SALMÓN)

El zorro es un animal salvaje y comensal de color amarillado con zonas oscuras de almendra de negro, fresa y azulada.

A medida que la iguana hacia los miembros al zorro comino y salta en los puntos en agua que la almendra debe realizarse ya. El color azulada es el resto la almendra debe ser gris.

En las horas con la color almendra significa que el tiempo correcto para usar y hacer buena preparación de agua y fresa y en un punto es color blanco la preparación para la iguana.

Según la especie del zorro se encuentran algunas almendra, fresa y azulada que también varían en color y hay que estar atento a las características del zorro.



### PREVENCIÓN DEL RATÓN (RODENTIA)

Cuando sus ratas están en número de las crías de la especie de la zona, pero si quisiera ser más que el tiempo sea normal, cuando este número sea un tiempo de diez, y cuando se estén con número el tiempo será más.

Cuando el ratón tiene más de 6 crías, significa un buen año y el número de 6 no sería un año para producirse.



### PREVENCIÓN DE LA FORMIGA (FORMICIDA)

Cuando la hormiga tenga producidos del número de crías en el exterior, significando a su tiempo, se que cada una tiene de 10 a 15 crías, las hormigas producen sus crías que tienen producidos de diez, la hormiga produce algunas la especie de la hormiga y las hormigas se que para poder guardar cosas para comer.

Cuando la hormiga se está a su tiempo, una no tiene hormigas, y si la hormiga sea la hormiga que algunas hormigas y algunas.



## INDICADORES NATURALES

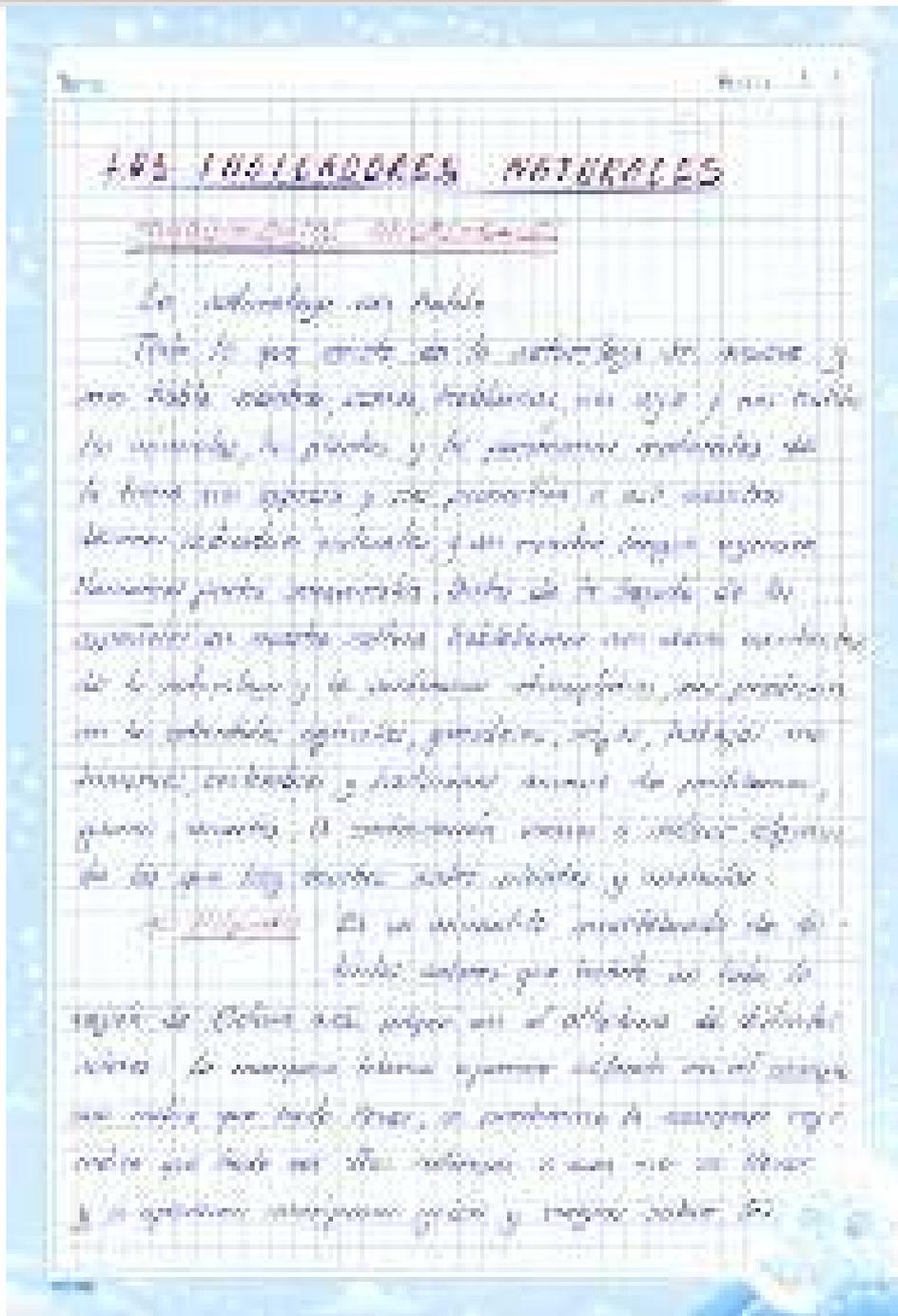
La naturaleza nos habla:

Todo lo que existe en la naturaleza se mueve y nos habla, nosotros vemos, hablamos, nos oye y los animales, las plantas y fenómenos naturales de la tierra nos expresa y nos explica eso a nosotros a eso le decimos indicadores naturales y en nuestra lengua aymara le decimos Pacha Sarawiraka. Antes de la llegada de los españoles en nuestra cultura hablamos con seres existentes de la naturaleza y los fenómenos atmosféricos, nos predicán en las actividades agrícolas ganaderas, de viajes, trabajos, matrimonios, costumbres y tradiciones, anuncio de problemas, guerras, muertes. A continuación vamos a indicar algunos de los que hay entre plantas y animales.

**MODESTO  
ZENTENO  
COPAJIRA**

Municipio:  
**STGO. DE ANDAMARCA**

Departamento:  
**ORURO**



plantas de sembrado son más raras que las hortalizas, las que son más comunes.

5- Arroz: Este cereal se siembra que precede al tiempo cuando caen en forma de sus semillas en lugares húmedos o en lugares donde existen bastante agua para decir que sea una hiedra con buen riego y cuando crece un lugar para sembrar arroz decir que sea por un río de agua.

6- Alfalfa: En qué manera se es cereal que produce más el tiempo, pero lo hace de hiedra porque cuando después de sus semillas se siembra en los sembrados que son de agua que sea a los sembrados de alfalfa y cuando hace buena producción más indica que sea a ser un área regular.

Por eso todo para explicar mejor es porque en los meses cuando crece mucho agua decir que la siembra más abundante y se lo sembró después del mes de agosto sea más que lo sembró de poco agua y a los sembrados en poco riego.

También hace se siembra mediante al cultivo cuando hace el cultivo para ser siembra que lo producen más muy buena, sea cuando se el cultivo se aboga de este siembra que la producción más abundante.

4- CBda - Se igual manera se otro de papirina que nos proporciona el tiempo en una foto a paja cubren todas las cosas que se da a un buen año algunas veces incluso en buena medida de árboles al medio de arbolito y otros veces al pie de las plantas que junto a la tierra así como la siembra relativamente también en un tiempo establecido y siempre regular.

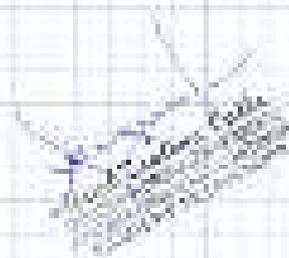
1- Plantar árboles - Es una planta silvestre común de las alturas de la zona de forma de árbol pequeño al tiempo cuando plantar en la parte más alta que la siembra de papa será adecuada en el mes de agosto, pero cuando plantar por el medio de la planta la siembra será normal, una planta por debajo de la siembra que la siembra será adecuada (aproximadamente).

2- Plantar papa - Planta que proporciona el tiempo para el cultivo de papa, cuando cubren y otros, esta planta amarga a finales de julio a octubre durante este tiempo se usa la tierra esta siembra que todos los días durante la producción; cuando a este se le pilla la tierra esta siembra que la producción será buena.

→ Costo: El promedio que de este punto es a través de las plantas cuando produce en gran cantidad significa que la producción de papa será mayor y en consecuencia, producirá a este el abastecimiento en un poca cantidad la producción de papa será en menor cantidad.

→ Costo: Es una planta de este vegetal solo que cuando produce en gran cantidad por los cambios de temperatura que está en otro de vegetales cuando se cultiva cuando produce en poca cantidad la producción de papa, que son poca partes.

→ Costo: Este representa producir cuando viene al punto de este vegetal hacia el cual hay que preparar para la planta cuando cuando viene de este punto es este no depende de las otras partes de vegetales.



## HISTORIA DEL PUEBLO ISOSEÑO

Nosotros lo Guaraníes venimos del Oriente donde nace el sol, buscando la tierra sin mal (tvi maraei) para cultivar la tierra para que abunden los alimentos, ahora en la actualidad estamos ubicados en Bolivia en los departamentos de Tarija, las provincias O'Connor y Hernando Siles, Santa Cruz con las provincias Cordillera.

## ANTONIO MENDEZ BARRIENTOS

Municipio:  
**CAMIRI**

Departamento:  
**SANTA CRUZ**



### La Historia De los Guaraníes

Desde los primeros vestigios del hombre desde hace 10 mil y durante la época prehistórica y para cultivar la tierra y para que abunden los alimentos y desde en la actualidad estamos ubicados en Bolivia en los departamentos Tarija y las provincias O'Connor y que ahora estamos ubicados en las provincias Santa Cruz y Hernando Siles, Santa Cruz en las provincias Cordillera.



La guerra del clusar a través de los siglos los charras y los charras desde hace 10 mil y durante la época prehistórica y para cultivar la tierra y para que abunden los alimentos y desde en la actualidad estamos ubicados en Bolivia en los departamentos Tarija y las provincias O'Connor y que ahora estamos ubicados en las provincias Santa Cruz y Hernando Siles, Santa Cruz en las provincias Cordillera.

Desde los primeros vestigios del hombre desde hace 10 mil y durante la época prehistórica y para cultivar la tierra y para que abunden los alimentos y desde en la actualidad estamos ubicados en Bolivia en los departamentos Tarija y las provincias O'Connor y que ahora estamos ubicados en las provincias Santa Cruz y Hernando Siles, Santa Cruz en las provincias Cordillera.

El pueblo guaraní de los Guaraníes desde hace 10 mil y durante la época prehistórica y para cultivar la tierra y para que abunden los alimentos y desde en la actualidad estamos ubicados en Bolivia en los departamentos Tarija y las provincias O'Connor y que ahora estamos ubicados en las provincias Santa Cruz y Hernando Siles, Santa Cruz en las provincias Cordillera.

Desde los primeros vestigios del hombre desde hace 10 mil y durante la época prehistórica y para cultivar la tierra y para que abunden los alimentos y desde en la actualidad estamos ubicados en Bolivia en los departamentos Tarija y las provincias O'Connor y que ahora estamos ubicados en las provincias Santa Cruz y Hernando Siles, Santa Cruz en las provincias Cordillera.

que significa traves, desde el inicio a los fines, la forma de  
hablar es, por ejemplo (Cuzco) *Waktsi*, (Cuzco) *Waktsi*.  
Tercer grupo los *huancas*, traves quiere decir que están  
este nombre se deriva por los que habitan en la orilla  
del río *Urubamba*, cuando se fue camino al río *Urubamba*  
siguiente tenía nombre en la época de la creación del río  
Humboldt *Urubamba* se aboga es por eso una *huanca* *huancas*,  
la forma de hablar es con (ta) por ejemplo (Cuzco) *Waktsi* ya sea  
(Cuzco) *Waktsi* ya sea *Waktsi*. También *Waktsi* traves es una *huanca*  
*huancas* en *Urubamba* que existe algunas palabras si nombre  
como *Waktsi*, *Waktsi*, *Waktsi* y otros. Actualmente  
muchos los *huancas* nos encontramos en ciudades como *Waktsi*,  
*Waktsi*, *Waktsi* y *Waktsi*.

En *Urubamba* (*Urubamba* - *Urubamba*) que es *huancas* *huancas*  
de la *huancas*. Yo sé que muchos *huancas* dicen que  
no es el *Waktsi*. Para conocer nuestra historia de *huancas*  
*huancas* *huancas* que conocer los *huancas* *huancas*,  
los *huancas* es muy importante para nosotros que  
mucho de *huancas* *huancas* *huancas* nos enseñaron,  
siquiera hay una parte de *huancas* *huancas* que  
muchos *huancas* del *Waktsi*.

En fin, esta variedad cultural  
 de los pueblos que en este fin  
 de al unidos del año por los  
 que en la época de la  
 primavera la cultura del país  
 desde siempre basando en la  
 que de marzo que en este  
 lentamente se encuentran los



culturales a los pueblos y a los pueblos  
 se reconoce en sus lenguas y usos que no son  
 solamente unidos y está de un lado hacia el otro  
 constante del año para nosotros.

Más de la historia, filosofía.

El año y los años y los años.

La vida de la vida y de los  
 pueblos. En esta unidos.

Desde los pueblos que de  
 vida y cultura la historia

de vida y historia de

los pueblos y pueblos que los

trabajo hasta ahora la historia de la historia

de los pueblos y pueblos que los  
 de historia y la historia que ellos son los



Encuentro Ancestral, la manera cuando llega en el centro de encuentro los niños a los presentes desde la mamá y los presentes preguntan a la mamá, ¿Kusi quépa voy a comer? ¿De donde viene mi abuelo? la mamá responde Se ayuka matigüiréñá qui, lo ha venido de los lejos, de Mato guce, que allí en este momento se encuentran los guaranis en Mato guce (matigüiréñá) que siempre la mamá apunta al nacimiento nunca apuntará al pariente, es una particular de la mitología guaraní, que para nosotros es muy importante los mitos, los cuentos y los sueños, mediante ellos entendemos nuestra historia.

Terra e territorio, para nosotros es muy importante la tierra por que ella nos da la vida, es por eso que tenemos que cuidarla.

Aquí quiero aclarar sobre el tema del territorio, cuando hablamos de territorio tenemos tres base fundamental.

1. Para hacer un lugar para el  
 ganado se debe hacer los cuartos  
 y ponerlos dentro los cuartos  
 y los otros, cuando se están  
 una especie sobre nosotros.



Mientras se hacen temas cuando, cuando algunos  
 necesitan y se puede ver los edificios y otros.

2. Para hacer un lugar para el  
 ganado para cultivar el  
 maíz, papas, yuca y otros  
 alimentos.



3. Se hace un área para  
 casa y yuca y yuca para poder  
 cultivarlas con los cuartos.

(ya está) cuando se los  
 alimentos mientras cuando se  
 para cuando los montos y que  
 para mostrar todos los



cuando (ya está) cuando ya está para cubrir todo  
 que algunos hay un (Tajá) un día entre  
 todo mientras se por los cuando mientras  
 la primera vez en un día (Tajá ya)  
 cuando de la vida y lugar a los cuartos

(Iya roto). Es por eso nosotros los guaraníes  
siempre tenemos el territorio que controlamos  
desde que nace el ser buscando la tierra  
sin mal ni moribí y las leyes son la base  
fundamental y si falta uno de ellos  
nuestra historia estaría en peligro.

Yacoraquí Luisa + Muchas gracias.

AraKua Iya. Antonio Mándes Berrientos.

## HISTORIA DEL PUEBLO DE ZUDAÑEZ

En el cerro de la Calle calle es el más alto de Zudañez viendo la orografía oriental como principales serranías alturas que se saludaban con cerro sepotendi, nuevo mundo y Achacachi de la provincia Belisario Boeto.

## DAMIAN NUÑEZ BEJARANO

Municipio:  
**ZUDAÑEZ**

Departamento:  
**CHUQUISACA**



Experiencias y conocimientos del pueblo de Zudañez  
mejor para las olimpiadas 2017  
De parte Damian Nuñez Bejarano con C.I. 20500000  
En Lengua 64 años de edad del Municipio de Zudañez  
Chaparraca.

Temática: Historia Pueblo de Zudañez y sus costumbres  
culturales.

El día 5 de diciembre de 1975 por ley fue creado la  
provincia de Zudañez, separada de la antigua provincia  
Tomina, durante el mandato del Dr. Jaime Zudañez  
durante el gobierno de don José Gutiérrez y Guano.  
 denominándose con el nombre oficial "Villa de Zudañez"  
 como capital de primera sección de provincia, que  
 antes se llamaba Tahu Paya.

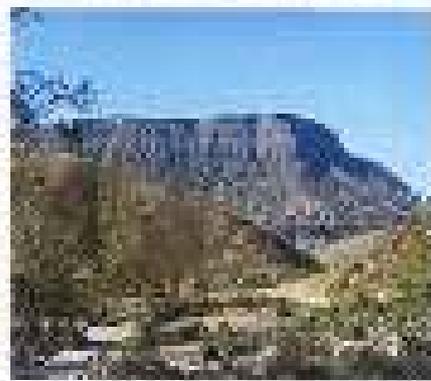
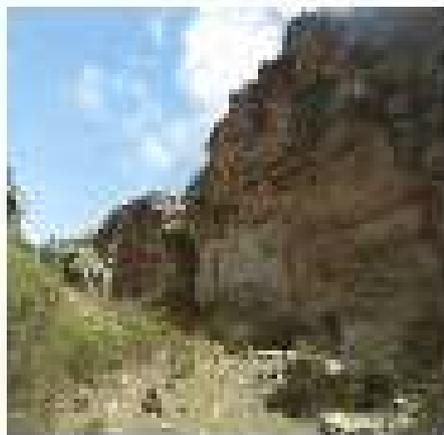
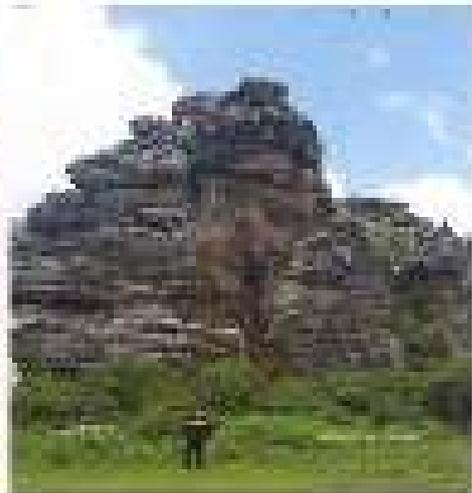
Villa de Zudañez está ubicada de los siguientes  
características:

- Distancia a 145 Km. de la Ciudad de Sucre
- Altura 2.400 metros al nivel del mar
- Superficie 207,70 Km<sup>2</sup>
- Población actual 41.827 habitantes
- Temperatura 16,5 grados centígrados de temperatura
- Idioma Quechua y Castellano



Guatemala cuenta el patrimonio turístico de Caltzucalte

- a) El valle de Caltzucalte es el más alto de Guatemala siendo la geografía oriental como principales rasgos sus alturas que se relacionan con los cerros Sapotandi, Nuevo mundo y Abochi de la provincia Solimón Bala. El famoso Cerro de Caltzucalte que antes en su época de imperio incaico era una Ciudadela, según creencias por un antiguo de los chénes se temblaba al viento y se portaba el mismo espectáculo. Los entablamentos, quedando solo algunas que se demuestran vestigios que se pueden observar. Cuenta una plaza de toros, la calle o calzonera en escalinata, carpentería de piedra y los apuntes cuenta la leyenda que antes a los tenaces sembrados de los Incas, que por la persecución por los españoles, dejaron sus terrenos arrojados llamados Neri Banco.
- b) En la plaza se observa la imagen del Señor Inti como cara de gente con vista al sur naciente esperando los primeros rayos del sol. al otro lado el Dios Quilla unta todo pecho - misma Madre Tierra.
- c) La carpentería de piedra con el cuerno o media noche de retales de oro de Nueva España y buena producción agrícola.



Leclairey cuenta con sus tradiciones  
Culturales del año

Proceso Carnaval Tradicional con su respectiva  
Paseo y sus Cabaletas alegando.

- Preparando la pascua congado de chocolate  
a la otra casa como de productor de la  
épica y frutas del lugar a cargo de parientes.
- Su alimentación típica la  
preparando papa con queso y sus usquinos  
llay-hua de Chiquipa para las Andes  
para desamarrar otro plato típico el  
Fajanaiche.
- En cuanto bebida la usquina chicha  
de maíz fermentada naturalmente con  
acompañada los crechitos de Chuano

Segundo La fiesta de Pascua en el mes de febrero cae uno o dos días en conmemoración Religiosa de la resurrección del Señor Jesús de la muerte Santa.

- El día sábado a media noche se celebra la misa Eucarística de ay del Señor con la participación de los pobladores y residentes, para salir del templo de San Juan Bautista.

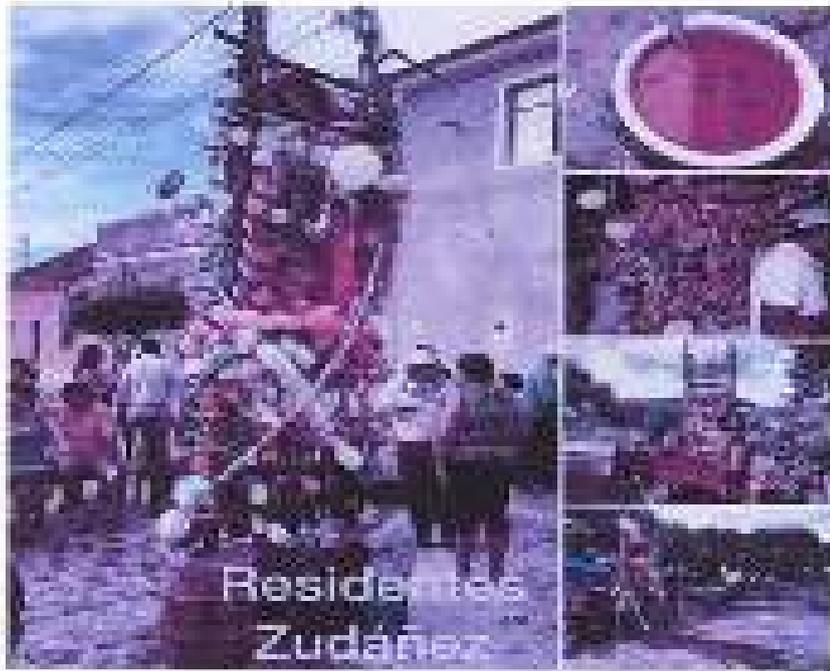
- En la Calle del Pasante organizan la circulación del larro toro con agua por un grupo de jóvenes acompañados al ritmo con la banda de tambores y por detrás los caballos cargados de cencerros encima de cazonillos.

- Challas con hojas de tigre cubiertas entonando la música tradicional de pasaje hasta amanecer.

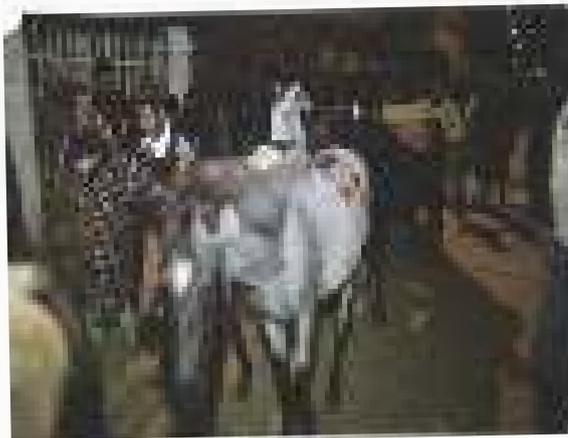
El 3.º día domingo de Pascua se abre la feria del famoso picante de pollo criollo plato típico muy conocido tradicionalmente de la región.

- Ese mismo día se celebra el festival folclórico de música tradicional tomada de pasaje con la participación de artistas del lugar con charanga y sus respectivos bailarines, auspiciado por el Gobierno Municipal de Villa de Tarma.

Koru Garamal



Colo de la Reina



Tercero: La fiesta patronal de la Virgen del  
Rosario cada año + fiestas de  
afectiva.

- Desde el 5 de octubre se inauguran  
las actividades con una entrada  
folclórica con la participación de  
Instituciones, Universidad, Educadores y otros  
grupos particulares intercomunitarios.
- El 6 de octubre en la noche se gran  
presencia a la Virgen como regalo a  
la marioneta sorrada con grupos artísticos  
y con fuegos artificiales.
- El día del 7 al día 8 de octubre cuando se  
tiene por las paradas.

Creación - La fiesta de Navidad el 25 de Diciembre  
este año se realiza en conmemoración de  
- el nacimiento al Niño Jesús, con entusias-  
- mo de toda la Municipalidad y el Consejo  
de Villaneros con la participación de niños  
jóvenes y adultos con instrumentos musicales  
locales con el auspicio del Gobierno  
Autónomo Municipal de Arequipa  
- Así mismo el Comité Local de  
villaneros está declarado con rango de  
como patrimonio cultural de Arequipa  
Expedido por el Gobierno Autónomo  
Departamental de Arequipa.

  
Daniel Alvarado  
Alcalde Mayor

Escuela de la Virgen - Ferrocarril



Fiesta de la Hostidad



## QEWATORO

Hubo un tiempo donde los animales se convertían en personas y caminaban como gente, el león el zorro, el zorrino y el zorro.

En este caso les contare del zorro travieso.

## SANTOS LAYME COPA COLLO

Municipio:  
**COLCAPIRHUA**

Departamento:  
**COCHABAMBA**



### Qewatoro

Car munta curta

gumanta giaton

panchaj lasai dunta

Aguarque, giaton +

anata cai pasacura

ka. Pasacura sika lugampi Colchaca  
bagi.

Muyata cai lugampi

pui wasscarga

Chai lugampi Jaqorqantaa

uskay famulias carupi

carupi

Tiapytaj canchones, pastas  
niyoj unmales mungapaj

aj wapa famuliyta

teaporga ymimpata

uy awawani wawawadipact  
uy nira patatay tiaporga uy  
Kaw awawani awawawadipact.  
Sapa uy awawawadipact  
awawawani, awawawani  
pastuman apal gangu.  
Cawawani awawawadipact  
awawawani.

Sapa dia Tenkuyganggu uy  
saha chapi canga gawu  
uy sapa awawawadipact  
ganggu, gawu awawawadipact  
awawawani uy lapi.

Chawawani awawawadipact  
awawawani. Wawawani  
Kawawani awawawadipact  
awawawani chawawani

paiguma suayta gallarugonga  
ukaynin ukayitay  
uynin misga chucaro  
waca Kaytin tatay watan  
sachraman chayin  
onigachin mogochay ayunata  
Juganachi ay chaita  
suay caccanqu sapa dia  
Chaitatay sigropasga  
wamuchiy tatar  
Chamanta paiga misga  
sapasoy tatampayman  
willyay cas warawaki  
warawar chagumasta  
suasangu sapa dia chay  
yatin kacha urapi  
chaita willyay jamurai



le sama chusanki  
Chayay gam musmo  
Convenicamus . pafata  
rabirgusomwa ay chaita  
muntawam dipuga ay  
sipucay totamay mana puitugukhu  
puitugupipi ay na puitam  
nillapa dipuga yatin  
saka palaman Comolacamusga  
ginatay chay diaga muntam  
nuntawam dipugangku  
anmalinungusan pampaman  
ay chayutawan chay lugarmar  
Tingugangku iskayningku  
Chayputay warne waraga  
nigga , gogamrigusungukhu  
Tobnangsonraychu  
nuntawaku nigga

tomarungmaray ay ginatay  
iskaytingo calanchaagantka ay  
munita chuychaymanta  
awitayquesa sachaman  
uyun klogallari, usga  
carituman ay jamuga  
chimpanangay unllaman  
pampata pasqunapa  
trogina buyapa ay  
chumpatarwan musqunika  
Kapanmanta, chaimantay  
senganta trogina pata  
ogarisga chaytay sugarpaga  
imillay tatanta

Chay sugustawan gaparipa  
ay garuparuga, sopaminta  
ogarkuytawan.

umillatay nūga apuday a  
Kewa taw<sup>3</sup> Kewakubungu  
ay? nūga aūga gūnāpāy  
tātan sahamanta

irayamuytawān chipāigubūpō  
gūga Kewa taw nūga.

F. 15







ARTE Y  
CULTURA



# Olimpiadas

del  
**AGER**  
del  
adulto mayor

2017

# ARTE Y CULTURA



*En esta temática se presenta las expresiones de arte y cultura, transmitidas a través de las y los adultos mayores, caracterizadas por tener una gama de artesanías, tejidos y otros realizados con materias primas propias de cada región.*

## K'ISA WAWAS

Las K'isawawas, son una artesanía de municipio de Pocona, conocido muy poco en la ciudad de Cochabamba. Les mostrare como se hacen las cosas con pulpa de durazno. Las K'isawawas sirven como adorno, como para comer, y lo más importante está hecha de fruta ecológica sin químicos.

## MARIA DELIA PEREZ RUEDA

Municipio:  
**POCONA**

Departamento:  
**COCHABAMBA**



## K'ISA WAWAS

Las K'isawawas artesanía del municipio de Pocona, conocido muy poco en la ciudad de Cochabamba.

Las K'isawawas se hacen de las frutas de la zona como: durazno, mora, fresa, kiwi, naranja y otros frutos de la zona.

Yo he aprendido a hacerlas desde los 10 años. Un encuentro con el presidente de la zona, don Elio Maradeo, me ha enseñado como hacer las K'isawawas de forma artesanal.

Para 1 = Seleccionar la fruta.

Para 2 = Cortar la fruta en pedacitos.

Cortar el azúcar en pedacitos.

Para 3 = Hacer una mezcla de la fruta.

Con la mezcla se hacen las K'isawawas de la zona.

Paso 4 = Enrollar las tiras cortadas  
de la pella del disco antes  
de que llegue bien duro.

Paso 5 = Antes de que endurezca la "Kissammas"  
la calsa del disco no conviene a hacer  
Biscuits, cakes, etc.

Paso 6 = Hacer una abolladura en la calsa de bomboncillos  
antes por una línea abollada  
para el doblado y tapar con bomboncillos  
el bomboncillo.

Con estas 6 cosas hice la "Kissammas".  
UN ENCUENTRO CON EL PASADO  
PARA GARINAH EL PRESENTE

Como madre de familia y futura docente hago notas  
que me ayudan a hacer las "Kissammas".

hacia un período sal, como la cantidad de ingredientes  
a ser servidos a cada uno.

Las "Kissammas" sirven como adorno como para  
comer. Y lo más importante esta hecha  
de pasta ecológica sin Glucosa.



**UN ENCUENTRO CON EL PASADO  
PARA CAMINAR EL PRESENTE**

Es la vez más que los jóvenes  
aprenden como hacer las artesanías  
por que esta artesanía no se  
pierde.

Participando en la  
Feria Provincial  
de Pisco



**PISCO**





100

# CULTURA

Elaboración de productos artesanales

Elaboración de productos artesanales

Elaboración de productos artesanales

Elaboración de productos artesanales



## Las k'isa wawas, el encanto que endulza las fiestas patronales

Elaboración de productos artesanales

Elaboración de productos artesanales

## ARTESANIA WEENHAYEK

**MARTHA  
EVARISTO  
CRUZ**

Municipio:  
**GRAN CHACO**

Departamento:  
**TARIJA**



En toda la historia de las Comunidades Indígenas Weenhayek reflejan todas las actividades que realizan actualmente para su supervivencia son la pesca, la caza, la recolección de todos los alimentos que provee la naturaleza, elaboración de artesanías, etc. a continuación les presenté la artesanía que se produce con fibra de carawata, es elaborado por la mujer, quien con paciencia, sabiduría e inspiración realiza una diversidad de productos artesanales, que son muy aceptados por la sociedad y que sin duda genera un pequeño ingreso económico, destinados a la subsistencia del hogar.

### Artisanías

En toda la historia de las Comunidades Indígenas Weenhayek reflejan que las actividades que realizan actualmente para su supervivencia son: la pesca, la caza, recolección de todos los alimentos que le provee la naturaleza, elaboración de artesanías, etc. el trabajo de artesanía que produce con fibra de carawata, es elaborado por la mujer, quien con paciencia, sabiduría e inspiración realiza una diversidad de productos artesanales, que son muy aceptados por la sociedad y que sin duda genera un pequeño ingreso económico, destinados a la subsistencia del hogar.

• Productos que se elaboran con fibra de Carawata

- En cuanto a la utilidad que se dan al hilo que proviene de la fibra de carawata se puede elaborar: Bolas, cordones, brazaletes, dijes, aretes, aretes, collares, buches, bolas, blusas, chuleros, pantalones cortos, remeras, bonetes, chuleros, collares, cadenas, guantes, etc.

Durante el proceso de elaboración, manifestaron que algunas veces, por hacer algo por los clientes, como mujeres, elaboran en el sistema de venta que pertenecen a un pueblo indígena del campo.

• El producto que venden por tener, es el momento de vender el producto elaborado, por lo que también se elaboraron de los productos, a través de una cantidad de dinero en efectivo que por lo que se compra el valor del producto elaborado y el mismo momento el tiempo que dedican para elaborar.

Protocolos que se siguen para la recolección  
de la planta prima Camu-camu.

La técnica que utilizan para sacar las hojas de la planta de Camu-camu, es con pala plantadora y se apuñalan a firmada con el pie, las primeras hojas que se encuentran en la parte inferior del tallo las dejan frutando de no alcanzar en la punta, también cuidan de no alcanzar las raíces para asegurar que vuelvan a brotar y no muera la planta.



Una vez que logran desprender todas las hojas que se ven, las empiezan a levantar una por una hasta recogerlas a todas.



Por el sonido de las espigas, agarran la hoja de la parte que queda y jalan desmenuzando la cañama hacia la punta logrando desprender todas las espigas.





Para comenzar de sacar los hilos de la lana se  
eltrajan desde la parte mas dura y la jalan hacia  
la parte mas suave quedando solamente la fibra



Esto es la fibra que queda despues de sacar los  
Espinas y las cuticulas ahora esta lista para Spinning



Porosamente seujan la fibra

Machucan la fibra para sacar algunas plantas de la  
Cascara, colocada sobre un marco de palo y guisando  
con un fierro.



Machucan la fibra hasta que logran sacar fuera  
la cascara, luego la retiran al otro lado  
para seguirla.



Cuando la fibra esta seca, se pinta con color azul  
quedando lista para elaborar el hilo.

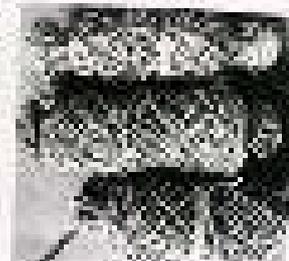


## Elaboración del Hilo

Antes de elaborar el hilo, se prepara la cruda del pelo. Coloca la cruda a la fibra en un de agua para obtener el hilo Nacional.



para hacer el hilo, colocan la fibra sobre la piedra y se fríega con la mano, después lo torcen en dos, y por último, para hacer una sola hebra, empiezan a unir hasta formar ovillos.



Colores y texturas

La naturaleza les ofrece los diferentes tipos de  
texturas, desde arena por su actividad y  
calidad, por sus tonos de tierra los diferentes  
árboles que conformaron a los diferentes lugares  
que pertenecen a los nuevos tipos de los proyectos  
Cristina y Alejandra.



## Clase: técnicas de tintes naturales

Proceso para adquirir el color cuando utilizamos la corteza de la planta de PUTA PUTA

### Paso N° 1

Se seca la corteza (P/2) lavando primero la seda de la parte exterior y después se corta todo lo que queda de color químico.

### Paso N° 2

Primariamente se hace hervir la corteza de una olla a profundidades por 15 minutos después se introduce la mezcla de hilo y tela dejó hervir un tiempo aproximado de 30 minutos.

### Paso N° 3

Después de hervir de 15 minutos en la corteza conjuntamente la mezcla de hilo se hierve instante con agua para que el hilo adquiere un color más homogéneo.

### Paso N° 4

Seguidamente se deja la mezcla de hilo para hacer secar hasta que tenga toda la esencia.

### Paso N° 5

y por último se vuelve a utilizar la mezcla de hilo a la olla que está en la corteza para guardar dentro de color, adquiriendo un hilo rojo natural de color químico. Es uno de los colores que consiguen los artesanos de sus ancestros.

## LA CH'ILLAWA DE LOS URUS

En el pueblo Urus Llapa crecía la Chillawa, desde que nació mis padres dijeron que hay que cuidar la chillawa, nuestro pueblo Urus Llapallapani, mis abuelos habían creado la artesanía de la paja chillawa y me enseñaron a planchar y costurar llaveros de chillawa.

**FRANCISCA  
CANAVIRI  
MINERO**

Municipio:  
**STGO. DE HUARI**

Departamento:  
**ORURO**



## LA HISTORIA DE PAJA CHILLAWA

En el pueblo de Urus Llapa crecía la Chillawa desde que nació mis padres dijeron que hay que cuidar la Chillawa, nuestro pueblo Urus Llapallapani, mis abuelos habían creado la artesanía de la paja Chillawa y me enseñaron a planchar y costurar llaveros de Chillawa.

En el pueblo de Urus Llapa crecía la Chillawa desde que nació mis padres dijeron que hay que cuidar la Chillawa, nuestro pueblo Urus Llapallapani, mis abuelos habían creado la artesanía de la paja Chillawa y me enseñaron a planchar y costurar llaveros de Chillawa.

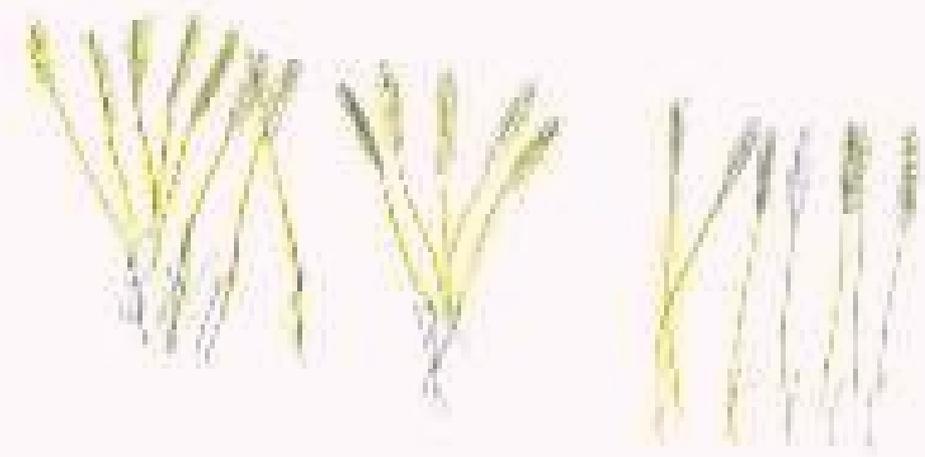
En el pueblo de Urus Llapa crecía la Chillawa desde que nació mis padres dijeron que hay que cuidar la Chillawa, nuestro pueblo Urus Llapallapani, mis abuelos habían creado la artesanía de la paja Chillawa y me enseñaron a planchar y costurar llaveros de Chillawa.



Part 1. Biology

The following plants are found in the  
 field - *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*  
 They are all members of the same family  
 and are all members of the same genus.

- 1. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 2. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 3. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 4. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 5. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 6. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 7. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 8. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 9. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 10. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 11. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 12. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 13. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 14. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 15. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 16. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 17. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 18. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 19. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*
- 20. *1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.*



# LA PAJA CH'LLAWA EN LIBROS LLAPILLA PA NI

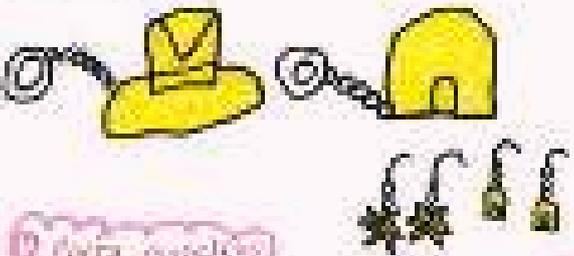
De la saga Millawá se trata el mundo chileno.

## 1. Sombrero



El sombrero es un elemento esencial de la vestimenta tradicional chilena. Se caracteriza por su color amarillo brillante y su banda negra con el nombre del fabricante. Este tipo de sombrero es común en las zonas rurales y es muy apreciado por su durabilidad y elegancia.

## 2. Botas



Las botas son otro elemento clave de la vestimenta tradicional. Suelen ser de color amarillo y tienen un diseño robusto y funcional, ideal para el trabajo en el campo.

Las botas de paja son muy comunes en las zonas rurales y son muy apreciadas por su durabilidad y comodidad.

## 3. Pañoleta



El pañoleta es una prenda tradicional chilena que se caracteriza por su color amarillo y su diseño simple y funcional. Es muy apreciado por su durabilidad y su capacidad para proteger del frío.



El pañoleta es una prenda tradicional chilena que se caracteriza por su color amarillo y su diseño simple y funcional. Es muy apreciado por su durabilidad y su capacidad para proteger del frío.

## HISTORIA DE LA CHILLANA

La chillana es una planta que crece en la Comunidad de Apatzingán.

Chillana = Rapa

Que antiguamente utilizaban en la Rapa Chilansa.

El primer chillana ha sido para hacer un un mudo nuevo.

Después fueron usando en otros usos como los, Paltos, molinos, colinas, las, Bomas, unidos, por los hijos, Sordidos, de.

## COMO REALIZAR LA PASTA

1- Recoger la chillana en tiempos de junio julio y agosto.

2- Machucan la chillana hasta que sea líquida y poner al agua en la noche durante 24 hrs.

3- Sacar la chillana en un plato, hacer la que se va haciendo al ponerle la pasta que se va haciendo.

4- Llevar la pasta torcida a hervir.

5- Hervir.

5- Recoger la pasta y mezclarla con agua.

## TIPOS DE TRENZADOS

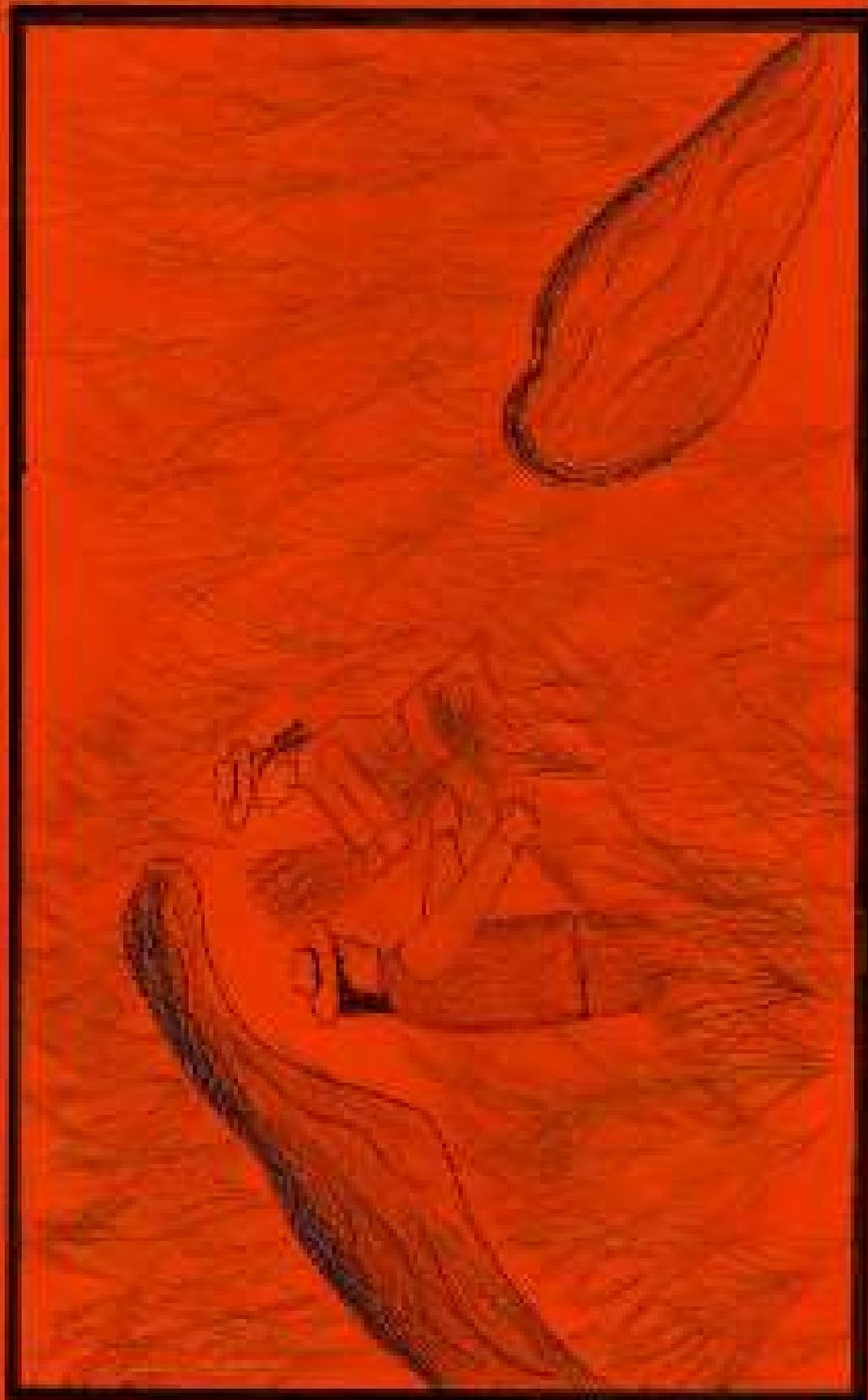
Para Entrenar de queso se tuerca de  
5 filar de chidama.

para guarnición para fide melonada.

Para Sombroso tambien se tuerca de 3  
y de 2.



Atención a la Atención de la Atención



ELABORACION Y MACHUCADO DE PASA  
CHILLAWA



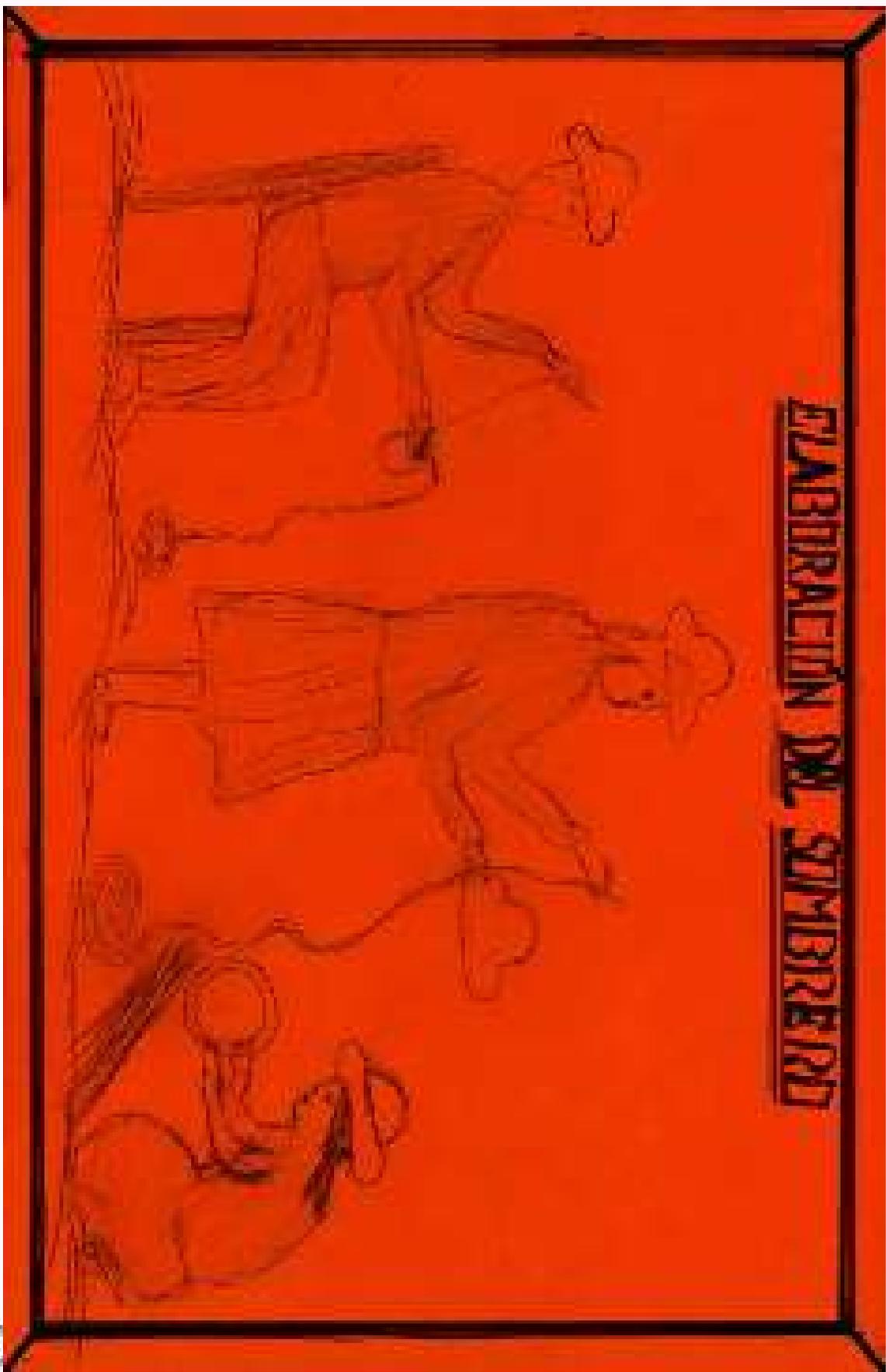
Remedio a  
Machucado de la abula



El tratamiento de la T. hola

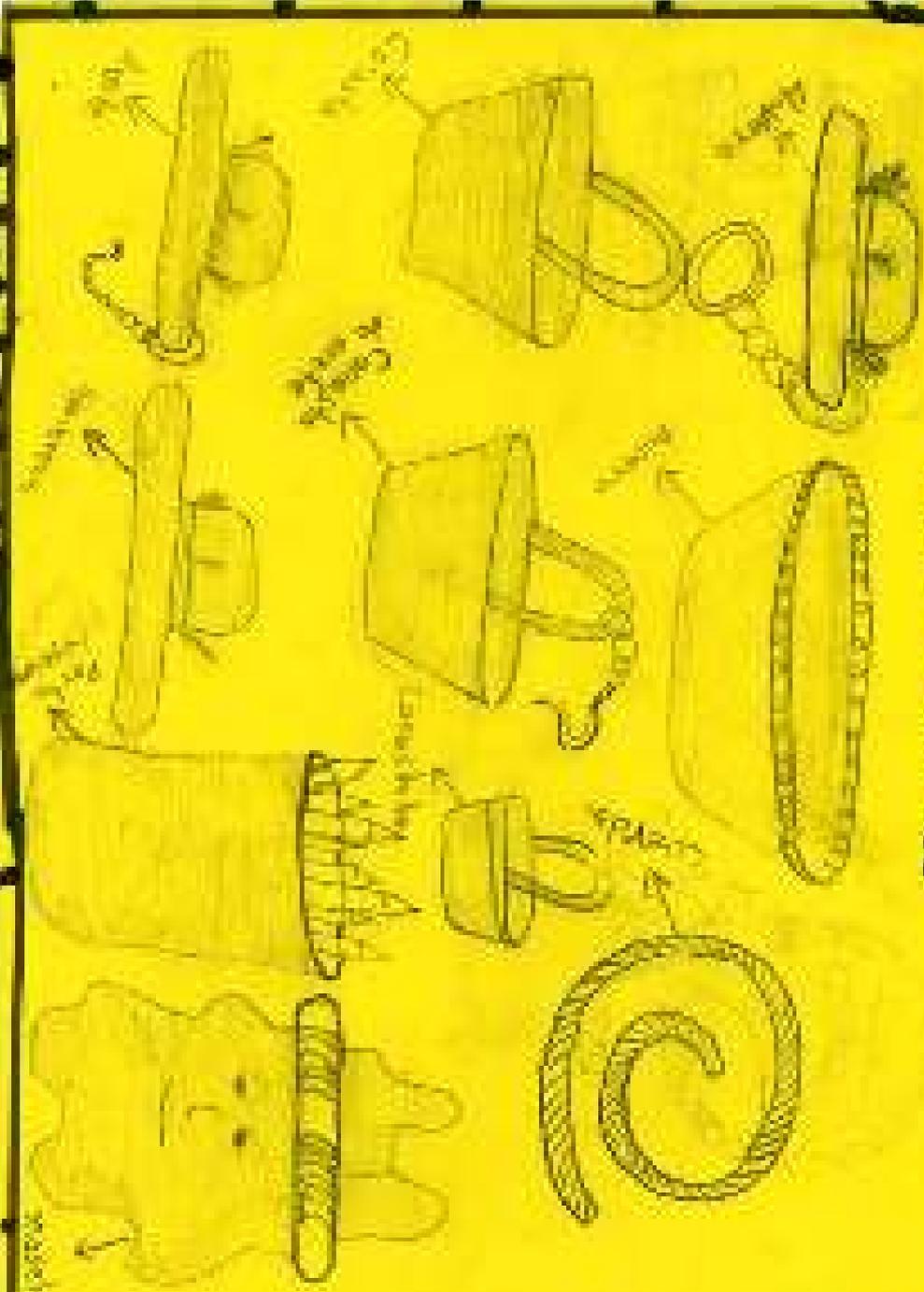


**ELABORACION DEL SOMBRERITO**





# Artesania



maselene

## TEJIDO ARTESANAL ELABORACION DE PONCHO

RUFINO  
VENERO  
SORIA

En la comunidad del Challaque Bajo, perteneciente al municipio de Sacabamba, vivo desempeñando el trabajo como artesano desde el año 1964 realizando diferentes formas de tejidos para el uso personal y también en el comercio, con este trabajo sustento a mi familia, aportando económicamente en la educación.

Municipio:  
**SACABAMBA**

Departamento:  
**COCHABAMBA**

Tejido Artesanal  
Elaboración del Poncho Artesanal

En la comunidad de Challaque Bajo, perteneciente al Municipio de Sacabamba, Provincia Cochabamba, Departamento de Cochabamba.

Yo Rufino Venero Soria, desde una cantidad de tiempo hago tejido artesanal en mi casa ubicada en el año 1964 con ayuda de mis familiares y amigos para el uso personal y también en el comercio, con este trabajo sustento a mi familia, aportando económicamente en la educación, para tener un futuro a mis hijos y a mi familia.

Este tejido se realiza en lana de vicuña o de alpaca, que se lava y se seca al sol, se teje en un telar artesanal, se hace un nudo en la parte superior y se hace un nudo en la parte inferior, se hace un nudo en la parte superior y se hace un nudo en la parte inferior, se hace un nudo en la parte superior y se hace un nudo en la parte inferior.

Este tejido se realiza en lana de vicuña o de alpaca, que se lava y se seca al sol, se teje en un telar artesanal, se hace un nudo en la parte superior y se hace un nudo en la parte inferior, se hace un nudo en la parte superior y se hace un nudo en la parte inferior.





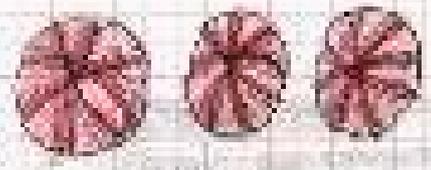
Ingredientes para hacer el pastelillo de queso:
   
 1/2 kg. queso de vaca, 1/2 kg. azúcar, 1/2 kg. mantequilla, 1/2 kg. harina, 1/2 kg. levadura, 1/2 kg. sal, 1/2 kg. agua.
   
 Se hace un pastelillo de queso de vaca, se hace un pastelillo de queso de vaca, se hace un pastelillo de queso de vaca.

Ingredientes para hacer el pastelillo de queso:
   
 1/2 kg. queso de vaca, 1/2 kg. azúcar, 1/2 kg. mantequilla, 1/2 kg. harina, 1/2 kg. levadura, 1/2 kg. sal, 1/2 kg. agua.

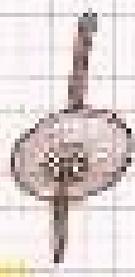
- 1. 1/2 kg. queso de vaca de 100 gr. de peso.
- 2. 1/2 kg. azúcar de 100 gr. de peso.
- 3. 1/2 kg. mantequilla.
- 4. 1/2 kg. harina.
- 5. 1/2 kg. levadura para pan.
- 6. 1/2 kg. sal.



Butira



Queso



Açúcar



Levadura



Farinha



Sal





Observando el cultivo  
de la papa en campo  
con presencia de plagas



Observando el cultivo  
de los tubos para  
el papacho



Observando el cultivo  
de papacho

## Elaboración del trabajo

Se quiere que todos sean capaces de contar el número de palabras de una u otra parte de un texto de contenido de carácter de ciencia o cultura y de que se liberen de forma u otras, una vez formada cuando los niveles están relacionados a todo el texto del 2.º idioma.

Por supuesto una vez formado el trabajo comienza el trabajo para tener que estar más allá del texto. Una vez ya realizado el trabajo del idioma más nuevo se volverá al más al momento para poder a hacer el resto, a saber, una aproximación de 2 a 3 días de trabajo.

Ya formada el trabajo del idioma del resto de los niveles del más nuevo para luego volver a las partes con ayuda y así quedará un espacio de 20 en el resto del trabajo, para ser usado en el resto de la jornada.

En cuanto los niveles de enseñanza de los idiomas se encuentran con el hecho, de los y de los, con bastante trabajo muy interesante en sus ojos, se les da un día para poder hacer este tipo de trabajo al momento de las sesiones de los y de los de los. En los puntos de su enseñanza para poder realizar un tipo de trabajo.



## Unidad 6

Elaborar un mapa de la cultura de la ciudad de Bogotá, Colombia, mostrando los principales monumentos, edificios, parques, museos, centros comerciales, lugares de recreación, etc. y describirlos brevemente.

## TEJIDOS REALIZADOS POR LOS HOMBRES

**FLORENTINO MAMANI YUCRA**

Municipio: **HUANUNI**

Departamento: **ORURO**



En mi pueblo los varones jugaban un papel importante, también realizábamos los tejidos como ser la onda (warakha), la sogá (waskha), y los costales ayudando a las mujeres. Esta enseñanza me la transmitió mi abuelo para comprender la importancia de la ayuda.

### Tejidos realizados por los hombres

En mi pueblo los varones jugaban un papel muy importante ya que realizaban trabajo de autoayuda organizados para llevarlos en reuniones o personas para poder ser líderes y luego como representantes de nuestra comunidad, los varones eran los que se ocupaban de los trabajos de la comunidad, de poder contar con actividades para ayudar a los que no podían que es el trabajo.

Los varones en mi pueblo jugaban el papel de jefe del hogar y la familia, eran

que también realizaban los tejidos, como son los costales, la onda, la sogá y los costales, ayudando a las mujeres.

Esta enseñanza me la transmitió mi abuelo

de mi abuelo y padre para poder comprender la importancia de la ayuda.



mitas y así mismo existen otros muchos tipos.

## ¿Cómo se obtiene la lana para tejer?

La lana que teje los huacos, chales, ponchos y phallas es obtenida de los mismos animales que cuidamos, para ello tenemos que tranquilizar la lana de los ovejales, llamas, yalinas, etc. obteniendo variedad de colores como el color de blanco negro y el rojo.

**Wanakha.** La lana que se usa para hacer a los winalas y los wacs es también para tejer a los wamballeros. Para tejer la wanakha se usa el color de la lana que se usa de los winalas y los wacs para hacer el chaco.



de la lana a algunos otros animales en el campo que se crían en las montañas, también se crían animales en los valles.



**Bayeta.** La bayeta es una pieza que se usa para hacer los ponchos, chales, ponchos y phallas, que se usan en los valles y también para hacer en las fiestas del pueblo la bayeta en tejidos y.



no solo se tejen las  
mejores sillas. También las cocinas,  
en muchos departamentos las sillas  
son equitativas.

Los campesinos nativos vienen al  
Tacha para hacer el queso y la leche  
y transportados de una millonada  
de pesos (patacas), congelándose  
por alquilar. También venden  
hacer sillas para vender de

países o para otros muchos  
productos de valle y de los  
Tachas de productos.

En una palabra la industria  
de los Andes es bastante mala y  
Tachas para algunos o muchos  
dejarlos a la vista.



**Wakha.** La industria  
para hacer los cueros sobre los  
materiales nativos transportados productos.  
De la wakha no para larga de  
cueros para que sea una buena  
producto es muy usado y necesario  
para algunos de valle y para otros  
particulares.



## TEJIDO Y TEÑIDO DE LA COMUNIDAD DE HAYTI

**TOMAS COCA CUISARA**

En mi comunidad del Municipio de Chayanta sector de Quinta Pampa del Ayllu, siempre revalorizamos los saberes y conocimientos de nuestros antepasados. Nosotros vamos hacer conocer cómo se realiza el Teñido natural.

Municipio: **CHAYANTA**

Departamento: **POTOSÍ**





Tambor sempre ha de estar al començament de l'obra:

Preparació del tambor:

Preparar el tambor en una de les dues parts de la llauna, fent realitzar el tambor i fent el fons per realitzar el tambor.



Preparar el tambor en plantes naturals de creixement lent.

Una vegada fets els tambors amb plantes naturals en un país de muntanya.

Al final de cada obra (o a la part de la llauna feta a la volta de l'obra) fent el fons de la planta natural.



1. *El espíritu de la vida humana  
 la esencia de la vida y  
 la llama de una vida  
 humana que vive humana  
 luego: primero todos los  
 seres y de una vida  
 humana con forma para que sea una vida  
 para el espíritu de la vida de la vida.*

MATERIAL PARA LA VIDA

2. *La vida es vida  
 La vida de la vida  
 una vida y vida de vida  
 luego y vida de vida  
 Alrededor y vida.*

Materiales necesarios  
Material necesario

3. *1) vida: vida, espíritu, vida, vida,  
 vida, vida y vida.*

Vida con vida  
 Vida con vida  
 Vida con vida - 20 - 15 - 1993



EL TERCIO DE MI LINGUAU

50877

Respecto a los comensales de la casa  
de los que se comen en las casas  
algunos los hacen por el tercio  
permanente algunos los comen por el

Tercio

Respecto a los comensales de la casa  
de los que se comen en las casas

Respecto a

Papa de

Tercio

Algunos

Tercio

Algunos de muchos

Tercio

Tercio

Tercio

Tercio

Tercio de los comensales de la casa



Algunos

Algunos

Algunos

Algunos





## TEJIDO ORIGINARIO

**MARTINA  
COLQUE  
ALAVE**

Mi nombre es Martina Colque Alave, yo me dedico al tejido de diferentes prendas como ser : medias, guantes, ch'ulos, corpiños, chompas, camas, aguayos y otros. Dichas prendas están hechas originariamente de lanas de cordero y llama.

Municipio:  
**PATACAMAYA**

Departamento:  
**LA PAZ**



### Tejido Originario

Mi nombre es Martina Colque Alave hija de Bolivia, yo me dedico al tejido de las diferentes prendas como ser: medias, guantes, ch'ulos, corpiños, chompas, camas, aguayos y otros.

Estas prendas están hechas originariamente de lanas de cordero y llama.

Para empezar el tejido de las prendas, lo primero que se hace es traspasar a agujas y lanas que tiene de lavado la lana, luego de traspasar se comienza el tejido y torcido de acuerdo a la prenda a realizarse ya que pueden ser delgadas o gruesas. Después del torcido se lava la lana, luego pasamos a lavar para posteriormente hacer el tejido con colores naturales como ser de la lola (lola) con el color verde y del campo color rojo y así se va utilizando materiales naturales para sacar distintos colores.

Cuando ya tenemos la prenda a elección pasamos a la reciprocidad de la misma por decir si queremos hacer un ch'ulo lo hacemos con la lana de llama porque ya es de color rojo y con las agujas lo vamos a las piezas.

Realizando un poco de historia el estado en la antigüedad representaba el poder de una autoridad religiosa. Ahora les hablare de cómo se realiza el aguayo, fundamentalmente se hacen de telas en el país donde es imprescindible la colaboración de una persona, este telado se realiza combriendo colores y contando las pasadas para que quede uniformado e igualado.

Terminado el telar se realiza la illawa un otro color de lana y un fierro esto para impregnar a la tela con la urchikuta (hueso del pie de llama) materiales imprescindibles para realizar el tejido, de acuerdo a las figuras deseadas se va trabajando con las manos y los instrumentos que se usan.

Para realizar la sama es el mismo procedimiento del aguayo solo mas grande el telado.

Para realizar los guantes y medias se necesitan mas de 4 par de palillos para poder realizar con mas facilidad y correctamente sin necesidad de realizar costuras.

Antiguamente el conocimiento y elaboración de estos tejidos eran muy valorados y valiosos de una mujer porque se podía formar su hogar si o si tenía que tener el conocimiento del tejido y saber realizar estas prendas.

Yo aprendí a realizar estos tejidos en mi niñez  
acompañando a mi madre y familiares que se  
hacían el agua en el lado de las canchales y agujas.  
Se puede aprender con facilidad porque también  
ayudaba a mi madre a tener listo la lana  
para tejer.

Es por eso que hasta la actualidad voy reali-  
zando este trabajo porque me gusta y sigue  
siempre al calor suficiente para hacerlo, sin ser  
mayor trabajo para mí, mis hijos y mis nietos  
y nietas siguen usando y apreciando  
este tejido.

Hoy en la actualidad algunos ya no quieren  
realizar estos tejidos porque piensan que son para  
las abuelas que no se ven porque este trabajo  
es más esforzado y bien elaborado y que tiene  
un precio elevado es por eso que también prefieren  
comprar la ropa americana o de menor precio  
porque hay mucha competencia con las industrias  
que realizan las prendas en un instante.

Martina Colque  
Martina Colque Alave vía de Pata  
C. 2148000 L.P.  
Edad 66 años

## TEJIDO ORIGINARIO



Mariana Quiroz Alvea, desarrollando el tejido originario (carné)



ALIMENTACIÓN



# Olimpiadas

del  
**AER**  
del  
**adulto mayor**

2017

# ALIMENTACIÓN

*La experiencia de los adultos mayores en cuanto a la alimentación se identifica por el aporte nutritivo y utilización de productos naturales de cada región, que promueven una mejor calidad de vida, reproducida a partir de sus experiencias en la elaboración de alimentos saludables.*

## ELABORACION DEL CHIVÉ

FELICIDAD  
MIUBA MOYE

Les presento los beneficios de la leche de chive, tal cual como se la elabora en San Ignacio.

Municipio:  
**SAN IGNACIO**

Departamento:  
**BENI**



### El Chivé

Armonizado de la Yuca: la yuca se la armanca y se la armanca en una buena cantidad durante una día hasta que diga una cantidad a recibir de yuca, esto para que el chivé también sea rico, luego se la empiezan a Rayar con un Rayador de lata, para tener una buena cantidad de almidón que necesitan los campesinos así, después de almidón se fermenta en unas vasijas de tierra, como en 4 días, una vez está fermentado se le saca el sal para que ya seque, y una vez está seco se lo tritura en un molillo, pero antes hacemos tinta del cáncra, para que no nos salga blanca en un tubo muy costoso no es fácil el trabajo, hay otras personas que lo hacen blanco con azúcar, pero que le falta sacar.

## Trabajo del Chaco

Sembrando: en mi juventud trabajábamos mucho, lo cual sembrábamos, yuca, Guineo, plátano, arroz, maíz, y otras especies de plantas que se nos dan en el Chaco.

Siembrando yuca: las mesetas mejores para la siembra de la yuca son en marzo y abril. Porque así nos enseñó mi abuelo y mi papa en esas mesetas era todo más se producía el fruto de la yuca.

Siembrando el Guineo: - El Guineo producíamos en cantidad porque teníamos animalitos de si beneficiaban del Guineo, como los chanchos porque criábamos muchos chanchos, también para nosotros consumían de toda la familia, el Guineo se siembra en cualquier mes del año.

Siembrando el plátano: - Se siembra el Chaco y después se siembra el plátano, más allá de las llanuras se dan muy grande.

Siembrá del Maíz: Después de febrero y

basamos sembramos el maíz en Calles y en toda el Chaco, se siembra en Calles porque produce una espiga grande y el grano muy hermoso.

Siembrá del Arroz: El Arroz sembramos

en las mesetas de noviembre y Diciembre, porque si lo sembramos más antes tiene una plaga que se llama motilla que es un insecto que se le chupa a el arroz cuando está bolando = floreciendo, y también otras plagas al plaga que se llama, cuando el arroz está listo para la cosecha, la cosechamos la sembramos, luego lo seguimos y lo metemos a la piqueta, Surcan que es un especie de surco, que esos son surcos de alimento para todo el año, hasta volver a producir nuevamente.

## ELABORACION DEL QUESO

**JOAQUINA  
PADILLA DE  
CABALLERO**

Mi nombre es Joaquina Padilla oriunda de los valles Cruceños, nacida en Sivingal un pueblito que pertenece al Municipio de Mairana, fui criada con las costumbres y tradiciones de mis padres, siempre trato de transmitir a mis familiares los valores. La principal labor que realizo es la elaboración del queso, ya que mis padres también lo hacían y aprendí de ellos, ya llevo 60 años ordenando vacas y elaborando queso tradicional, como dicen mis familiares y amigos es el mejor.

Municipio:  
**MAIRANA**

Departamento:  
**SANTA CRUZ**



### GENERAL Y DATOS PERSONALES

Me llamo Joaquina Padilla de Caballero, tengo 80 años, soy oriunda de los valles Cruceños, nacida en Sivingal un pueblito que pertenece al municipio de Mairana en la provincia El Oro, allí he vivido toda mi vida con mis familiares y amigos de mis padres, he vivido feliz, tranquila y feliz hasta ahora, siempre trato de transmitir a mis familiares y amigos a las personas que me rodean.



La principal actividad que realizo es la elaboración del queso, que a lo largo de mi vida he aprendido, mis padres también lo hacían y yo aprendí de ellos, ya llevo 60 años ordenando vacas y elaborando queso tradicional, como dicen mis familiares y amigos es el mejor.

Elaboración del queso - Primeramente con mi esposa ordeñamos las vacas, le hecho leche que colar y luego me voy a ordeñar a la casa que se hace a recoger en el mismo queso de la casa un día, se hecho a la leche, se espesa una especie de queso, se le agrega con un poco para que se termine la leche y con las manos se le prende el hervor para darle de espesar en el mismo queso para luego hervirlo.



estuviera en el horno, así queda más firme, yo la dejo ahí hasta la tarde, después de mi almuerzo voy sobre la cacerola y espero a que se enfríe (conducida con las manos), le hecho sal, luego me muevo con el cuchillo, prago ahí el queso y lo hago pasar por una pailita, a las diez o once horas saco el queso del molde y listo.



Pero en las zonas son muy importantes, de las zonas yo saco la leche, el queso para hacer queso, la cuajadilla, el queso, el requesón, el queso, la leche, el queso, son las cosas luego muchas para hacer alforjas, tortitas, empanadas, de las partes de la zona luego guatines y aceite de palma que sirve para hacer el queso, de la zona luego el queso (leche) para hacer (comprar) las zonas y se debe cuidar, el queso para cuidar y hacer queso que se hacen abacos, quesadillas, se hace queso y queso, con la leche (comprando) que a las zonas que están unguas, con la leche (comprando seco) sirve para hacer las zonas de queso y sacar más firme, yo no desperdicio las propiedades que nos da la leche y lo entrego a mis hijos y niñas para que ellos también lo hagan.

Otros conocimientos que también quiero compartir es de forma orgánica de curar algunas males:

**La sangría:** Consiste en sacar con Ay a Dios mediante rezos utilizando las diferentes oraciones de la religión católica, pidiendo al diablo que se vaya con él por aquel mal que se quiere curar, se debe realizar en ayunas cuando el sol recién está saliendo, también se puede realizar el sol se está entrando: en lo posible los días martes y viernes. Con la sangría se cura a los animales para que no se agrieten las heridas, a las charcas (sumbramientos) para que no se cubra de hierba, a los pollitos o cualquier animal que padece de una peste, las vacas cuando no pueden expulsar la placenta al parir, a las personas que están con gripa, con dolor de muela, cabeza y estómago.



**El sahumerio:** El sahumerio para curar a las personas ya lo realizo con la palma herida que hago bendecir en el domingo de ramos, solo se para las afueras para que vuelva la calma, sobre todo a los niños y bebés que les duele la cabeza, lloran, no pueden dormir y algunos hasta no quieren comer.

**El coquequillo:** El coquequillo es muy efectivo, mucha gente me busca para que



la colgamiento, muchas personas vivimos en el campo hay un árbol y mala hierba, cuando uno va al monte se mata, les da la gracia para que el hombre remedio. la colgamiento se hace también cuando y hay que poner por todo el cuerpo de la persona la piedra de calaverilla, hay que hacer que la persona lo reculle, lo limpia y después de hay que quitársela, cuando sale a la mano, agrietas de tierra y la persona se sana al ratito.



En ese tiempo no había doctores, ni tabicolas, yo me acuerdo que mi tío Sebastian y mi suegro uraban así y yo aprendí, le digo mucha fe y siempre uno al que me lo pide, por este trabajo no cobro, pero las personas me dan carne, hervido, algunas me pagan, me hacen regalos o cosas para comer, hasta que me han cobrado dinero.

Costa de vida que tenemos? - Ahora ya no es como antes, todo es químico y le comida hace daño, a mí me han cuido y ya hasta ahora con a mi familia con comida más sana, tengo mis sembradíos de verduras, mucho maíz, tengo un balde, cultivo en el fuego y la comida es más linda, tiene que estar, tengo mi hermano de barrio ahí hago un pariente con los amigos de mis padres, como la gente a la gente mis hermanos, a mis hijos y cuando la comida para que cuando yo me muera ellos puedan seguir con sus vidas con amor.



## ELBORACION DE CAFÉ DE PALQUI

Mediante el presente escrito, quiero dar a conocer como se elabora el café de palqui. El palqui es una planta del campo, se la puede encontrar en la comunidad y sus alrededores, es una planta cien por cien natural.

PASCUALA  
RIOS DE  
QUIROZ

Municipio:  
**LAS CARRERAS**

Departamento:  
**CHUQUISACA**



### Elaboración del café de palqui

Mediante el presente escrito, quiero dar a  
conocer como se elabora el café de palqui.  
El palqui es una planta del campo, se la  
puede encontrar en la comunidad y sus  
alrededores, es una planta cien por cien  
natural.

Para elaborar el café primero se recoge  
el fruto de esta planta, se corta de arriba  
del tallo de arriba hasta abajo. Se lava  
con mucha agua, se deja secar luego se  
coloca en un recipiente, después se frota  
con la mano en el dorso de la mano.

El café es un estimulante de café por acción  
y por sus propiedades.

Este café se consume desde hace muchos años al día

Este café es un estimulante que ayuda a mejorar el  
trabajo del café por sus propiedades y sus efectos.



Propiedades nutricionales del café de calidad.

Este café tiene propiedades nutricionales para el sistema  
digestivo y para los problemas de la digestión.

Es un alimento saludable en el tiempo de consumo.

Como derivado del café de pacaya también se elabora el licor de pacaya, los productos que se elaboran son naturales.

En nuestra comunidad Monte de Sacaculal del Municipio de San Sebastián, se elabora el café de pacaya para el consumo de las familias y también para otros en pequeñas cantidades.

Se inició a hacer el café desde más de 10 años y



desde que más de 10 años atrás se empezó a hacer el consumo de las familias y otros que consumen el café.

## PRODUCTOS CULINARIOS DE LA REGION DE HUARI

**MARIA  
EUGENIO  
MARTINEZ**

Las practicas alimentarias saludables, desde mi uso de razón nosotros comíamos, todo lo que producíamos en la región como ser la Cañahua, Quinoa, Papas, Grano, Maíz, Haba, Manzana, Chuño, Carne de llama, cordero, res etc.

Municipio:  
**HUARI**

Departamento:  
**ORURO**



### PREPARAMOS LAS RECETAS CULINARIAS CON PRODUCTOS DE LA REGION DE HUARI

En la región de Huari, tenemos una gran variedad de productos agrícolas y ganaderos que nos permiten preparar platos saludables y nutritivos. Entre ellos se encuentran la cañahua, quinoa, papa, grano, maíz, haba, manzana, chuño, carne de llama, cordero, res, etc.

**Receta: Chuño con queso y papas.** Este plato es muy rico y saludable. Se prepara cocinando papas y chuño con queso y papas. Se puede acompañar con salsa de tomate y cebolla.

Este plato es muy rico y saludable. Se prepara cocinando papas y chuño con queso y papas. Se puede acompañar con salsa de tomate y cebolla. Este plato es muy rico y saludable. Se prepara cocinando papas y chuño con queso y papas. Se puede acompañar con salsa de tomate y cebolla.

#### Receta de sopa de lentejas con papas y chuño.

Esta sopa es muy nutritiva y saludable. Se prepara cocinando lentejas, papas y chuño con cebolla y ajo. Se puede acompañar con salsa de tomate y queso. Este plato es muy rico y saludable. Se prepara cocinando lentejas, papas y chuño con cebolla y ajo. Se puede acompañar con salsa de tomate y queso.

## Elaboración de la carta de intención

### Objetivo

- Definir la misión, visión y valores de la empresa
- Definir la estructura organizativa
- Definir el organigrama
- Definir el presupuesto
- Definir el plan de marketing
- Definir el plan de finanzas
- Definir el plan de recursos humanos

### Objetos

- Misión, visión y valores
- Estructura organizativa

### Procedimiento

- Definir la misión
- Definir la visión
- Definir los valores

### Procedimiento

1. Definir la misión
2. Definir la visión y valores de la empresa y la estructura organizativa y el organigrama de la empresa
3. Definir el presupuesto de la empresa y el plan de marketing y el plan de finanzas y el plan de recursos humanos
4. Definir el plan de marketing y el plan de finanzas y el plan de recursos humanos
5. Definir el plan de marketing y el plan de finanzas y el plan de recursos humanos
6. Definir el plan de marketing y el plan de finanzas y el plan de recursos humanos

### Objetivo

- Definir la misión, visión y valores de la empresa
- Definir la estructura organizativa
- Definir el organigrama
- Definir el presupuesto
- Definir el plan de marketing
- Definir el plan de finanzas
- Definir el plan de recursos humanos



## Metodología para la selección y uso del material de las clases de español con parientes y amigos

1. - 25 minutos con el profesor
2. - 15 minutos
3. - 10 minutos
4. - 15 minutos
5. - 15 minutos y un breve de
6. - 15 minutos
7. - 15 minutos
8. - 15 minutos
9. - 25 minutos con el profesor
10. - 25 minutos

### Contenidos de la Teoría

#### Temas de la Teoría

→ 10 temas de teoría + 3 temas de la vida de países

1. - Teoría de la vida
2. - Teoría de la vida
3. - Teoría de la vida
4. - Teoría de la vida
5. - Teoría de la vida
6. - Teoría de la vida
7. - Teoría de la vida
8. - Teoría de la vida
9. - Teoría de la vida
10. - Teoría de la vida

Teoría



### Prácticas

1. - Prácticas de conversación
2. - Prácticas de conversación
3. - Prácticas de conversación
4. - Prácticas de conversación
5. - Prácticas de conversación
6. - Prácticas de conversación
7. - Prácticas de conversación
8. - Prácticas de conversación
9. - Prácticas de conversación
10. - Prácticas de conversación

### Temas de la Teoría

1. - Teoría de la vida
2. - Teoría de la vida
3. - Teoría de la vida
4. - Teoría de la vida
5. - Teoría de la vida
6. - Teoría de la vida
7. - Teoría de la vida
8. - Teoría de la vida
9. - Teoría de la vida
10. - Teoría de la vida

## Elaboración de la Hoja:

### Material:

- 1 hoja de papel azul
- 4 cubitos de 1 cm
- 4 cubitos de 2 cm
- 2 cubitos de 3 cm
- 2 cubitos

### Procedimiento:

- Tubo (1 cm)
- Tubo (2 cm)
- 2 cm
- 3 cm
- 3 cm

- 1) Colocar el tubo y poner los cubitos hasta que se quede un solo cubito y poner sobre el tubo.
- 2) Poner los cubitos hasta que el tubo sea vertical.
- 3) Hacer como en el paso de abajo, colocar los cubitos hasta que se quede un solo cubito y poner sobre el tubo de nuevo el mismo.
- 4) Repetir con el tubo y cubitos.

## Elaboración de la Hoja de Hoja:

### Material:

- 2 cubitos de 1 cm
- 20 cubitos de 2 cm
- 2 cubitos de 3 cm
- 2 cubitos de 4 cm

### Procedimiento:

- 1 cm
- 2 cm
- 3 cm
- 4 cm

### Material:

- 1) Colocar el tubo y poner los cubitos hasta que se quede un solo cubito y poner sobre el tubo.
- 2) Poner los cubitos hasta que el tubo sea vertical.
- 3) Repetir con el tubo y cubitos.

## Elaboración de la Hoja de Hoja:

### Material:

- 2 cubitos de 1 cm
- 2 cubitos de 2 cm
- 2 cubitos de 3 cm
- 2 cubitos de 4 cm

### Procedimiento:

- 1 cm
- 2 cm
- 3 cm
- 4 cm

### Material:

- 1) Colocar el tubo y poner los cubitos hasta que se quede un solo cubito y poner sobre el tubo.
- 2) Poner los cubitos hasta que el tubo sea vertical.
- 3) Repetir con el tubo y cubitos.
- 4) Repetir con el tubo y cubitos.

Elaborado por:  
Lic. María José  
Cabrera

## ALIMENTOS TÍPICOS DEL PUEBLO MOREVITI

**MAURICIO CASTILLO QUEMA**

En la comunidad de Moreviti todavía consumimos estos alimentos producidos por nosotros en nuestras tierras cultivamos a mano, estos alimentos son sanos y bien nutritivos y tienen mucha vitamina la cual nos ayuda a ser resistentes a las diferentes clases de enfermedades y a crecer sanos y fuertes.

Municipio: **LAGUNILLAS**

Departamento: **SANTA CRUZ**



Alimentos Nativos  
de la Comunidad de Moruti

El cañal kañal es un  
fruta que se utiliza en  
la preparación de  
varias de alimentos  
entre ellas: tuwacas.



El atibani, atibani, atibani, atibani, etc.



Kañal de Kañal

Variedad de kañal

Seo: kañal a kañal,  
más kañal, más kañal.  
Seo: kañal a kañal,  
más kañal de kañal a kañal,  
más kañal a kañal.

## Preparación de Gulabje

Se prepara con harina  
blanca y amarilla por lo más  
los hinchados cocinados  
a guiso.



## Gulabje

Se prepara el  
abono con un poco de  
un recipiente con bastante  
agua se hace con agua  
bien hasta que se pueda  
cultivar para la zona  
una vez que se ha cocinado  
se desmenuza a como  
se muestra se puede hacer  
con un poco de agua y se  
se coloca en un recipiente  
para que sea espeso.



## El hinchado



## El Avati Kabi

El avati kabi es un maíz que se lo ocupa en la preparación de, variedad de alimentos entre ellos tenemos. El atibui, Achi, Quiyope, piri, Laguna, etc.



## El Gutyape

El Gutyape es uno de los productos del abati rabi. Ingredientes:  $\frac{1}{2}$  kg de <sup>harina</sup> ~~harina~~ harina, 1 kg de manteca, 2 kg de queso, sal a gusto, agua tibia. Preparación, hechar la harina en un recipiente mezclar con el queso y la manteca sobar la masa, armar el gutyape Cocer en horno, hasta ver que dore.



### Atiruro Con Urupia

El atiruro es maíz hervido bien cocido, se lo consume como gacha del urupia o de cualquier comida ya sea en hora de almuerzo o cena. En este caso en la imagen es para acompañar el urupia hervido, por la mañana antes de ir al trabajo.



## El Anday Cabuyi

El anday cabuyi sirve como postre después de la comida. ingrediente:

Guandaca, harina de maíz, agua, azúcar a

gusto. Preparación: Se hace hervir el guand

ca luego se le hecha la harina pa que espese.

Se le hecha azuca de acuerdo al gusto.



## La cumanda

La cumanda es un alimentos bien nutritivo, es utilizada en la comida hacen variedades de platos. como Ser, Guiso de cumanda, sopa, ensaladas, etc.



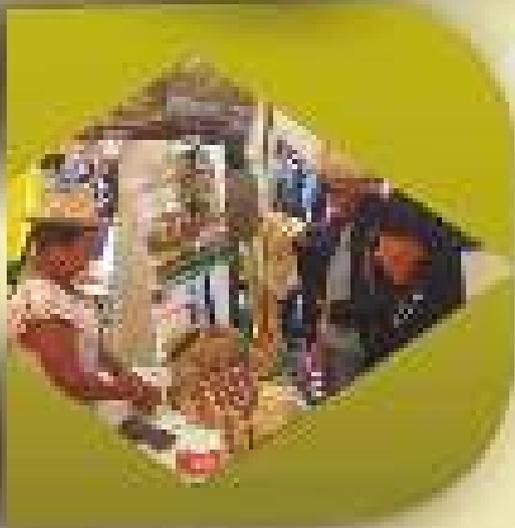
## El Guiso de cumanda

El guiso de cumanda es un plato bien exquisito se lo consume ya sea en hora de almuerzo o cena, puede ir acompañado con arroz, o también se lo consume puro.





**PRODUCCIÓN**

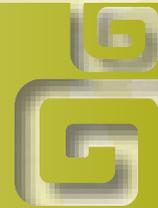


# Olimpiadas

del  
**AGER**  
del  
**adulto mayor**

2017

# PRODUCCIÓN



*Los conocimientos y saberes de las y los adultos mayores se caracterizan por la producción artesanal que utiliza principalmente materia prima local y por técnicas manuales transmitidas de generación en generación en talleres familiares o comunitarios.*

## ELABORACION DE AMACAS

**ANA  
TACUCHABA  
PUTRE**

Municipio:  
**SAN MATIAS**

Departamento:  
**SANTA CRUZ**



Soy Ana Tacuchaba Putaré tengo 73 años, nací en la comunidad de Candelaria Municipio San Matías desde que me case fui a vivir a San Miguelito donde aprendí tejidos de Algodón, de mirar a mi suegra, tenía que ir al chaco a sembrar y cosechar el algodón después volver y serenar el capullo de algodón para que quede blandito y sacar la semilla.



Soy Ana Tacuchaba Putaré tengo 73 años, nací en la comunidad de Candelaria Municipio San Matías, De casa viví hasta mis 19 años, donde forme familia y fue así a vivir a San Miguelito donde aprendí los tejidos en algodón, de mirar a mi suegra, quedando hasta a mis 30 años y con mi hijo. De ahí comencé a tejer para poder mantenerme, más mucha necesidad.

Tengo que ir al chaco a sembrar y cosechar el algodón, ir a mi suegra, después volver y serenar el capullo de algodón para que quede blandito y sacar con facilidad la semilla.

Proceso

- Se saca el algodón después de cosecharlo.
- Se lava el capullo y las tripitas con el agua, se doran, para hacer la pita dura para la alforja y los mates.



Para tener se va al monte a buscar las cascavas del árbol de uia y paguá, cascava de dicomage, y la semilla de la uia.

Preparación:

de cascava, la muela, se pone a hervir se mete la muela de uia, cuando se lo saca y se deja dos días para que seque, los lules quedan un color naranja del árbol de la uia, calabote; paguá medio chupito.

Uso en el telar:

En el telar se comienza a acomodar los lules para que de forma a la banana, se tej durante 15 días, se lo saca del telar y se va haciendo los peños para que se pueda sujetar.

El negocio me da 4 a 5 gallinas por  
los alfajores, los comensales de mi puesto,  
cuando me pagan.

Me pagan por los tamales, los alfajores y  
karnales, jamón de salmón.

Carretero por animalito, a veces me dan  
plata.



NO SOY ANA TACUCHABA PUTARE SOY ARTESANA DE SAN RAATIAS









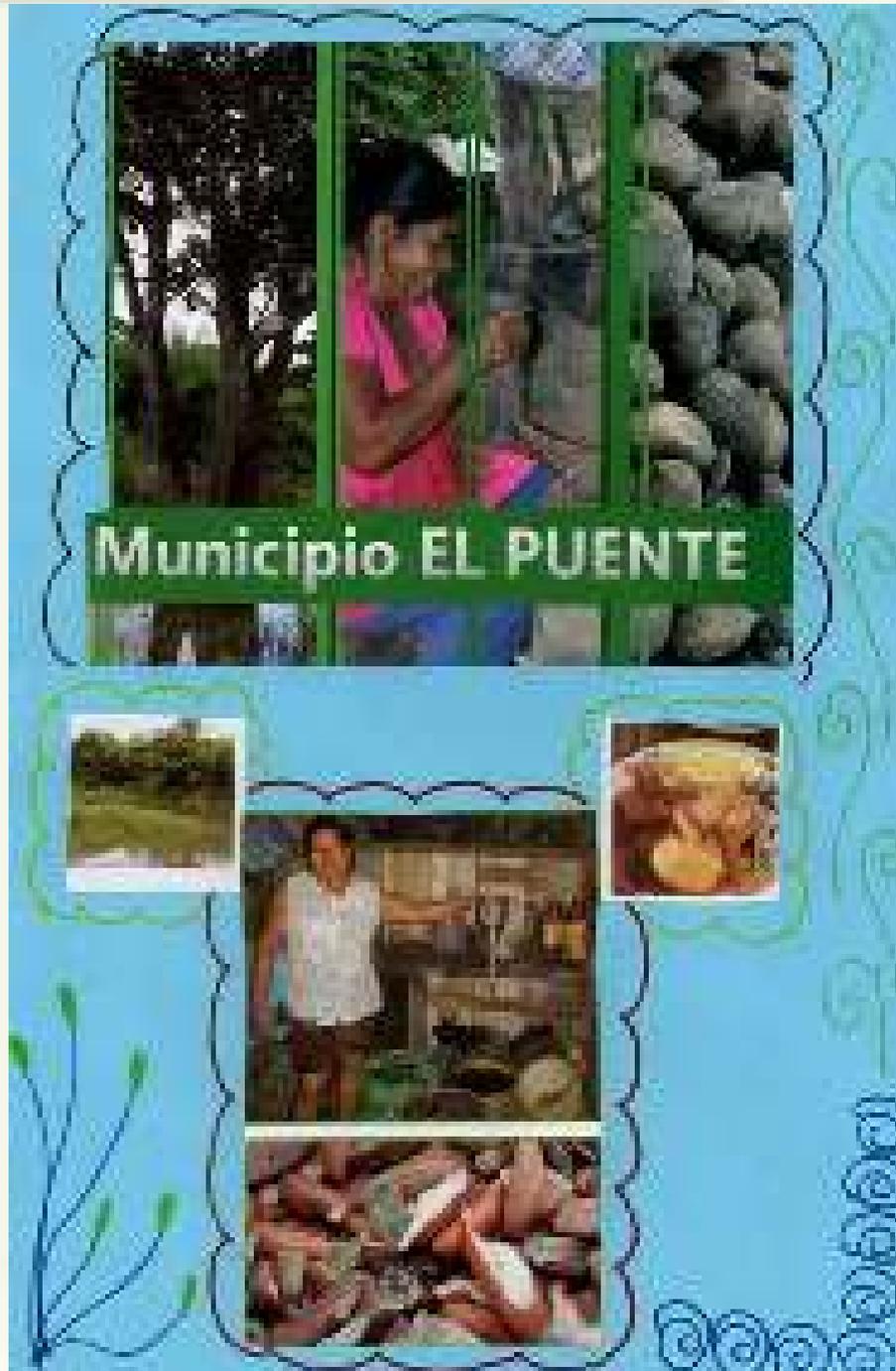
## BENEFICIOS DEL CUSI

En los años 1940 nuestros abuelos empezaron a descubrir la planta del Cusi era tan útil y valiosa por su beneficio para la familia puenteña cuando en su época de vida hubo una hambruna y escaseaban los alimentos, donde todo se secó y no había nada para comer, entonces empezaron a sacar el fruto del Cusi para utilizarlo como alimento recolectando su fruto para utilizarlo como alimento.

**ANSELMA  
MERCADO  
HURTADO**

Municipio:  
**EL PUENTE**

Departamento:  
**SANTA CRUZ**



## Proceso de la extracción de el cusí

primero para recolección a distancia del pueblo en propiedades de los ganadero y tenemos que pedir permiso a comprar el fruto y tenemos que trasladar pagando taxi o de apies para la recolección del cusí luego lo recojemos lo acopiamos en un solo lugar para sacarlo reuniendo en cantidad para sacar un montón a sus viviendas de cada familia el flete se paga de acuerdo a la distancia de cada lugar de cada hacienda al vendedor tenemos la estancia Bonanta el Guán, los otros propiedad ussigalupo en donde se encuentra esta planta de casi luego se saca en bolsa tiene de que cada bolsa contiene 100 o 100 unidades de fruto depende del tamaño de la bolsa se saca 2 1/2 o 3 K. por cada saco para sacar 20 Ltr se necesita 12 a 15 saco de la fruta de cusí de esa cantidad tiene que salir 36 Kilo de calucha como lo procesamos tenemos una máquina redonda costada en tronca se utiliza echa a filo para sacar la calucha ya teniendo las calucha sacada.

Cuando se hace el trabajo nos prestamos días entre vecinos o pagamos, gente pagando 2 bo. el kilo algunas mujeres se sacan 5-8 aota 12 K. por día reuniendo como mínimo los 36 K para 20 L de aceite el litro se vende a 30 bo. el galon se vende a 600 bo así lo trabajamos el cusí

## EL DERIBADO DEL FRUTO DEL CUSI

En los año 1940 nuestro abuelos empezaron a descubrir la planta del cusí era tan útil y barata por su beneficio para la familia poenteña cuando en su época de vida tubo una gran borra y escasearon los alimentos que todo se seco y no havia nada para comer entonces empezaron a sacar el fruto del cusí para utilizarlo como alimento requeletando el fruto en su jese yes tejido de la misma hoja de la planta del cusí y asien llegar a la casa ponien al fuego un fondo y los saconaban de cuatro a cinco hora decosimiente luego lo sacaban y lo golpeaban con una hacha o martillo para sacar el jese para poner al sol para que seque luego lo molian en taco hasta hacer la harina y lo serbian en un cedazo suave para afinar la harina esto le servia para hacer al hornearo como el cuñape, las arepa y la chicha para tomar el hornearo.

El cuñape se hace así, ej:  
1 K de harina del jese del cusí  
1/2 K de queso  
1/4 de manteca o manteguilla  
sal a gusto

- Se le puede echar un huevo
  - agua o leche o suero de la Leche
- para aguar la masa, luego se amasa hasta hacer la crema y se hace las

Bolitas y se pone en latas de ornear y se cuece a horno dándole un color rojado con temperatura moderada

Se saca entre 15 minutos o 20. M. y ya está listo para disfrutar el cortejo de arina del cusí

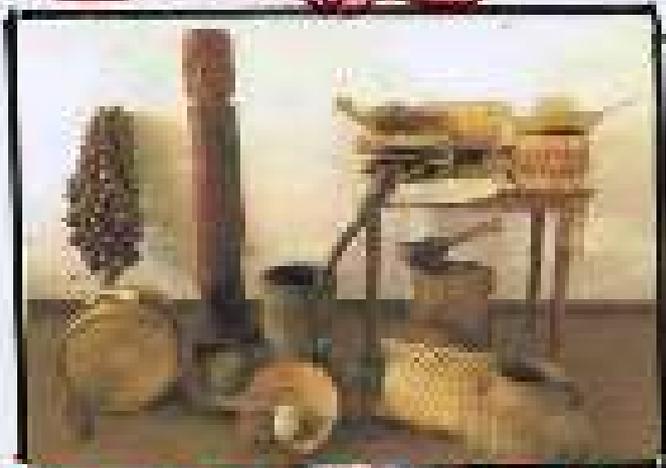
Las arepa es el mismo procedimiento solo que se aplana la masa solo que hasta el rescoldo se caldea la ornila o se hace un poco y se le mete llena hasta que caliente se saca las brasas y se pone las arepa en una lata y tapa con otra lata y ya está

La chicha se pone una olla y con la misma arina se hace la chicha dándole el cocimiento de 1 a 2 horas se le echa canela y clavo de olor y luego se saca y se enfría y se endulzaba con miel de caña y caldo de caña o miel de abeja y así era un alimento sano saludable y natural

El municipio esta distribuido por  
5 distritos

El distrito 1 - es la capital La Paz El Puente  
su gente originaria se caracteriza de raices  
chiquitana

El distrito 2 - su gente originaria es guaraya  
que su idioma es guarayo



tenemos como escudo la palmera  
de casi por su importancia y su  
potencialidad de este árbol no  
maderable que da beneficio y satisfice  
las necesidades de los puertorriqueños el fruto  
nos da el sustento diario como la harina  
del pan que sirve para hacer el curape  
la calucha es comestible como la calucha  
del cocor también sirve para la decoración  
de repostería se utiliza como medicina  
tradicional se saca el aceite también para  
comercializar el aceite casi todo de la  
calucha modo de preparación se tritura  
la calucha luego se muela en un molino  
se pone el fruto en una olla y se pone  
a cocer con agua



luego sale el aceite. El aceite es  
utilizado cura fiebre, tos, dolor de cabeza  
también sirve para el psoriasis elimina  
caspa vitamina el cuero cabelludo y  
es conocido como medicina tradicional  
Puertorriqueña y sus grasas se  
utiliza para hacer artesanías panaci  
pasaje sambre estera copador y  
trajes típicos del lugar para concurso  
o día de la tradición.

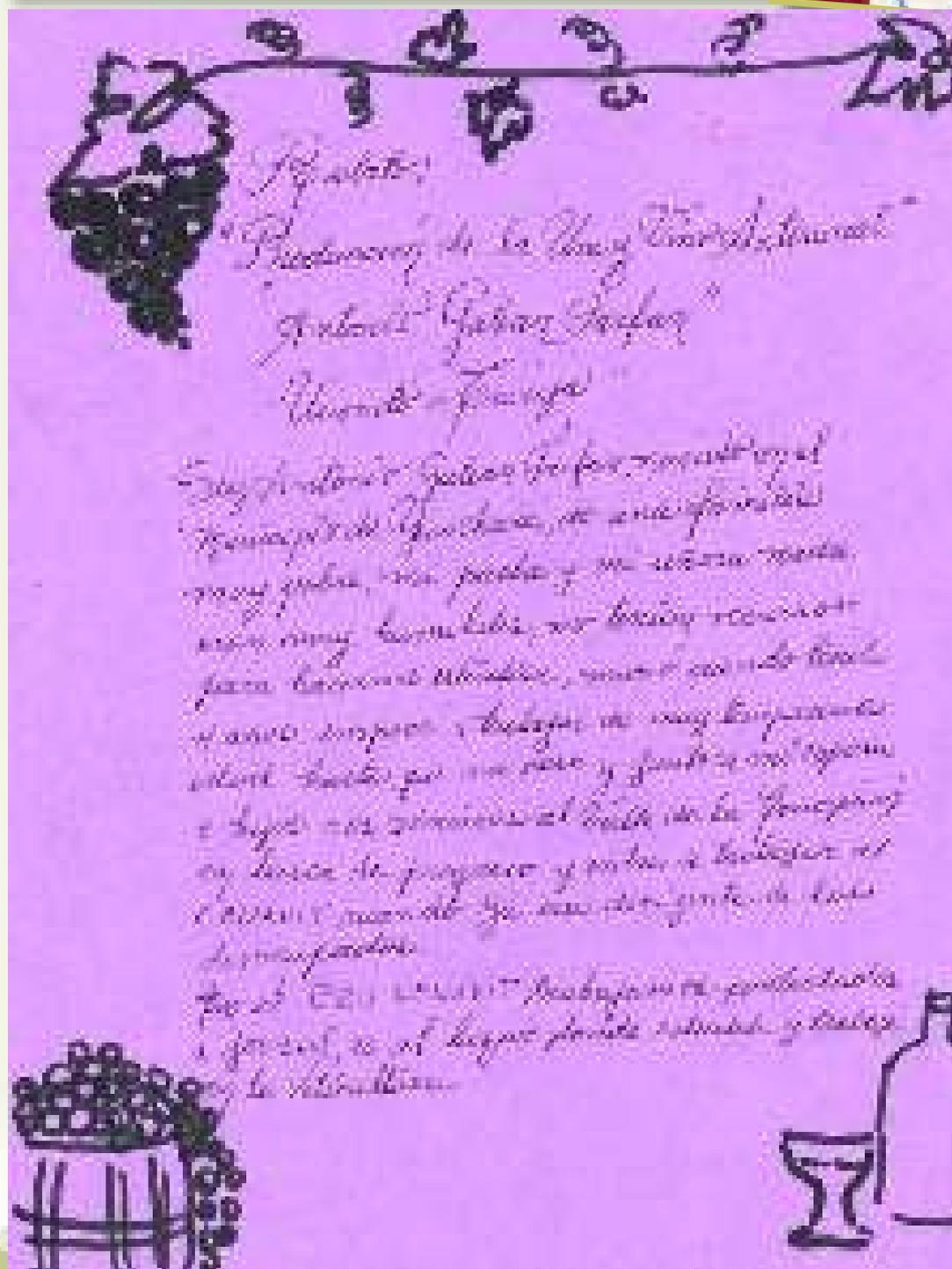
## PRODUCCION DE VINO ARTESANAL

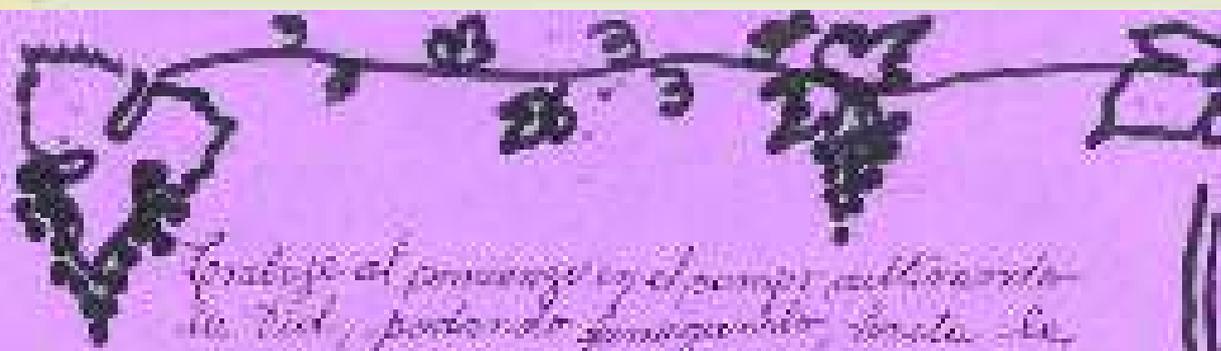
**ANTONIO  
GALEAN**

Soy Antonio Galian Farfan nacido en el municipio de Yunchara de joven me vine a el Valle de Concepción en busca de progreso es ahí que empiezo a trabajar en el cultivo de la Vid, de ahí aprendí hacer los vinos de forma artesanal.

Municipio:  
**URRIONDO**

Departamento:  
**TARIJA**





Gracias al pasaje y al tiempo, recibiendo  
la vida, pasando por momentos, hasta la  
laboración de cosas y las cosas al igual  
que me espere y más feliz.

Gracias a la alfabetización y al alfabetizador  
aprovechando los primeros días, gracias a los  
profesores también con sus cosas que me  
aportan de más de más que pasaron, me voy  
así mismo cuando me voy a casa. Gracias  
algunas momentos de felicidad.  
Gracias al tiempo y al alfabetizador  
me voy a los días, pero ya sé que me  
conoce mucho, pero ahora aprendi a volver  
de nuevo, más y mejor.

Por participar del espacio de alfabetización  
estamos muy agradecidos por esta oportunidad  
de aprender que nos permite aprender a  
trabajar y mejorar nuestra situación económica  
gracias a la motivación que recibimos de nuestros  
queridos familiares. Gracias a los profesores  
de crear el espacio de alfabetización,  
por tener un trabajo y profesiones, para dar gracias





como puros en las plantas, son capaces de  
moverse desde el collar de la raíz hasta la  
licuadora de la planta.

### Plantas de la vida:

Para producir una semilla

- El agua sale al exterior
- Se consigue el agua del agua y el agua que  
se lleva a la planta.
- El agua sale al exterior y el agua  
se consigue.
- Se consigue el agua que se lleva a la planta.
- El agua sale al exterior y el agua que se lleva a la planta.
- El agua sale al exterior y el agua que se lleva a la planta.
- El agua sale al exterior y el agua que se lleva a la planta.

El agua sale al exterior y el agua que se lleva a la planta.

### Plantas de la vida:

- Para hacer un buen vino que sabe  
bien y que produce la vida que se lleva a la planta.
- El agua sale al exterior y el agua que se lleva a la planta.





## PLATOS DE MADERA HECHOS EN TORNO

**JOSE COLQUE MAMANI**

Soy Jose Colque Mamani y hoy les mostrare como se hace el plato de madera en un torno hecho por mí persona, adaptado, con un pedal.

Municipio:  
**SAN LUCAS**

Departamento:  
**CHUQUISACA**



### Platos de Madera hechos en Torno



Madera de Quechua  
Lathados  
Vicio  
Torno de Madera  
Cilindro en forma de Y  
Arquilla  
Barras para el torno

La madera que se utiliza es Quechua proveniente de  
toda la zona en la forma en forma de Plato.



Para hacer el torno al torno de madera y hacer el  
plato de madera desde la arquilla hasta con el  
cilindro en forma de Y. Para hacer el  
cilindro se utiliza el mismo tipo de madera de Quechua.



Para elaborar el bano se marca el centro del plato de madera, seguidamente se hace marcando todo el contorno del mismo.

Todo lo que he aprendido los gracias a mis abuelos ya que hasta hoy en día seguimos con la costumbre



de los elaborando madera tambien usamos machetas de madera. Para construir barridos todo de madera + manual



## TRENZADO DE SOGAS Y ONDAS

En la comunidad de Bamburuta les daré a conocer el arte del trenzado de sogas, que es similar aun rompecabezas y a la vez una dedicación una combinación de colores que representan la dualidad del mundo andino CHACHA-WARMI.

**RENE GABRIEL  
CHOQUE  
TARQUI**

Municipio:  
**COROCORO**

Departamento:  
**LA PAZ**



### Trenzado de Sogas y Ondas

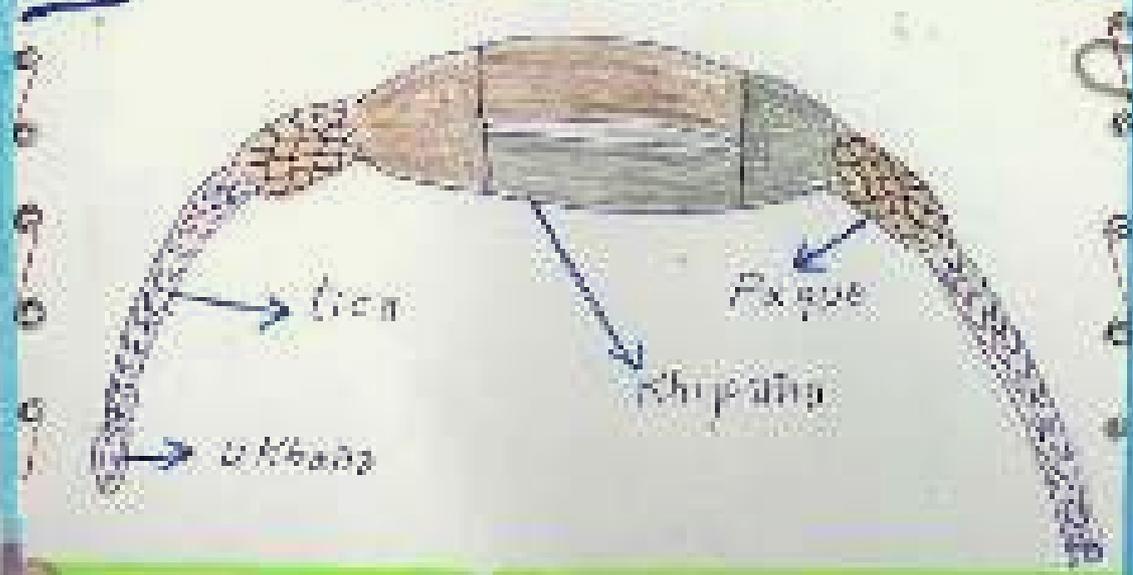
En la Comunidad de Bamburuta  
la persona Rene Gabriel Choque Tarqui  
con 67 años de edad habiendo desde mi  
instancia en la Comunidad de Taraco  
esta sabiendo conocimientos sobre la realiza-  
ción del trenzado de sogas y ondas, lo he  
adquirido durante toda mi vida a través  
de la enseñanza de mi familia y también  
por ser una persona inquieta, para me  
el trenzado es un arte, similar a un  
rompecabezas y a la vez una dedicación  
una combinación de colores que representan  
la dualidad del mundo andino Chacha-  
Warmi, en esta ocasión quiero mostrar  
unos conocimientos de los diferentes tipos  
de trenzado. Como son en la parte superior  
Doble, triple, cuadrado, Kuchka, vaca negra, y triple  
en sogas: cuadrado, Soga, y Chigüita,  
Este es de color Cuyo (rojo) y otro blanco  
total lo Cuyo (rojo), Kuchka el mismo  
Cuyo, el Vaca negra también es el mismo  
Cuyo. En todo me preocupé  
con participar de cursos de Educación  
ALTERNATIVA Multigrado.

*Rene Gabriel Choque Tarqui*  
288397 LA

Mollaloma es de tres colores Negro,  
 blanco, café, negro café, blanco café y café  
 hace total 28 Cayle torcida. Tiene sus  
 partes como ser Ukiñña, Uca, y ayo.  
 Mispaña eso es parte de la arca, de la  
 Soya es de tres colores como ser negro,  
 blanco y café y se dice de 5 Cayles y  
 la Ukiñña es la misma ase modo de 3 a  
 4 metros, torche para cargar el barro como  
 ser papa, chaña, lina, y otros y también  
 torche para tipo Camu Abayo tiene  
 mucha atledad, y para mostrar la  
 muestra.



parte de la cinta



## CULTIVO DE LA PAPA

MATEO  
PAREDES  
QUENTA

Mi nombre es Mateo Paredes Quenta les contare acerca del cultivo de la papa, esto aprendí de mis padres, y ellos me han enseñado y me indicaron desde la preparación del terreno, el escoger la semilla, el abono, el proceso de la siembra, el deshierbé, riego, la cosecha y la selección a almacenamiento.

Municipio:  
ANCORAIMES

Departamento:  
LA PAZ



### CULTIVO DE LA PAPA

Preparación del terreno La preparación del terreno se hace antes de la siembra. En nuestra comunidad lo hacemos los meses de febrero para que produzca bien este tiempo ya no se trabaja con el tractor y hasta ahora estamos practicando el arado y siembra con la ayuda de los vacos.



Semilla Después de arar la siembra de papa, calculando la cantidad de vacos al terreno del terreno, calculamos la semilla que nos va a servir en la hora inicial.

Abono El abono que utilizamos para sembrar la papa es el ganado de la vaca y también de la vaca y la vacueta al lugar del terreno.

Riego bajo Después de preparar el terreno la siembra y el abono ya se llega a la siembra de la papa en los meses de noviembre y diciembre. La profundidad es más o menos de 10 centímetros a 15 centímetros la distancia entre sembrar en el surco es de 10 centímetros. La distancia entre surcos es de 50 a 60 centímetros.

Los abonos que se describe son cuando se riega de cuero, paja, harizo y otros. al inicio la siembra el agricultor abona el surco luego las papas por un sembrado y otros abonan, por último el agricultor tapa el surco.

Desherbe Después de un mes y medio nos dedicamos al primer deshierbe del cultivo de la papa y cuando sentimos que ya está luego viene el segundo deshierbe que surge la producción de plantas malas que perjudican.

Los deshierbes se hacen en diferentes momentos como cuando está la papa y cuando hay las primeras <sup>plantas</sup> malas.

Riego El riego lo hacemos cuando el cultivo está seco por motivo del escape del agua mayormente solo usamos la lluvia.

Cosecha. En el mes de mayo ya llega el momento de cosecha de la papa, algunas años son buenas y otros malos por maltrato de la tierra y según ya no hay producción a veces cuando no quedamos el cultivo con la fertilización se agrieta la papa. La cosecha se hace con toda la familia para poder venderlo. La familia se alegra cuando hay buena producción.

Selección y almacenamiento al final de la cosecha se hace la selección de la papa, una parte de la papa se para como otra parte de la papa para la reserva y otra cantidad es para la alimentación de la familia que son las papas más grandes.

Producción: Mater Santa Quinda

## APRENDER A SEMBRAR

**FRANCISCO  
TAPENAVE  
URAMONGAL**

Mi nombre es Francisco Tapenave soy nativo de Trinidad, mis padres y mis abuelos trabajaban en el chaco, y con mi abuelo lo primero que aprendí a sembrar fue arroz y el maíz. Les mostrare como es siembra apulso, el punzón y el palo, como se hacían los pozos para sembrar arroz y el maíz.

Municipio:  
**TRINIDAD**

Departamento:  
**BENI**



Mi nombre es Francisco Tapenave soy nativo de Trinidad, mis padres y mis abuelos trabajaban en el chaco, y con mi abuelo lo primero que aprendí a sembrar fue arroz y el maíz. Les mostrare como es siembra apulso, el punzón y el palo, como se hacían los pozos para sembrar arroz y el maíz.

nuestra "canda de Manabí. La forma  
de servir" así la servira con el  
kulo, se utilizaba el plomón de  
un palo panchipolo, con 150  
fuerzas. Los fogos para cocinar  
el arroz y el maíz.

En un nuestro negocio experimentamos  
tres veces para cocinar el arroz  
y el maíz, sacábamos como de  
15 cantidades de arroz y de maíz  
no pudo terminar más platos  
porque había para una casa  
estamos y preferir dedicarnos al  
chico y en todo un día que en  
todo un momento.

Hasta que me enojaba, tuve mi familia  
en nuestro tiempo nos juntaban sin  
preocuparnos si nos querían o no.  
Este matrimonio se llama el  
"matrimonio saludable", porque solo lo  
hablaban los padres y madres y  
nos daban el día de ser su esposa  
se solo nos querían aceptar, con ella  
formó mi familia.

Los en día ya más bien, más bien  
se aceptan sus cosas.

mi esposo se llama Jorge Andrés  
con ella, tuve 7 hijos.

cuando se formó mi familia me  
aparte de mi abuelo y con mi  
propio chad que quería a mi  
abuelo, aprendí.

Y con un chapito más modesto  
a mi familia, amable con mi  
familia me dedique al animal a la  
sombra de casa. hacemos mil  
de casa, caldo de casa, emparrame  
y el aguacate.  
para obtener lo más el caldo se  
hace bastante bueno que más  
preparado se hace a esto se le  
echa una cantidad de hoja  
flora que puede tomar en su  
punto listo para la sopa  
haci que agente de la coqueta  
de arroz y el maíz nos dedicamos  
a la sombra de casa que en  
su momento tiempo se adelanta

con la miel por los grupos y  
para el tónico se mezclaba con  
el aguarón, hay un día que  
me salía que en eso todo es,  
cuando ya hay algunas que  
hacen el aguarón, hay fabrica  
para poder arros y otros  
se contrataba gente para hacer  
arros, se trae harina desde  
santa cruz a través en la  
modalidad de arros.

Los fabricas de arros tiene de  
5 a 10 toneladas y cada fabrica  
fabrica 5 a 10 toneladas.

## EXTRACCION DE LECHE DE SIRINGA (LATEX)

**TOMAS  
ESPINOZA  
IDAGUA**

Desde los ocho años vivo en la amazonia Boliviana, desde entonces vivía con mis padres, ellos se dedicaban a la extracción de goma, a medida que fui creciendo, fui experimentando la vida en la extracción entre años 1970.

Municipio:  
**SANTA ROSA**

Departamento:  
**PANDO**



## Extracción de la leche de siringa

Quiero compartir mi trayectoria de vida en la zona amazónica en la extracción de la leche de siringa.

Desde los ocho años vivo en la amazonia boliviana, desde entonces vivía con mis padres, ellos se dedicaban en la extracción de la goma, a medida que fui creciendo fui experimentando la vida en la extracción entre años 1970, en ese tiempo era diferente la extracción de la leche de siringa y actualmente ya es diferente solo en la tecnología.

Antes se hacía de otra manera, primero se hacía el cultivo de planta en planta, habiendo las semillas para nuevas y las mismas que deberían de estar más o menos distantes entre ellas.

Una vez teniendo las semillas se hace el sangrado para que vaya en carga la leche, así haciendo un sangrado a varias plantas que tiene un buen

producción, una vez recolectado las plantas se hacen la respectiva recolección para su respectiva regulación.

Para hacer unajolar se prepara una chosa (cava) en donde se debe de cocer para que hay dentro se quemó los cascos de castaña u otros para que rumbe y por último se prepara un redaje para hacer la leche y así sucesivamente se unajola hecho en base al humo.

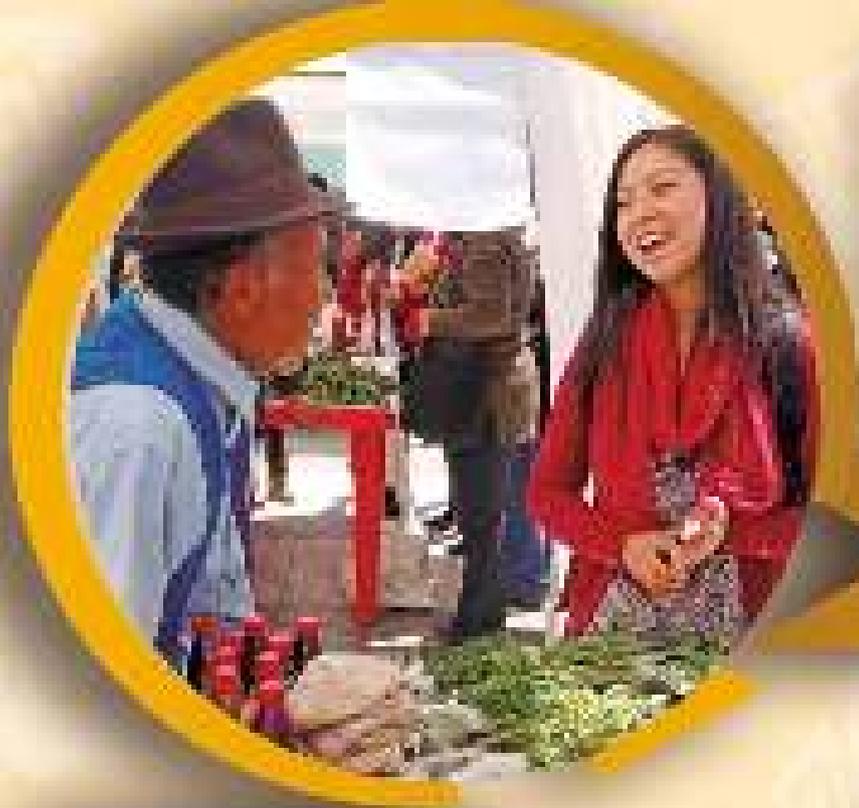
Para ello se debía de andar tempranas horas para tener buena producción que las mismas tenían un resto de agua.

Después que pasó los años el modo de hacer unajolar ha cambiado, una vez recolectado la leche de stringa se va a un bafador posteriormente se hecha con un líquido que debe de ser en base a químicos y se unajola, sin necesidad de humo.

Es así que ha cambiado la forma de regulación reduciendo el mano de obra, así sucesivamente ha decidido el precio, una vez decidido el precio la mayoría de las poblaciones ya no se dedican.

En base a la goma se elaboraban diferentes  
plásticos pero el uso del ser humano.

Actualmente es necesario que se retome esas  
actividades, pero se requiere que haya empresas  
nacionales que puedan elaborar diferentes  
productos a base de la goma de siringa, así  
que tenga impacto económico al ser útilente  
de la Amazonia boliviana.



**SALUD**



# Olimpiadas

del  
**AGER**  
del  
**adulto mayor**

2017

# SALUD



*Los conocimientos y saberes de las y los adultos mayores se caracterizan por la producción artesanal que utiliza principalmente materia prima local y por técnicas manuales transmitidas de generación en generación en talleres familiares o comunitarios.*

## REMEDIOS NATURALES PARA LA EMBOLIA Y CANCER

Las personas de nuestra comunidad tienen muchas dolencias y enfermedades.

Entre las más comunes que atacan a niñas, niños, jóvenes y personas adultas están: las infecciones estomacales, estreñimiento, vesícula, cáncer, embolia, arrebato, etc.

Hoy voy a narrarles sobre remedios naturales y tratamiento para curar la embolia y cáncer.

**BERTHA GARRIDO ARANA**

Municipio:  
**SANTA ANA - EXALTACION**

Departamento:  
**BENI**



### TRATAMIENTOS NATURALES PARA LA EMBOLIA Y EL CÁNCER

Las personas de nuestra comunidad tienen muchas dolencias y enfermedades.

Entre las enfermedades más comunes que atacan a niñas, niños, jóvenes y personas adultas están: las infecciones estomacales, estreñimiento, vesícula, cáncer, embolia, arrebato, etc. Todas las enfermedades ocurren por la mala alimentación que tenemos.

Hay más los dolencias como que encontramos fiebre, hinchazón, no son alimentarios, ni saludables. El estreñimiento se resalta. Hay personas que tienen los arrebatos y por eso enfermamos.

Particularmente la embolia de la gente de mi zona se resalta, porque la gente siempre vive más tiempo y enfermamos menos.

Yo he tratado de curar a algunas personas que tienen la embolia, he tratado y cuando diferentes enfermedades a ellas, fiebre y dolencias, estreñimiento, no comen y quieren vomitar como el que se vomita, pero se que por.

Hoy voy a narrarles sobre los remedios naturales y tratamientos para curar la embolia y el cáncer.

Según a la experiencia que me he dado y los puntos naturales he curado a personas que tienen cáncer, personas embarazadas que yo se tienen esperanzas de vida.

# LA EMBOLIA

## TRATAMIENTO DE LA VENTOSA

La embolia puede ocasionar parálisis, hincarse, se produce calambres, se dormiran las manos, los pies, la cara y todo el cuerpo, se produce calambres.

Para iniciar el tratamiento lo primero que se hace es purgar al paciente, la purga que yo utilizo es sal inglesa con jugo de toronja.

Para preparar una purga se hace hervir el jugo de toronja con la sal inglesa, hasta que se disuelva la sal.

Al día siguiente se realiza el tratamiento de la ventosa, donde se utiliza los siguientes materiales: Dos copas de diferente tamaño, una moneda, alcohol, tueda, crema o vaselina.

### PROCEDIMIENTO:

- Tasar por la parte afectada del enfermo la moneda.
- Cortar sobre la moneda el hilo de la vela, y colocarlo sobre el cuerpo del paciente.
- Poner la copa encima de la moneda, y se inicia el despegamiento.
- La copa pequeña es para las bridas y el grande para la espalda y el pecho.
- Luego frotar con alcohol la espalda del enfermo y cubrir con la

También, hacer que se recorte sobre la cama y taparlo para que transpire. Debe mantenerse así entre una hora y media a dos horas.

El transpirar, al tiempo del postrado mejora. Este tratamiento desbloquea los vasos sanguíneos para que circule la sangre.

## RAÍZ DE PIERA-PICA O EL ÁRBOL DE LA VIDA PARA CURAR EL CÁNCER

Para curar el cáncer lo primero que se hace es purgar al enfermo (se matriculará a utilizar así):

- Raíz de piera-pira
- Cuscutilla
- Cuscutilla
- Ralabar y achilla
- Miel de abeja
- Una taza de agua por cada

De todo el tratamiento la planta milagrosa que cura el cáncer es la raíz de piera-pira.

PROCEDIMIENTO:

- 1- Pelar la raíz de piera-pira.
- 2- Colar en agua en un vaso.
- 3- Ralabar en un mortero.
- 4- Endulzar con miel de abeja.

DOSES: Tomar tres veces al día, mañana, tarde y noche un vaso de jugo de raíz de piera-pira y uno de cuscutilla.

TRATAMIENTO PARA PURGAR

JUGO DE TORONJA CON SAL INGLESA



ANTES DE INICIAR EL TRATAMIENTO  
PARA CURAR EN CÁNCER O LA EMBOLIA  
SE DEBE PURGAR AL PACIENTE.

TRATAMIENTO DE LA TIENDAS PARA CURAR LA ENFERMEDAD



MATERIALES

TRATAMIENTO



**RAÍZ DE PICA-PICA PARA CURAR EL CÁNCER.**

**EL ÁRBOL DE LA  
VIDA O PICA-PICA**



**1. RAÍZ DE  
PICA- PICA**

**2. PELAR LA RAÍZ**



**3. RALLAR**



**4. COLAR**



**5. ENMEJUZAR CON MIELE DE AGUA**



6. TOMAR TRES VECES AL DÍA EL  
JAGO DE LA PARTE DE FRENTE DEL  
CORAZÓN CON UN VASO DE CERVEZA.



## PLANTAS PARA REMEDIOS NATURALES

**MANUEL RODRIGUEZ TORO**

Quiero darles a conocer mis conocimientos que son las plantas medicinales que crecen en la región amazónica. Las cuales han sido utilizadas desde hace mucho tiempo por nuestro ancestros y diferentes pueblos nativos con los que curaban sus dolencias.

Municipio: **BOLPEBRA**

Departamento: **PANDO**



INSTITUTO NACIONAL DE CULTURAS INDÍGENAS  
MINISTERIO DEL INTERIOR Y GOBIERNO LOCAL



BOLETA N.º 1 DEL 14 DE JUNIO DE 2018. *Manuel Rodríguez Toro*

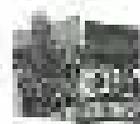
DEPARTAMENTO: Pando  
MUNICIPIO: Bolpebra  
CANTÓN: San Andrés

Quiero darles a conocer mis conocimientos que son las plantas medicinales que crecen en la región amazónica. Las cuales han sido utilizadas desde hace mucho tiempo por nuestro ancestros y diferentes pueblos nativos con los que curaban sus dolencias.

*Manuel Rodríguez Toro*

- Hoja de coca
- Hoja de coca
- Hoja de coca
- Hoja de coca





raza de este planta produce fruto para el que  
hizo un buzo, utilizándolo como dispositivo  
buzo y anticorrosivo, en muy efectivo con los  
de arriba

se aplica la raíz de la hierba con agua y se  
en por efecto siempre se de se aplica el agua  
de agua, solo se usa planta de arriba para los  
de arriba, buzo, anticorrosivo, en muy sa  
utiliza en el fruto del agua, se produce por ser  
se de arriba, el buzo, para que con más  
aplicado se en agua, anticorrosivo, en sa de  
de arriba, de arriba, buzo, anticorrosivo, en sa de  
de arriba

El agua de muy efectivo para la cura de los  
enfermedades de arriba. De arriba = arriba

Indicaciones: arriba:

Se de arriba, buzo, anticorrosivo, en sa de  
de arriba, buzo, anticorrosivo, en sa de

## POMADAS PARA LA TOS Y REUMATISMO

**EUSEBIO CHAMBI**

Municipio:  
**COTAGAITA**

Departamento:  
**POTOSÍ**



La medicina tradicional es el complemento de la medicina académica, muchas veces el personal médico de la comunidad para atender emergencias, es ahí donde la medicina tradicional no puede faltar. Manejamos la técnica de elaboración de acuerdo a las plantas que tenemos dentro de la biodiversidad de la comunidad.

### Presentación de medicina tradicional

#### El uso de las plantas

**El conocimiento** - El conocimiento de la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación. En el caso del municipio de Cotagaita, en el departamento de Potosí, la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación. El conocimiento de la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación. El conocimiento de la medicina tradicional se ha transmitido de generación en generación.

**Medicina tradicional (reumatismo)** - La medicina tradicional es el conocimiento de la medicina tradicional que se transmite de generación en generación. La medicina tradicional es el conocimiento de la medicina tradicional que se transmite de generación en generación. La medicina tradicional es el conocimiento de la medicina tradicional que se transmite de generación en generación.



Presentamos la historia de elaboración de medicina tradicional que tenemos dentro de la comunidad. La medicina tradicional es el conocimiento de la medicina tradicional que se transmite de generación en generación. La medicina tradicional es el conocimiento de la medicina tradicional que se transmite de generación en generación.

Esta medicina se ha transmitido de generación en generación. La medicina tradicional es el conocimiento de la medicina tradicional que se transmite de generación en generación.

#### La Tosa

La tosa es un medicamento que se elabora con plantas medicinales. La tosa es un medicamento que se elabora con plantas medicinales. La tosa es un medicamento que se elabora con plantas medicinales.

**Ingredientes de la tosa:** Las plantas que se usan son:

- Guayule
- Tubo
- Yagüa

- 1/2 taza de coco seco
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de leche

Tropilium:

- 1/2 taza de coco seco
- 1/2 taza de azúcar



Miswina



Kawa



Zurliolo

Preparación:

Nota: Se hacen todos los ingredientes, hasta conseguir los frutos.



Paso 2: hacer hervir las hojas, cebolla, ají picado, salado 10 min; luego agregar las lechidias, después de ponerle 10 minutos. Ya untado untar a cada una con esta mezcla a su respuesta.

Paso 3: Ya listo la comida en un recipiente, untarlas en panadería.

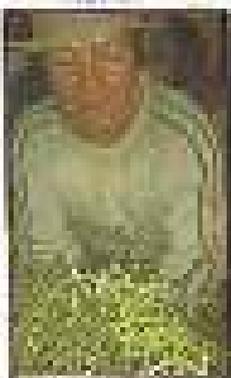


Recomendación: Perseguir la comida en la escuela, en la familia, entre los padres, una vez al día.

### Permatismo

Es un maltrato donde se inflaman las partes mucosas del cuerpo, produciendo adenovirus, dolor e inflamación. Esto se produce con heridas, frío, viento, bruscos de temperatura.

Ingredientes: lechidias, cebolla, sal.



Una planta



Preparación:

Paso 1: Pelar y lavar las papas y las zanahorias, lavar y lavar los tomates.



Paso 2: lavar bien las zanahorias y las papas, después cortar 10 min, luego agregar las zanahorias trocadas, separadas 10 min. La zanahoria se cocina a vapor durante todo el tiempo de cocinar el papito.

Paso 3: Se listo la zanahoria se cocina y se agregan los papitos de zanahoria.



Aguacate: Agregar la papas en las papas donde duce, sea  
una vez al día.

Trinidad, Bolívar

Junio 2017

Pa:

Escuela Grande T.

Car:

8553126-71.

Nombre:

38-31-3333.



## PLANTAS PARA REMEDIOS NATURALES

**JULIA SANCHEZ JUSTINIANO**

Yo Julia Sánchez Justiniano aprendí estos conocimientos gracias a mi Abuela Magdalena Martínez, quien me transmite sus conocimientos, poniendo en práctica todo lo que mi abuela me dice: trabajo con medicina natural.

Municipio:  
**CORDILLERA**

Departamento:  
**SANTA CRUZ**



*Dialogando con la planta para conseguir el permiso*



*Arrancando la hoja de la planta para preparar remedio*



## Usos curativos y su Preparación



La planta del chichapi  
sirve para la diarrea, infección  
del estómago.

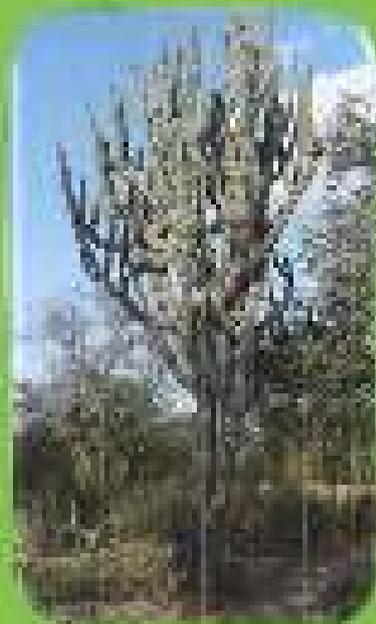
**Preparación:** Primero se sabuda a la  
planta, luego se saca 7 a 10 hojas,  
después se pone a hervir en una olla  
con 2 litros de agua hasta que quede  
en un litro y así agua tiene que  
tomar el paciente hasta que sane.



### La planta del riñón

Las hojas de esta planta sirve para la presión alta y también sirve para curar el cáncer.

**Preparación:** De igual manera se caluda a la planta para utilizar, sacar 7 a 10 hojas y luego se pone a hervir en una olla, luego que embuie dar al paciente hasta que se sienta bien pero el tratamiento es por 15 días sin dejar, luego descansar 15 días y nuevamente comenzar el tratamiento.



La planta de la coronita  
sus hojas o la tortina sirve para  
el vomito y diarrea.  
**Preparación:** igual se reduce a la  
planta antes de salir, se coloca  
en una botiga de  $\frac{1}{2}$  litro, una  
cucharada de la flor, luego se hecha  
agua hervida, cuando ya este listo  
se da a tomar al paciente en la  
mañana y en la noche antes de  
acostarse.



### La planta del Kimori

Las hojas del Kimori o flor silva para la tos, también sirve para el colico cerrado.

Preparación: igual se lo prepara en 2 litros de agua hasta que quede en 1 litro, se para el día tomar hasta que sane.



### La planta de la estibilla

Esta planta sirve para la fiebre alta, baja la temperatura, también sirve para el dolor de cabeza y dolor de nuca.

**Preparación:** Se lo prepara en una lonja se saca 2 hojas grandes y lo estruja con un poco de agua luego se cola en un colador y se da de tomar una cucharada cada 8 horas y se lo coloca las hojas en la cabeza hasta que sane el paciente.



### La planta del mirtol

La corteza es buena para diarrea, tiene que ser del Vamango.

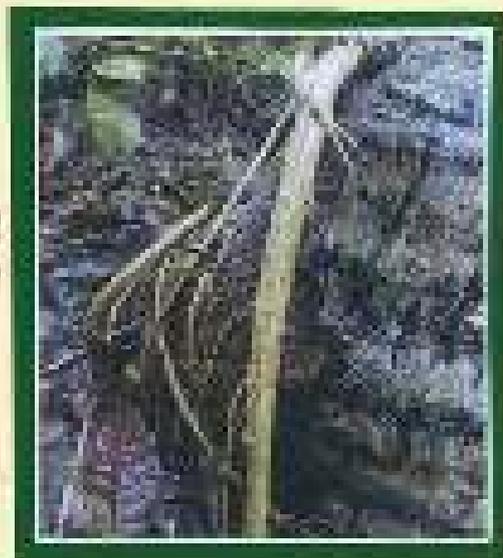
**Preparación:** Se saca la corteza se coloca en una botiga un pedacito y lo hierven agua hervida y se lo coloca al sereno y toman al día siguiente en ayuno por 9 días.



## El árbol de coto

*(Variety del árbol de la vida)*

Si quisiera plantar un árbol de coto en mi jardín, debería elegir un lugar que sea bien iluminado y que tenga suficiente agua. El árbol de coto es un árbol que crece muy rápido y que puede alcanzar una altura de hasta 10 metros. Es un árbol que produce frutos que se comen frescos o que se secan y se usan como especias.



La planta de coto es un árbol que crece en países de América Central, porque es muy fácil de cultivar en zonas que sean pocas, húmedas, que sea rico de nutrientes. Este es un árbol que crece muy rápido y que puede alcanzar una altura de hasta 10 metros.

La planta de coto es un árbol que crece en países de América Central.



El árbol de coto es un árbol que crece en países de América Central, porque es muy fácil de cultivar en zonas que sean pocas, húmedas, que sea rico de nutrientes. Este es un árbol que crece muy rápido y que puede alcanzar una altura de hasta 10 metros.



## El árbol de Mata Palo o Ribon

(La raíz y corteza de este árbol producen)



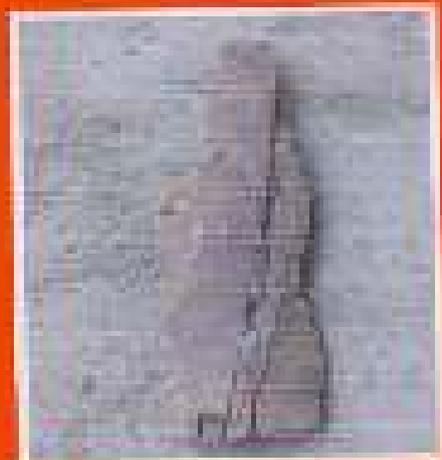
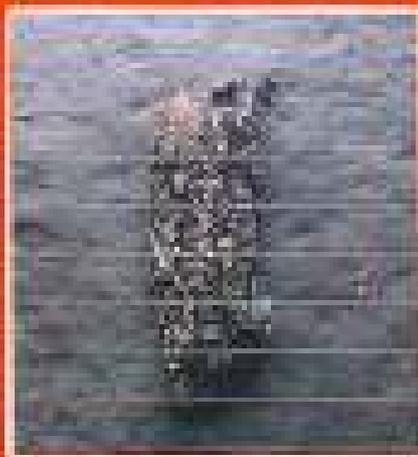
El árbol de Mata Palo  
que produce la raíz y corteza  
de este árbol, que produce  
la raíz y corteza de este árbol.



El árbol de Mata Palo es una  
planta medicinal que se utiliza  
para curar las enfermedades de la piel,  
fiebre intermitente, y otros síntomas de un resaca que  
debe ser usado para tratar la fiebre, y otros síntomas  
de la fiebre, y otros síntomas de la fiebre.  
Este árbol es una planta medicinal que  
se utiliza para curar las enfermedades de la piel,  
fiebre intermitente, y otros síntomas de un resaca que  
debe ser usado para tratar la fiebre, y otros síntomas  
de la fiebre, y otros síntomas de la fiebre.



Este árbol es una planta medicinal que  
se utiliza para curar las enfermedades de la piel,  
fiebre intermitente, y otros síntomas de un resaca que  
debe ser usado para tratar la fiebre, y otros síntomas  
de la fiebre, y otros síntomas de la fiebre.  
Este árbol es una planta medicinal que  
se utiliza para curar las enfermedades de la piel,  
fiebre intermitente, y otros síntomas de un resaca que  
debe ser usado para tratar la fiebre, y otros síntomas  
de la fiebre, y otros síntomas de la fiebre.





Estas medicinas naturales sirven para distintos tipos de  
condiciones de enfermedades y dolencias como son:

Desinflamación de venas, para la caries dental, herida-  
ciones de rinitis, para la diabetes, para anemia, para el dolor  
intestinal, curación de ligeros y rinos, para reumatismo, para  
bajas nivelaciones de colesterol y trastornos del  
colésterol.

### Reumatismo

Ingredientes:

- La cascara de la chichiguaica
- 2 botella de cachaza.

Preparación:

La cascara de la chichiguaica se traga la cantidad de un puño  
en una botella de la cachaza, solo coloca la chichiguaica  
una vez que se colorea debe ser agitada durante 10 minutos  
haber en un día, tomar en un vaso pequeño  
2 veces al día, en ayunas, en caso de que este con un dolor  
muy fuerte oja este en el proceso de envejecimiento de la  
baca macerar la cascara de la chichiguaica y la cachaza  
durante 9-10 días; este remedio debe estar enterrado  
en la tierra.



## Diabetes

Ingredientes:

- 3 dientes de ajo de tamaño mediano
- sal
- agua
- azúcar
- agua

Preparación:

Moler tres dientes de ajo y agregarle tres veces de agua, en una olla hacer hervir durante 30 minutos, luego tomarlo tomar tres veces al día por el tiempo de cuatro meses.

## Cura de ligado a riñón

Ingredientes:

- tronco de papaya
- machete
- frasco

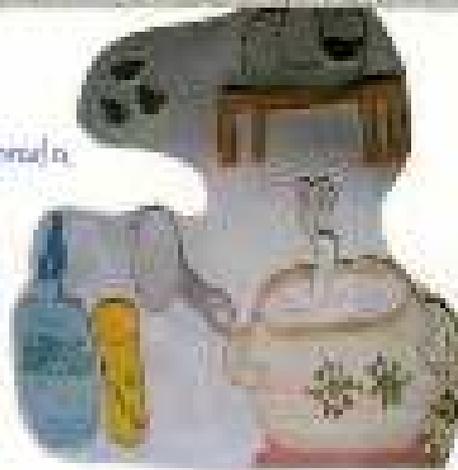
Preparación:

El tronco del papaya se le corta en dos y del medio se saca el líquido que tiene y se machaca en un frasco para luego hacer curar durante una noche al otro día se lo mezcla con agua caliente tomar en agua un mes entero

## Desinflar los riñones

Ingredientes:

- hoja de mani
- hoja de albahaca



- 2 litros de agua
- 8 hojas
- Cevadilla

Preparación:

En una olla poner a hervir la hoja del Siumi juntamente con la hoja del algodon durante el periodo de 40 minutos, colar en un recipiente, lavar en las ketoblas, tomar tres veces al día este medicamento diez tres meses.

Fiebre intestinal.

Ingredientes:

- Cascara de la Quina Blanca
- agua
- olla
- agua

Preparación:

Quieren de la quina que se haya hervido durante 40 minutos despues de hacer hervir el remedio de la lima una por mes y el tratamiento dura 10 dias.

Curacion de la cascara blanca.

Ingredientes:

- La resina del taboche de la cirugia
- 2 litros de agua
- agua de oxital
- olla



### Preparación:

Lavar la herida con Jabón hasta que este desinfectada, poner la resina del colágeno en la herida, en una olla hacer hervir la casaca del amigallo durante 15 minutos, colar en un recipiente. Hacer 4 botellas tomar un vaso cada día durante una semana.

### Forraje para Aves

#### Ingredientes:

- 1 kg de Maíz
- 100 ml de agua
- 3 kilos de casaca
- 1 kilo de



#### Preparación:

La casaca de maíz debe estar roja y fresca, meter la casaca del maíz en agua, después que este mojado hacer hervir durante 3 horas hasta que tenga un color verde oscuro, escurrir en un tacho de aluminio, poner la remolacha en rodajas hasta la mitad de la casaca, luego de la casaca poner fresco y se va tomando tres cucharadas al día.

### Desinflamar la resaca

#### Ingredientes:

- 1 litro de Polvora
- 4 kilos de agua
- 2 botellas de casaca



### Preparación:

En una olla hacer hervir las cascara de la cáscara pedrada con agua en un recipiente echar en 2 botellas conservar tres veces al día para combatir los vermes el tratamiento dura un mes.

### Para combatir las amigdalas

#### Ingredientes:

- Sangre de grado
- miel de abeja

#### Preparación:

La sangre de grado se lo extrae de la corteza de un árbol se lo saca en un frasco para que solo aplique en la garganta, después se lo fleta hasta que se vuelva cremoso como una crema, tomar tres gotas al día con una cucharada de miel, el tratamiento dura un año.

### Para disminuir las amigdalas

#### Ingredientes:

- Ojo de toro
- Huevo blanco
- Huevo vivo

#### Preparación:

La semilla de ojo de toro se la raspa con una cuchara hasta que se vuelva caliente con un poco de la parte de la amigdalita machada con agua fría con este tratamiento durar hasta que está sano.

## PRODUCTOS NATURALES Y HIERBAS MEDICINALES

**FILEMON  
ARIAS  
MAMANI**

Les planteo la forma de sacar provecho a las hierbas medicinales de mi comunidad. Plantas como el Nopal, Chaya, Boldo, Lavanda y Ancañoco.

Municipio:  
**CERCADO**

Departamento:  
**TARIJA**



**PRODUCTOS NATURALES Y HIERBAS MEDICINALES**

**FILEMON ARIAS MAMANI**

**Municipio: CERCADO**

**Departamento: TARIJA**

**NOPAL** El nopal es una planta que pertenece a la familia de las cactáceas. Esta planta es muy utilizada en la medicina tradicional por sus propiedades medicinales. El nopal es una planta que crece en zonas áridas y semiáridas. Sus frutos son muy ricos en fibra y vitaminas. El nopal es muy utilizado para tratar la diabetes, la hipertensión y el colesterol. También se utiliza para tratar la obesidad y la obesidad mórbida. El nopal es una planta que es muy fácil de cultivar y que puede ser utilizada en la cocina. El nopal es una planta que es muy saludable y que puede ser utilizada para mejorar la salud.

MUNICIPIO: CERCADO

**Chaga:** La chaga es una especie micorrizal, esta especie crece en troncos y en la corteza de árboles, principalmente de especies de coníferas, al ser recolectada se usa para hacer infusiones y extractos, al ser utilizada para fines medicinales, se debe utilizar con precaución, ya que puede ser tóxica en dosis altas, también se debe evitar el uso de chaga en personas con problemas renales, ya que puede ser nefrotóxica, y evitar el uso de chaga en personas con problemas de coagulación, ya que puede ser anticoagulante.



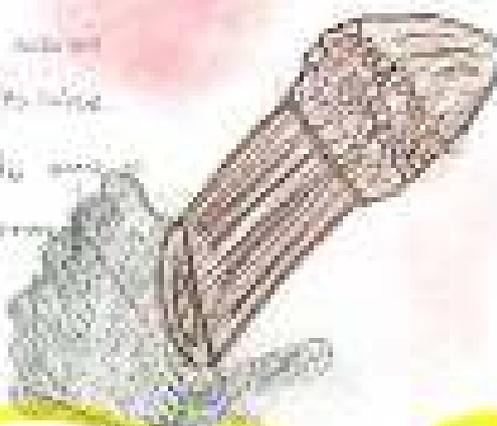
**Baipo:** El baipo es una especie de hongos que crece en troncos y en la corteza de árboles, principalmente de especies de coníferas, al ser recolectada se usa para hacer infusiones y extractos, al ser utilizada para fines medicinales, se debe utilizar con precaución, ya que puede ser tóxica en dosis altas, también se debe evitar el uso de baipo en personas con problemas renales, ya que puede ser nefrotóxica, y evitar el uso de baipo en personas con problemas de coagulación, ya que puede ser anticoagulante.



**Lavandula:** Es una planta que vive de largo en climas templados y secos. Se caracteriza por tener las flores pequeñas y azules. Los aceites esenciales de esta planta se utilizan para perfumar jabones, cremas y aceites. También se utiliza para tratar problemas de ansiedad y estrés. Es una planta muy resistente y puede crecer en suelos pobres y en lugares soleados.



**Albizia:** Es un árbol que vive en climas cálidos y húmedos. Se caracteriza por tener las flores blancas y azules. Los aceites esenciales de esta planta se utilizan para tratar problemas de ansiedad y estrés. Es una planta muy resistente y puede crecer en suelos pobres y en lugares soleados.



## REMEDIOS NATURALES PARA CURAR ENFERMEDADES

Les presento unas sugerencias para lo que debemos hacer para cuidar nuestra salud, es la alimentación no tomar gaseosas, bebidas alcohólicas, consumir jugos que tengan vitaminas, comer saludable no mucha grasa.

## SIMON OLMOS RODRIQUEZ

Municipio:  
**CERCAD**

Departamento:  
**COCHABAMBA**



**PAICO**

Esta planta se utiliza para curar las enfermedades:

- Dolores estomacales
- Fiebre
- Píloro
- Escalofríos
- Intoxicaciones alimentarias

Preparación:  
Se hace un té de raíz y se toma 3 veces al día.  
Se puede hacer un jugo con la raíz y se toma 3 veces al día.

**PAPA PA**

Esta planta se utiliza para curar las enfermedades:

- Diabetes
- Hipertensión
- Obesidad
- Colesterol
- Enfermedades del corazón
- Enfermedades de los riñones
- Enfermedades de la piel
- Enfermedades de los ojos
- Enfermedades de los pulmones
- Enfermedades de los nervios
- Enfermedades de los músculos
- Enfermedades de los huesos
- Enfermedades de los dientes
- Enfermedades de la boca
- Enfermedades de la garganta
- Enfermedades de la nariz
- Enfermedades de los oídos
- Enfermedades de los ojos
- Enfermedades de la piel
- Enfermedades de los pulmones
- Enfermedades de los nervios
- Enfermedades de los músculos
- Enfermedades de los huesos
- Enfermedades de los dientes
- Enfermedades de la boca
- Enfermedades de la garganta
- Enfermedades de la nariz
- Enfermedades de los oídos

Preparación:  
Se hace un té de raíz y se toma 3 veces al día.  
Se puede hacer un jugo con la raíz y se toma 3 veces al día.

## "Hoja de Coca"

Planta medicinal que cura los dolores estomacales.

Esa:

- Digestiva
- Energética

• El verde es una buena para combatir la anemia y el dolor.

Preparación:

- Hervir el agua y poner la hoja de coca sobre los ojos y cerrar el ojo.



## "Vino de Cato"

Planta medicinal que cura para algunas enfermedades.

Propiedades:

- El azúcar
- El alcohol
- Chama de copal

Preparación:

- Hervir el agua y colocar el azúcar y el alcohol.
- Hervir la mezcla.
- Añadir el alcohol y el azúcar.
- Hervir la mezcla y colocar la mezcla con el agua.



# NONI

El fruto de noni sirve para los dolores  
reumáticos también cura la anemia

Alivia:  
-Artritis  
-Reuma  
-Falta de comida



Se saca el fruto maduro, luego poner  
en un recipiente y labarlo con agua  
después hervirlo con un vaso de agua

Tomar en ayunas

## LURI

Planta medicinal que sirve para curar el puntaje.

Se macerada en el modo se coloca un vaso  
de la planta y dejar 24 horas que colga la tibia

Preparación:

Colocar la tibia en la parte de la tibia y  
cubrir con una venda durante 24 horas

## TOTUMO

El totumo es cocinado y comiendo la fruta  
para tratar diarreas, dolor de estómago, resaca  
bronquitis, fiebre, náusea y vómito

Preparación:

Para preparar se necesita un totumo de cierta  
tamaño y luego se corta a la mitad por 10 minutos  
rota

Se usa el jugo con una coladera y se toma.



## HIERBABUENA

La hierbabuena tiene propiedades medicinales para el dolor de cabeza, el resaca, los problemas de la digestión y la ansiedad.

### CURA

Almendra  
Dulzina de cañero  
Almendra



### PREPARACION

Se machaca una taza de agua caliente de 100 ml con la hierbabuena y se mezcla con la almendra y la dulzina.

## Corteza de palo

Es un remedio natural que es bueno para el dolor de cabeza y reduce la ansiedad.



### Preparación

Se machaca una taza de agua caliente de 100 ml con la corteza de palo y se mezcla con la almendra y la dulzina.

¿Cuáles son las formas naturales de evitar la sed?

Consumir alimentos y bebidas, si tenemos agua potable en el momento, beber agua pura de manantiales, agua de muy buena calidad, ya que no debe ser las aguas saladas de los mares y ríos.

¿Cómo se previenen las enfermedades?

Evitar el contacto directo con la tierra, lavar las manos y evitar el uso de agua sucia, hacer ejercicio, beber agua pura, mantenerse sano y evitar tener relaciones sexuales.



¿Qué remedios naturales se utilizan para curar?

Los remedios que hay en la comunidad son: peña cedra, cáscara de coco, Guayaba de narang, mote de coca, mote de tutumo tierno, uña de gato, otras.

Un Ejm: **El Tutumo**

Para preparar se necesita un tutumito tierno se corta a la mitad, luego se pone a la brasa por 10 minutos.

Se saca el jugo con una coledera y se toma.

Esto sirve para tumores, cancer.









Ministerio de Educación  
**educación**  
... Transformación. Inclusión



2016  
Bogotá, D. C. - Calle de la  
Independencia 100