



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

### **ESCUELA PROFESIONAL DE ANTROPOLOGÍA**



## **CUALIDADES MEDICINALES DE QUINUA “AYARA” EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DIABÉTICAS – CARDÍACAS EN COMUNIDADES CAMPESINAS DE PAUCARCOLLA – PUNO**

### **TESIS**

#### **PRESENTADA POR:**

**Bach. VERÓNICA EMILIANA QUILCA PEREZ**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ANTROPOLOGÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



# VERÓNICA EMILIANA QUILCA PEREZ

## CUALIDADES MEDICINALES DE QUINUA “AYARA” EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DIABÉTICAS – CARDÍACAS...

My Files

My Files

Universidad Nacional del Altiplano

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trrcoid::8254:417508574

Fecha de entrega

19 dic 2024, 10:50 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

19 dic 2024, 10:59 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

TESIS FINAL - ANTROPOLOGIA - QUILCA PEREZ VERONICA EMILIANA.pdf

Tamaño de archivo

3.7 MB

189 Páginas

35,254 Palabras

200,344 Caracteres





## 2% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

### Fuentes principales

- 2% Fuentes de Internet
- 0% Publicaciones
- 1% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y lo revise.



GUILLERMO CUTIPA AGUILAR  
DOCENTE  
UNA - PUNO



Dr. Javier S. Puma Llanqui  
DOCENTE-UNA-PUNO





## DEDICATORIA

*Con humildad, dedico el presente trabajo de investigación a mis apreciados padres Don Vicente Quilca Zapana y Doña Lourdes Pérez Apaza, que me dieron la vida, soporte e intensidad; así como el conservar los valores personales y sociales para tener una vida digna con humildad, sinceridad y sacrificio. Además, por su apoyo incondicional y todo el sacrificio dado para cumplir este gran objetivo en mi vida.*

*A mis hermanos Milagros, Ronaldo y Luzgarda por haber sido un constante apoyo emocional y por ser quienes me dieron palabras de aliento para seguir adelante profesionalmente.*

*A mis demás integrantes de la familia mis queridos abuelos: Don Mariano y Doña Valeriana que siempre están ahí cuando más los necesito.; Don José y Doña Águeda que desde el cielo me supieron encaminar hacía del camino correcto.*

***Verónica Emiliana Quilca Pérez***



## AGRADECIMIENTOS

*En primera instancia agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de esta etapa por ser mi fortaleza, en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias.*

*De la misma forma, un profundo agradecimiento a la Universidad Nacional del Altiplano, a la Facultad de Ciencias Sociales, en especial a la Escuela Profesional de Antropología y sus docentes por compartir sus conocimientos, experiencias e investigaciones.*

*Mi mayor gratitud y sincero agradecimiento a mis apreciados padres Vicente Quilca Zapana y Lourdes Pérez Apaza del mismo modo a mis hermanos Juana Milagros, Juan de Dios Ronaldo y Luzgarda Karen quienes me dieron el apoyo incondicional y siendo el motor para culminar con éxito mi vida universitaria.*

*Del mismo modo, un profundo agradecimiento a mi asesor de tesis, Mg. Guillermo Cutipa Añamuro, quien en su amplia experiencia de la vida académica y profesional me orientó teórica y metodológicamente, brindando la ayuda para poder cumplir esta meta.*

*Así mismo el agradecimiento a los jurados quienes tuvieron que ocupar parte de su valioso tiempo en la revisión y corrección de mi tesis y me dieron la oportunidad de compartir sus conocimientos, por tenerme paciencia, a su vez exigir y alentarme para la culminación de mi tesis.*

*Finalmente, mi profundo agradecimiento a los pobladores de las comunidades campesinas del Distrito de Paucarcolla; ya que sin su colaboración y su apoyo esto no sería posible.*

**Verónica Emiliana Quilca Pérez**



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN.....</b>	<b>14</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES, OBJETIVOS, MARCO TEÓRICO Y METODOLOGÍA</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>17</b>
1.1.1. Interrogante general.....	20
1.1.2. Interrogantes específicos .....	20
<b>1.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>20</b>
1.2.1. Internacionales .....	20
1.2.2. Nacionales .....	26
1.2.3. Regionales .....	29
<b>1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....</b>	<b>30</b>
<b>1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>31</b>
1.4.1. Objetivo general .....	31
1.4.2. Objetivos específicos.....	31
<b>1.5. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>32</b>



1.5.1. Antropología de la salud .....	32
1.5.2. Medicina Tradicional .....	34
1.5.3. Enfermedades humanas.....	37
<b>1.6. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>41</b>
1.6.1. Medicina científica.....	41
1.6.2. Enfermedad .....	42
1.6.3. Plantas medicinales .....	42
1.6.4. Cosmovisión andina.....	43
1.6.5. Cultura medica .....	43
1.6.6. Sistema de salud.....	44
1.6.7. Comunidad campesina .....	45
1.6.8. Saberes ancestrales:.....	45
<b>1.7. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>46</b>
1.7.1. Técnica e instrumento de investigación .....	47
1.7.2. Unidad de análisis .....	50
1.7.3. Unidad de estudio.....	50
1.7.4. Unidad de observación .....	50
1.7.5. Ejes y sub ejes de investigación .....	51
1.7.6. Población y muestra .....	51

## **CAPÍTULO II**

### **CARACTERIZACIÓN DEL ÁREA DE INVESTIGACIÓN**

<b>2.1. ASPECTOS GENERALES.....</b>	<b>55</b>
2.1.1. Disposición política.....	55
2.1.2. Límites del área de estudio.....	57
2.1.3. Demografía.....	57



2.1.4. Educación / grado de instrucción .....	57
2.1.5. Centro salud.....	58
2.1.6. Actividades económicas .....	59
2.1.7. Vías de acceso .....	59

### CAPÍTULO III

#### EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

<b>3.1. PERCEPCIÓN SOCIAL DE LA ENFERMEDAD Y LA SALUD EN LAS COMUNIDADES CAMPESINAS DE PAUCARCOLLA .....</b>	<b>62</b>
3.1.1. La cosmovisión sobre la enfermedad, salud y el buen vivir .....	62
3.1.2. Cosmovisión sobre la enfermedad .....	62
3.1.3. Cosmovisión sobre la salud.....	66
3.1.4. Cosmovisión sobre el buen vivir .....	69
3.1.5. Sistema de salud en las comunidades campesinas .....	71
3.1.6. Enfermedades diabéticas y cardíacas .....	73
3.1.7. Proceso de la enfermedad del paciente .....	81
<b>3.2. PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA QUINUA “AYARA” EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DIABÉTICAS Y CARDÍACAS ..</b>	<b>86</b>
3.2.1. Valor nutricional de la quinua “ayara” .....	89
3.2.2. Efectos beneficiosos de la quinua “ayara” .....	93
3.2.3. Compuestos bioactivos de la quinua “ayara” .....	96
<b>3.3. FORMAS DE USOS MEDICINAL DE LA QUINUA “AYARA” EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DIABÉTICAS Y CARDIACAS ..</b>	<b>97</b>
3.3.1. Medicina tradicional de la quinua “ayara” .....	99
3.3.2. Tratamiento terapéutico.....	102
3.3.3. Combinación de plantas .....	105





3.3.4. Costumbres y tradiciones de la quinua “ayara” como fuente de medicinal y nutricional.....	111
3.3.5. Consumo de la quinua “ayara” .....	113
3.3.6. P´esque .....	121
3.3.7. Mazamorra con cal.....	121
3.3.8. Sopa de quinua “ayara” .....	122
3.3.9. Q´ispiño .....	123
<b>3.4. DISCUSIÓN.....</b>	<b>126</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>132</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>134</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>136</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>151</b>

**Área:** Ciencias sociales

**Tema:** Cultura, sociedad y medio ambiente

**Fecha de sustentación:** 26 de diciembre del 2024



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1.</b> Disposición política del distrito de Paucarcolla .....	55
<b>Figura 2.</b> Ubicación geográfica del distrito de Paucarcolla y sus comunidades campesinas.. .....	57
<b>Figura 3.</b> Cualidades medicinales de la Quinua "Ayara" .....	61
<b>Figura 4.</b> Percepción social de las enfermedades diabéticas y cardíacas .....	86
<b>Figura 5.</b> Propiedades nutricionales de la Quinua "Ayara".....	92
<b>Figura 6.</b> Efectos beneficiosos de la Quinua "Ayara".....	95
<b>Figura 7.</b> Compuestos bioactivos de la Quinua "ayara".....	96
<b>Figura 8.</b> Manzanilla "Matricaria chamomilla L." .....	106
<b>Figura 9.</b> Eucalipto "Eucalyptus L'Hér" .....	108
<b>Figura 10.</b> Chiri chiri"Grindelia boliviana Rusby" .....	109
<b>Figura 11.</b> Valeriana "officinalis" .....	110
<b>Figura 12.</b> Quinua "Chenopodium quinoa".....	111
<b>Figura 13</b> Quinua "ayara" para proceso de cosecha .....	114
<b>Figura 14.</b> Proceso de limpieza de la quinua "ayara" .....	115
<b>Figura 15.</b> Las semillas de la quinua "ayara" .....	115
<b>Figura 16.</b> Pelado de las semillas de la quinua "ayara" .....	116
<b>Figura 17.</b> Lavado de las semillas de la quinua "ayara" .....	116
<b>Figura 18.</b> Secado de las semillas de la quinua "ayara" después del lavado con agua	117
<b>Figura 19.</b> Inf. Nro. 06 realizando el tostado de las semillas de la quinua "ayara" .....	117
<b>Figura 20.</b> En las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla se cocinan en fogón y en ollas de barro también llamadas thuru manca.....	118



<b>Figura 21.</b> Yata, especie de olla especialmente para tostar las semillas de la quinua "ayara" .....	118
<b>Figura 22.</b> Las semillas de la quinua "ayara" mesclado con la quinua blanca para el respectivo molido.....	119
<b>Figura 23.</b> Proceso del molido de las semillas de la quinua "ayara" y la quinua blanca en la h´una piedra especialmente para moler.....	120
<b>Figura 24.</b> Uso tradicional y medicinal de la “Quinua Ayara” .....	125



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1.</b> Técnicas e instrumentos de investigación .....	48
<b>Tabla 2.</b> Ejes y sub ejes de investigación .....	51
<b>Tabla 3.</b> Datos generales de los entrevistados.....	52
<b>Tabla 4.</b> Ubicación geográfica de las comunidades campesinas del distrito Paucarcolla.....	56



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

<b>OMS:</b>	Organización Mundial de Salud
<b>OPS:</b>	Organización Panamericana de Salud
<b>MT:</b>	Medicina Tradicional
<b>INEI:</b>	Instituto Nacional de Estadística e Informática
<b>DIQ:</b>	Día Internacional de la Quinoa.



## RESUMEN

La investigación analiza las propiedades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, Puno. El problema identificado radica en la falta de conocimiento sobre estas cualidades medicinales, en un contexto donde la diabetes y las enfermedades cardíacas son frecuentes en la población. Además, los saberes tradicionales están siendo desplazados debido a la adopción de prácticas modernas para la prevención de estas patologías. El principal objetivo fue analizar las cualidades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de dichas enfermedades. La metodología tuvo un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, utilizando entrevistas a 25 pobladores seleccionados mediante muestreo por saturación. Los resultados evidencian que la quinua “Ayara” posee propiedades beneficiosas para la salud, como la regulación de los niveles de glucosa en sangre, el control del peso y la prevención de complicaciones derivadas de estas enfermedades. Los testimonios de los pobladores destacan su eficacia, atribuida a su alto contenido de proteínas, minerales y antioxidantes, y su consumo regular mejora notablemente la salud cardíaca. En conclusión, el estudio resalta la importancia de los conocimientos médicos ancestrales que la comunidad y las familias mantienen vivos. La quinua “Ayara” se presenta no solo como un alimento, sino como un recurso fundamental en la medicina tradicional para el tratamiento y la prevención de enfermedades crónicas, promoviendo soluciones efectivas y sostenibles para las necesidades de salud de las comunidades campesinas.

**Palabras clave:** Cualidades, Curación, Diabetes, Enfermedad cardíaca, Medicina tradicional, Salud, Saberes ancestrales.



## ABSTRACT

The research analyzes the medicinal properties of “Ayara” quinoa in the prevention of diabetic and cardiac diseases in the farming communities of the Paucarcolla district, Puno. The identified problem lies in the lack of knowledge about these medicinal qualities, in a context where diabetes and heart diseases are frequent among the population. Additionally, traditional knowledge is being displaced due to the adoption of modern practices for preventing these pathologies. The main objective was to analyze the medicinal qualities of “Ayara” quinoa in preventing these diseases. The methodology followed a qualitative approach with a phenomenological design, using interviews with 25 villagers selected through saturation sampling. The results show that “Ayara” quinoa possesses significant health benefits, such as regulating blood glucose levels, controlling weight, and preventing complications from these diseases. The testimonies of the villagers highlight its effectiveness, attributed to its high content of proteins, minerals, and antioxidants. Regular consumption has notably improved cardiac health. In conclusion, the study underscores the importance of ancestral medical knowledge that families and communities keep alive. “Ayara” quinoa emerges not only as a food but also as a fundamental resource in traditional medicine for treating and preventing chronic diseases. This promotes effective and sustainable solutions to the health needs of farming communities.

**Keywords:** Qualities, Healing, Diabetes, Heart disease, Traditional medicine, Health, Ancestral knowledge.



## CAPÍTULO I

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES, OBJETIVOS, MARCO TEÓRICO Y METODOLOGÍA**

La quinua "Ayara", variedad nativa cultivada en las comunidades campesinas de Paucarcolla, Puno, ha emergido como recurso valioso en el ámbito de la medicina tradicional y contemporánea, destacándose por sus notables cualidades nutricionales y medicinales. Este alimento, se ha asociado con efectos benéficos en la regulación de la glucosa sanguínea, lo que lo convierte en un aliado potencial en la prevención y manejo de la diabetes. Su contenido elevado de antioxidantes, junto con minerales esenciales como el calcio y el hierro, contribuye a la mejora de la salud cardiovascular, al reducir la inflamación y el riesgo de enfermedades cardíacas.

En el contexto de Paucarcolla, la integración de la quinua "Ayara" en la alimentación local refuerza la salud comunitaria y promueve prácticas de agricultura sostenible, fortaleciendo la resiliencia de la población frente a enfermedades desfavorables.

Así, la valorización de esta variedad ancestral se perfila como una estrategia integral que entrelaza el bienestar nutricional y la preservación de la herencia cultural andina. En ese sentido y conforme a los objetivos planteados la investigación se divide en cuatro capítulos, los que se despliegan del siguiente:

El capítulo I: Puntualiza la problemática, el planteamiento de problema, los antecedentes, la justificación, los objetivos de investigación, marco teórico relacionado a las variables de estudio (percepción social de salud y la enfermedad, propiedades nutricionales de la quinua "ayara" en la prevención de enfermedades diabéticas y las





formas de uso medicinal de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades diabéticas y cardíacas).

El capítulo II: Se puntualiza la metodología, las técnicas e instrumentos de investigación empleados durante la ejecución de la pesquisa, población y muestra.

El capítulo III: Se puntualiza la caracterización de área de investigación, aspectos generales (ubicación política, ubicación geográfica, límites del área de estudio, demografía, vías de acceso).

El capítulo IV: Despliega la interpretación, análisis y discusión de los resultados de la investigación, la misma que se ha dividido en cuatro partes de acuerdo a los objetivos de investigación., se expone las conclusiones y recomendaciones de la pesquisa, acorde a cada uno del objetivo, al igual que, se adiciona la bibliografía y anexos que respaldan este trabajo de investigación.

## **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En períodos recientes, la incidencia de afecciones no transmisibles, como la diabetes y las afecciones cardiovasculares (como enfermedades cardíacas) están incrementando a un ritmo preocupante en todo el mundo, y el empleo de cultivos tradicionales ha reducido con el tiempo, pese a su extraordinario potencial medicinal (Agarwal, et al., 2023). Concretamente, 17,9 millones de defunciones anuales a nivel global son ocasionadas por afecciones cardiovasculares y 2 millones por diabetes, incorporadas las defunciones de nefropatía diabética (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023a). En ese sentido, la quinua es considerada uno de los cultivos antiguos y tradicionales con beneficios medicinales y nutricionales debido a la variedad de aminoácidos, vitaminas, proteínas, péptidos, fibra, minerales y bioactivas que posee y puede usarse para prevenir y curar estas afecciones (Shah, Khan, & Yan, 2022).



Sin embargo, Sudáfrica por su práctica agrícola secano, cultivos abandonados como el de la quinua con propiedades farmacéuticas y nutraceuticas, la pobreza y el desempleo por lo general en sus zonas rurales, sus habitantes se ven perjudicados por la coexistencia de afecciones cardíacas y de diabetes (Mudau, Chimonyo, Modi, & Mabhaudhi, 2022). En Pakistán, se evidencia que dos de cada cuatro individuos sufren de diabetes, siendo la de tipo 2 la de mayor prevalencia (Khan et al., 2023). India, China y Estados Unidos son los países con mayor cantidad de personas en edad de 20 a 79 años con diabetes y según la Sociedad Europea de Cardiología, Alemania supera en casos la media de incidencia de insuficiencia cardíaca (Sun, et al., 2022) (Seferović, et al., 2021). De modo, que pese al excedente valor medicinal de las semillas y en su conjunto de la quinua, muchos países no aprovechan este alimento y/o no conocen sus cualidades medicinales en la curación de sus afecciones.

El consumo de la quinua puede incrementar la sensibilidad a la insulina y mejorar el control de la glucosa en sangre en las personas como en animales, ya que se cree que sus cualidades bioactivas (flavonoides, ácidos fenólicos y saponinas) posibilitan inhibir la absorción de carbohidratos y la actividad de las enzimas comprometidas en la digestión, teniendo efectos antidiabéticos (Cherrada, et al., 2024). En Ecuador, la quinua fue muy valorada por las comunidades aborígenes gracias a sus cualidades medicinales y nutritivas, antes de la llegada de los españoles (Calvache & Valle, 2021). Y en la zona central de Chile, las comunidades campesinas aún conservan los cultivos de quinua heredados por sus antepasados, manteniendo la quinua como producto de autoconsumo y de comercialización (Quiñonez, Muñoz, & Aguilera, 2021). Por lo que, la quinua posee un alto valor medicinal, nutricional importante en la salud.

En cuanto a las enfermedades de diabetes y cardíacas, Guayana y México revelan mayores defunciones por diabetes, y Haití y Guyana por afecciones cardiovasculares; sin



embargo, Cuba y Canadá, se muestran como países con menor incidencia de defunciones por diabetes, y Canadá y Perú por enfermedades cardiovasculares (Organización Panamericana de Salud [OPS], 2021; OPS, 2021b). Ello puede evidenciar que, países con mayores defunciones por estas enfermedades pueden deberse a la falta de alimentación adecuada que incorpore la quinua como alimento diario, y la falta de conocimiento de sus cualidades funcionales indicadas.

En el Perú, la quinua ofrece una extraordinaria variedad biológica, plasmada en cerca de 3000 muestras inscritas en bancos de germoplasma peruano y en distintas variedades de tonalidades, tales como blanco o translucido, rojizo, amarillo, negro y crema (Campos-Rodriguez, Acosta-Coral, & Paucar-Menacho, 2022). Reconociéndola como alimento funcional o nutracéutico debido a sus cualidades beneficiosas para la salud (fibra dietética, vitaminas, aminoácidos, oligoelementos) donde su consumo ha constatado ser efectivo en el control de afecciones cardíacas y la diabetes, contribuyendo a mantener la salud y bienestar de las personas (De la Cruz-Arango, 2023; El Peruano, 2023). Sin embargo, algunas comunidades rurales y de bajos recursos, no incluyen en su alimentación el consumo de la quinua, debido a que la venden para comprar otros alimentos que necesitan o sencillamente no poseen las posibilidades para adquirirla (Flores, Rodriguez-Huamani, Arce-Ortiz, & García-Tejada, 2022).

En asociación a lo indicado, a nivel local, en el distrito de Paucarcolla ubicado en Puno, la gran mayoría de la población padece de enfermedades cardíacas y diabetes, las cuales pueden ser originadas por distintos factores. Tanto jóvenes como adultos creen que no existen alternativas para curar dichas afecciones, y muchas personas recurren a la medicina moderna, confiando en que la tecnología médica, la farmacología y la globalización de saberes médicos proporcionarán soluciones, olvidando las cualidades medicinales que tienen los alimentos ancestrales como la quinua “Ayara”. No obstante,



personas de escasos recursos optan por la medicina tradicional o local para su tratamiento, considerándose en este contexto como una alternativa las cualidades medicinales que posee la quinua para la prevención de enfermedades, particularmente de diabéticas y cardíacas.

### **1.1.1. Interrogante general**

- ¿Cuáles son las cualidades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno?

### **1.1.2. Interrogantes específicos**

- ¿Cuál es la percepción social de las enfermedades diabéticas - cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla - Puno?
- ¿Cuáles son las propiedades nutricionales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades diabéticas - cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno?
- ¿Cuáles son las formas de uso medicinal de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno?

## **1.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.2.1. Internacionales**

OMS (2002), en el artículo titulado “*Estrategia de la OMS sobre Medicina Tradicional 2002 – 2005*”, El objetivo es reconocer la medicina tradicional como una respuesta a las necesidades de las personas. El estudio reveló que los tratamientos varían según el contexto social de cada individuo. En este sentido, la



medicina tradicional se fundamenta en las creencias particulares de cada persona, lo que genera diversas interpretaciones sobre las causas de las enfermedades y sus tratamientos. En conclusión, en las áreas rurales, la medicina tradicional a menudo representa la única opción accesible para recibir atención sanitaria.

Vidaurri (2006), en la tesis titulada *“Plantas medicinales en los Andes”*, tiene como objetivo reconocer la procedencia de plantas medicinales en Bolivia, El proceso de recolección de plantas medicinales implica la aplicación de conocimientos tradicionales, el análisis de las condiciones naturales, y la capacidad de identificar correctamente cada planta. Además, abarca técnicas específicas para su extracción y almacenamiento con fines medicinales. Este proceso destaca la importancia del saber tradicional, que incluye sistemas empíricos de clasificación, la identificación de los hábitats específicos de cada especie y métodos adecuados para conservarlas y prepararlas.

Gramado, Domínguez, Hernández, & Román (2011) en su investigación titula: *“Conocimiento, actitud y prácticas de los usuarios y personal de la salud acerca de la medicina popular, tradicional y alternativa según normas de atención en salud. Junio del 2011”*. Cuyo objetivo es describir los conocimientos, actitudes y prácticas de los usuarios y el personal de salud de los municipios de Chiquimula, San José la Arada, Quetzaltenango y Salcajá respecto a la medicina popular, tradicional y alternativa de acuerdo a las normas de atención en salud, durante junio de 2011. Estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo, en donde se realizaron encuestas en una muestra de 1039 usuarios y 78 trabajadores de los servicios de salud.



Rodríguez, Ortegón, & Sandoval (2013) en su tesis titulada “*Conocimiento del personal de salud y recomendación de las plantas medicinales*”. Cuyo objetivo es “explorar el conocimiento y la recomendación de plantas medicinales en una empresa social del Estado en Colombia, en 2006. El estudio es de carácter descriptivo y exploratorio, utilizando un muestreo por conglomerados y estratificado en 19 instituciones, donde trabajan 82 profesionales de la salud. A través de encuestas anónimas autoadministradas y una verificación taxonómica, se identificaron las plantas medicinales más utilizadas, como caléndula, manzanilla, apio, toronjil, yerbabuena, eucalipto, sábila, y cedrón, entre otras. Los resultados revelan el uso de 85 plantas, de las cuales 32 no están incluidas en la lista oficial del Invima. El 78% de los encuestados considera el uso de estas plantas como una práctica de autocuidado, mientras que el 22% lo asocia con una práctica de cuidado cultural, reconociendo su valor tradicional, aunque mostrando cierta indiferencia hacia la integración de estos conocimientos en su labor.

Camaqui (2017), en su tesis titulada “*Plantas medicinales, la experiencia de Tinguipaya –Bolivia*”, cuyo objetivo es identificar las plantas curativas o nativas que existen en Camaqui – Bolivia para curar enfermedades; en regiones remotas de Bolivia, las comunidades locales conservan tradiciones y costumbres propias del lugar. Ante enfermedades, recurren a la medicina tradicional, donde las plantas medicinales forman parte tanto de los rituales mágico-religiosos como de las prácticas curativas. En este contexto, la medicina tradicional ocupa un rol esencial en la cultura de la región andina, siendo frecuentemente empleada para atender las necesidades de salud y tratar enfermedades de la población.



Gallegos, (2017), en su tesis titulada “*Plantas medicinales utilizadas en el tratamiento de enfermedades de la piel en comunidades rurales de la provincia de Los Ríos – Ecuador*”, cuyo objetivo es reconocer las plantas medicinales empleadas en el tratamiento de enfermedades cutáneas. Los hallazgos revelaron la identificación de 10 especies de plantas. Como conclusión, se observó que la totalidad de la población recurría al uso de plantas medicinales para tratar afecciones en la piel, destacando entre las más utilizadas Aloe vera (sábila), Chamaemelum nobile (manzanilla), Melissa officinalis (toronjil) y Scoparia dulcis (teatina).

Gualoto (2021) con el desarrollo de su estudio expuso el fin de evaluar los nutrientes de la quinua, mashua, avena y oca para su empleo en la elaboración de muesli. La metodología fue cualitativa, descriptiva y documental bibliográfico, mediante la recopilación de distintas fuentes documentales. En los resultados, respecto a la quinua, se especificó como un alimento valioso, así como proteína vegetal de elevada calidad; Concluyendo que aporta beneficios en la salud, alcanzado a reducir el peligro de enfermedades diabéticas, cardíacas, algunos tipos de cáncer, la obesidad y la reducción de lípidos en la sangre por las cualidades nutricionales que posee la quinua.

Franco-Aguilar et al. (2021) en su investigación presentaron la finalidad de abordar los panoramas existentes del consumo y empleo de la quinua, teniendo en cuenta sus cualidades funcionales, nutricionales y tecnológicas. Se desarrolló empleando el enfoque cualitativo, de naturaleza teórica y una revisión de literatura siguiendo el método prisma. En los resultados, se detalló que la quinua se caracteriza por poseer un magnífico valor nutricional; contiene minerales, vitaminas, ácidos grasos insaturados, fibra dietética y proteína de elevada calidad.



Además, se destacó su potencial antioxidante, citoprotector e hipocolesterolémico (reductor de colesterol) en la prevención y curación de diabetes y afecciones cardiovasculares. Concluyendo que tanto el uso de las hojas como los granos de la quinua, en la actualidad se presenta como alternativa medicinal prometedora.

Ahmed et al. (2021) en su estudio presentó el objetivo de explorar las cualidades bioactivas, lipídicas, valor nutricional, efectos curativos, compuestos fenólicos y componentes generales acerca de las características y empleo de la quinua. La metodología se orientó en una revisión de literatura. Como parte de los resultados se plasmó que la quinua (semillas, granos y aceite) para el consumo humano es beneficioso debido a sus valores de salud y nutricionales al poseer elevada concentración de proteínas, reducido índice glucémico y no contener gluten; además, se detalló que escaso conocimiento acerca de sus beneficios en los consumidores. Se concluyó con la exposición de las distintas cualidades medicinales, nutricionales significativas en la salud y en la curación de enfermedades diabéticas, cardíacas y cardiovasculares.

Ng y Wang (2021) en el desarrollo de su estudio propusieron el fin de evaluar el potencial de la quinua para su empleo como alimento funcional. Se adhirió al empleo de la metodología de revisión de literatura, mediante la recopilación de información seleccionada de distintas fuentes. Como resultados se detalló su composición nutricional (aminoácidos, péptidos, proteínas, carbohidratos, lípidos, minerales y vitaminas), fitoquímicos (compuestos fenólicos, saponinas y fitoecdisteroides) y los efectos fisiológicos del consumo de la quinua, incorporados sus efectos reguladores hormonales, antitumorales, antioxidantes, probióticos, hipotensores, hipoglucémicos, reguladores de peso, inmunomoduladores e hipolipidémicos. Concluyendo que la quinua posee un gran





potencial como alimento funcional/saludable, debido a sus cualidades, que en conjunto contribuyen a curar afecciones cardíacas y diabéticas.

Nina M., (2022), en su tesis titulada “*Uso de plantas medicinales en afecciones respiratorias de personas mayores de 21 años, en Pujrata – Pacajes, La Paz*”, cuyo objetivo es la diversidad de plantas medicinales desempeña un papel fundamental, ya que permite identificar su empleo en las comunidades rurales y reconocer la naturaleza como una fuente invaluable de recursos utilizados en la medicina alternativa. En conclusión, para muchas personas, representan una opción eficaz para tratar afecciones respiratorias. No obstante, son limitados los estudios que documentan su uso, a pesar del creciente interés que generan en la actualidad.

Luis et al. (2022) en su estudio abordaron el fin de evaluar el perfil del consumidor brasileño en asociación al uso de la quinua en la alimentación, la comprensión acerca de su valor nutricional y sus beneficios en la salud. Se trabajó bajo un enfoque cualitativo, descriptivo y de exploración, analizando a 406 brasileños mediante cuestionarios. Se evidenció en los resultados que la mayoría conoce la quinua, pero la consume eventualmente; respecto a sus cualidades funcionales y nutricionales, no poseen información sobre ello, sólo un porcentaje mínimo de brasileños manifestaron que la quinua no contiene gluten y es rica en antioxidantes, proteínas, alto en fibras y contiene aminoácidos; y acerca de los beneficios en la salud manifestaron que previene enfermedades cardiovasculares incluidas las afecciones cardíacas, ayuda en el colesterol, obesidad. Concluyendo que se requieren trabajos sobre los beneficios de la quinua en la salud para fomentar su consumo.



Xi et al. (2024) en desarrollo de su investigación mostraron como objetivo la descripción del valor nutricional, funcional y los beneficios fisiológicos de la quinua. La metodología se orientó en una revisión de literatura, teniendo como resultado que la quinua se reconoció por no contener gluten y poseer un perfil equilibrado de aminoácidos, los cuales proporcionan muchos beneficios para la salud, y el mejoramiento de afecciones cardíacas. Se concluyó que la quinua posee significativo valor medicinal y nutricional que posibilita prevenir y controlar la aparición de afecciones humanas.

### 1.2.2. Nacionales

Mejía, Carrasco, & Flores (2010), en su tesis titulada “*Conocimiento, aceptación y uso de medicina tradicional y de medicina alternativa en Lima Metropolitana*”, el propósito es evaluar el nivel de conocimiento, la aceptación y el uso de la medicina tradicional peruana y las terapias alternativas entre los usuarios de consulta externa en establecimientos de salud de Lima Metropolitana. En conclusión, según los encuestados, la medicina tradicional peruana es menos utilizada en comparación con las terapias de medicina complementaria. Cabe mencionar que las encuestas se realizaron en los domicilios de los pacientes.

La Asamblea General de las Naciones Unidas (2013); publica que ha declarado como “*Año Internacional de la Quinua*” (AIQ), En honor a la tradición de los pueblos andinos que han preservado el cultivo de este extraordinario alimento para las generaciones presentes y futuras, se busca promover la concienciación global sobre las propiedades y el valor de la quinua. El Año Internacional de la Quinua será un punto de encuentro para el intercambio de



conocimientos y fomentará la creación de proyectos sostenibles a mediano y largo plazo, destinados a impulsar su cultivo y consumo a nivel mundial.

Brita et al. (2022) efectuaron una investigación con la finalidad de evaluar el uso alimentario, saberes tradicionales y costumbres sobre el empleo medicinal de los granos andinos ancestrales entre pobladores. Se adhirió un estudio básico, descriptivo, teniendo la participación de 96 informantes y la información adquirida mediante entrevistas personales. En los resultados se plasmó que la gran mayoría adquiere granos de quinua de sus cultivos, empleándola para su dieta (desayuno, sopa, plato principal); se detalló que la quinua conforma la fuente de proteína vegetal de mayor valor nutricional y, una reducida proporción empleó la quinua (granos y hojas) como alimento medicinal. Se concluyó que pese a la pérdida de saberes medicinales y de cultivo de los granos andinos, todavía son relevantes en su dieta.

Pérez (2022) realizó un estudio teniendo la finalidad de analizar el empleo de la medicina complementaria y alternativa en pacientes hipertensos. La metodología se orientó en un estudio descriptivo, analizando a 110 personas mediante una guía de entrevista. En los resultados, la mayoría de las personas indicaron que adquirieron la práctica de la medicina complementaria por costumbres y creencias de familia, seguido por sugerencias de amistades; se evidenció que la quinua es el cereal de mayor empleo como planta medicinal en la trofoterapia; y la mayoría indicó que la utilización de plantas medicinales como la quinua para el control de afecciones no origina impactos adversos. Concluyendo acorde a la trofoterapia que las personas hipertensas emplean cereales, verduras y frutas con fines medicinales, siendo la quinua el cereal más consumido.



Caccha & Quispe (2023), en su tesis titulada: “*Estudio etnofarmacológico de las plantas medicinales con mayor uso para tratar enfermedades digestivas en los pobladores de Chiara -Combapata, Canchis, Cusco*”. Cuyo objetivo fue llevar a cabo un estudio etnofarmacológico sobre las plantas medicinales más utilizadas por los habitantes de la comunidad de Chiara para tratar enfermedades digestivas. Los resultados mostraron que los encuestados destacaron la efectividad de estas plantas en el tratamiento de problemas digestivos. Como conclusión, se logró realizar con éxito el estudio etnofarmacológico, confirmando que los pobladores de Chiara recurren prioritariamente a las plantas medicinales como su principal opción para combatir este tipo de afecciones.

Apáestegui (2023) realizó una investigación con el fin de caracterizar los saberes etnobotánicos del centro poblado Cruzpampa. La metodología fue observacional, analítica, prospectiva; los partícipes fueron 192 informantes, quienes brindaron información a través de entrevistas semiestructuradas. En cuanto a los resultados se hallaron 251 especies agrupadas en 11 conjuntos de uso, siendo las más relevantes el conjunto de especies medicinales, combustibles, de alimento y ornamentales; la quinua (hojas y semillas) fue una de las especies empleadas por los pobladores para su alimento humano; desde las percepciones de los pobladores las especies medicinales son consumidas cocidas, chancadas, tostadas, macerados, en jugo, etc., utilizando mayormente las hoja y planta entera. Concluyendo con la existencia de distintas especies, entre ellas la quinua, la cual sirve como alimento humano y puede apoyar a curar diversas enfermedades.



### 1.2.3. Regionales

Gonzales y Gamarra, (2018) El objetivo de la investigación fue determinar las especies vegetales presentes en dos comunidades, así como su uso en los ámbitos alimenticio, medicinal y biocida. Para ello, se utilizó un enfoque mixto, combinando la estimación de la riqueza vegetal mediante el método de cuadrantes de 1 m<sup>2</sup> al azar, y la recopilación de información sobre los usos de las plantas a través de entrevistas a los pobladores de mayor edad, quienes suelen tener un mayor conocimiento sobre las plantas locales.

Onofre (2013), en su artículo de investigación titulada: “*Medicina tradicional aimara-Perú*”, cuyo objetivo principal de este estudio es recopilar y sistematizar los conocimientos y prácticas médicas de la cultura aimara, específicamente en lo que se refiere a su medicina tradicional. Este enfoque busca poner en valor los saberes ancestrales que han sido transmitidos a través de generaciones y que continúan siendo fundamentales para la salud de las comunidades aimaras en la actualidad.

Apaza et al. (2022) en su estudio presentaron el propósito de la descripción de los saberes y uso de la quinua en las comunidades campesinas de Pilcuyo. Se realizó considerando el enfoque cualitativo etnográfico, incluyendo la participación de 20 informantes, de quienes se adquirió información mediante una ficha de observación. Como resultados se resaltó el cultivo tradicional de la quinua en siembra y cosecha; se especificó que su uso en las comunidades alude a nutraceuticos, por sus proteínas y aminoácidos; los pobladores manifestaron emplear la quinua silvestre como medicina tradicional para curar sus malestares y afecciones. Concluyendo que las prácticas ancestrales del uso y cultivo de la



quinua garantizan una buena alimentación y posibilita la curación de enfermedades.

### **1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

El presente investigación se desarrolló porque es necesario rescatar, revalorizar y fomentar los conocimientos o saberes ancestrales, las tradiciones así como las costumbres acerca de las cualidades medicinales de la quinua “Ayara” y su empleo como medicina alternativa o naturista para el tratamiento de enfermedades como la diabetes y cardíacas, debido a que en la actualidad se observa un elevado número de personas que padecen estas enfermedades, cuyas causas se asocian con las actividades-labores agropecuarias o no agropecuarias, impactando negativamente en la estabilidad emocional de las personas de la zona rural, quienes se ven constantemente angustiadas por sus efectos.

Además, a diferencia de otros estudios acerca de la medicina alternativa y cualidades medicinales que suelen analizar estos temas de modo más global, esta indagación pretendió ser más específica y precisa en el análisis de las cualidades medicinales de la quinua “Ayara” y su empleo en la prevención de enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas quechuas. En esa línea, el motivo de la investigación es porque actualmente la gran mayoría de personas optan por acudir a centros hospitalarios para tratar estas afecciones, dejando en el olvido sus saberes sobre la medicina tradicional, esto es, se pretendió fomentar el uso de la quinua “Ayara” como medicina tradicional, para rescatar y comunicar los saberes ancestrales de las plantas que habitan en el altiplano puneño, partiendo de los actores sociales del distrito de Paucarcolla, quienes practican estas tradiciones culturales.

Finalmente, los resultados proyectados son de gran utilidad para la consolidación de las cualidades medicinales de la quinua “ayara” como medicina alternativa; de tal



modo impulsar y fomentar la implementación de la medicina intercultural en los centros de salud en los distritos como política de estado; debido a que no todas las enfermedades que padecen las personas llegan a ser tratados por analgésicos o cirugías, sino por el contrario esta de ante mano la medicina alternativa como la quinua “ayara” para prevenir las enfermedades diabéticas y cardíacas; ya que estas enfermedades son más frecuentes en jóvenes y adultos. Por ende, los resultados de este estudio quedan impregnadas y pues esta será fuente de consulta para los médicos, antropólogos, sociólogos, curanderos y población interesados en la medicina alternativa y propiedades medicinales de la quinua “ayara”.

#### **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **1.4.1. Objetivo general**

- Analizar las cualidades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

##### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Interpretar la percepción social de las enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.
- Describir las propiedades nutricionales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.
- Fomentar las formas de uso medicinal de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.



## 1.5. MARCO TEÓRICO

### 1.5.1. Antropología de la salud

Los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla aún conservan las diferentes formas de ver a la salud en el ámbito cultural y espiritual, a partir de las diferentes perspectivas y enfoques de los autores nos ayudan a comprender mejor los diferentes enfoques; “las prácticas y creencias de salud se configuran en contextos específicos de sociedad peruana”. (Umiña, 2018), además Cardoso nos indica que: “La salud en un mundo globalizado, busca mejorar el bienestar y la salud de las personas y poblaciones; en margen a las transformaciones socioeconómicas, los cambios en las formas de vida y los intercambios de ideas y concepciones de la realidad, han conducido a cambios demográficos, nutricionales, en los roles sociales, los sistemas de cuidados y protección social, que se vinculan con el estado de salud y bienestar de las poblaciones humanas”. (Cardoso, 2019)

La antropología se erige como una disciplina aplicada de la antropología social y cultural, cuya relevancia ha crecido notablemente en los últimos años, especialmente en el ámbito de la salud pública. A pesar de su creciente importancia, la antropología médica sigue siendo en gran medida desconocida para amplios sectores de la medicina contemporánea (Fassin, 2021). Los enfoques predominantes de la antropología médica se orientaron hacia la aplicación práctica en la resolución de problemas socioculturales específicos, consolidándose así el enfoque de antropología médica aplicada. En esta etapa, la antropología médica empieza a desempeñar un papel más pragmático, definiéndose como una disciplina tanto teórica como práctica, con el objetivo de optimizar la efectividad





de los programas biomédicos dirigidos a poblaciones indígenas. Sin embargo, este enfoque no ha estado exento de críticas (Álvarez, Ruiz, Anigstein, & Oyarce, 2021). Este campo de estudio comenzó a gestarse en la segunda mitad del siglo XX, influenciado por el desarrollo de la antropología cultural en América del Norte y, en sus primeras etapas, por su manifestación en América Latina. En sus inicios, mostró un interés particular por las medicinas tradicionales y el análisis de los sistemas de salud populares (Ortega, Ortega, & Simón, 2022).

La antropología de la salud se presenta como un campo multidisciplinario que explora las complejas interrelaciones entre cultura, bienestar y prácticas de salud. Este enfoque holístico examina cómo las creencias, costumbres y valores de diferentes comunidades repercuten en la percepción de la enfermedad y en la búsqueda de atención médica (Closser, Mendenhall, Brown, Neill, & Justice, 2022). Utilizando metodologías etnográficas, los antropólogos de la salud no solo exploran las condiciones físicas y biológicas que afectan a las poblaciones, sino que también se sumergen en los contextos sociales y culturales que modelan las experiencias de salud y enfermedad. De esta manera, la antropología desafía la noción reduccionista de la biomedicina, enfatizando que la salud es un constructo social que trasciende las meras medidas de bienestar físico (Gil, Guirado, & Llovera, 2022).

Los antropólogos actúan frecuentemente como defensores de las poblaciones vulnerables, abogando por un enfoque más equitativo en la formulación de políticas que considere las particularidades culturales y las necesidades específicas de cada grupo. Así, la antropología de la salud pretende entender los fenómenos relacionados con la salud, aspirando a contribuir a la



transformación social y al mejoramiento de la calidad de vida a través de un prisma culturalmente informado (Gil & Incauragarat, 2022).

Un dilema adicional radica en las críticas que ha recibido en torno a su capacidad de ir más allá de la mera descripción de situaciones y condiciones. Aunque se han realizado esfuerzos significativos por comprender y documentar las experiencias de salud de diversas comunidades, se ha señalado que la transición hacia la explicación profunda de los fenómenos observados ha sido insuficiente. Esto resalta la necesidad de que la antropología médica evolucione para ofrecer no solo descripciones, sino también interpretaciones y soluciones efectivas a los desafíos de salud que enfrentan las comunidades en la actualidad (Gil & Incauragarat, 2022).

Además, los estudios en este ámbito revelan que factores como la clase social, la etnicidad y el género ejercen roles cruciales en la accesibilidad y calidad de la atención sanitaria. En comunidades marginadas, las prácticas de curación tradicional a menudo coexisten o entran en conflicto con las intervenciones médicas convencionales. Esta dinámica plantea preguntas sobre la eficacia y la equidad en el acceso a la atención de salud. Por otro lado, la antropología de la salud también aborda las implicaciones políticas y económicas de las políticas de salud pública, cuestionando cómo las decisiones gubernamentales y las estructuras de poder impactan en el bienestar de las comunidades (Palma, Portocarrero, & Iguñiz, 2024).

### **1.5.2. Medicina Tradicional**

La teoría aborda la clasificación, uso y manejo de las especies de plantas por parte de los individuos; se acentúa que la documentación, preservación y



comprensión de los saberes de las comunidades sobre las plantas, en especial de las plantas medicinales se considera una alternativa de tratamiento de dolencias y enfermedades en la mayoría de los hogares que están aisladas de los centros de salud. (Tembane, 2023).

Respecto a la teoría científica que sustenta la problemática indagada se tiene la Teoría Etnobotánica, se enfoca en el estudio de los vínculos entre los seres humanos con las especies de plantas, concretamente en el contexto de las culturas tradicionales y los saberes de las comunidades indígenas, ampliando el entendimiento de cómo funcionan estos vínculos a un nivel práctico asociado con la salud (prevención y tratamiento de enfermedades) ya un nivel sociocultural (valores, creencias, etc.) en el que las plantas se hallan unidas a la identidad y tradición de las comunidades (Dean, 2024).

La Medicina Tradicional es referida a la adición de prácticas, habilidades y saberes justificados en teorías, vivencias y creencias indígenas de distintas culturas, interpretables o no, que se emplean en la conservación de la salud, prevenciones, diagnósticos y tratamientos de enfermedades mentales y físicas, a la vez uno de los puntos sobresalientes de la medicina tradicional es su profunda relación con la naturaleza. Estas prácticas suelen apoyarse en el empleo de plantas medicinales y otros recursos naturales para abordar diferentes afecciones. Este enfoque no se limita a tratar los síntomas, sino que también busca atacar la causa principal del problema, permitiendo un tratamiento más holístico. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). Pereyra y Fuentes (2012 citado por Bacalla, 2024) argumentan que alude a una agrupación de saberes, creencias y prácticas sanitarias fundamentadas en el empleo de recursos naturales (minerales, animales o plantas), técnicas manuales o terapias que buscan preservar el bienestar



individual y colectivo. La cual, impulsa la sostenibilidad al incorporar prácticas como la recolección responsable de plantas y el cultivo en huertos familiares o comunitarios. Estas acciones no solo garantizan la conservación de los recursos, sino que también fortalecen a las comunidades locales y fomentan la autonomía en el cuidado de la salud. Al adquirir conocimientos sobre las plantas y sus propiedades, las personas pueden asumir un rol activo en su propio bienestar, promoviendo así un sentido de empoderamiento. Para Parra et al. (2024) se refiere al conjunto de actos terapéuticos tradicionales, en los que se usan como pieza fundamental recursos naturales incorporados a los hongos para moderar las dolencias de distintas enfermedades.

En síntesis, la medicina tradicional hace referencia a un método de salud culturalmente establecido en la historia y cultura de las comunidades o pueblos, que pretende mantener la armonía entre el ambiente con el individuo, empleando recursos naturales y saberes ancestrales con la intención de promover el bienestar y la salud plena del individuo y la comunidad. Se caracteriza por emplear una diversidad de recursos naturales, así como de técnicas manuales como base de sus terapias y tratamientos para distintas enfermedades mentales como físicas. En tal sentido, para muchas comunidades, particularmente de zonas de escasos recursos o rurales, la medicina tradicional se convierte en el método más asequible y practicable en comparación con la medicina moderna, siendo una fuente potencial para próximas innovaciones de salud. Esta teoría desde una perspectiva personal sustentará el desarrollo de la investigación debido a que en el caso de la quinua “Ayara” permitirá identificar sus cualidades medicinales y su uso tradicional en la prevención de enfermedades como cardíacas y la diabetes, según consideraciones de los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de



Paucarcolla, y analizando cómo se ha utilizado en el transcurso de los años, siendo una alternativa terapéutica la medicina tradicional practicada por las comunidades del distrito para tratar estas enfermedades. En nuestra naturaleza se encuentra una infinidad de recursos naturales, tanto de origen animal como vegetal, que comúnmente poseen cualidades nutritivas y curativas, y los cuales pueden ayudar en la recuperación de cualquier tipo de afección debido a que contienen nutrientes y compuestos ventajosos para la salud. Por ello, es relevante fomentar el empleo y consumo de las plantas medicinales, así como de alimentos saludables que proporciona la naturaleza; y no olvidar ni perder la relación con el contexto natural, dado que es ahí donde podremos hallar los recursos para preservar una salud plena, tanto emocional como física.

### **1.5.3. Enfermedades humanas**

Las enfermedades humanas constituyen un conglomerado de alteraciones biológicas, psicológicas o sociales que afectan la funcionalidad, el equilibrio y el bienestar pleno de los individuos. Estas variaciones suelen tener múltiples orígenes, que incluyen factores genéticos, infecciosos, inmunológicos, metabólicos y ambientales, generando una variabilidad en su manifestación y evolución (Benton, et al., 2021). Algunas patologías, como las enfermedades genéticas, tienen una base hereditaria que predetermina la predisposición del individuo a desarrollarlas, mientras que otras, como las infecciones virales o bacterianas, son adquiridas y pueden propagarse en la comunidad, representando riesgos de salud pública. Este enfoque multicausal permite comprender la complejidad y la interrelación de los diferentes factores que contribuyen a la aparición de las enfermedades (Bárceñas, et al., 2021). Por un lado, el ámbito de las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) ha cobrado especial relevancia



en el estudio de la salud humana. Patologías como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares se originan, en gran medida, por factores de riesgo asociados al estilo de vida, como el sedentarismo, la mala alimentación y el estrés sostenido (De Dienheim-Barriguete, De Dienheim, & De Dienheim, 2020). Estas enfermedades suelen tener una progresión lenta y silenciosa, afectando paulatinamente la calidad de vida del individuo y generando una carga desmedida para los sistemas de salud debido a su alto costo y complejidad en el manejo. La prevención de las ENT se fundamenta en la promoción de hábitos saludables y la detección temprana, estrategias clave para reducir su prevalencia y evitar complicaciones (Vergara, et al., 2021).

Desde una perspectiva fisiológica, cada enfermedad desencadena una serie de respuestas corporales que buscan restaurar el equilibrio interno del organismo. En el caso de enfermedades infecciosas, como las causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos, el sistema inmunológico desempeña un papel crucial, activando mecanismos de defensa para identificar, atacar y eliminar a los agentes patógenos (Dueñas, Gobel, & Mota, 2021). No obstante, existen enfermedades autoinmunes en las que el propio sistema inmunológico ataca tejidos sanos, percibiéndolos erróneamente como agentes invasores. Este tipo de respuesta absurda evidencia la complejidad y, a veces, la fragilidad de los mecanismos de autorregulación del organismo humano, que, en su intento de protección, pueden convertirse en agentes de daño (Hernández, 2023).

El impacto psicológico de las enfermedades no debe ser subestimado, ya que toda condición física suele ir acompañada de alteraciones en el estado emocional y en la salud psicológica de los afectados (Núñez-Cortés, Leyton-Quezada, Pino, Costa-Costa, & Torres-Castro, 2021). Las enfermedades graves o



crónicas suelen desencadenar cuadros de ansiedad, depresión y estrés, debido a la carga afectiva que representa lidiar con síntomas persistentes, tratamientos prolongados o limitaciones funcionales. La interacción entre la mente y el cuerpo es bidireccional: los trastornos psicológicos pueden exacerbar la sintomatología física, mientras que las alteraciones físicas deterioran la salud mental. De este modo, una visión integral de la salud que abarque tanto el bienestar físico como el psicológico es indispensable para un tratamiento efectivo y una mejor calidad de vida (Monet, Gross, & Alvarez, 2022).

Sekhvatizadeh et al. (2021) sostienen que tener una alimentación saludable, incluyendo la quinua como alimento diario, ya sea en ensaladas, galletas, pasteles y otras comidas es crucial y apto para personas diabéticas y con enfermedades cardíacas, debido a su elevado valor nutricional. Razón de ello, la quinua comúnmente es empleada como recurso nutricional, medicinal e inclusive en rituales, evidenciando que es un superalimento nutritivo para la prevención y tratamientos de varias enfermedades que afectan a las personas (Flores, Rodríguez-Huamani, Arce-Ortiz, & García-Tejada, 2022). De modo que, desde una perspectiva personal, la incorporación de la quinua en la dieta cotidiana llega a ser una alternativa nutricional y a la vez medicinal beneficiosa para la salud, particularmente para aquellos que padecen de enfermedades cardíacas y diabetes.

Finalmente, las enfermedades humanas contribuyen a comprender su origen y evolución, y a desarrollar estrategias para su prevención y tratamiento. El avance en la medicina personalizada permite diseñar intervenciones cada vez más específicas y efectivas, adaptadas a las características individuales de cada paciente (Viniestra-Velázquez, 2023). Aunado a esto, el análisis en salud pública y epidemiología proporciona información valiosa para la creación de políticas de



prevención y programas de promoción de la salud, con el fin de reducir la incidencia de enfermedades y mejorar el acceso a servicios médicos. De este modo, la ciencia médica continúa evolucionando hacia un modelo de atención que no solo pretende curar, sino también promover el bienestar pleno del individuo y de la sociedad en su conjunto (Benton, et al., 2021).

La diabetes se considera una afección de larga duración (crónica) que sucede cuando el páncreas no genera insulina suficiente o cuando el organismo no consigue aprovechar con eficacia la insulina que genera; la insulina alude a una hormona reguladora de glucosa en la sangre (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). Se caracteriza por los niveles de glucosa (azúcar) elevados en la sangre, provocando con el tiempo daños en los nervios, riñones, ojos, vasos sanguíneos y en el corazón (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). La diabetes tipo 2 es la más general de esta enfermedad crónica, caracterizándose por un empleo ineficiente de la insulina por parte del organismo, siendo los principales factores de peligro de su desarrollo el exceso de peso, particularmente cerca a la cintura y reducidos niveles de actividad física (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

La diabetes tipo 1 se distingue por una deficiencia en la generación de la insulina por el organismo, obligando a los individuos que la padecen a necesitar de la administración cotidiana de esta hormona para moderar sus niveles de glucosa sanguínea; y pese a ser menos frecuente que la de tipo 2, en las regiones con ingresos elevados, se percibe una gran mayoría de personas con esta enfermedad; en cuanto a la diabetes gestacional alude a la presencia de niveles de glucosa sanguínea por encima a lo normal, pero no llegan a ser tan elevados para diagnosticar la diabetes, se desarrolla comúnmente en el embarazo (OMS, 2023).





En relación con ello, De La Rosa et al. (2022) argumentan que la MT que emplea el uso de medicamentos derivados de plantas, ha representado y continúa siendo una opción terapéutica tradicional para la curación o tratamientos de múltiples enfermedades, entre ellas la diabetes y enfermedades cardíacas.

Las enfermedades cardíacas se refieren a afecciones distintas, comunes y potencialmente peligrosas que involucra el funcionamiento del corazón; su aparición puede deberse a hábitos poco saludables o agentes genéticos; y se caracterizan por afectar de modo significativo la salud y la actividad del corazón, debido al estrechamiento de las arterias y la reducción del flujo sanguíneo que llega al corazón, provocando elevados niveles de colesterol e hipertensión arterial (Mijwil & Shukur, 2022). Michala (2023) enfatiza que las enfermedades cardíacas aluden a una variedad de trastornos que perjudican tanto al corazón como a los vasos sanguíneos, como arritmias, valvulopatías, insuficiencias cardíacas, infarto agudo de miocardio, afección coronaria, las cuales pueden derivar en complicaciones peligrosas, produciendo un shock cardiogénico, que requiere de cuidados intensivos.

## **1.6. MARCO CONCEPTUAL**

### **1.6.1. Medicina científica**

La medicina científica, también conocida como alopática u occidental, es la forma convencional y oficial de atención sanitaria en nuestro sistema de salud. Aunque parece estar en las antípodas de otras prácticas médicas, ambas se presentan como enfoques aparentemente incompatibles en el ejercicio de la medicina. (Pereyra & Fuentes D., 2012, págs. 1728-5917).



### **1.6.2. Enfermedad**

Es una alteración funcional o estructural del organismo, que transgrede el estado de equilibrio fisiológico y bienestar, generando manifestaciones clínicas y afectando la capacidad de adaptación del individuo a su entorno (Ocaña, Alcántara, & Soto, 2022).

Asimismo, las enfermedades constituyen un conjunto heterogéneo de afecciones originadas por diversos patógenos, tales como virus, bacterias, parásitos, hongos y toxinas, cuyas repercusiones en los ámbitos sanitario, social y económico resultan ser profundamente destructivas (Losa, 2021).

De esta manera, se describen como condiciones patológicas que emergen como resultado de la acción de microorganismos o de los metabolitos tóxicos que producen. Este proceso de contagio suele ocurrir de manera directa o mediante la intervención de un agente intermediario, que puede ser un vector o un entorno inanimado (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

A lo largo de la historia, las personas han enfrentado diversas afecciones que actualmente reconocemos como enfermedades. Estas condiciones, que afectan tanto el cuerpo como la mente, han generado sufrimientos, restricciones en las actividades diarias, dificultades para interactuar socialmente e incluso la posibilidad de una muerte temprana. (Viniegra V., 2017, págs. 397-406).

### **1.6.3. Plantas medicinales**

Se caracterizan como aquellas especies vegetales que albergan compuestos bioactivos susceptibles de ser utilizados con fines terapéuticos. Estos principios activos pueden aplicarse directamente en tratamientos, constituyendo valiosos



precursores para la elaboración de medicamentos contemporáneos (Valoyes & Palacios, 2020).

Estas plantas representan una valiosa reserva de compuestos biomédicos novedosos, cuyos organismos poseen la capacidad de compilar y generar constituyentes que resultan complejos de obtener mediante métodos químicos, los cuales han sido utilizadas en innumerables ocasiones para la formulación y desarrollo de fármacos (Choqueapaza-Calisaya, 2021).

El saber acerca del empleo de las plantas medicinales ha sido legado de generación en generación, manifestándose en una variedad de experiencias culturales. A lo largo de la historia, este conocimiento ha sido objeto de transformaciones, cuyas plantas y hierbas presentan notables propiedades antivirales, lo que ha permitido su utilización tradicional en el ámbito de la medicina (Gallegos-Zurita, Castro, Mazacon, Salazar, & Zambrano, 2021).

#### **1.6.4. Cosmovisión andina**

La perspectiva se centra en el respeto y cuidado de la naturaleza como un cosmos vivo, representado por la Pachamama, destacando la conexión sagrada entre los seres humanos y la Madre Tierra. Asimismo, resalta el comunitarismo andino, fundamentado en la reciprocidad (Ayni) y en la importancia de mantener relaciones humanas armoniosas. (Instituto cultural Pachayachachiq, 2022).

#### **1.6.5. Cultura medica**

Es el conjunto de conocimientos, valores, prácticas y normas que rigen y dan forma a la praxis de la medicina, configurando la relación entre el personal sanitario y el paciente, así como su interacción con la sociedad (Menéndez, 2023).



Además, se considera el compendio integral de saberes, destrezas y prácticas fundamentadas en teorías, creencias y experiencias distintivas de diversas tradiciones culturales, ya sean estas comprensibles desde la perspectiva científica o no. Estas prácticas convergen en la preservación de la salud y en el tratamiento de patologías tanto físicas como psicológicas (Sánchez-Aguirre, P., Sánchez-Medina, & Cano-Asseleih, 2021).

En ese sentido, constituye un pilar estrechamente vinculado con la medicina tradicional, pues facilita una sinergia armoniosa entre saberes ancestrales y prácticas terapéuticas. Este enfoque permite una intervención conjunta en el ser humano frente a las enfermedades, donde destacan especialmente los adultos mayores, portadores de sabiduría a lo largo de generaciones, quienes han brindado soluciones y conocimientos ante las crisis que enfrentan las comunidades (Allen, et al., 2022).

La cultura médica abarca un vasto conjunto de conocimientos, dirigidos principalmente a médicos y especialistas en el ámbito de la salud. Estos saberes incluyen, en términos generales o dentro de contextos culturales específicos, todo lo relacionado con enfermedades y sus tratamientos. Se trata de un conocimiento amplio y diverso que gira en torno a la identificación de padecimientos y la aplicación de remedios. (Pasqualini, 1998, págs. 239-242).

#### **1.6.6. Sistema de salud**

Es el entramado integral que engloba todas las entidades, tanto estatales como privadas, así como los organismos y prácticas destinados a promover, preservar y restablecer la salud poblacional. Este sistema abarca la provisión de servicios dirigidos a individuos y a comunidades en su conjunto, lo que incluye



una serie de iniciativas orientadas hacia el bienestar de la salud (Puertas, Sotelo, & Ramos, 2020).

Es la aptitud para satisfacer las expectativas poblacionales en aspectos que trascienden lo meramente médico dentro de la atención sanitaria. En este sentido, se refiere a la manera en que se brinda atención a los individuos y al entorno en el que se efectúa dicho proceso, subrayando la importancia de la experiencia personal del paciente durante su interacción con los sistemas de sanidad (Rodríguez, et al., 2022).

Además, constituye un componente esencial en la cadena de acceso a los servicios sanitarios, actuando como un primer escalón que propicia una mayor accesibilidad, cuyo sistema es capaz de influir en los factores que predisponen y habilitan a la población para la utilización efectiva de los recursos de salud disponibles (Rodríguez & López, 2021).

#### **1.6.7. Comunidad campesina**

Las comunidades campesinas son organizaciones históricas con reconocimiento constitucional en el artículo 89° de la Constitución Política del Perú. Estas están integradas por colectivos de personas que actúan como sujetos colectivos y tienen su origen en los pueblos originarios o indígenas. (Peña J., 2014, págs. 32- 38).

#### **1.6.8. Saberes ancestrales:**

Conocimientos acumulados a lo largo de generaciones, que reflejan la relación íntima de comunidades con su entorno, integrando prácticas culturales, medicinales y ecológicas en la vida cotidiana (Tembane, 2023).



Se trata de aquellos saberes intrínsecos que resguardan los individuos, los cuales les han permitido preservar su pensamiento frente a la colonización cultural. Estas personas mantienen vivas sus costumbres, tradiciones y estilos de vida heredados de sus antepasados, honrando así la diversidad de existencia que les rodea (Sanipatin, 2023).

Se refiere a la vasta colección de saberes tanto generales como técnicos, desarrollados y transmitidos a lo largo de múltiples generaciones, que han sido aplicados por milenios, cuyos saberes constituyen una brújula para las sociedades indígenas, orientando su interacción con el entorno natural y social en su totalidad (Alvarado & Bámaca-López, 2020).

## **1.7. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

En ese entender, es necesario indicar que el presente trabajo de investigación se apoyó en el enfoque cualitativo, corresponde al diseño fenomenológico, se ha optado por un estudio etnográfico en el que se analizan a profundidad los temas de percepción social de enfermedad, propiedades nutricionales de la quinua “ayara” y las formas de uso medicinal de la quinua “ayara”, ” desde las perspectivas de los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, distinguiendo sus cualidades medicinales de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas. Cuya principal característica es el trabajo de campo. Es decir, el antropólogo participa directamente con los actores sociales quienes serán los sujetos investigados. Estando en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla interactuaremos en las actividades como el tratamiento de las enfermedades diabéticas y cardíacas con la quinua “ayara”. A través de entrevistas y observación, tomando una muestra no



probabilística del sub tipo de muestreo es por conveniencia, la que se ajusta a la naturaleza de la investigación

Se empleó el cualitativo debido a que se enfoca en la exploración y comprensión en profundidad de los eventos o sucesos humanos o sociales partiendo de las perspectivas de los partícipes, centrándose en la interpretación puntualizada de la información, que suele recopilarse por medio de técnica como las entrevistas (Vizcaíno, Cedeño, & Maldonado, 2023).

Se alineó al diseño fenomenológico ya que estuvo orientado a comprender las vivencias que los individuos tienen ante un evento definido, permitiendo el análisis de cómo ese evento afecta a los individuos y cómo su vivencia llega a compartir y replicar entre ellos; esto es, se centra en el análisis de los eventos y vivencias, en función de las razones, opiniones y significados que los individuos les asignan desde su perspectiva en la vida diaria (Guzmán, 2021). Por lo cual, en la indagación, este diseño permitió conocer las vivencias y percepciones de los pobladores sobre las cualidades medicinales de la quinua “Ayara”, así como sus efectos en la salud.

### **1.7.1. Técnica e instrumento de investigación**

En el estudio, se utilizó como técnica la entrevista semiestructurada, siendo una técnica caracterizada por la conexión directa del entrevistador con el entrevistado, teniendo la finalidad de adquirir información y juicios detallados acerca de una temática definida. Así refiere Kari Malterud:

*“Una técnica de una investigación cualitativa es un método sistémico y estructurado para recopilar y análisis de datos no numéricos con el objetivo de comprender y describir los fenómenos sociales, culturales”.* (Malterud, 2001)

En consecuencia, se aplicó como instrumento una guía de entrevista, la cual se caracteriza por aludir a una herramienta para la recopilación de información de un poblador entrevistado para la investigación, y el cual se presenta en un documento. En ese sentido, en el estudio, la aplicación de la entrevista, por medio de su instrumento guía de entrevista permitió obtener información valiosa y detallada acerca de las cualidades medicinales de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas. Como refiere Denzin y Lincoln.

*“Los instrumentos de investigación cualitativa son estrategias utilizadas para recopilar y analizar datos en contextos naturales, con el objetivo de comprender y describir la realidad social y cultural”.* (Denzin & Lincoln, 2000)

### **Tabla 1**

#### *Técnicas e instrumentos de investigación*

<b>TÉCNICAS</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
Observación participante	Guía de observación
Entrevista semiestructurada	Guía de entrevista

**Nota:** Elaboración propia - 2024.

- **Observación participante**

La observación ha sido esencial para lograr el mayor acercamiento y permitió una confiabilidad con la población, especialmente, con los pobladores que son participes en las cualidades medicinales de la quinua “ayara”.

Para poder entender con mayor claridad tenemos las perspectivas de los siguientes autores: Esta técnica lo desarrolló Bronislaw Malinowski en su trabajo de campo entre los pobladores de Nueva Guinea, cuya característica principal es





la participación activa y la convivencia con los sujetos investigados. *“La participación activa consta en participar en la mayoría de las actividades; sin embargo, no se mezcla completamente con los participantes, sigue siendo ante todo un observador”* (Hernández Sampieri et al. 2014: 403). Por su lado, Geertz (2003) señala que la observación participante consiste en el *“uso sistemático de cada uno de nuestros sentidos para fotografiar la realidad sociocultural, tal y como se presenta en el medio cultural”*.

- **Entrevista semiestructurada**

Las entrevistas nos permitieron conocer toda la percepción social de las enfermedades, propiedades nutricionales de la quinua “ayara” y formas de uso medicinal de la quinua “ayara” en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla – Puno, conocimientos que no fueron revelados anteriormente ante alguna otra investigación, por el temor y olvido acerca de este tema, estas se realizaron mediante conversaciones formales e informales con los pobladores de las diferentes comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla - Puno, con el fin de conocer más sobre las cualidades medicinales de la quinua “ayara” empleada, en las creencias y costumbres que existen en cada comunidad campesina acerca el uso de la quinua “ayara” como medicina tradicional para la prevención de enfermedades diabéticas y cardíacas, en definitiva, las entrevistas me permitió recopilar información de manera más detallada y profunda. Además, facilitó que las conversaciones se desarrollaran en un ambiente de confianza y con gran flexibilidad, ya que pude dialogar en su lengua materna, el quechua.



La entrevista semiestructurada es una técnica cuya característica es la flexibilidad de diálogo entre entrevistador y entrevistado, para poder entender con mayor claridad se tiene la perspectiva del siguiente autor:

*Los informantes entrevistados tienen la libertad de expresar su opinión sobre la adecuación de una pregunta, sugerir correcciones, hacer aclaraciones o responder de la manera que consideren apropiada. A diferencia de las entrevistas estructuradas, estas se llevan a cabo en un entorno más flexible. (Téllez Infantes, 2007: 206).*

- **Guía de entrevista**

La guía de entrevista es el instrumento que nos permitió obtener información detallada acerca de las cualidades medicinales de quinua “ayara” en la prevención de enfermedades diabéticas – cardíacas en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla – Puno.

### **1.7.2. Unidad de análisis**

Como unidad de análisis, en el estudio se detalló a los pobladores de las distintas comunidades campesinas de los distritos de Paucarcolla, Puno. La unidad de medida hace referencia a la quinua “ayara” y sus cualidades medicinales.

### **1.7.3. Unidad de estudio**

Las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, provincia de Puno, departamento Puno.

### **1.7.4. Unidad de observación**

- Percepción social de enfermedades diabéticas y cardíacas.

- Propiedades nutricionales de la quinua “ayara”.
- Formas de uso medicinal de la quinua “ayara”

### 1.7.5. Ejes y sub ejes de investigación

Respecto a los ejes y sub-ejes de investigación, se precisaron de la siguiente manera:

**Tabla 2**

*Ejes y sub ejes de investigación*

Ejes de análisis	Sub ejes de análisis	Indicadores
Percepción social de enfermedades	Cosmovisión andina	- Sobre la enfermedad - Sobre la salud - Sobre el buen vivir
	Sistema de salud	- Enfermedades diabéticas y cardiacas - Proceso de la enfermedad - Estigma social - Vitaminas
Propiedades nutricionales	Valor nutricional	- Proteínas - Carbohidratos
	Efectos beneficiosos	- Afectos antidiabéticos - Efectos antiinflamatorios - Efectos antilipidemicos - Tratamiento terapéutico
Formas de uso medicinal de la quinua “ayara”	Medicina tradicional	- Uso de la combinación de plantas - Costumbres, tradiciones
	Alimentación con la quinua “ayara”	- Salud optima - Ausencia de enfermedad - Bienestar general

**Nota:** Elaboración propia - 2024.

### 1.7.6. Población y muestra

- **Población**

La población se refiere a la agrupación de elementos que comparten ciertos atributos similares y se localizan en un contexto fijado (Arispe, et al., 2020). La población del distrito de Paucarcolla de acuerdo a los hallazgos del Censo de Población y Vivienda del año 2017 se encuentra constituida por 4 224 habitantes, siendo el 48.3% varones y el 51.2% mujeres (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2018).

- **Muestra**

La muestra es definida como el subconjunto de elementos elegidos de una determinada población, del cual se adquieren datos o información de importancia (Arispe et al., 2020). Teniendo en consideración muestreo por el principio de saturación, el cual permite la determinación de la cantidad de informantes en función a la recopilación de información, de modo que se va eliminando o agregando partícipes a medida que se logra la saturación de la información (Múnera, Arbeláez, Tamayo, Correa, & Soto, 2023). La muestra se constituye por la cantidad menor de posibles casos que brinde la información precisa para el desarrollo de los objetivos del estudio (Izcara, 2007, citado por Alonso, 2023). En el estudio, la muestra está constituida por 25 informantes de las distintas comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, son quienes usan las cualidades medicinales de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades, y de la misma manera nos brindaron información según sus vivencias.

### **Tabla 3**

*Datos generales de los entrevistados.*

<b>Inf.</b>	<b>Nombre</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Edad</b>	<b>Ocupación</b>	<b>Comunidad</b>
1	Vicente Pérez Q.	Casado	66	Agricultura	Totorani Grande



<b>Inf.</b>	<b>Nombre</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Edad</b>	<b>Ocupación</b>	<b>Comunidad</b>
2	Valeriana Apaza	Casada	68	Ama de casa	Collana
3	Otilia Apaza	Viuda	72	Ama de casa	Lifunge
4	Víctor Coila Nina	Casado	74	Ganadería	Cancharani Pampa
5	Adolfo F. Ruelas G.	Viudo	82	Ganadería	Patallani
6	Lourdes Pérez	Casada	44	Ama de casa	Antoniani
7	Eugenio Quilca V.	Separado	65	Agricultura	Antoniani
8	Natividad Zapana	Viuda	67	Ganadería	Antoniani
9	Saturnina Paricahua	Casada	77	Ama de casa	Cancharani Pampa
10	Marlene Alegre Ch.	Conviviente	21	Aman de casa	Totorani
11	Edith Barrios Duran	Casada	52	Ganadería	Cancharani Pampa
12	Eugenia Quilca	Madre soltera	53	Ganadería	Antoniani
13	Aurora Mestas	Casada	57	Negociante	Pueblo
14	Josué Ruelas Torres	Soltero	39	Ganadería	Patallani
15	Felipe Quilca	Soltero	80	Agricultura	Antoniani
16	E. Benito Pineda	Conviviente	81	Ganadería	Yanico-Rumini
17	Procopio Cruz	Casado	74	Ganadería	Chulara
18	Vicente Quilca	Casado	45	Agricultura	Antoniani
19	Eloy Velázquez A.	Conviviente	48	Ganadería	Lifunge
20	Agustín Lope Z.	Casado	55	Ganadería	Chulara
21	Cirilo Mestas	Viudo	86	Ganadería	Moro
22	Vicenta Condori	Viuda	80	Ama de casa	Antoniani
23	Gertrudis Tapia B.	Conviviente	42	Ama de casa	Lifunge
24	Jorge Pérez Alcos	Conviviente	30	Agricultura	Totorani Grande



<b>Inf.</b>	<b>Nombre</b>	<b>Estado civil</b>	<b>Edad</b>	<b>Ocupación</b>	<b>Comunidad</b>
25	Carmen Coila	Rosa Casada	45	Ama de casa	Chulara

Nota: Elaboración propia - 2024.

## CAPÍTULO II

### CARACTERIZACIÓN DEL ÁREA DE INVESTIGACIÓN

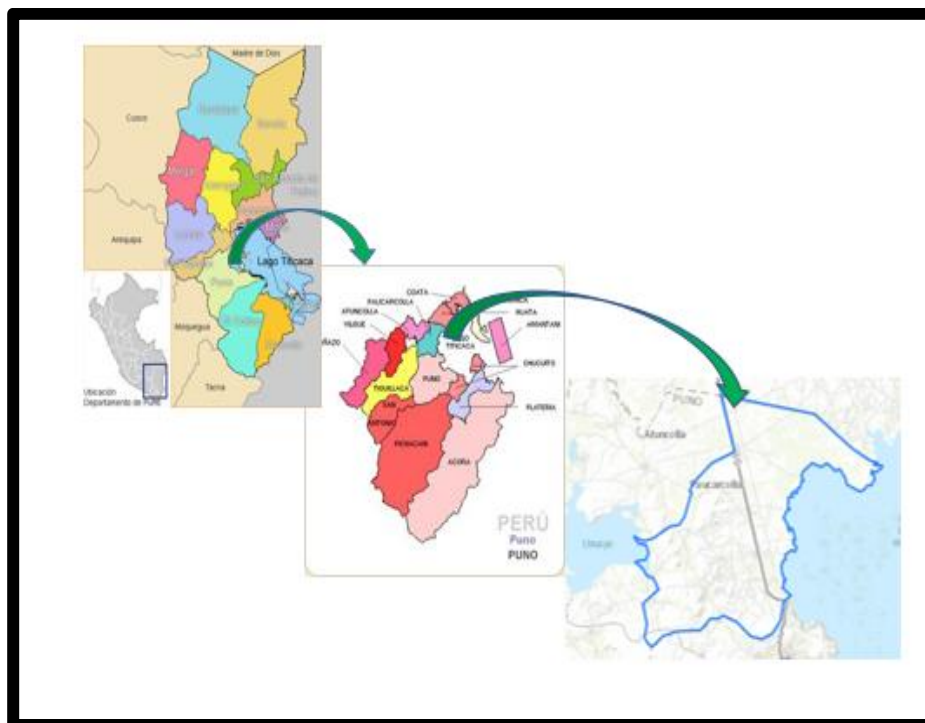
#### 2.1. ASPECTOS GENERALES

##### 2.1.1. Disposición política

El distrito de Paucarcolla hace referencia a uno de los 15 distritos de la provincia de Puno, perteneciente al departamento de Puno. Se halla bajo la administración del Gobierno Regional de Puno, en el Perú y se localiza en el norte de la ciudad de Puno.

#### Figura 1

*Disposición política del distrito de Paucarcolla*



Fuente: Google maps.



## Ubicación geográfica

Geográficamente el distrito de Paucarcolla se localiza a una altitud de 3 845 metros, oscilando entre los 3 812 a 3 900 m.s.n.m. Situado a orillas del Lago Titicaca. Después del distrito de Puno, Paucarcolla es el distrito más cercano al Centro Histórico de la ciudad de Puno, distando aproximadamente 12 km.

**Tabla 4**

*Ubicación geográfica de las comunidades campesinas del distrito Paucarcolla*

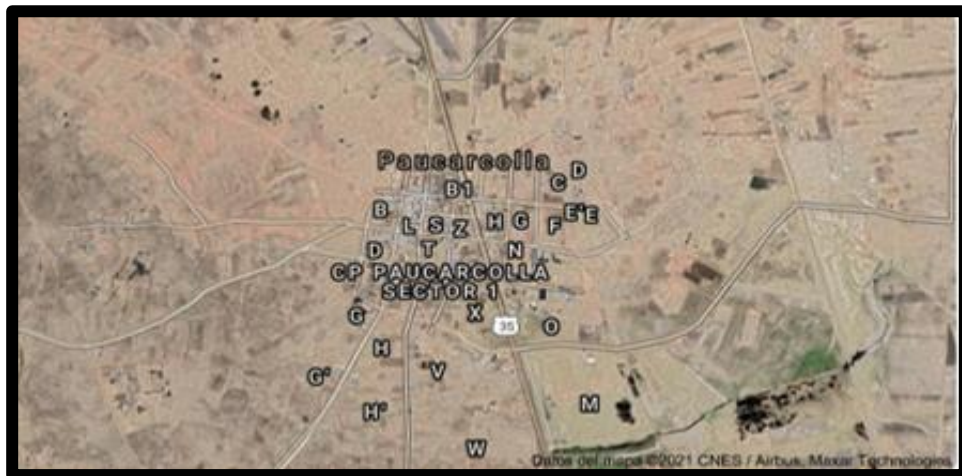
Comunidades campesinas	Centro Poblado	Localización
Collana	1	Norte
San Martín de Porres Yanico – Rumini	-	Sur
San Salvador de Machallata	-	Este
Tupac Amaru II Chulara	-	Oeste
San Miguel de Antoniani	-	Norte
Santa Bárbara de Moro	1	Sur
Titile	-	Este
San José de Collana – Patallani	-	Sur
Chale	-	Este
Cupi	-	Oeste
Pueblo	-	Oeste
Corte Estación	-	Oeste
Lifunge	-	Norte
Cueva	-	Norte
Antoniani	-	Este
Jilanca	-	Este
Unión Colila	-	Oeste
<b>Total: 2 centros poblados</b>		

Nota: Elaboración propia - 2024.



## Figura 2

*Ubicación geográfica del distrito de Paucarcolla y sus comunidades campesinas*



Fuente: Google maps.

### 2.1.2. Límites del área de estudio

El distrito de Paucarcolla está limitado por el norte con los distritos de Atuncolla y Huata. Por el este está limitado con el Lago Titicaca. Por el sur está limitado con el distrito de Puno. Y finalmente por el oeste está limitado con los distritos de Atuncolla, Tiquillaca y con la Laguna Umayo.

### 2.1.3. Demografía

El distrito de Paucarcolla se constituye por una población de 4224 habitantes conforme el censo de 2017.

### 2.1.4. Educación / grado de instrucción

En el distrito de Paucarcolla el nivel de instrucción es muy bajo debido que antes la educación solo era para los varones debido a ello, las mujeres en las diferentes comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, la mayor parte de mujeres adultas son analfabetas y en algunos casos solo tienen nivel primario incompleta y en cuanto a los varones tienen estudios primarios y secundarios



debido a que pues las mujeres más eran priorizadas para los quehaceres de la casa. Pero sin embargo en la actualidad la educación busca el desarrollo integral de la persona en sus aspectos físico y cognitivo, en su desempeño laboral y empresarial, en su desarrollo cultural y en todas las dimensiones de su vida.

#### **2.1.5. Centro salud**

Los centros de salud son vitales para garantizar el acceso equitativo a los servicios de salud, con el fin de mejorar la calidad de vida y reducir las desigualdades en salud, es decir el acceso a los servicios básicos de salud hace que proporciona la atención médica primaria, prevención y tratamiento de enfermedades comunes.

El distrito de Paucarcolla cuenta con dos centros de salud, por un lado, está ubicado en San Martín de Porres Yanico acuden una menor cantidad de población debido a que la atención no es diaria y no cuentan con los profesionales requeridos, falta de antibióticos, y mal trato hacia la población.

Por otro lado, está el centro de salud que está ubicado a tres cuadras de la plaza de armas del distrito de Paucarcolla, a este centro de salud acuden más cantidad de personas, pero sin embargo el trato de los profesionales es muy ineficientes, a razón de ello, los pobladores de las distintas comunidades campesinas prefieren curarse en casa con las plantas medicinales que se encuentran en su alcance. Las madres gestantes y madres que tengan niños menos de 12 años que pertenecen al programa JUNTOS, adultos mayores que pertenecen al PENSIÓN 65, acuden a los centros de salud de manera obligatoria para los controles que puedan tener ya que es supervisado por los monitores de cada programa.



### **2.1.6. Actividades económicas**

En las diferentes comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla los pobladores se dedican a la crianza de animales como vacunos, ovinos, camélidos y porcinos con las cuales mantiene su familia, además de ello también en el sector agrícola como papa, oca, quinua, avena, cebada, habas, cañigua y de más, esos dos aspectos son más visibles en el sector rural; en el ámbito urbano se dedican al negocio todo ello para generar ingresos económicos para sus hogares.

### **2.1.7. Vías de acceso**

El distrito de Paucarcolla se halla entre la provincia de Puno y la provincia de San Román Juliaca. Para poder llegar se toma como punto de inicio la ciudad de Puno dirigiéndose por la carretera Panamericana que conduce hasta el distrito de Paucarcolla. Es decir, después del distrito de Puno, Paucarcolla es el distrito más cercano al Centro Histórico.



## CAPÍTULO III

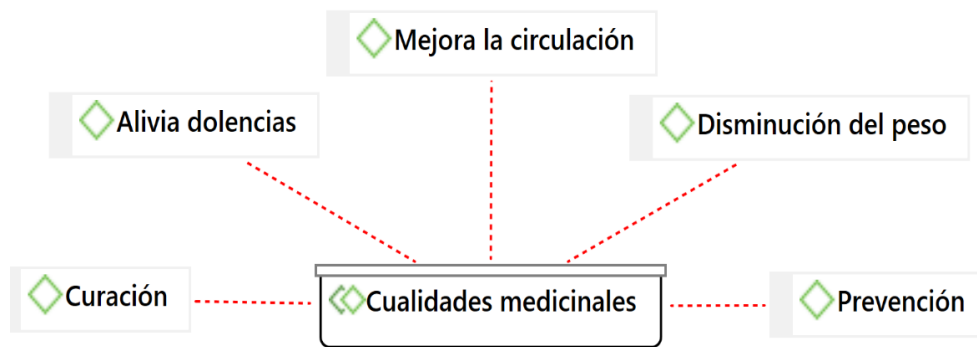
### EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio fundamentado en exhaustivas entrevistas realizadas en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, Puno, se rige como un análisis profundo de las cualidades medicinales de la quinua “ayara” en el contexto de enfermedades diabéticas y cardíacas. A través de un enfoque metodológico riguroso, se han indagado las percepciones y experiencias de los residentes locales con respecto a esta variedad de quinua, destacando sus potenciales beneficios medicinales. Los resultados revelaron un panorama enriquecido de conocimientos tradicionales y prácticas medicinales autóctonas que subrayan la importancia de la quinua “ayara” como un recurso valioso en el manejo de condiciones alimenticias. Este estudio busca aportar evidencia empírica sobre la eficacia de este alimento en la mejora de la salud cardiovascular y metabólica, ofreciendo una perspectiva integral sobre su rol en la medicina tradicional y su potencial integración en enfoques terapéuticos contemporáneos.

**Objetivo general:** Analizar las cualidades medicinales de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

**Figura 3**

*Cualidades medicinales de la Quinua "Ayara"*



Fuente: Elaboración propia.

A partir de la entrevista realizada sobre las cualidades medicinales de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades cardíacas y diabetes en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, cobra especial relevancia debido a las características nutricionales y curativas de esta planta. Su capacidad para regular los niveles de colesterol y mejorar la salud cardiovascular, al reducir la viscosidad sanguínea, es clave para la prevención de enfermedades cardíacas. Asimismo, sus propiedades para regular la glucosa y favorecer la pérdida de peso contribuyen de manera significativa al control y prevención de la diabetes, condiciones prevalentes en la región. El contexto geográfico y cultural del distrito permite que el uso tradicional de la quinua "ayara" se refuerce como un tratamiento natural y accesible, fomentando tanto la salud cardiovascular como el manejo de la diabetes en la población local. De este modo, se destaca el rol de la quinua no solo como alimento, sino como un aliado terapéutico integral para enfrentar patologías en esta comunidad.



### **3.1. PERCEPCIÓN SOCIAL DE LA ENFERMEDAD Y LA SALUD EN LAS COMUNIDADES CAMPESINAS DE PAUCARCOLLA**

#### **3.1.1. La cosmovisión sobre la enfermedad, salud y el buen vivir**

Desde la percepción social la enfermedad es una desviación que en muchas ocasiones puede afectar la identidad y el estatus social de la persona. También es necesario hacer referencia lo que menciona el autor:

*“Cada cultura tiene diversas prácticas y costumbres durante este proceso, sobre todo en las familias, la salud reproductiva esta condensada en normas, creencias y prácticas ancestrales, que se transmiten de generación a generación”.*  
(Ajrota, 2010)

En ese entender en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla hasta el día de hoy aún se prevalece y mantiene las enseñanzas de sus antepasados con respecto al uso de la medicina tradicional para la prevención de enfermedades, sin embargo, en la actualidad estas tradiciones son poco valoradas por el personal del Centro de Salud que existen en los distritos, es importante y prescindible la interacción de ambos sistemas, debido a que, ambos tienen el mismo objetivo de velar por el bienestar de la persona.

#### **3.1.2. Cosmovisión sobre la enfermedad**

La enfermedad es un desequilibrio entre el individuo y la naturaleza mayormente se enfoca en la espiritualidad y la conexión con los antepasados dado que es necesario adquirir los conocimientos ancestrales sobre la medicina tradicional que nuestros abuelos, bis abuelos tenían para prevenir enfermedades.

Así como refiere la autora Helena:



*“La enfermedad es entendida como una experiencia subjetiva; la enfermedad es una vivencia personal que involucra emociones, pensamientos, y sensaciones: la enfermedad es influida por los factores sociales, culturales y económicos que moldean la experiencia individual”.* (Hansen, 2017)

Del mismo modo para los siguientes autores:

*“La enfermedad es parte de las relaciones del hombre con las deidades y de su comportamiento con la sociedad, donde la cosmovisión que le rodea interactúa mediante la reciprocidad y respeto para la preservación de la salud”.*  
(Mayca & Medina, 2006, pág. 23)

Así mismo desde la perspectiva de Michael refiero lo siguiente:

*“La enfermedad no solo es un fenómeno biológico sino también un constructo social y cultural; pero desde la categoría médica hablar de la enfermedad implica una relación de poder entre el médico y el paciente”.*  
(Foucault, 1977)

Según los entrevistados sostienen que, es importante la relación entre la madre naturaleza con la persona, ya que, la naturaleza brinda una amplia variedad de beneficios y recursos esenciales para nuestra vivencia y bienestar. además, la madre naturaleza abriga, protege y exige reciprocidad dentro de la comunidad, en ese entender los pobladores de las diferentes comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla cooperan como un ser asociado hacia la madre naturaleza y su entorno tal como lo señalan los siguientes testimonios:

*“En mi comunidad campesina Cancharani Pampa, si te llegas a enfermar es porque dejaste a un lado a la Pachamama, es porque no le recuerdas a ella,*



*siempre en el campo vivimos agradeciéndola a nuestra Pachamama, hacemos nuestra k'ntusqa con las hojas de la coca y alcohol para que nos proteja de las malas vibras, de las maldades que existen, nuestra Pachamama nos da la chacra y los animales para cuidarlas y vivir bonito” (Inf. Nro. 09, 77años).*

De igual manera el poblador manifiesta lo siguiente:

*“En mi comunidad campesina de Antoniani, si se enferma uno de mis hermanos o hermanas es porque la madre tierra esta enojada, nos dice que debemos darle de comer esto de la siguiente manera primero en mi comunidad todos somos hermanos y hermanas nos cuidamos unos a otros entonces nos reunimos para luego ir al Apu o cerro para disculparnos con la madre tierra hacemos una pequeña ofrenda con dulces, coca, vino, alcohol esto para que el hermano que está enfermo llegue a sanarse, así también cuando todos estamos bien es una alegría y sabemos que la madre tierra nos está cuidando, nosotros también cuidar y no olvidarnos de ella” (Inf. Nro. 07, 65 años).*

Así mismo la pobladora manifiesta los siguiente:

*“En mi comunidad campesina Lifunge la enfermedad de uno de mis hermanos es un castigo divino o una prueba de nuestra fe, esto es causado por la maldición o espíritus malignos. Para poder curarse es a través de oraciones, la fe, y los curanderos en cada lugar siempre hay un curandero es la persona adulta que tiene dones para comunicarse con el más allá, invocar a los espíritus, invoca a los Apus para que le sueltes al enfermo de todo mal que tiene” (Inf. Nro. 23, 42 años).*





No optante con ello, la pobladora manifestó lo siguiente:

*“En mi comunidad campesina cuando estamos enfermos o nos enfermamos de algo no es visto de una manera buena, es malo enfermarse, porque no ayudas a crecer a la comunidad para curamos de las enfermedades usamos las plantas medicinales, plantas silvestres con eso nos curamos de cualquier mal todo estas plantas y animales nos da la Pachamama vivimos en su casa y todo es gracias a la Pachamama yo siempre cuando en las mañanas me levanto de la cama lo primero que hago es pedirme de la Pachamama para que no pase nada malo para mi familia y mis hermanos también, ahora la quinua “ayara” lo conocemos como mama quinua porque es obra de la naturaleza que crece sin que tú lo sembraras, hay personas que no conocen esta quinua por eso lo suelen botar o incluso dicen que es una mala hierba pero es una medicina” (Inf. Nro. 02, 68 años).*

Conforme a las entrevistas, coinciden que durante la enfermedad están emergidos con el comportamiento de la madre naturaleza, las deidades y el entorno social, viéndolo como desequilibrio entre el individuo y la naturaleza; entonces para que una persona este bien de salud se busca el equilibrio y no poner en riesgo el bienestar de una persona, esto se logra con el agradecimiento que le brindas a la madre naturaleza haciendo rituales de agradecimiento, dando alimentos como flores, dulces y otros objetos esto en lugares sagrados con cantos y danzas como indican los informantes se debe de respetar y cuidar a la naturaleza para vivir en armonía.



### 3.1.3. Cosmovisión sobre la salud

La percepción de la salud es el equilibrio entre el individuo y la naturaleza, es decir la armonía y el balance entre los diferentes aspectos de la vida, el universo y la naturaleza. Así como refiere el autor:

Alulema, (2020) La sabiduría médica andina depende del cumplimiento de la ritualidad con los seres cósmicos. Así, la sanación implica restablecer el equilibrio de las relaciones perdidas, y por eso se realizan limpiezas, rituales, baños y otras prácticas que ayudan a reconectar con los espíritus de la naturaleza, renovando tanto el cuerpo como el alma del paciente, estas prácticas milenarias son concebidas por la sociedad. (pág. 286)

Del mismo modo desde la perspectiva de Josep refiere que:

*“En este mundo acelerado, olvidamos a menudo la importancia de mantener un equilibrio entre nuestra salud mental y física. Este equilibrio no es sólo crucial para nuestro bienestar personal, sino que también tiene un impacto directo en nuestro desarrollo profesional” (Moulines, 2024).*

Así también para la Organización Mundial de la Salud (OMS)

*“Salud como un estado completo bienestar físico, mental, social y no solo la ausencia de enfermedad, se considera a la salud como un derecho humano fundamental y que su promoción y protección son responsabilidad del gobierno y sociedad en general”, citado por (García, 2017).*

En ese entender viendo la perspectivas de los autores la salud es un ente fundamental para la vivencia de los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, debido a que cada poblador tiene la armonía entre la



Pachamama y su entorno, es decir mientras que cada poblador viva agradeciendo a la Pachamama ella brindara una salud llena de alegría, pero también recalcar que en cada distrito hay centro de salud las cuales pues buscan el bienestar de cada persona esto genera que cada persona debe ir al centro de salud a hacerse atender según los parámetros que tiene la entidad.

Los siguientes testimonios nos ayudan a comprender mucho mejor estas apreciaciones:

*“Cuando estamos bien de salud, es una alegría única para nuestra comunidad, es ahí cuando nuestros animales empiezan a crecer más y las chacras también empiezan a florecer es porque también nuestra Pachamama está feliz, yo cada inicio de cada mes hago una pequeña ofrenda con dulces y coca, siempre me pido para la salud de mí y mis hijos que en la comunidad todo nos vaya bien y que aleje a las malas vibras que pueden existir, en cada comunidad siempre hay enemigos que solo tratan de hacerte daño, nos queda pedirnos con mucha fe salud de nuestra Pachamama” (Inf. Nro.22. 79 años).*

*“En mi comunidad cuando estas mal o enfermo te miran mal, piensan que no agradeces a la tierra, por eso ya estamos acostumbrados a hacer rituales en días importantes, por ejemplo, cuando cosechas la papa, cuando es carnavales se hace rituales con dulces anunciando que nos dé más cosecha, más animales, más prosperidad en cada hogar, porque todo es gracias a la tierra bendita tenemos salud tenemos alimentación todo está en ella” (Inf. Nro. 04, 74 años).*

*“En mi distrito de Paucarcolla, agradecemos mucho a nuestra Pachamama, es nuestra madre quien nos cuida de todo, pero también tu debes cuidarle y recordarle de la Pachamama, cuanto estamos enfermos primeros*



*invocamos a los Apus y también acudimos al uso de la medicina antigua, para que nos suelte o curar el mal que podamos tener en el cuerpo, cuando ya es muy complicado y avanzado la enfermedad acudimos a un curandero una persona con poderes que puede comunicarse con los espíritus, pero por otro lado, también cada distrito tiene su centro de salud, a la cual debemos acudir cuando estamos mal o enfermos pero sin embargo no tenemos buena atención es mejor recurrir a lo que está a nuestro alcance y que es más confiable” (Inf. Nro. 20, 55años).*

A partir de los testimonios de los pobladores de las diferentes comunidades campesinas se puede apreciar que en realidad hay un equilibrio entre la naturaleza y el individuo debido a que ambos entes dan y recién algo a cambio, es decir tienen muchas cosas en común, dado que la humanidad no puede vivir sin la madre tierra es la principal fuente para la sobrevivencia porque en ella se encuentra todo y brindar estabilidad en cada individuo, mientras haya salud todo anda bien. Pero por el otro lado, también están los centros de salud, pero lamentablemente los pobladores no acuden debido a que no son bien atendidos, los profesionales que trabajan en la entidad no tienen empatía hacia la persona enferma, a razón de eso muchos de los pobladores prefieren curarse el mal en su casa usando plantas medicinales, plantas silvestres, animales, o tratamientos terapéuticos ya con la ayuda de un curandero, donde dicha persona en la comunidad cumple una función muy importantes es la persona indicada para curar los males que son muy graves, el curandero invoca a los cerros o también llamados Apus, realiza una conectividad con el más allá como podemos apreciar realiza una conectividad más sumisa y profunda, en ese entender entonces la persona más indicada y que tiene mayor confiabilidad por la persona es el curandero que existe en cada comunidad. Para los pobladores del distrito de Paucarcolla, primero está el cuidado de la



Pachamama, pues mucho de los pobladores le consideran como sagrada y es venerada como fuente de vida, incluso creen que la naturaleza tiene un espíritu y una conciencia propia, se llega a concretar que la conexión con la naturaleza es esencial para la espiritualidad y la identidad cultural, la Pachamama provee alimentos, agua, refugio, y recursos esenciales. Por eso la salud de la tierra influye directamente en la salud humana, la conservación de la biodiversidad es crucial para la sobrevivencia, así mismo llega nos a concretar que la relación con la tierra es la parte integral de la identidad cultural ya que las tradiciones y practicas ancestrales están ligadas a la naturaleza, dado a ello la conexión de la tierra y el individuo se transmite de generación en generación a todo lo mencionado se vendría a llamar el equilibrio entre la naturaleza y la humanidad, ahora la armonía de la naturaleza es esencial para la paz y la estabilidad se debe de mantener una relación de respeto y gratitud hacia la Pachamama.

#### **3.1.4. Cosmovisión sobre el buen vivir**

Por un lado, los autores Mauricio & Benito nos ayudaran a entender de mejor manera lo siguiente:

*“El sumak kawsay o también llamado buen vivir es la complementariedad entre los pueblos, la naturaleza y lo sobrenatural, la naturaleza sagrada, capaz de retirar el sustento que las comunidades requieren si es tratada de forma inadecuada”* (Torres S. & Ramírez V., 2019).

Por otro lado, también el autor nos refiere lo siguiente:

El buen vivir abarca todas las acciones humanas, buscando que la interacción con los demás elementos de la Pachamama sea armónica y conduzca al equilibrio deseado. Se utiliza únicamente lo necesario para cubrir las



necesidades fundamentales, lo que da origen a los rituales de agradecimiento. (Duran, 2011, pág. 58)

Según los entrevistados sostienen que, es importante la relación entre la persona y naturaleza, ya que, la naturaleza brinda y conserva la vida a través de los frutos que crece, en ese entender exige reciprocidad dentro de la comunidad. Tal como lo señalan los siguientes testimonios:

*“El sumak kawsay significa estar bien dentro de la comunidad, hacer ver a los demás de la comunidad que estas bien, las personas en el campo observan todo, entonces es muy fácil de ver si te encuentras bien o mal, nunca por nunca debes olvidar de como de generosa es la tierra, si le fallas te castiga, hasta puede llevarse a uno de tu familia, animales o entre otras cosas, también nos brinda hiervas medicinales y en cada lugar siempre hay alguien quien sabe todo” (Inf. Nro. 03, 72 años).*

De igual forma a partir de su testimonio el poblador menciona lo siguiente:

*“Para poder estar siempre bien debes ser agradecido con todo, respetuoso con los demás (personas, plantas, Pachamama), si te encuentra bien vas a poder sobresalir y llevar adelante a tu familia incluso hacer crecer tu comunidad, los buenos hábitos, las costumbres, tradiciones debes enseñar a tus hijos, mayormente a los jóvenes que hoy en día pues ya se olvidan de dónde vienen, hasta les da vergüenza decir de comunidad son, esas cosas como personas ya adultas debemos evitar echar al olvido su cultura, más bien dejar una enseñanza en primera fila como agradecer de dónde venimos y como crecemos, pero sin embargo si no cumples esas cosas la Pachamama se enoja” (Inf. Nro. 18, 46 años).*



Conforme a las entrevistas, coinciden que es importante la relación entre el entorno social, deidades y la naturaleza, entonces en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla desde “el buen vivir” se fomenta la unidad y la solidaridad entre los miembros de la comunidad, se promueve la participación activa y la toma de decisiones para ayudar fortalecer la identidad cultural, la conexión con la historia y la tradición, fomenta la responsabilidad y el ciudadano del medio ambiente (Pachamama); todo ello conlleva a mejorar la calidad de vida y el bienestar de los miembros de los diferentes comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla.

### **3.1.5. Sistema de salud en las comunidades campesinas**

El sistema de salud en Perú enfrenta diversos retos estructurales que limitan su capacidad para proporcionar atención médica de calidad y accesible a toda la población. Superar estos desafíos requiere un enfoque integral y coordinado que aborde la desigualdad en el acceso, el insuficiente financiamiento de los centros de salud, la deficiente infraestructura, la escasez de personal médico y la fragmentación del sistema tanto en áreas rurales como urbanas. Solo a través de medidas adecuadas y sostenibles se podrá avanzar hacia un sistema de salud más justo y eficiente para el beneficio de todos los ciudadanos; en ese entender en las comunidades campesinas es necesario implementar la medicina ancestral: uso de plantas medicinales y remedios naturales; los curanderos: personas con conocimientos tradicionales sobre la enfermedad, salud y medicina; rituales y ceremonias: practicas espirituales para mantener el equilibrio y la salud.



Así como refieren los siguientes autores:

Alcalde R., Lazo G., & Nigenda, (2011) El sistema de salud en Perú se divide en dos sectores: el público y el privado. En el sector público, el gobierno proporciona servicios de salud a quienes no cuentan con seguro, a cambio de una cuota de recuperación con montos variables, determinados de manera discrecional por las entidades correspondientes, además de ofrecer el Seguro Integral de Salud (SIS). Por otro lado, en el sector privado, se diferencian el privado lucrativo y el no lucrativo.pág. 12

A la vez tambien se afirma lo siguiente:

Es fundamental anteponer siempre el bienestar de la población. Para lograrlo, es necesario dar prioridad a la salud pública, mejorar los sistemas actuales, aplicar las leyes existentes en salud para enfrentar estas situaciones sin la necesidad de crear nuevas, y fomentar una educación integral para los ciudadanos que logre un equilibrio entre lo individual y lo social (Liza, 2022).

A partir de su testimonio el poblador sostiene que:

*“En el centro de salud San Martin de Porres Yanico, no cuenta con las necesidades que la población necesita no se encuentra ninguna pastillas, si vas por dolor simplemente te dicen que no han llegado las pastillas, también recibes un mal trato de la encargada, ya es de mayor de edad y se siente aburrida tiene un carácter muy feo da miedo ya acercarnos al centro de salud, por eso yo prefiero recurrir hacia las plantas medicinales y en algunas veces a un curandero, con más confianza puedo contar mi malestar y en el idioma materna que es el quechua, a diferencia de las enfermeras que no saben ni hablar las idiomas como*





*nos pueden lograr a entender, deberían de dar capacitaciones para ese tipo de profesionales” (Inf. Nro. 16, 81 años).*

El sistema de salud en Perú es muy ineficiente, debido a que el presupuesto que se transfiere a cada centro de salud es muy poco, no ayuda a implementar las necesidades que se requiere tanto el personal del centro de la salud como la población y así como menciona el entrevistado muchos de los pobladores de las comunidades campesinas recurren a lo tradicional como plantas medicinales y a las personas sabias que suelen curar diversas enfermedades ya que ellos tienen conocimientos para que se conecten superficialmente con las deidades y demás, en ese sentido el gobierno del Perú debe de priorizar el tema de salud ya que muchas personas dependen de ello, así mismo se debe buscar integrar los conocimientos ancestrales (plantas medicinales), estos entes para poder mejorar y catalogar un buen sistema de salud no solo para el sector urbano, sino también para el sector rural ya que padecen de diversas enfermedades.

### **3.1.6. Enfermedades diabéticas y cardíacas**

La diabetes se considera una afección de larga duración (crónica) que sucede cuando el páncreas no genera insulina suficiente o cuando el organismo no consigue aprovechar con eficacia la insulina que genera; la insulina alude a una hormona reguladora de glucosa en la sangre (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023). Se caracteriza por los niveles de glucosa (azúcar) elevados en la sangre, provocando con el tiempo daños en los nervios, riñones, ojos, vasos sanguíneos y en el corazón (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). La diabetes tipo 2 es la más general de esta enfermedad crónica, caracterizándose por un empleo ineficiente de la insulina por parte del organismo, siendo los principales



factores de peligro de su desarrollo el exceso de peso, particularmente cerca a la cintura y reducidos niveles de actividad física (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024).

La diabetes tipo 1 se distingue por una deficiencia en la generación de la insulina por el organismo, obligando a los individuos que la padecen a necesitar de la administración cotidiana de esta hormona para moderar sus niveles de glucosa sanguínea; y pese a ser menos frecuente que la de tipo 2, en las regiones con ingresos elevados, se percibe una gran mayoría de personas con esta enfermedad; en cuanto a la diabetes gestacional alude a la presencia de niveles de glucosa sanguínea por encima a lo normal, pero no llegan a ser tan elevados para diagnosticar la diabetes, se desarrolla comúnmente en el embarazo (OMS, 2023).

En relación con ello, De La Rosa et al. (2022) argumentan que la MT que emplea el uso de medicamentos derivados de plantas, ha representado y continúa siendo una opción terapéutica tradicional para la curación o tratamientos de múltiples enfermedades, entre ellas la diabetes y enfermedades cardíacas.

Los siguientes testimonios resaltan las siguientes apreciaciones:

*“La quinua “ayara” en mi comunidad es conocido como el grano de oro, y al mismo tiempo es conocido como medicina natural para combatir diversas enfermedades en especial para prevenir las enfermedades diabéticas, esta enfermedad mayormente es generado por el estrés y las preocupaciones que en el campo tenemos y también en ocasiones nos descuidamos de los alimentos; como me puedes observar soy una persona muy gordita, me enferme con la diabetes me entere hace 5 años atrás, antes era más gorda hasta que ya no puede caminar el peso de mi cuerpo era demasiado, ahora para disminuir el peso llegué a consumir*



*la quinua “ayara” de manera permanente por lo menos dos veces a la semana debo de consumir ya puede ser en sopas, jugos, mates, infusiones, brebajes y demás” (Inf. Nro. 13, 57 años).*

Por un lado, manifiesta lo siguiente:

*“Hoy en día somos propensos a esas enfermedades diabéticas que te dan con mayor razón cuando te preocupas ya sean por tus hijos o por otras cuestiones familiares es ahí que puedes ser propenso a esta enfermedades, ahora cuando te enfermas demandas gastos en los centros de salud no te atienden como debe ser los profesionales son aburridas, te tratan como cualquier basura por eso es mejor curarse con lo que tengamos al alcance de nuestras manos, la mejor opción es acudir a esta planta de la quinua “ayara”, pero no estaría de más esta recomendación que tanto la medicina moderna y la medicina tradicional deberían ir de la mano para poder de esta manera salvar más vidas” (Inf. Nro. 11, 52 años).*

Por el otro lado, el poblador manifiesta lo siguiente:

*“En mi comunidad campesina las personas que sufren de estas enfermedades, en muchas ocasiones escuche que son hereditarios, es el caso de mi hijo tiene sus 40 años y ha heredado la diabetes, mi esposa falleció con la diabetes, muy tarde nos dimos cuenta que tenía esta enfermedad silenciosa, es muy triste perder a un ser querido, haces 8 años atrás, mi esposa siempre preparaba comidas con quinua “ayara” hasta la fecha mi hijo es soltero aún no tiene su familia, y como consumía la quinua le ayudo a reducir su diabetes solo que ahora no puede consumir con normalidad leche, ni arroz que son muy dañinos para su enfermedad” (Inf. Nro.01, 66 años).*



No obstante, con eso la pobladora manifiesta lo siguiente:

*“Una vez tuve la oportunidad de conversar con un curandero que era del distrito de Paucarcolla y que hace años trabajaba como curandero se trabajaba con plantas medicinales, en ecografías mediante el cuy, y leía las hojas de la coca, tenía conexión espiritual con el más allá, entonces a esta enfermedad de la diabetes lo veía como un atraso en su trayecto de la persona, eran señas que más adelante le podría ir mal y perder el equilibrio que pueda tener” (Inf. Nro. 12, 53 años).*

Los entrevistados coinciden que en las diferentes comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla; aún mantienen el uso de las plantas silvestres, con las cuales se curan y previene las enfermedades, así como la diabetes, en ese entender para poder prevenir la diabetes, las plantas medicinales son una opción complementaria para el tratamiento respectivo, siempre en cuando utilicen de manera responsable y es necesario la supervisión de un profesional de salud, la función que cumple la quinua "ayara" es prevenir y disminuir el nivel en que se encuentra la enfermedad, como indican en las entrevistas esta enfermedad surge a razón de las preocupaciones, la carga familiar que existe en las comunidades campesinas y a su vez también la mayoría de los jóvenes migran hacia la ciudad de Puno o a otras regiones para un padre y madre siempre serán prioridad sus hijos ante cualquier situación es por eso la preocupación que tienen, el dinero para hacer estudiar a sus hijos, hasta el punto de que se descuidan de su alimentación; ahora para muchas personas que son de la misma comunidad campesina a la enfermedad de la diabetes lo ven como un atraso para toda la comunidad en general y piensan que todo lo que te puede pasar en un castigo por parte de la Pachamama, en concreto es necesario fomentar la medicina complementaria en los centros de



salud (que todo estos conocimientos del pasado queden impregnados en manos de los profesionales y así poder cada vez hacer conocer más los poderes medicinales que pueda llegar a tener las plantas silvestre así como la quinua “ayara”.

Las enfermedades cardíacas se refieren a afecciones distintas, comunes y potencialmente peligrosas que involucra el funcionamiento del corazón; su aparición puede deberse a hábitos poco saludables o agentes genéticos; y se caracterizan por afectar de modo significativo la salud y la actividad del corazón, debido al estrechamiento de las arterias y la reducción del flujo sanguíneo que llega al corazón, provocando elevados niveles de colesterol e hipertensión arterial (Mijwil & Shukur, 2022). Michala (2023) enfatiza que las enfermedades cardíacas aluden a una variedad de trastornos que perjudican tanto al corazón como a los vasos sanguíneos, como arritmias, valvulopatías, insuficiencias cardíacas, infarto agudo de miocardio, afección coronaria, las cuales pueden derivar en complicaciones peligrosas, produciendo un shock cardiogénico, que requiere de cuidados intensivos.

Sekhvatizadeh et al. (2021) sostienen que tener una alimentación saludable, incluyendo la quinua como alimento diario, ya sea en ensaladas, galletas, pasteles y otras comidas es crucial y apto para personas diabéticas y con enfermedades cardíacas, debido a su elevado valor nutricional. Razón de ello, la quinua comúnmente es empleada como recurso nutricional, medicinal e inclusive en rituales, evidenciando que es un superalimento nutritivo para la prevención y tratamientos de varias enfermedades que afectan a las personas (Flores, Rodríguez-Huamani, Arce-Ortiz, & García-Tejada, 2022).



De modo que, desde una perspectiva personal, en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla es de muchas importancia y eficiencia la incorporación de la quinua “ayara” en la dieta cotidiana llega a ser una alternativa nutricional y a la vez medicinal beneficiosa para la salud, particularmente para aquellos que padecen de enfermedades cardíacas y diabetes.

Los siguientes testimonios ayudaran a entender de mejor manera estas apreciaciones:

*“Solo yo sé que la quinua “ayara” me ayudo a bajar de peso, como me puede ver soy un poco gordita, hasta que constantemente me sentía mal, era como si fuera mi corazón se paralizaba, me costaba mucho subir subidas; aparte de eso mi sangre era muy espesa, constantemente me salía sangre de la nariz y mi sangre era bien oscura y se coagulaba muy rápido. Después más de dos años ya me siento mucho mejor ya no me sale mucha sangre, y en cuanto al corazón también ya no sufro mucho solo que me prohibieron comer carne de cordero hasta mejorar”*  
(Inf. Nro. 06, 44 años).

Por un lado, la pobladora menciona lo siguiente:

*“Considero que la quinua “ayara” es una medicina antigua lo digo esto porque mi suegro sufría de sobrepeso y esto hacía que tenga presión, le daba ataques del corazón y nos asustaba mucho a pesar que ellos son del campo eso se generó a raíz que sus hijos empezaron a tener problemas muy fuertes y la preocupación lo llevo a todo esto, ahora en la actualidad él se está curando con ayuda de las plantas medicinales y también alimentándose con alimentos que son sanos para que también mejore su salud y a si también de alguna manera ya no le da ataques en el corazón, por eso yo puedo asegurar que la quinua “ayara” es*



*muy buena y también yo siendo de otro distrito aprendí a usar la quinua “ayara” como alimento y medicina todo esto hago saber en mi distrito a mis familiares, vecinos para también de alguna manera ayudar a rescatar los conocimientos antiguos pero no olvidados” (Inf. Nro. 10, 21 años).*

Por otro lado, el poblador menciona lo siguiente:

*“Al consumir la quinua “ayara” adquieres bastantes proteínas las cuales harán que te sientas con bastante energía, con ganas de seguir trabajando, ahora mi prima vive en la ciudad de Juliaca entonces ella estuvo mal de corazón, era muy sensible, pues a ella era mejor que no le cuentes ninguna noticia mala porque se desesperaba mucho y eso afectaba su corazón ella sentía mucho dolor el en pecho, fue a donde el doctor y le mencionaron que sufre de presión alta por eso lo dijeron que en primera instancia baje de peso comiendo saludable, y dejar de preocuparse” (Inf. Nro. 19, 48 años).*

Las prevenciones de enfermedades nos permiten evitar, estas enfermedades diabéticas y cardíacas. Sin embargo, el Dr. Jaminet señala que la alimentación o dieta ideal se da mediante la “quinua ayara” (...) Así mismo la salud óptima se debe a la alimentación de los productos naturales para evitar los problemas de salud diabéticas cardíacas y crónicas. (Jaminet, 2012); La salud es una herramienta destinada a evaluar la relevancia y efectividad de un programa, con el objetivo de identificar áreas que puedan mejorarse y, en consecuencia, determinar si es necesario implementar cambios para su ejecución. (Hernandez B. & Martlin L., 2016).



Por ello, la pobladora manifiesta que:

*“Yo estuve mal del corazón, en varios ocasión tuve desequilibrios por eso a me recomendaron que debería de tomar las hojas de la quinua “ayara” en mates, pero en ayunas sin azúcar durante un mes todos los días; meses después ya me sentía mucho mejor, así mismo cocinaba estos granos en sopas y en mazamorras verdes. Cuando ya paso un año y más era otra persona ya no tenía malestares ni molestias, por eso yo puedo decir que este grano es muy medicinal para diversas enfermedades gracias a esto estoy bien de salud” (Inf. 09, 77años).*

En ese entender a partir entrevistas realizadas se puede llegar a enfatizar lo siguiente: que el uso de la quinua “ayara” para la prevención de las enfermedades diabéticas y cardíacas es muy efectiva ya que los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla al ver los costos elevados de los medicamentos y el difícil acceso a un centro de salud y a la vez por el mal trato de los profesionales hacia los pobladores, a razón de ello, los pobladores optan por recurrir a la medicina naturalista que la madre tierra les brinda; es más fácil de adquirir esta planta de la quinua “ayara” que les permite disminuir las enfermedades diabéticas y cardíacas la cual favoreció la salud de muchas personas de las diferentes comunidades. De manera muy veras se debe de adquirir estos conocimientos ancestrales, costumbres, tradiciones, y enseñanzas en el mayor de los casos fueron aprendidos a partir de los abuelos y si bien es cierto nuestros abuelos no se enfermaban como hoy en día debido a que cuidaban su alimentación y su salud, antes como decían no había alimentos entonces recorrían lo poco que había en base de plantas y animales salvajes a si se alimentaban a lo natural, no conocían los químicos que hoy en día pues prima con mayor frecuencia en las zonas urbanas, también es preciso señalar que los antepasados vivían más de 100





años de edad pero que pasa con la actualidad, la mayoría de personas solo llegan a los 60 años a 75 años como máximo entonces se puede entrever que en realidad pues para estar sanos y bien protegidos ante cualquier enfermedad primero es la alimentación con alimentos andinos.

### **3.1.7. Proceso de la enfermedad del paciente**

La OMS refiere a la enfermedad como "Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible". Citado por (Herrero, 2016); así mismo desde la filosofía el proceso de "la enfermedad es un proceso biológico donde el organismo humano responde a estímulos que exceden en cantidad o en calidad a la adaptabilidad del organismo, convirtiéndolo en anormal y patológico". ( Peña & Paco, 2002); de mismo modo, los autores Sacchi, Pereyra, & Hausberger, (2007), refieren que la construcción de la salud-enfermedad no solo se puede apreciar desde una perspectiva cultural, los valores, representaciones, roles y expectativas de las personas influyen en cómo cada individuo entiende y vive el proceso de salud-enfermedad. Cada sociedad y cada familia enfrenta, de manera cotidiana, la forma en que cuida la salud y la recupera cuando se ve afectada. Este es un proceso dinámico que no solo depende de la experiencia personal, sino también del contexto que la define.

Los siguientes testimonios ayudaran a entender de mejor manera estas apreciaciones:

*“En mi comunidad campesina San José Collana – Patallani, el proceso de la enfermedad es de la siguiente manera: primero inicia con una dolencia o un*



*simple malestar, luego se recurre donde un curandero o donde la persona que pueda indicarte según los síntomas, las dolencias que tienes y con la ayuda de las hojas de coca te indica de que estas mal, después de eso; si en caso la enfermedad sea muy grave o contagiosa viene la etapa de aislamiento donde la persona enferma debe permanecer en una habitación y que la persona quien va ser encargado de curar solo esa persona podrá ingresar a la habitación para evitar contagios hacia los demás miembros de la familia; pero por otro lado también está el centro de salud aquí las personas que acuden son mayormente del ámbito urbano y en la mayoría son jóvenes para ellos es más fácil acudir a los centros de salud y pedir calmantes como pastillas esto porque sus padres no les incentivaron a cultivar la medicina tradicional” (Inf. Nro. 14, 39 años).*

De la misma forma la pobladora menciona lo siguiente:

*“En el proceso de la enfermedad de la diabetes, en este caso la diabetes no es contagiosa, pero si es hereditaria en muchas ocasiones si tú madre tiene la diabetes los que heredan son los hijos varones y así mismo si el padre tiene diabetes las hijas mujeres son los que van a heredar ese mal, en el proceso de tratamiento de la enfermedad de la diabetes normalmente puedes interactuar con los miembros de tu familia, porque también los males o malestares no son frecuentes se puede decir que la diabetes es una enfermedad silenciosa, y para recuperarte de ese mal tienes que cuidarte tu misma porque nadie lo va ser por ti, como te contaba la quinua “ayara” tiene poderes mágicos medicinales ya que pues los incas consumían este grano andino y puedo decir que si te ayuda bastante a prevenir estas enfermedades, porque cuando yo me entere que tenía diabetes el nivel era muy elevado pero ya pasaron más de 10 años y ahora el nivel de diabetes es muy poco” (Inf. Nro. 25, 45 años).*



Desde mi perspectiva personal con la ayuda de los autores y los entrevistados llegué a concretar que la enfermedad comienza con una dolencia personal esto puede ser en cualquier lugar en donde el individuo se encuentre, ahora también cada individuo vive la enfermedad según sus características individuales para ello, el cuidado o recuperación de su salud, es singular y dinámico. Ahora los diferentes entes sociales prestan de distinta manera la atención a los procesos mórbidos de acuerdo con su propia vinculación con el cuerpo. En ese sentido la percepción del dolor o malestar está atravesada por una serie de factores que tienen que ver con condicionantes estructurales de su cultura o entes caso de su comunidad campesina, pero también con la propia experiencia de vida todo ello, vendría a ser el proceso social de la enfermedad. Sin embargo, este comportamiento está relacionado con la percepción personal del problema, que depende de la visión individual sobre lo que significa estar sano o enfermo. Esto da lugar a diversas prácticas, de las cuales solo una puede ser el uso del sistema de salud. A pesar de la relevancia que el diagnóstico y el tratamiento pueden tener para el paciente, estos también son influenciados por su propia comprensión y representación de lo que podría estar ocurriéndole. Después de recibir el diagnóstico, el profesional prescribe un tratamiento en función de la enfermedad detectada. Si el paciente regresa a su hogar, seguirá las indicaciones del profesional en la medida de sus posibilidades, pero también según su propia interpretación de lo que debe hacer. En las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, tanto la concepción de la salud y la enfermedad como las creencias, valores, normas, conocimientos y comportamientos relacionados con la salud interactúan constantemente con la medicina moderna, y también están vinculados a la alimentación y los hábitos de vida. Estigma social



Desde mi perspectiva el estigma social fomenta la discriminación y el aislamiento de las personas, pero específicamente en una determinada comunidad esto se puede dar a causa de una enfermedad o cuestiones sociales de un lugar. Para poder entender de mejor manera tenemos las perspectivas de los autores:

*“Estigma como una marca que legitima un trato discriminatorio hacia la persona portadora de la misma en comparación con aquellas otras que no poseen dicha marca”.* (Crandall CH. & Coleman , 1992); así mismo también para el autor Goffmann (1963), quien refiere que: *“Estigma social como una característica que representa respuestas negativas o efectos indeseados para la persona portadora de la misma”.* Citado por (Quiles , 1993)

Los siguientes testimonios ayudaran a entender de mejor manera estas apreciaciones:

*“Lamentablemente cuando estas enfermo en mi comunidad campesina de Tupac Amaru II Chulara, las personas te dejan de lado, en muchas oportunidades hasta te pueden hacer sentir muy mal, piensan que como estas enfermo debes estar lejos de todos los demás, por el temor de que puedas contagiar, mis abuelos me decían si estas mal o enfermo es mejor no contar a nadie porque la gente solo te va juzgar sin saber la verdad, incluso hasta pueden destruirte emocionalmente ya que la habladuría de la gente puede herirte más que un golpe”* (Inf. Nro. 20, 48 años).

De la misma forma el poblador menciona lo siguiente:

*“Aquellos años las enfermedades eran muy diferentes a los de ahora, antes pues las enfermedades eran sumamente contagiosas por eso si te enfermabas te encerraban en cuarto ahí tenías que estar hasta que estes bien*



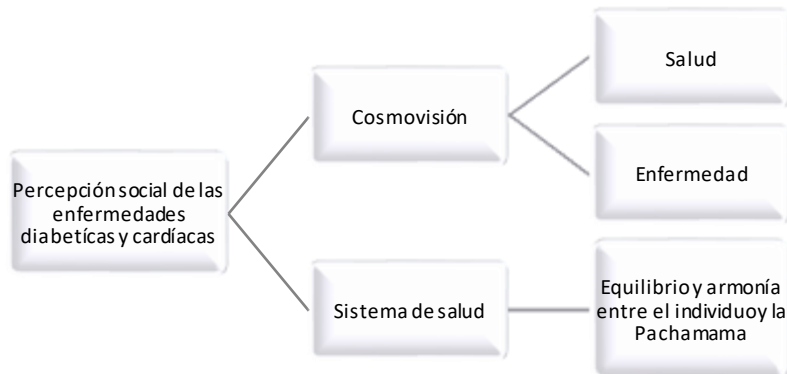
*después poco a poco incluirte en las reuniones y en las fiestas que había, también te miraban extraño dentro la comunidad campesina la gente empezaba a murmurar hasta en ocasiones inventaban cosas, a diferencia de hoy en día, ahora si te enfermas para muchas personas es normal no se hacen mucho problema como antes lo hacían” (Inf. Nro. 21, 82 años).*

Desde mi opinión personal en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, con el apoyo de los autores y entrevistados se llegó a enfatizar que el estigma social se da de diferente manera en cada comunidad, es cuando se ve de manera negativa a una persona ya sea porque está enferma, o porque tiene alguna discapacidad, problemas familiares, y entre otros, el estigma social se caracteriza por el comportamiento que se considera inaceptable todo eso te conlleva a la pobreza y a la marginación. Para evitar estas cuestiones que son negativas para el desarrollo de la comunidad fortalecer e incentivar nuestra identidad cultural en margen de nuestras costumbres y tradiciones.

**Objetivo específico 1:** Interpretar la percepción social de las enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla - Puno.

**Figura 4**

*Percepción social de las enfermedades diabéticas y cardíacas*



Fuente: Elaboración propia.

### **3.2. PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA QUINUA “AYARA” EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DIABÉTICAS Y CARDÍACAS**

Los antropólogos adoptan un enfoque biocultural para estudiar los alimentos, analizando su papel tanto biológico como cultural en la vida humana. En ese entender los alimentos no solo satisfacen nuestras necesidades físicas al aportar nutrientes, sino que también sirven como un medio para comprender nuestra identidad. De la manera en que las personas obtienen, prepara y categorizan los alimentos según las ocasiones refleja aspectos clave de su cultura. Así, la comida conecta elementos biológicos y cognitivos de nuestra existencia, este enfoque no solo explora la relación entre alimentación e identidad, sino que también incorpora un interés por la ciencia de la nutrición. El enfoque biocultural permite estudiar los alimentos desde diversas perspectivas, como las prácticas tradicionales de cultivo, las estrategias de subsistencia o la forma en que los grupos interpretan los alimentos de otras culturas. Al ser artefactos culturales dinámicos, los conocimientos y las prácticas alimentarias se transmiten entre culturas, enriqueciendo la diversidad alimentaria y buscando beneficios nutricionales adicionales.



La *Chenopodium quinoa* o mayormente conocida como quinua, un cultivo andino es de gran importancia medicinal debido a su elevado valor nutricional y su composición de fibras, aminoácidos esenciales, vitaminas, oligoelementos y a la carencia de gluten (De la Cruz-Arango, 2023). También se refiere a una planta herbácea catalogada como pseudocereal, procedente de la región Andina (Ecuador, Bolivia, Perú, Chile y Colombia) que se destaca como una alternativa dietética fiable para los individuos en la curación de distintas enfermedades (Ranjan, et al., 2023). Además de contener una elevada cantidad de aminoácidos, carbohidratos, fibras dietéticas, minerales y vitaminas con efectos hipoglucémicos, posee una gama de compuestos químicos bioactivos que resaltan sus distintas cualidades medicinales o terapéuticas (Belguet, Bouchareb, Djoudi, & Guendouz, 2024). Formas de uso tradicional medicinal

Alude a aquellos procedimientos simples únicamente como triturar o hervir (Zhang, et al., 2024). Hussain et al. (2021) argumentan que la quinua (granos, semillas, hojas) se puede usar en ensaladas, aderezos, sopas o se cocinan de modo semejante al arroz. Similarmente, Brita et al. (2022) resaltan que las partes de la planta de la quinua mayormente empleadas con fines medicinales son las hojas y granos y una combinación de ambos, los cuales se cosechan cuando logran su madurez, siendo administradas en forma de infusiones y lavado o también una mezcla de ambas formas, y al emplearse con otras plantas podría originar efectos adversos. En ese sentido, en la indagación se destacó principalmente como formas de uso tradicional medicinal de la quinua, el consumo como alimento, las infusiones y la combinación con otras plantas medicinales.

En tal sentido, las cualidades medicinales de la quinua se definen como los distintos componentes o valores que posee para prevenir, tratar o curar una enfermedad que padece una persona, en beneficio de su salud (Pakbaz, Omid, Naghdi, & Bostani, 2021).



Los siguientes testimonios ayudaran a entender de mejor manera estas apreciaciones:

*“La mayoría de mis paisanos aquí en el campo, usan a la quinua “ayara” con fines medicinales, las hojas, tallos y granos; la quinua “ayara” es un alimento ancestral que ha sido cultivado y consumido por las personas y a la vez también este grano andino tiene un significado de abundancia para la chacra, y la producción de los animales además es un regalo de la Pachamama, porque esta quinua crece sola sin que tú lo siembres está en las chacras” (Inf. Nro. 05, 82 años).*

De la misma forma la pobladora menciona lo siguiente:

*“La quinua en mi comunidad es vista como algo sagrado tenemos mucho respeto a este grano que viene a ser la madre de toda la variedad de quinua también no necesitas sembrar porque por obra de la Pachamama crece conjuntamente con los sembríos de papa, cebada, avena y entre otros yo desde que era niña comía esta quinua, también recuerdo que mis padres usaban como medicina para curar enfermedades, hablar de la quinua es mucho, estos aprendizajes no debemos olvidar ahora yo les cuento a mi nietos ellos como son niños les gusta escuchar y sé que cuando sean jóvenes o cuando tengan familia van a recordar lo que les hable” (Inf. Nro. 02, 68 años).*

En consecuente, las entrevistas nos hacen entender que en efecto en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla la quinua “ayara” es una semilla imprescindible, con un gran valor cultural, social en margen a que cada comunidad rinde diferentes cultos a la Pachamama en agradecimiento por todo los alimentos, plantas y animales que crecen en su entorno, así mismo a esta semilla tienen bastante respeto debido a que significa la abundancia en el campo, en otras palabras la persona y la Pachamama deben estar conectados en señal de paz y prosperidad, en señal de buen augurio para la



comunidad y todos que viven en ella, asimismo resaltar que es una fuente de nutrición saludable ayuda a mantener la salud y a la vez es una opción en la alimentación para reducir las diferentes enfermedades.

### **3.2.1. Valor nutricional de la quinua “ayara”**

Propiedades nutricionales, Referida a los mensajes que señalan una característica o cualidad del alimento en correspondencia a la contribución de nutrientes necesarios para la salud (Fretes, et al., 2021). Respecto a la quinua posee distintas propiedades nutricionales como, proteínas, minerales, vitaminas, fibra dietética, lípidos, carbohidratos, aminoácidos y ácidos grasos; su composición proteica de sus granos se distinguen por incluir globulinas, albúminas, con una menor proporción de prolaminas; la quinua posee riqueza mineral, incluyendo hierro, fósforo y magnesio, esencialmente la corteza del grano de la quinua contiene fósforo, calcio, potasio y magnesio; se considera fuente de vitamina al poseer vitaminas B, E y del grupo C, incorporando ácido fólico; su contenido de fibra dietética se halla por lo general en sus semillas (Hussain et al., 2021; Ahmed et al., 2021).

Su composición lipídica (lípidos polares, lípidos neutros, monoglicéridos, diglicéridos, triglicéridos, neutros) han permitido considerarse una opción a las semillas oleaginosas; la presencia de carbohidratos en la quinua es alta y cumplen un rol crucial en la nutrición, teniendo efectos en la glucosa en la sangre y diabetes; las semillas de la quinua contienen aminoácidos como metionina y lisina, las cuales sirven como opción en el campo animal, nutricional y medicinal; finalmente, los ácidos grasos constituyen del 55% al 63% sobre el aceite de la



semilla de la quinua, ofreciendo distintos beneficios para la salud (Hussain et al., 2021; Ahmed et al., 2021).

Los siguientes testimonios ayudaran a entender de mejor manera estas apreciaciones:

*“En primer lugar este precioso grano andino es rica en nutrientes, propiedades que son de suma importancia para nuestro organismo, ya que nuestro organismo no puede generar algunos nutrientes que nuestro cuerpo necesita, se necesita el consumo de la mama quinua que contiene el hierro, es importante para el correcto desarrollo del cuerpo, además ayuda el desarrollo de la hemoglobina y los glóbulos rojos, asimismo, ayuda mejorar las enfermedades del corazón. La mama quinua posee vitaminas que ayuda a cicatrizar más rápido las heridas, ahora la vitamina puede ser beneficiosa para disminuir la grasa o cebo estas cosas aprendí cuando venían las enfermeras a hacer sus prácticas nos explicaban a detalle, al comer la mama quinua me siento con más energías, ahora en la ciudad de Puno vive mi sobrino el aún es muy joven pero los doctores lo detectaron diabetes, entonces, lo recomendaron comer la quinua negra también llamada como quinua “ayara”, y distintos alimentos que le ayudaron a reducir el espesor en la sangre ahora ya pasaron más de un año en donde él ya se ve mucho mejor y gracias a la quinua redujo el riesgo y las complicaciones de la diabetes” (Inf. Nro. 01, 66 años).*

De igual forma, el poblador menciona lo siguiente:

*“La quinua “ayara” es un alimento andino, es cierto hay diferentes variedades, pero lo más predominante en el aspecto medicinal es la quinua “ayara” o también lo conocemos como la madre de todas las quinuas, en la*



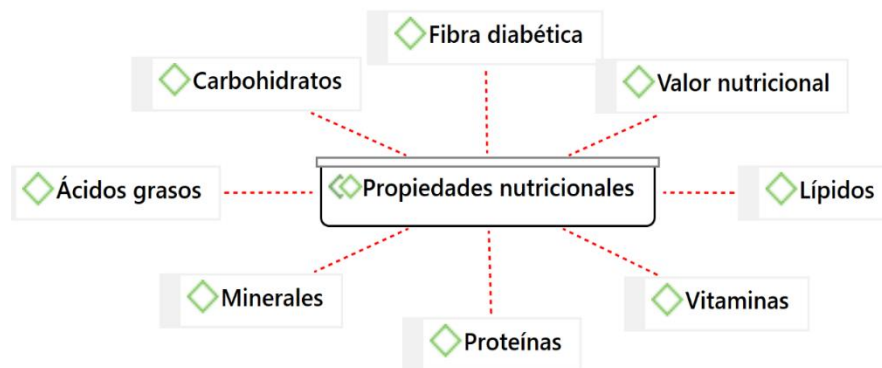
*quinua contiene vitaminas las que ayuda en la prevención de enfermedades diabéticas, estas vitaminas hacen disminuir el azúcar en la sangre, igualmente te cuento la situación que paso mi esposa que en paz descansé una vez que tengas esta enfermedad de la diabetes también eres propenso a los ataques del corazón, mi esposa siempre sentía dolor en el pecho para aliviar el dolor recurrimos a las plantas medicinales porque ella no consumía pastillas, aquellos años mi abuelo decía la quinua es muy buena para muchas enfermedades pero tiene que ser la quinua "ayara" no las demás variedades, la quinua "ayara" es saludables para los niños, jóvenes, adultos, ofrece una serie de beneficios para la salud, desde la mejora el control de la presión arterial y permite desarrollar de mejor forma el cerebro" (Inf, Nro. 05, 82 años).*

En tal sentido desde mi perspectiva en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla la quinua "ayara" es una excelente fuente de proteínas, esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos, dado que contiene fibras diabéticas y reduce el riesgo de enfermedades cardiacas de igual forma es fuente de minerales como el calcio, hierro, potasio y magnesio esenciales para la salud, a la vez también ayudan a convertir los carbohidratos en energía, como es una semilla natural es baja en calorías y grasa, lo que hace que se una opción saludable para perder peso. En concreto entonces el valor nutricional de la quinua "ayara" es importante porque ofrece una gran cantidad de beneficios para la salud, ventajas nutricionales y es una excelente opción para una dieta equilibrada y saludable. A la vez también se desarrolló el segundo objetivo específico.

**Objetivo específico 2:** Describir las propiedades nutricionales de la quinua "ayara" en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla.

**Figura 5**

*Propiedades nutricionales de la Quinoa “Ayara”*



Fuente: Elaboración propia.

La información recopilada a través de entrevistas a los pobladores sobre las propiedades nutricionales de la quinua “ayara”, revela que este grano es considerado un componente esencial en la alimentación de la región. Los habitantes lo consumen de forma habitual y reconocen su alto valor nutricional, ya que la quinua “ayara” es rica en ácidos grasos, lo que contribuye a la salud cardiovascular al reducir los niveles de colesterol en el organismo. Además, su contenido de carbohidratos, en forma de almidón y pequeñas cantidades de azúcar, proporciona energía sostenible. En cuanto a minerales, es una excelente fuente de calcio, fósforo y hierro, elementos clave para fortalecer los huesos y prevenir la anemia. También destaca por su aporte en proteínas y vitaminas, como la vitamina C, que acelera la cicatrización, y la vitamina A, que regula los niveles de azúcar en la sangre. Asimismo, su alta concentración de fibra favorece la hidratación y la digestión adecuada. Como resultado, la quinua “ayara” es un alimento integral con múltiples beneficios nutricionales, lo que la convierte en un recurso elemental para la salud y el bienestar de la comunidad. Su consumo habitual enriquece la dieta y refuerza prácticas alimenticias saludables en la región.



### 3.2.2. Efectos beneficiosos de la quinua “ayara”

Se refiere a la capacidad que poseen las cualidades o compuestos, en este caso de la quinua como recurso medicinal para curar distintas enfermedades, principalmente cardíacas y de diabetes. Shah et al. (2022) distinguen como efectos de la quinua, los siguientes: antibacterianos, antilipidémicos, antiinflamatorios, antidiabéticos, antimicrobianos, antitumorales, antifúngicos y antioxidantes, siendo los efectos antidiabéticos los que se asocian con la ayuda al paciente diabético en la regulación de sus niveles de glucosa en sangre y en mejoramiento de su salud; los efectos antilipidémico se asocian con el mejoramiento de lípidos sanguíneos, reduciendo los niveles de triglicéridos y colesterol, lo cual minimiza el peligro de padecer de enfermedades cardíacas.

El efecto antiinflamatorio que produce la quinua, debido esencialmente a la presencia de saponina de sus granos, la cual ayuda a la prevención del daño oxidativo y la excesiva inflamación, contribuyen a la reducción el peligro del desarrollo de afecciones crónicas como neurológicas, cardiovasculares e inclusive cáncer (Agarwal et al., 2023).

En ese sentido, como efectos beneficiosos de la quinua en la curación de enfermedades de diabetes y cardíacas se considerarán los efectos antidiabéticos, antilipidémico y antiinflamatorios debido a que se asocian directamente con los factores subyacentes a las enfermedades descritas y las evidencias proporcionan sustento que son efectos terapéuticos y preventivos de la quinua en el manejo de las enfermedades.

Los siguientes testimonios ayudaran a entender de mejor manera estas apreciaciones:



*“Las vitaminas que tiene la quinua “ayara” hacen que las heridas cicatricen más rápido, ahora cuando la diabetes es avanzada y también se ven heridas hasta incluso llegan a amputar porque hay bichos que extienden las heridas con mayor rapidez, si estas enfermo con la diabetes las heridas se generan más rápido, por un simple rasguños se extiende rápido y se infecta, entonces lo que debes de hacer es moler las hojas verdes y tallos de la quinua acompañado con orín, t`ula moler muy bien y luego hacer hervir todo por 5 minutos luego debes de poner en una tela negra para luego poner en la herida en el transcurso del día no debes de tocar agua debes cuidarte para pueda sanar más rápido las heridas” (Inf. Nro. 13, 57 años).*

De igual forma, el poblador menciona lo siguiente:

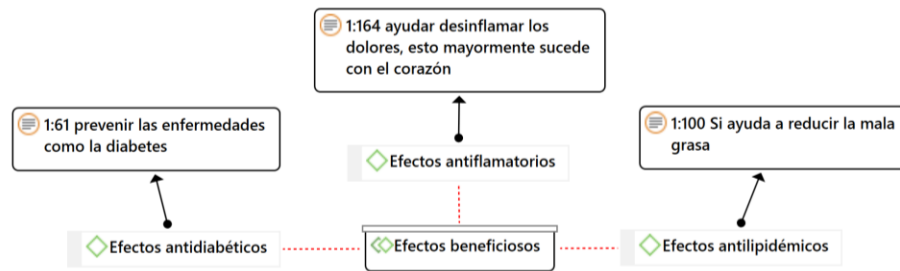
*“En mi comunidad campesina de Antoniani la quinua “ayara” no solo se consume en las semillas, sino también las hojas verdes lo consumes en torrejias y también tomarlas en mates, te ayuda a poder respirar de mejor manera es como que te ayudara a que tu corazón que latiera mucho mejor. si la quinua ayuda a reducir el su sobrepeso ya que ayuda quemar la grasa del cuerpo gracias al consumo de este alimento natural” (Inf. Nro. 15, 80 años).*

En efecto se logra concretar que la quinua “ayara” tiene efectos muy beneficiosos que es en favor de la salud de cada persona de manera favorable ayuda a bajar de peso, disminuye la grasa o cebo que existe en el cuerpo, te ayuda con la cicatrización de las heridas y finalmente te ayuda a prevenir la diabetes a continuación se desarrolló un esquema para poder comprender de mejor manera.

**Efectos beneficiosos de la quinua “ayara”:** Los efectos de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla.

### Figura 6

*Efectos beneficiosos de la Quinua “Ayara”*



Fuente: Elaboración propia.

Las entrevistas realizadas sobre los efectos beneficiosos de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades diabéticas y cardíacas revelaron que este alimento es altamente valorado por la comunidad local. Los pobladores señalaron que la quinua contribuye notablemente a la prevención de la diabetes al disminuir los niveles de colesterol y grasas en el organismo, lo cual, a su vez, ayuda a regular la glucosa en la sangre, combatiendo así las enfermedades cardíacas y reduciendo el riesgo de futuros episodios de paro cardíaco.

Además, este alimento posee propiedades cicatrizantes, antiinflamatorias y desinfectantes que benefician las vías urinarias, aliviando la inflamación y el dolor asociado. En términos de salud general, se destaca su capacidad para reducir la grasa corporal y facilitar la pérdida de peso, lo que también se traduce en una mejora en la calidad de vida de quienes lo consumen. Por lo tanto, los testimonios evidencian los múltiples efectos positivos de la quinua “ayara” en la salud de la comunidad, posicionándola como un recurso valioso en la alimentación y el bienestar.

### 3.2.3. Compuestos bioactivos de la quinua “ayara”

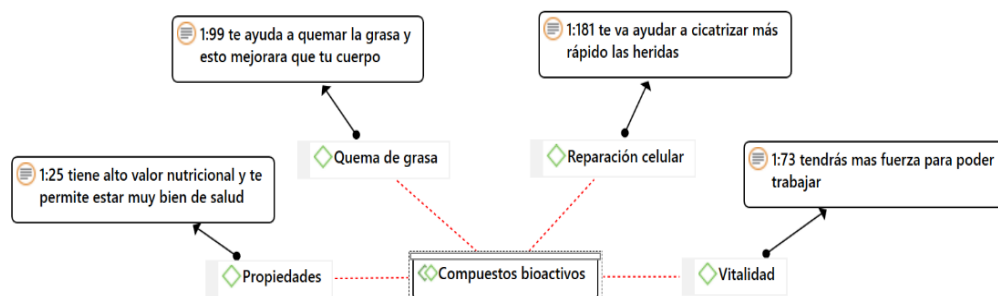
Aluden a fitoquímicos presentes en productos de alimentación, los cuales poseen la capacidad de modular las fases metabólicas y de contribuir a una buena salud, incluyendo una actividad antioxidante, regulación genética (inducción o inhibición) y modulación enzimática (inducción o inhibición) que posibilitan la reducción de peligros de padecer de enfermedades de diabetes, cardíacas, cáncer y obesidad (Bueno, Thys, & Tischer, 2023).

Por lo que, los compuestos bioactivos se consideran valiosos para terapias complementarias y la realización de fármacos para la curación de enfermedades (García-Castro, et al., 2022). En esa línea, los compuestos bioactivos valiosos de la quinua hacen referencia a flavonoides, antioxidantes, betaínas, saponinas, compuestos fenólicos y fitoesteroles (Ahmed et al., 2021; Shah et al., 2022).

**Compuestos bioactivos:** Los compuestos bioactivos de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla.

**Figura 7**

*Compuestos bioactivos de la Quinua “ayara”*



Fuente: Elaboración propia.





A través de las entrevistas realizadas sobre los compuestos bioactivos de la quinua Ayara, se evidenció que su consumo diario brinda a los pobladores una notable sensación de energía y vitalidad, lo que les permite efectuar sus actividades cotidianas con mayor dinamismo. Este efecto energizante no solo se traduce en un aumento de la actividad, sino que también se asocia con los beneficios nutricionales de la quinua, que posee un alto contenido nutricional.

Este aporte proteico es fundamental para el crecimiento y la reparación del tejido celular, favoreciendo la regeneración de células y la cicatrización de heridas. Además, su consumo regular contribuye a la quema de grasa, lo que a su vez ayuda a reducir los niveles de colesterol y mejorar la salud del organismo contra la diabetes y enfermedades cardíacas. En este sentido, la quinua Ayara tiene un alto valor nutricional, siendo una fuente rica en antioxidantes y minerales esenciales, lo que refuerza su potencial para combatir enfermedades crónicas y promover un estado de bienestar integral. Su inclusión en la dieta diaria contribuye a la salud física, incidiendo positivamente en una mejor calidad de vida.

### **3.3. FORMAS DE USOS MEDICINAL DE LA QUINUA “AYARA” EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DIABÉTICAS Y CARDIACAS**

El investigador Philip de la universidad norteamericana de Wake Forest realizó un análisis a 285000 personas cuyo resultado concluye que dos raciones y media de cereales (incluida la quinua ayara) puede reducir en 21% el riesgo de las enfermedades del corazón coronaria (...) Por otro lado, en el 2009 en la universidad de Brasil también analizó las propiedades antidiabéticas de diez cereales andinos, la quinua “ayara” resultó la que tiene más quercetina antioxidante que protege el cuerpo de los daños celulares lo disminuye el riesgo de diabetes, cáncer a mano y enfermedades crónicas. (Mellen, 2000);



De igual manera, se debe fomentar el consumo de quinua en las zonas urbanas, donde los precios de los productos son bastante altos y solo son accesibles para personas con un interés particular en los alimentos naturales, vegetarianos que requieren una fuente de proteína de alta calidad, o aquellos consumidores que desean probar alternativas diferentes. (Bertero, 2013)

Por ello, el poblador nos señala que:

*“Aquí en el campo pues nosotros a la quinua “ayara” le utilizamos para tratamiento de enfermedades porque antes mis abuelos no conocían las pastillas, se curaban a base de pura hiervas medicinales, así también consumían el quispiño y mazamorra verde, así también, fue una planta típico para mis abuelos por eso también vivían más años fuertes y sanos; la quinua “ayara” es una planta silvestre que crece dentro de las chacras pero las personas que no conocen muy bien a la quinua “ayara” piensan que es una hierba mala por eso lo botan, antes esta quinua “ayara” no costaba pero ahora sabiendo que es un grano poderoso que evita las enfermedades cuesta hasta 150 nuevo soles la arroba de quinua “ayara”” (Inf. Nro. 20 ,55 años).*

De igual forma, con la ayuda de los autores nos ayudan a concretar que el uso de la quinua “ayara”, alude a aquellos procedimientos simples únicamente como triturar o hervir (Zhang, et al., 2024). Hussain et al. (2021) argumentan que la quinua (granos, semillas, hojas) se puede usar en ensaladas, aderezos, sopas o se cocinan de modo semejante al arroz. Similarmente, Brita et al. (2022) resaltan que las partes de la planta de la quinua mayormente empleadas con fines medicinales son las hojas y granos y una combinación de ambos, los cuales se cosechan cuando logran su madurez, siendo administradas en forma de infusiones y lavado o también una mezcla de ambas formas, y al emplearse con otras plantas podría originar efectos adversos.



En ese sentido, en la indagación se destacó principalmente como formas de uso tradicional medicinal de la quinua ya que muchas veces las pastillas no hacen efecto los males ni las dolencias a razón de eso, los pobladores prefieren usar sus propios recursos y poner en práctica sus conocimientos y prácticas tradicionales para precaver, prevenir enfermedades diabéticas - cardíacas, y en cuanto el consumo como alimento los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla especialmente las personas que son mayores de edad consumen de manera permanente esta semilla debido a que les permite vivir más años y también fortalece sus huesos, a continuación se mostrara el desarrollo a más profundidad de cada ítems.

### **3.3.1. Medicina tradicional de la quinua “ayara”**

Desde la posición del antropólogo de la salud, Peter Brown (1998), etnomedicina como la medicina propia de un grupo y de una cultura ya que los sistemas terapéuticos se construyen de acuerdo con las características culturales de los grupos. ( Aparicio M., 2005); En ese sentido, en el distrito de Paucarcolla – Puno aún mantienen las enseñanzas de sus antepasados con respecto a la medicina tradicional, ya que, estos conocimientos son importantes para la salud de una persona que se encuentra enfermo, sin embargo, estos conocimientos y tradiciones son poco valoradas por las entidades correspondientes.

Ahora desde mi opinión personal, adopto que ninguna medicina es mejor o peor. Dado que el sistema terapéutico es válido pues ayuda a dar soluciones a los problemas de salud que una persona suele tener. Las medicinas tradicionales, por lo general, miran más allá del cuerpo (es decir lo ven de manera más profunda), intentando reequilibrar tanto los aspectos observables afectados como lo espiritual, vivencial y anímica. tal como lo señalan los siguientes testimonios:



El poblador manifiesta lo siguiente:

*“La quinua “ayara” yo lo considero como una medicina tradicional que está al alcances de mis manos ya que se puede usar como parches y mates con sus hojas, tallos y claro que si alivia el dolor porque yo cuando me jale la espalda cargando un gran cantidad de papa, mi esposa que en paz descansa sabia moler los tallos y las hojas verdes de la quinua” ayara” acompañada del chiri chiri y la t'ula que estas plantas habitan en el campo luego me ponía en la espalda y luego cubrirme con una tela oscura, luego al día siguiente ya me sentía mucho mejor ya no tenía dolor, así también mi esposa siempre me contaba lo que sus abuelos hacían en los años anteriores, siempre se curaban con las medicinas del campo, a las plantas silvestres, animales silvestres” (Inf. Nro. 01, 66 años).*

De la misma manera la pobladora manifiesta lo siguiente:

*“En mi comunidad campesina más nos curamos con las plantas silvestres así como la mama quinua o quinua “ayara” que es por obra de la Pachamama esta quinua crece solo, antes no conocíamos la posta, siempre se mis hermanos del campo se curaban en casa con las plantas silvestres y era más sano y bueno curarse con hiervas o plantas también porque no necesitabas de dinero y estás plantas hay en los cerros de ahí tenemos re recoger y llevar a casa, mis los abuelos me enseñaban y también siempre decían que la quinua significa la abundancia que tienes en casa” (Inf. Nro. 02, 68 años).*

A la vez también el poblador manifiesta lo siguiente:

*“Las plantas silvestres son muy buenas para las enfermedades, aquí siempre utilizamos para curarnos, también no tiene costo, de manera gratuita puedes tenerlo estas plantas crecen en los cerros, en las pampas, ahora la quinua*



*“ayara” crece en cualquier lugar, yo considero que es una medicina que cura la diabetes, sé que también no conocen mucho o no escuraron de esta quinua, por eso les estoy hablando mi mama me decía que cuando empiezas a sembrar primero haces el arado con los toros o también yuntas siempre volteabas el terreno con los toros y detrás tuyo siempre tenía que sembrar la mujer, pero a veces no sembraban entonces la Pachamama sembraba la quinua “ayara”, y cuando crecía había bastante era como si fuera si tu hubieses sembrado desde ahí siempre hay una mujer quien sembré detrás del arado, aunque ahora la tecnología ya avanza ahora todo es tractor, los cuentos o conocimientos que yo he aprendido siempre les hablo a otras personas de que me sirve guardarme solo para mi si yo ya voy a morir mejor enseñar a los demás” (Inf. Nro.04, 74 años).*

Conforme a las entrevistas, coinciden que durante la enfermedad recurren a las plantas de la naturaleza, para que se puedan curar o prevenir las enfermedades. La medicina tradicional es parte crucial de la cultura de los pueblos, sus prácticas y agentes, tienen una aplicación predominante dentro de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, los pobladores están inmiscuidos al uso de las plantas medicinales y a los conocimientos ancestrales para curar todo tipo de enfermedades puesto que también el hecho de ir al centro de salud te genera gastos económicos a razón de ello, estos pobladores optan por usar la medicina tradicional y rendir agradecimiento a la madre naturaleza debido a que brinda, la quinua “ayara” que tiene bastantes cualidades, propiedades que permite prevenir enfermedades diabéticas y cardíacas.

De igual manera, al usar la quinua “ayara” como fuente de medicina es parte de su creencia y su historia de cada comunidad debido a que se base en conocimientos y practicas transmitidas de generación en generación y a la vez se



ve una armonía entre la persona y la naturaleza, ahora el acceso a la atención médica en los centros de salud y teniendo para ellos en mente a la medicina tradicional es una opción para estas comunidades campesinas; por el mismo hecho de que en los centros de salud hay carencias, no están bien implementadas también de que los mismo profesionales no tienen capacitaciones para tratar a un paciente.

### **3.3.2. Tratamiento terapéutico**

La flora medicinal del altiplano de Puno es un recurso valioso y diverso que se utiliza para fines terapéuticos. El conocimiento tradicional, las costumbres y los hábitos de las culturas aymara-quechua regulan el uso de estas plantas. En ese entender, el empleo de recursos naturales como métodos terapéuticos para tratar enfermedades diabéticas y cardíacas representa un desafío actual para las ciencias médicas. Este enfoque terapéutico es práctico, económico y no demanda grandes recursos para su implementación. Además, no se han registrado complicaciones durante su uso y ayuda a minimizar el consumo de medicamentos. (Mejias P., y otros, 2015), De igual forma, “la medicina natural y tradicional representa una opción adicional de tratamiento para diversas enfermedades. En Cuba, se aprobó un programa para su implementación y una guía para la prescripción de productos naturales, que se transformó en una herramienta de trabajo para los médicos”. (Perez de Alejo & Rivero, 2019), las plantas son recolectadas en los cerros de las diferentes comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, y en las zonas donde realizan la chacra encuentras la planta de la quinua “ayara” con mayor frecuencia son utilizadas por las personas adultas; la cual lo afirma Gallegos & Gallegos, (2017) Las plantas han sido el recurso principal empleado en las comunidades rurales para el cuidado de la salud,



especialmente en lo que respecta a la atención primaria y el bienestar. (pág. 318). Desde las perspectivas de los autores nos señala que estos conocimientos son de las personas mayores o se puede decir curanderos son ellos quienes emplean mediante emplastos, frotaciones, parches también cabe resaltar que son utilizadas para prevenir enfermedades con los tallos, raíces, flores y hojas. Ahora los pobladores que habitan en las diferentes comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla con el mismo hecho que el tiempo va avanzando han perfeccionado sus conocimientos sobre el uso tradicional de las plantas que son utilizadas como medicina para prevenir enfermedades diabéticas y cardíacas.

A continuación, los siguientes testimonios afirmaran sus conocimientos a partir del uso de la quinua “ayara” como medicina tradicional:

*“Las plantas sirven para curar todo tipo de enfermedades, recuerdo muy bien cuando yo era muy joven acompañaba a mi abuelo porque él era curandero curaba y hacia sanar enfermedades con uso de las plantas silvestres y animales como el cuy con este animal sacaba la ecografía para así detectar, de que está mal la persona y a mí me enseñaba algunas cosas por eso ahora yo me curo las enfermedades en casa nomas” (Inf. Nro. 16, 81años).*

No obstante, con eso la pobladora menciona lo siguiente:

*“La quinua “ayara” es una planta silvestre muy antigua ya está presente cuando yo era niña todavía, es muy bueno utilizarlo, cura muy rápido las heridas, yo uso como parche cuando me duele la espalda, aquí en el campo hacemos bastante chacra de eso también vivimos después de hacer la chacra pues duele la espalda para remediar el dolor se muele los tallos de la quinua “ayara” acompañado de una culebra seca se muele muy bien acompañado de la orina es*



*un remedio muy bueno eso lo hacer hervir por unos 10 minutos luego en un trapo negro colocas donde hay dolor y debes cuidarte sin tocar agua y en unos días desaparece el dolor” (Inf. Nro. 08, 67 años).*

Así mismo, la pobladora también indica los siguiente:

*“Cuando mi esposo estaba en vida todavía realizaba frotaciones con la quinua “ayara”, el cebo de la culebra, y un poco de alcohol sabia poner en una botellita pequeña y dejaba por mucho tiempo para que se macere muy bien este era como un secreto para él y yo sabía porque yo molía los tallos de la quinua luego se colaba solo el juguito nomas se ponía en la botella, después esta frotación solo tenías que usar de noche antes que te duermas mayormente era para dolores y heridas” (Inf. Nro. 22, 79 años).*

En ese entender, en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla existen una gran variedad de plantas silvestres y plantas domesticadas por los pobladores que estos son muy beneficiosas para la recuperación de diferentes enfermedades que los mismos pobladores padecen. De la misma forma también el tratamiento terapéutico con plantas medicinales mejora las relaciones familiares, también se aprecia la integración social, dado que ayuda a los pobladores de las diferentes comunidades campesinas a reintegrarse en la comunidad y mejorar su calidad de vida. Ahora al usar este tratamiento terapéutico por los pobladores ellos se tienen la seguridad y la confiabilidad de ser tratado las enfermedades diabéticas y cardiacas, en tal sentido, el tratamiento terapéutico es fundamental para la comunidad campesina porque mejora la salud, fomenta la integración social, reduce los costos (gastos económicos en medicamentos o





analgésicos), es importante garantizar el acceso equitativo, oportuno y asequible al tratamiento terapéutico para todo los miembros de la comunidad campesina.

### 3.3.3. Combinación de plantas

**La manzanilla:** Nombre científico “*Matricaria chamomilla L.*” Es un sedante y se utiliza para aliviar la diabetes, enfermedades gastrointestinales, menstruaciones dolorosas, asma, fiebres periódicas. La manzanilla es una hierba anual de 20 a 50 cm aproximadamente de altura, Tallo erguido, lampiño, muy ramificado. Hojas de color verde claro, divididas en finas lacinias. (Philippe, 2014); en ese entender el uso externo la manzanilla es un notable sedativo para tratar diversas enfermedades, en cuanto a las flores blancas y amarillas, florece dependiendo al lugar y la humedad. Asimismo, se consume en infusión para facilitar aliviar las enfermedades diabéticas, dado que es una planta caliente, se debe hervir agua con manzanilla por 7 minutos aproximadamente, es bueno tomarlo en las mañanas dos veces a la semana, también tener en cuenta no debes consumir en exceso debido a que hace que pierdas la visión.

El consumo de manzanilla puede ser beneficioso para controlar el azúcar en la sangre y prevenir la diabetes. Incorporarla en infusiones, como el mate, es una excelente forma de aprovechar sus propiedades en la prevención de esta enfermedad. La manzanilla, que recibe su nombre por el aroma a manzana de sus flores frescas, ha sido estudiada en diversas investigaciones. Un estudio publicado en *Complementary Therapies in Medicine* concluyó que la manzanilla podría mejorar tanto los perfiles glucémicos como lipídicos. La diabetes es una enfermedad crónica que afecta el uso adecuado de la glucosa en el cuerpo, la cual sirve como fuente de energía. Para regular la glucosa, el cuerpo necesita insulina,

una hormona producida por el páncreas. Cuando la insulina no es suficiente o no funciona correctamente, se desarrolla la diabetes.

Según el testimonio de la pobladora indica lo siguiente:

*“La manzanilla es una planta muy buena no solo es bueno para prevenir la diabetes sino también para las demás enfermedades también, si lo siembras las semillas de la manzanilla durante todo el año crece, eso puedes usarlo medicina para tomarlo en mates se reposa durante 5 minutos también puedes tomarlo sin azúcar” (Inf. Nro.12, 53 años).*

### Figura 8

*Manzanilla “Matricaria chamomilla L.”*



Fuente: Elaboración propia.

**Eucalipto**, Nombre científico: “*Eucalyptus L*” es un género de árboles (y algunos arbustos) de la familia de las mirtáceas. El eucalipto es una planta conocida por sus múltiples propiedades medicinales, entre las cuales se encuentra su capacidad para ayudar a controlar la diabetes. Gracias a sus compuestos activos, el eucalipto puede ser un aliado invaluable para quienes padecen esta



enfermedad”. (Kleinig D. & Brooker M., 2006), El eucalipto es conocido por su capacidad para regular los niveles de azúcar en la sangre, lo cual es fundamental para las personas con diabetes. Ahora en sus hojas contienen compuestos como el eucaliptol, que ayudan a mejorar la sensibilidad a la insulina y a reducir la resistencia a la misma. Esto significa que el eucalipto puede contribuir a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre, lo que es esencial para evitar complicaciones asociadas con la diabetes, también su capacidad para mejorar la circulación sanguínea puede ayudar a reducir el riesgo de problemas cardiovasculares.

En ese entender se concreta que el eucalipto es una planta con múltiples beneficios para las personas con diabetes. Su capacidad para regular los niveles de azúcar en sangre, combatir la inflamación y prevenir complicaciones cardiovasculares entonces al consumir en mates, infusiones los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, buscan mejorar su salud de manera natural.

Según el testimonio del poblador indica lo siguiente:

*“En las comunidades campesinas como cada día tomamos mate en las mañanitas cada día es una la planta diferente, estas plantas como el chiri chiri y eucalipto se recolecta en viernes santo, ese día almacenas diferentes plantas para todo el año, por parte de mi abuelo él tiene su hermana que vive en Lima cunado venia al campo siempre se llevaba el eucalipto una vez le llegue a preguntar del porque consume, me dice que el eucalipto es muy bueno porque te ayuda a regular el espesor de la sangre” (Inf. Nro. 19, 48 años).*

## Figura 9

*Eucalipto “Eucalyptus L'Hér”*



Fuente: Elaboración propia.

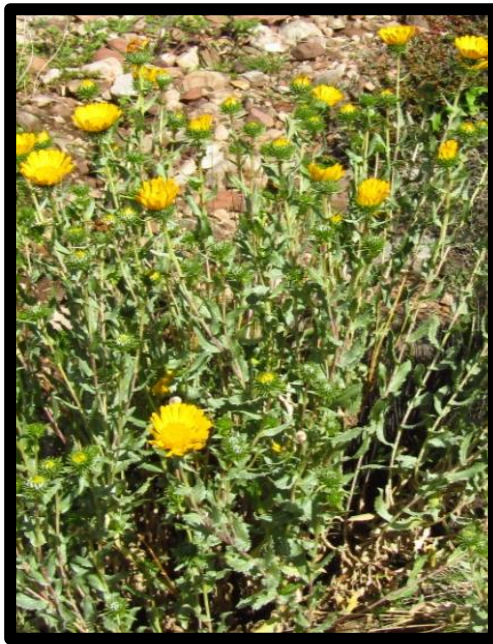
**Chiri chiri:** Nombre científico “*Grindelia boliviana* Rusby” es útil para tratar trastornos respiratorios como bronquitis, asma, tosferina, resfriados, neumonía, bronconeumonía, laringitis y faringitis. Se emplean tanto las flores como las hojas. Se utiliza como tratamiento empírico para diversas enfermedades, atribuyéndole propiedades antibacterianas a esta planta. ( Vengoa F. & Tagle C., 2000), en ese entender el chiri chiri es una planta que se utiliza como medicina tradicional para tratar diversas enfermedades, se atribuyen propiedades antibacterianas y regeneradoras de la piel.

Según el testimonio de la pobladora indica lo siguiente:

*Para curar la diabetes aquí en el campo se consume bastante las plantas medicinales el chiri chiri es muy bueno puedes tomarlo en mate o usarlo como parche, no solo es bueno para la diabetes sino para muchas más enfermedades, esta planta crece en los cerros y es muy fácil de conseguir” (Inf. Nro. 03, 72 años).*

## Figura 10

*Chiri chiri* “*Grindelia boliviana* Rusby”



Fuente: Elaboración propia.

**Valeriana:** Nombre científico “*officinalis*” que significa “estar bien” el consumo de infusiones de valeriana tiene efectos beneficiosos sobre la función cardíaca, lo que la convierte en una opción útil para el tratamiento de arritmias cardíacas debido a esta propiedad. (Enrich, 2024); En ese entender la planta Valeriana es remedio natural, que en la mayoría de oportunidades los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla son utilizadas tanto de modo interno como externo, esta planta tiene múltiples propiedades que ayudan a tratar las enfermedades cardíacas, el consumo de infusiones de valeriana tiene efectos positivos sobre las enfermedades cardíacas.

Según el testimonio de la pobladora indica lo siguiente:

*“La Valeriana es una planta que te ayuda bastante a los dolores del corazón te ayuda a aliviar el dolor, a mí me ayudó mucho, se acompaña con las*

*hojitas de quinua “ayara” más hacerle hervir por 3 minutos nomas porque si se pasa más tiempo es más amargo de preferencia se debe tomar en matecitos antes de irte a dormir” (Inf. Nro. 25, 45años).*

### **Figura 11**

*Valeriana “officinalis”*



Fuente: Elaboración propia.

En el idioma quechua, la quinua “ayara”, se conoce también como mama kinua es alimento y medicina sagrado desde la época de los Incas; la quinua es un producto de la madre tierra, ya como se acaba de ver los diferentes testimonios se llega concretar que en efecto esta planta tiene cualidades medicinales y nutricionales que ayuda a prevenir diversas enfermedades, dado que en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla los pobladores más están conectados hacia las plantas medicinales, ya ellos, también tienen conocimiento para qué es bueno cada planta según su enfermedad o su mal lo usan, todo ellos como en las entrevistas nos mencionaban que en efecto tiene más confianza en

utilizarlas como medicina, como alguno de ellos indicaba es mejor recurrir lo que la madre naturaleza nos brinda, en ese sentido es necesario y primordial enfatizar todo la información para que también las futuras generaciones puedan adquirir estos conocimientos ancestrales con el fin de aprender y hacer prevalecer estos conocimientos que son muy buenas para prevenir enfermedades como la diabetes y enfermedades cardiacas.

### Figura 12

*Quinoa “Chenopodium quinoa”*



Fuente: Elaboración propia.

#### 3.3.4. Costumbres y tradiciones de la quinoa “ayara” como fuente de medicinal y nutricional

Flavio llego a su siguiente resultado en su libro “ayara” o madre quinoa, que el fin de la quinoa es contar la historia de la quinoa, el gran valor nutricional, (la cocina de la quinoa ayara) también el aspecto medicinal y lo que se puede hacer con ella. (Solorzano , 2013). De tal modo, que la quinoa es un grano alimenticio



domesticado, protegido y conservado por los pueblos indígenas andinos de la región andina de América del Sur. (Repo de Carrasco, 2014); En efecto, la quinua negra o también conocido ayara es uno de los tesoros que nos dejaron nuestros antepasados incas. (Valera, 2009).

Por ende, la pobladora manifiesta lo siguiente:

*“La quinua tiene muchas historias y siempre se habló de ella porque la quinua para nosotros los pobladores significa la abundancia o también llamamos granos de oro o en quechua lo conocemos como q’ori, este grano fue del inca, antes pues ellos se alimentaban de estos granos por eso vivían más tiempo, a diferencia de ahora los jóvenes y niños no quieren ni comer por eso estamos enfermos” (Inf. Nro. 08, 67 años).*

La quinua “ayara” permite contar la evidencia histórica a partir de su domesticación por los pueblos andinos inclusive antes de la llegada de Cristo. Es decir, desde siempre existía esta planta silvestre ya que es la voluntad de madre tierra por motivo de ello, es que los abuelos lo consumen ya que antes no había lluvias para la producción de otros alimentos a razón de ello, se consumía y se usaba como medicina solo lo que había en ese entonces luego al pasar los años, cuando llegaron los españoles, la quinua tenía un desarrollo tecnológico apropiado y una amplia distribución en el territorio Inca, seguidamente después de la independencia del Perú la quinua seguido desarrollando de una manera positiva hasta se tuvo la oportunidad de exportar este producto hacia otros países por su alto valor nutricional y poder medicinal; ahora si bien es cierto la quinua es conocida a nivel nacional e internacional porque las diferentes variedades y sobre todo resaltar que la quinua “ayara” es rico en nutrientes demás pone en manifiesto





su cultura y su vivencia mediante el cosmos y la armonía con la naturaleza es decir con la madre tierra en la cual habitamos todo los seres humanos. Donde los pobladores de las diferentes comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla valoran la quinua “ayara” como parte de su vivencia del día a día y fomentan su valor simbólico ancestral a sus hijos y nietos a partir de esta de esta danza “quinua waqtay” que significa el golpeo de la quinua la cual lo danzan con mucha carisma y ritmo de esta manera ponen en manifiesto su cultura y recordando a este grano sagrado.

Según el testimonio del poblador:

*“Cuando yo era muy pequeño, no había comida entonces mis padres nos hacían recoger la cebadilla que comían los animales eso además también recogíamos la quinua “ayara” o quinua silvestre con estos alimentos crecimos yo y mis hermanos gracias a eso no sabíamos enfermarnos porque era alimentos andinos, después veía que los que tenían dinero compraban el arroz, fideos y demás productos de ahí la gente ya era más débil porque se enfermaban ya eran más débiles al frío por eso yo diría que la quinua “ayara” es silvestre pero que es una medicina para la diabetes y males del corazón” (Inf. Nro. 07 ,65 años).*

### **3.3.5. Consumo de la quinua “ayara”**

En el distrito de Paucarcolla y en sus comunidades campesinas hay diversas formas, maneras de preparar y consumir la quinua “ayara” tanto en la medicina tradicional en donde se apreció las cualidades medicinales y el consumo de la quinua “ayara” a partir de la cocina tradicional la quinua “ayara” se cocina de manera tradicional en sopas, mazamorra con cal, panecillos, quispíño, pesque.

Ahora el proceso de la quinua “ayara” en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla se da de la siguiente manera:

**Primero:** El recojo o cosecha de la quinua “ayara”, luego golpear y hacer ventear la quinua “ayara”, para posteriormente hacer el pelado de la quinua en un batan aproximadamente se pela de una hora a una hora y media debido a que las semillas de la quinua “ayara” tiene bastantes capas a razón de ello se pela muy bien, aun inicio la quinua “ayara” tiene un color verdoso, a medida que vas pelando se ve el color negro en mayor cantidad y rojizo y granate en menor cantidad cuando vas pelando se siente el olor amargo que sale de la quinua.

### Figura 13

*Quinua "ayara" para proceso de cosecha*



Fuente: Elaboración propia.

### **Figura 14**

*Proceso de limpieza de la quinua "ayara"*



Fuente: Elaboración propia.

### **Figura 15**

*Las semillas de la quinua "ayara"*



Fuente: Elaboración propia.

### Figura 16

*Pelado de las semillas de la quinua "ayara"*



Fuente: Elaboración propia.

**Segundo:** Proceso de lavado de la quinua “ayara” se tiene que lavar muy bien, con abundante agua hasta que no se sienta el olor o el amargor que tiene la quinua, después de esto se hace el secado de la quinua “ayara” por dos a tres días al secar tiene un color oscuro.

### Figura 17

*Lavado de las semillas de la quinua "ayara"*



Fuente: Elaboración propia.

### Figura 18

*Secado de las semillas de la quinua "ayara" después del lavado con agua*



Fuente: Elaboración propia.

**Tercero:** En este proceso del tostar o en el idioma quechua (Harwir) que significa tostar para que la quinua “ayara” sea asuabe al momento de moler, todo ello, se tosta en una olla de barro especial llamada (Yata), en esta olla se tosta la quinua “ayara” se debe de mover constantemente durante 20 minutos aproximadamente después de eso hacer enfriar.

### Figura 19

*Inf. Nro. 06 realizando el tostado de las semillas de la quinua "ayara"*



Fuente: Elaboración propia.

### Figura 20

*En las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla se cocinan en fogón y en ollas de barro también llamadas thuru manca*



Fuente: Elaboración propia.

### Figura 21

*Yata, especie de olla especialmente para tostar las semillas de la quinua "ayara"*



Fuente: Elaboración propia.

**Cuarto:** en el proceso de molido de la quinua “ayara” en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla se realiza de manera tradicional en la (H´una) consta de dos piedras talladas una grande y una pequeña es especialmente para moler la quinua y la cañigua; primero se tiende un cuero de oveja para poder armar la (H´una) con ayuda de piedras pequeñas, la quinua “ayara” debe estar en un recipiente llamado (H´iqiña) que es como especie de un plato o un recipiente con ayuda de un platito de barro pequeño se coloca la quinua encima de la piedra llamada (H´una) tiene que moler dos veces para que sea una harina más fina.

### Figura 22

*Las semillas de la quinua "ayara" mesclado con la quinua blanca para el respectivo molido*



Fuente: Elaboración propia.

### Figura 23

*Proceso del molido de las semillas de la quinua "ayara" y la quinua blanca en la h'una piedra especialmente para moler*



Fuente: Elaboración propia.

Después de los procesos de la quinua “ayara recojo, pelado, lavado, secado, molido ya se puede preparar diferentes platos para poder consumir en el ámbito rural y especialmente en las comunidades campesinas las pobladoras es decir las mamitas que son amas de casa preparan sus alimentos en fogón es la costumbre que tienen por el mismo hecho que la comida tiene más sabor y es más agradable. Según los testimonios los platos que tienen un valor sutilmente significativo y altamente nutritivo son los siguientes:



### 3.3.6. P'esque

El *pesque* de quinua “ayara”, es un platillo originario de Perú, específicamente de la ciudad de Puno. Este plato tiene un gran valor cultural, ya que es muy consumido por diversas personas. Al hablar de comidas tradicionales como el *pesque* de quinua, es importante destacar que es un platillo único y delicioso. Además, es poco común en otras regiones, pero se destaca por sus propiedades beneficiosas, ya que ayuda a prevenir enfermedades.

La pobladora, nos indica lo siguiente:

*“El P'esque es un plato que se prepara con diferentes variedades de quinua, pero ahora le contare como se prepara el P'esque con la quinua “ayara”, para cocinar P'esque tienes que combinar la quinua “ayara” con la quinua blanca porque si comes pura quinua “ayara” te puede dar cólico, antes a mis hijos los crie con estos alimentos que eran naturales muy bueno para las enfermedades, aquellos años no sabíamos enfermarnos porque comíamos comida sana, el P'esque se acompaña con leche, con un encebollado, diría que consuman estos alimentos con la quinua “ayara” porque más que alimento es una medicina” (Inf. Nro. 02, 68 años).*

### 3.3.7. Mazamorra con cal

La Quinua “ayara” es un producto propio del altiplano, existen diversas variedades de quinua, que van desde las dulces hasta las amargas, y se presentan en colores como blanco, amarillo, rojo o negro. Cada una de estas variedades tiene beneficios para la salud y se utiliza en la preparación de platos específicos. La quinua "ayara", al ser molida en molinos de piedra de manera artesanal, produce una harina que es ideal para hacer la tradicional mazamorra de quinua o quinua



con cal, un platillo consumido por personas de todas las edades, desde niños hasta ancianos. Este alimento es conocido por fortalecer los huesos y se disfruta con leche fresca o simplemente como mazamorra pura. es muy bueno porque ayuda con las enfermedades diabéticas y demás.

La pobladora nos manifiesta lo siguiente:

*“La comida antigua era muy bueno para curar enfermedades o sanarse de cualquier herida que teníamos, contarte de la mazamorra verde me trae muchos recuerdos, casi cada día comía la mazamorra verde, aquellos años no había comida, el arroz, fideos, harina costaba y yo no tenía plata comprar por eso comíamos la mazamorra de la quinua “ayara” yo para cocinar mezclaba con la quinua roja eso también era lo único que crecía aquellos años no había lluvia, y no crecía otras variedades de quinua, hace 20 años mi esposo sabia romperse el pie derecho para curarse sabia comer la mazamorra verde y esto le ayuda que la herida no se infecte y se cierre más rápido” (Inf. Nro. 22, 79 años).*

### **3.3.8. Sopa de quinua “ayara”**

La sopa de quinua es un plato originario de los Andes en especial en el distrito de Paucarcolla lo consumen bastante debido a que aporta bastantes beneficios, para los niños y personas en general ayuda a prevenir enfermedades tanto diabéticas y cardiacas, tal como lo señalan los entrevistados. Además de quinua, esta sopa lleva por ingredientes papas, cebolla, carne, e infinidad de verduras por lo general se consume en los desayunos porque te brinda más energía.



La pobladora nos indica los siguiente:

*“Vivir en el campo para mi es felicidad porque no te falta comida, vives gracias a los alimentos, y animales que te brinda la Pachamama, en el campo mayormente cocinamos sopitas ya sea de quinua, morón, cebada, acompañado de carne para que le dé más sabor también es bueno para los niños y jóvenes cuando comes la sopa de quinua durante el día estas más despierto y con más energía, también ayuda con muchas enfermedades es muy bueno para la diabetes te ayuda a bajar de peso, pero también tener cuidado porque una mujer que dio la luz a su bebe no puede comer la quinua” (Inf. Nro. 23, 42 años).*

### **3.3.9. Q’ispiño**

El q’ispiño es un aperitivo característico que se consume en la región de puno y en todo el altiplano es como una especie de galleta húmeda o panecillo pequeño elaborada con masa de harina de quinua “ayara” la cual, es fuente nutricional y proteínas en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla consumen con mayor relevancia en el desayuno acompañado de mate caliente, lo consumen también para tener una buena salud y prevenir enfermedades como la diabetes debido a que es una alimento natural y muy bueno para la salud de las personas. Tal como refiere el entrevistado.

El poblador nos manifiesta lo siguiente:

*“Con mi mamita que en paz descanse, preparábamos el q’ispiño, mi mamita hacia la masa del q’ispiño en una (Wiyk’ña) es un recipiente grande de barro lo preparaba con un poco de agua hervida, cal, sal, manteca de chanco, en el campo todo se cocina en ollas de barro, ahora para cocinar el q’ispiño se necesita una olla más grande porque en la base pones palitos y luego pones*



*chilligua haces como una tapita para luego colocar las pequeñas masas del q'ispiño hacer cocer por una hora a fuego lento, con la masa puedes hacer diferentes miniaturas, toctochis así como lo llamamos aquí, a la semana siempre hacíamos el q'ispiño de la quinua “ayara” combinado con otra variedad mi mami decía que es malo comer purito la quinua “ayara”, cuando iba a las reuniones escuchaba que la quinua “ayara” es muy bueno para las enfermedades del corazón, es muy rico comer con matecito” (Inf. Nro. 24, 30 años).*

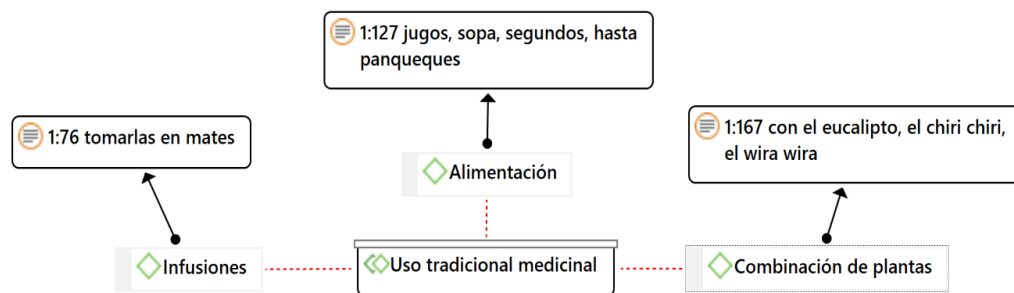
Desde mi percepción personal a partir de las entrevistas acerca del consumo de la quinua “ayara” se llega a concretar que la salud óptima en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla se debe a una combinación de factores ambientales, relacionados con el estilo de vida y sociales; en el factor ambiental el aire en el campo es generalmente más fresco y limpio que en las áreas urbanas lo que reduce las enfermedades, ahora también el acceso de agua es natural y limpia también reduce el riesgo de enfermedades ahora la exposición en la naturaleza mejora la salud mental y física; en el factor del estilo de vida en el campo realizar mayor actividad física debido a que caminan con sus animales o hacer la chacra, como mencionaban en las entrevistas la comida es natural por ende es saludable porque preparan sus alimentos con insumos que la misma madre tierra les brinda de esa forma se previenen de enfermedades diabéticas y cardíacas, o tras enfermedades que puedan tener. De la misma forma en el campo se caracteriza por una mayor cohesión comunitaria y apoyo social esto hace que interactúen unos a otros, comparten sus conocimientos con otros y que estos transmitan de generación en generación porque la conexión de la tierra, con la persona genera el equilibrio.

Entonces al consumir insumos, alimentos naturales, propios del lugar refiere a una ausencia de enfermedades ya puedan ser diabéticas o cardíacas, comer alimentos sanos, nutritivos atribuyen a un bienestar en general.

**Objetivo específico 3:** Fomentar las formas de uso medicinal de la quinua “Ayara” en la prevención de las enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla – Puno.

### Figura 24

*Uso tradicional y medicinal de la “Quinua Ayara”*



Fuente: elaboración propia.

La información recopilada a partir de entrevistas revela que la quinua Ayara se emplea de manera versátil en la alimentación y la medicina tradicional. Este alimento es comúnmente utilizado en el desayuno, donde se combina con otros cereales como cañigua, trigo y cebada, así como en la preparación de sopas, guisos y panqueques. Entre los platos más destacados, se encuentra el quispiño y la mazamorra, que son especialmente apreciados en la cultura local. Además de su uso en comidas, la quinua “ayara” también se prepara en infusiones, como mates que se combinan con eucalipto, valeriana, chiri chiri y manzanilla, generalmente consumidos calientes en las mañanas o para dormir. Para potenciar sus propiedades medicinales, es frecuente la combinación de las hojas de quinua



con canela, lo que resulta eficaz para aliviar diversos malestares; el eucalipto, por su parte, también se considera beneficioso en el manejo de la diabetes. Esta variedad de usos pone de manifiesto no sólo la importancia alimentaria de la quinua “ayara”, sino también su valioso papel como recurso medicinal en la tradición de los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla.

### **3.4. DISCUSIÓN**

En esta sección, se procedió con la discusión de los hallazgos derivados de las entrevistas realizadas a los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, centradas en las cualidades medicinales de la quinua “ayara” para el tratamiento de enfermedades diabéticas y cardíacas. Este análisis se enfoca en interpretar la percepción y experiencias de los participantes en relación con las propiedades medicinales de esta variedad de quinua, valorando su eficacia y aplicabilidad en el contexto local. A través de una evaluación de los datos, se pretende discernir las potencialidades del uso de la quinua “ayara” como recurso medicinal, considerando tanto sus beneficios reportados como los alcances que tiene en su integración dentro del consumo de las familias. Este enfoque permite un entendimiento profundo del impacto real y percibido de la quinua “ayara”, ofreciendo una perspectiva crítica sobre su viabilidad como alternativa medicinal en la región. En ese sentido, el análisis se inicia con la exploración del objetivo general del estudio, centrado en analizar las cualidades medicinales de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla - Puno.

Donde se reveló que la quinua “ayara” posee cualidades medicinales destacadas para el tratamiento de dichas enfermedades, comprobándose que esta planta ayuda a



regular los niveles de glucosa en la sangre, controlar el peso corporal y prevenir complicaciones asociadas con la diabetes y enfermedades del corazón. Los testimonios locales respaldan su eficacia en la mejora de la salud cardíaca, destacando su capacidad para fortalecer el sistema inmunológico, prevenir deficiencias nutricionales y combatir problemas cardíacos gracias a su alto contenido proteico. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Luis et al. (2022), quienes subrayan las propiedades medicinales de la quinua, en especial su contribución a la prevención de enfermedades cardiovasculares, la reducción del colesterol y la obesidad. Del mismo modo, Ng y Wang (2021) enfatizan el potencial de la quinua como un alimento funcional y saludable, cuyas cualidades ayudan a combatir afecciones cardíacas y diabéticas. De forma complementaria, Ahmed et al. (2021) destacan que la quinua no solo tiene un impacto positivo en la nutrición, sino también en la prevención y tratamiento de enfermedades cardíacas, diabéticas y cardiovasculares. Por su parte, Gualoto (2021) refuerza esta perspectiva, señalando que el consumo de quinua reduce el riesgo de diabetes, enfermedades cardíacas, ciertos tipos de cáncer y la obesidad, además de disminuir los niveles de lípidos en la sangre. Finalmente, Apaza et al. (2022) revelan que el uso de la quinua como medicina tradicional es una práctica ancestral que contribuye a una buena alimentación y al tratamiento de diversas enfermedades. Estos aportes se sustentan en la Teoría Etnobotánica, que resalta la interrelación entre las comunidades tradicionales y las plantas medicinales. Los hallazgos que evidencian la capacidad de esta quinua para regular los niveles de glucosa y fortalecer la salud cardíaca reflejan cómo el conocimiento local y los saberes ancestrales se integran en la prevención y tratamiento de dolencias, subrayando la importancia de preservar y documentar estas prácticas culturales como alternativas efectivas en el cuidado de la salud (Tembane, 2023).



En cuanto al primer objetivo específico, que consiste en interpretar la percepción social de enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno. A través de entrevistas, se ha observado que las enfermedades diabéticas y cardíacas para los pobladores son visualizadas como anomalías, atraso para poder progresar, es un castigo divino de la madre naturaleza por algo malo que pudieran hacer, donde influye la cultura, costumbres, tradiciones dado que según los entrevistados prefieren atenderse en casa con las plantas medicinales, con los recursos que está a sus alcances de sus manos por el mismo hecho es curarse en sus casas con un curandero es más confiable que ir a atenderse en un centro de salud, los centros de atención médica para los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla no son bien percibidas ya que tiene un aspecto negativo por el mismo hecho de los tratos que les dan en los centros de atención médica, todo ello, surge a raíz de la mala capacitación de los profesionales que laboran en los establecimientos de salud. Entonces lo que los pobladores conllevan de mejor manera es que deben tener un equilibrio entre la persona y la Pachamama, es decir, deben de agradecer o ser agradecidos para el buen vivir o *allin kawsay*.

En cuanto a su segundo objetivo específico, que consiste en describir las propiedades nutricionales de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno. A través de entrevistas, se ha observado que la quinua “ayara” es un componente esencial en la alimentación local, consumida habitualmente y reconocida por su alto valor nutricional. Es rica en ácidos grasos, lo que ayuda a reducir el colesterol, y su contenido de carbohidratos proporciona energía sostenible. Destaca como excelente fuente de calcio, fósforo y hierro, fundamentales para la salud ósea y la prevención de anemia. Además, aporta proteínas, vitamina C (que acelera la cicatrización) y vitamina A (que regula el





azúcar en sangre), junto con alta fibra que favorece la hidratación y la digestión, siendo un alimento integral con múltiples propiedades nutricionales. Este hallazgo concuerda con las observaciones de Luis et al. (2022), quienes identificaron las cualidades nutricionales de la quinua, destacando su ausencia de gluten y su riqueza en antioxidantes, proteínas y fibras, así como su contenido de aminoácidos. De manera similar, Ng y Wang (2021) enfatizan su composición nutricional, que incluye aminoácidos, péptidos, proteínas, carbohidratos, lípidos, minerales y vitaminas. Por su parte, Ahmed et al. (2021) también resaltan sus valores nutricionales, mencionando su elevada concentración de proteínas, fitoesteroles, tocoferoles, ácidos grasos, compuestos fenólicos, un índice glucémico reducido y la ausencia de gluten. Por último, Gualoto (2021) la considera un alimento de gran valor que contiene zinc, hierro y fibra, además de ser una fuente de proteína vegetal de alta calidad, con casi el doble de contenido proteico en comparación con otros alimentos.

Con respecto a los compuestos bioactivos de la quinua “ayara”, se reveló que el consumo diario de quinua "ayara" proporciona a los pobladores una notable sensación de energía y vitalidad, permitiéndoles realizar sus actividades con mayor dinamismo. Este efecto está relacionado con su alto contenido proteico, esencial para la regeneración celular y la cicatrización de heridas. Además, su consumo regular ayuda a la quema de grasa, reduce el colesterol y mejora la salud frente a diabetes y enfermedades cardíacas. Por ende, la quinua “ayara”, es rica en antioxidantes, minerales, y refuerza su potencial para combatir enfermedades crónicas que suelen perjudicar la salud. En este mismo orden de ideas, Xi et al. (2024) señalan que la quinua presenta un perfil equilibrado de aminoácidos y diversas cualidades bioactivas, incluyendo saponinas, polifenoles, polisacáridos y péptidos, que aportan múltiples beneficios a la salud. Asimismo, Ng y Wang (2021) destacan que los efectos fisiológicos del consumo de quinua generan efectos



reguladores hormonales, antitumorales, antioxidantes, probióticos, hipotensores, hipoglucémicos y reguladores de peso. Además, Franco-Aguilar et al. (2021) resaltan que la quinua posee un notable potencial antioxidante, citoprotector y hipocolesterolémico, lo que la convierte en un aliado en la prevención y tratamiento de la diabetes y las afecciones cardiovasculares. Acorde a los efectos de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas, se reveló que este alimento es altamente valorado por los pobladores, quienes destacan que reduce el colesterol y las grasas, contribuyendo a la prevención de la diabetes y enfermedades cardíacas, lo que disminuye el riesgo de paros cardíacos. También posee propiedades cicatrizantes, antiinflamatorias y antisépticas que benefician las vías urinarias. Además, ayuda a reducir la grasa corporal y facilita la pérdida de peso, mejorando la calidad de vida de los consumidores, cuyos testimonios de los pobladores confirman sus efectos positivos en la salud comunitaria. Estos hallazgos se alinean con los aportes del estudio de Xi et al. (2024), que destaca los efectos antiinflamatorios, antioxidantes, anticancerígenos, la regulación del microbiota intestinal y el mejoramiento de las afecciones cardíacas asociados al consumo de quinua. Asimismo, Luis et al. (2022) señalan que su ingesta frecuente ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, incluidas las afecciones cardíacas. De manera similar, Gualoto (2021) subraya los beneficios a largo plazo de la quinua, como la reducción del riesgo de enfermedades diabéticas, cardíacas, algunos tipos de cáncer, la obesidad y la disminución de los lípidos en sangre, gracias a sus valiosas propiedades nutricionales.

En relación al tercer objetivo específico, que consiste en fomentar las formas de uso medicinal de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno, se evidenció que la quinua se utiliza tanto en la alimentación como en la medicina tradicional, suele



consumirse principalmente en el desayuno, combinada con cereales como cañigua, trigo y cebada, y en platos como q'íspiño, p'esque, sopa de quinua y mazamorra verde.

También se emplea en infusiones, mezclada con eucalipto, chiri chiri, valeriana y manzanilla, para aprovechar sus propiedades medicinales. Además, la quinua combinada con canela, alivia malestares, mientras que con el eucalipto es eficaz en el manejo de la diabetes. Estos usos destacan su doble relevancia, alimentaria y medicinal. En ese sentido, Franco-Aguilar et al. (2021) refuerzan esta perspectiva al afirmar que tanto las hojas como los granos de la quinua son una alternativa prometedora para la salud. En consonancia, Apaéstegui (2023) señala que la quinua, en sus diversas presentaciones, cocida, chancada, tostada, macerada o en jugo, resulta esencial en la alimentación de los pobladores y también se emplea en el tratamiento de diversas enfermedades.

Por su parte, Pérez (2022) añade que las personas hipertensas consumen quinua, acompañada de cereales, verduras y frutas, con fines medicinales. De manera similar, Brita et al. (2022) observan que la mayoría de los pobladores obtiene la quinua de sus propios cultivos y la utiliza tanto en su alimentación diaria, principalmente en el desayuno y como fuente de proteína vegetal, como en infusiones y lavados medicinales, debido a sus cualidades antidiabéticas, antiinflamatorias y antioxidantes.



## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** En cuanto al objetivo general, la quinua “ayara” posee cualidades medicinales destacadas para el tratamiento de dichas enfermedades, comprobándose que esta planta ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre, controlar el peso corporal y prevenir complicaciones asociadas con la diabetes y enfermedades cardíacas.

**SEGUNDA:** Referente al primer objetivo específico, la percepción social de las enfermedades diabéticas y cardíacas, desde la cosmovisión de la salud y enfermedad se llegó a concretar que el individuo siempre está conectado con la naturaleza, el equilibrio de dar y ser correspondido, el ser humano agradecer por los dones que la madre naturaleza le brinda al hombre y que el hombre debe de cuidar de su entorno, recuperando los conocimientos, tradiciones, costumbres y el sistema de salud tradicional que se tiene en la comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla; todo ello, conlleva al allin kawsay o buen vivir. Es fundamental que, gracias al conocimiento, se haya logrado disminuir el estigma y la discriminación hacia las personas que sufren de enfermedades cardíacas y diabéticas.

**TERCERA:** Referente al segundo objetivo específico, la quinua “ayara” es reconocida por su alto contenido nutricional. Aporta carbohidratos para energía, regulación del azúcar en sangre. Se destaca que la quinua “ayara” proporciona energía y vitalidad a los pobladores de las comunidades campesinas, mejorando su dinamismo en las actividades. mientras que su consumo mejora la salud en relación a la diabetes y enfermedades cardíacas. La quinua “ayara” es valorada por sus beneficios para la salud,



incluyendo la reducción del colesterol, lo que disminuye el riesgo de paros cardíacos, mejoran la calidad de vida, además de contribuir a la prevención de la diabetes y enfermedades cardíacas.

**CUARTA:** En relación al tercer objetivo específico, la quinua “ayara” se emplea en la alimentación y la medicina tradicional, consumiéndose principalmente en el desayuno, así como q’íspiño, p’esque, sopa y mazamorra con cal. También se emplea en infusiones con eucalipto, chiri chiri, valeriana y manzanilla por sus propiedades medicinales, y se combina con las hojas de la quinua “ayara” para aliviar malestares y combatir las enfermedades diabetes y cardíacas, estos dos aspectos la alimentación y la medicina tradicional son prescindibles y eficaces para el bienestar y una salud óptima para los pobladores de las Paucarcolla.



## RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda implementar una estrategia integral de difusión que promueva la quinua “ayara” como una opción válida y efectiva dentro de la medicina tradicional. Esto incluye la organización de seminarios en las comunidades locales y centros de salud, así como la publicación de guías prácticas que evidencien los beneficios de la quinua en la prevención y tratamiento de enfermedades diabéticas y cardíacas. La colaboración con profesionales de la salud y nutricionistas para respaldar estas iniciativas garantizará una mayor credibilidad y aceptación en la comunidad.

**SEGUNDO:** Se sugiere desarrollar campañas de enseñanza que resalten el papel preventivo de la quinua en la salud cardiovascular y el control de la diabetes. Estas campañas deben centrarse en la distribución de información basada en evidencia científica sobre cómo el consumo regular de quinua puede contribuir a la prevención de estas enfermedades. Además, se deben crear materiales informativos accesibles, como folletos y videos, que expliquen claramente las propiedades preventivas de la quinua.

**TERCERO:** Se recomienda implementar programas que reconozcan y valoren el conocimiento tradicional de los pobladores que han conservado la quinua a lo largo de generaciones, lo que incluye la creación de iniciativas para documentar y preservar las prácticas culturales y agrícolas relacionadas con el cultivo y uso de la quinua. Además, se sugiere fomentar la participación de los líderes comunitarios en la educación sobre sus beneficios medicinales.



**CUARTA:** Para apoyar a los pobladores que conservan la quinua, se recomienda desarrollar programas de incentivos que estimulen tanto el cultivo como el consumo de esta planta en sus comunidades. Esto puede incluir la provisión de recursos técnicos y financieros para mejorar las prácticas agrícolas, así como subsidios para la comercialización y distribución de la quinua en mercados locales y regionales.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aparicio M., A. J. (2005). *La medicina tradicional como medicina ecocultural*.  
Salamanca: Universidad de Salamanca .
- Peña, A., & Paco, O. (2002). *El concepto general de la enfermedad*. Lima: Universidad  
Nacional Mayor de San Marcos.
- Vengoa F., R. I., & Tagle C., G. (2000). *Actividad antibacteriana de la Grindelia  
boliviana Rusby (chiri chiri) en Staphylococcus aureus y Streptococcus pyogenes*.  
Cusco: Universidad Nacional San Antonio Abad de Cusco.
- Agarwal, A., Rizwana, N., Tripathi, A., Kumar, T., Sharma, K., & Patel, S. (2023).  
Nutritional and Functional New Perspectives and Potential Health Benefits of  
Quinoa and Chia Seeds. *Antioxidants*, 12(7), 1-23. doi:10.3390/antiox12071413
- Ahmed, I., Juhaimi, F., & Özcan, M. (2021). Insights into the nutritional value and  
bioactive properties of quinoa (*Chenopodium quinoa*): past, present and future  
prospective. *International Journal Of Food Science & Technology*, 56(8), 3726-  
3741. doi:10.1111/ijfs.15011
- Ahmed, I., Juhaimi, F., & Özcan, M. (2021). Insights into the nutritional value and  
bioactive properties of quinoa (*Chenopodium quinoa*): past, present and future  
prospective. *International Journal Of Food Science & Technology*, 56(8), 3726-  
3741. doi:10.1111/ijfs.15011
- Ajrota, E. (2010). *Prácticas culturales* . Puno: Universidad Nacional del Altiplano .
- Alcalde R., J. E., Lazo G., O., & Nigenda, G. (2011). Sistema de salud de Perú. *Salud  
Publica Mex.*
- Allen, T., Bordas, Y., Bucardo, M., Rodríguez, A., Ruiz, L., Sam, B., & López, I. (2022).  
Saberes y prácticas medicinales ante el manejo del COVID-19 en adultos mayores  
Miskitu de la comunidad de Kamla, municipio de Puerto Cabezas, Región





- Autónoma de la Costa Caribe Norte. *Revista Universitaria Del Caribe*, 28(1), 53–64. doi:10.5377/ruc.v28i01.14446
- Alonso, M. (2023). El Estudio de Casos como método de investigación cualitativa: Aproximación a su estructura, principios y especificidades. *Diversidad Académica*, 2(2), 243-267. Obtenido de <https://diversidadacademica.uaemex.mx/article/view/20623>
- Alulema, P. R. (2020). Concepción de la salud-enfermedad desde la cosmovisión Cañari. *Scielo*.
- Alvarado, J., & Bámaca-López, E. (2020). Los conocimientos ancestrales como parte importante en el proceso de comunicación para el desarrollo, ante el cambio climático. *Ambiente y Sociedad*, 11-33. Retrieved from [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64360648/Los\\_conocimientos\\_ancestrales\\_como\\_parte\\_importante-libre.pdf?1599331587=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLos\\_conocimientos\\_ancestrales\\_como\\_parte.pdf&Expires=1730134673&Signature=JXA28bOqTO](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64360648/Los_conocimientos_ancestrales_como_parte_importante-libre.pdf?1599331587=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLos_conocimientos_ancestrales_como_parte.pdf&Expires=1730134673&Signature=JXA28bOqTO)
- Álvarez, A., Ruiz, M., Anigstein, M., & Oyarce, A. (2021). Desafíos para la antropología de la salud: Repensando un abordaje teórico-metodológico para la formación, la investigación y la acción. *Revista Chilena De Antropología*(43), 96–112. doi:10.5354/0719-1472.2021.64434
- Apaéstegui, C. (2023). *Caracterización del conocimiento etnobotánico del centro poblado Cruzpampa, distrito de Sorochuco, Celendín – Cajamarca [Tesis de licenciatura]*. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca. Obtenido de <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5949>
- Apaza, J., Alanoca, V., Cutipa, G., Calderon, A., Quenta, R., & Apaza, G. (2022). Sabiduría tradicional para la crianza de cultivo de quinua (*Chenopodium Quinoa*



- Willd) y uso en las comunidades aymaras (Puno-Perú). *Anales de Geografía de la Universidad Complutense*, 42(1), 11-30. doi:10.5209/aguc.81793
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L., & Arellano, C. (2020). *La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador. Retrieved from <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>
- Bacalla, K. (2024). Producción de medicina ancestral Wampís: Una propuesta sostenible. *Revista Intercultural Manguaré*, 3(1), 8–15. doi:10.55996/manguare.v3i1.223
- Bárceñas, R., Batista, V., García, A., Carballosa, Y., Suárez, B., & Cisnero, A. (2021). Caracterización de pacientes con enfermedades genéticas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(2), 1-17. Retrieved from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252021000200010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000200010&lng=es&tlng=es)
- Belguet, A., Bouchareb, R., Djoudi, M., & Guendouz, A. (2024). Agro-nutritionnel Characterisation of Quinoa (*Chenopodium quinoa*, Willd.). *Journal Of Agronomy Technology And Engineering Management (JATEM)*, 7(1), 1043-1053. doi:10.55817/YTVL5757
- Benton, M., Abraham, A., LaBella, A., Abbot, P., Rokas, A., & Capra, J. (2021). The influence of evolutionary history on human health and disease. *Nature Reviews Genetics*, 22(5), 269-283. doi:10.1038/s41576-020-00305-9
- Brita, R., De La Cruz, E., Muñoz-Centeno, L., Córdor, R., León, R., & Carhuaz, R. (2022). Food and Medicinal Uses of Ancestral Andean Grains in the Districts of Quinoa and Acos Vinchos (Ayacucho-Peru). *Agronomy*, 12(5), 1-17. doi:10.3390/agronomy12051014



- Bueno, C., Thys, R., & Tischer, B. (2023). Potential Effects of the Different Matrices to Enhance the Polyphenolic Content and Antioxidant Activity in Gluten-Free Bread. *Foods*, 12(24), 1-20. doi:10.3390/foods12244415
- Calvache, M., & Valle, L. (2021). Índice de cosecha con macro-nutrientes en grano de quinua (*Chenopodium quinoa* Willd). *Revista Cubana de Endocrinología*, 15(13), 15-28. doi:10.33996/revistaalfa.v5i13.95
- Campos-Rodriguez, J., Acosta-Coral, K., & Paucar-Menacho, L. (2022). Quinua (*Chenopodium quinoa*): Composición nutricional y Componentes bioactivos del grano y la hoja, e impacto del tratamiento térmico y de la germinación. *Scientia Agropecuaria*, 13(3), 209-220. doi:10.17268/sci.agropecu.2022.019
- Cardoso, R. T. (2019). *Antropología médica: Enfoque y aplicaciones desde un enfoque biocultural*. Madrid.
- Cherrada, N., Chemsá, A., Gheraissa, N., Zaater, A., Benamor, B., Ghania, A., . . . al., e. (2024). Antidiabetic medicinal plants from the Chenopodiaceae family: a comprehensive overview. *Journal Of Food Properties*, 27(1), 194-213. doi:10.1080/10942912.2023.2301576
- Choqueapaza-Calisaya, M. (2021). Factores sociodemográficos y uso de plantas medicinales frente a la COVID- 19 en padres de una institución educativa inicial. *Investigación E Innovación: Revista Científica De Enfermería*, 1(1), 113–123. doi:10.33326/27905543.2021.1.1145
- Closser, S., Mendenhall, E., Brown, P., Neill, R., & Justice, J. (2022). The anthropology of health systems: a history and review. *Social science & medicine*, 300, 114314. doi:10.1016/j.socscimed.2021.114314
- Crandall CH., S., & Coleman , R. (1992). AIDS-related stigmatization and the disruption of social relationships. *Journal of Social and Personals* 9, 163-177.



- De Dienheim-Barriguete, P., De Dienheim, R., & De Dienheim, I. (2020). Evolución de las enfermedades no transmisibles en el mundo. *Milenaria, Ciencia Y Arte*(15), 9–11. doi:10.35830/mcya.vi15.86
- De la Cruz-Arango, J. (2023). La quinua en el Perú: Pseudocereal andino, alimento de generaciones presentes y futuras. *Journal of the Selva Andina Biosphere, 11*(1), 1-3. doi:10.36610/j.jsab.2023.110100001
- De la Rosa, X., García, I., Hernández, J., Morales, J., & Quiroz, J. (2022). Antocianinas, propiedades funcionales y potenciales aplicaciones terapéuticas. *Revista Boliviana de Química, 39*(5), 155-163. doi:10.34098/2078-3949.39.5.1
- Dean, M. (2024). Exploring Ethnobotanical Knowledge: Qualitative Insights into the Therapeutic Potential of Medicinal Plants. *Golden Ratio Of Data In Summary, 4*(2), 6-18. doi:10.52970/grdis.v4i2.491
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2000). *El campo de la investigacion cualitativa*. Estados Unidos .
- Dueñas, A., Gobel, N., & Mota, I. (2021). Aspectos relevantes de las enfermedades infecciosas desatendidas. *Panorama Cuba y Salud, 16*(2), 127-134.
- Duran, M. (2011). Sumak Kawsay o Buen Vivir, desde la cosmovisión andina hacia la ética de la sustentabilidad. *Pensamiento actual (San Jose)*, 51 - 61.
- El Peruano. (06 de Junio de 2023). *Día Nacional de los Granos Andinos: ¿Por qué son tan nutritivos? y ¿cuáles son superalimentos?* Obtenido de El Peruano: <https://www.elperuano.pe/noticia/216754-dia-nacional-de-los-granos-andinos-por-que-son-tan-nutritivos-y-cuales-son-superalimentos>
- Enrich, M. (22 de Octubre de 2024). Valeriana para las palpitations, arritmias o taquicardias . *Botanical online*.
- Fassin, D. (2021). El sentido de la salud: antropología de las políticas de la vida. *Revista*



*De La Escuela De Antropología,* 1-23.

doi:10.35305/revistadeantropologia.v0iXXIX.149

Flores, E., Rodriguez-Huamani, R., Arce-Ortiz, N., & García-Tejada, G. (2022). Cultura y comportamiento del consumidor de quinua como producto orgánico. *Idesia (Arica)*, 40(2), 133-142. doi:10.4067/S0718-34292022000200133

Foucault, M. (1977). *La relacion entre la enfermedad, poder y la sociedad*. Francia.

Franco-Aguilar, A., Arias-Giraldo, S., Anaya-Gracia, S., & Muñoz-Quintero, D. (2021). Perspectivas tecnológicas y nutricionales de la quinua (*Chenopodium quinoa*), un pseudocereal andino funcional. *Revista española de nutrición comunitaria*, 27(3), 229-235. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8272868>

Fretes, G., Gonzáles, C., Lewis, S., Maggi, A., Moñino, M., Reinhardt, W., . . . al., e. (2021). *Mensajes nutricionales y saludables sobre frutas y verduras*. Retrieved from <https://www.supermercadosdechile.cl/medios/2023/11/1635532425.pdf#page=81>

Gallegos , D., & Gallegos , M. (2017). *Plantas medicinales utilizadas en el tratamiento de enfermedades de la piel en comunidades rurales de la provincia de los Rios*. Ecuador: Anales de la Facultad de Medicina .

Gallegos-Zurita, M., Castro, A., Mazacon, M., Salazar, L., & Zambrano, M. (2021). Plantas medicinales, su uso en afecciones respiratorias en comunidades rurales, provincia Los Ríos – Ecuador. *Journal of Science and Research*, 6(2), 57-72. Retrieved from <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/1186>

Garces Angulo, N. (2009). "quinua el verdadero grano de oro". *Excelencia Magazines*, 15-17.

Garcia, C. (2017). Perspectivas historico-sociales del paradigma de la salud. *Scielo*.



- García-Castro, A. R.-G., Castañeda-Ovando, A., Cariño-Cortés, R., Acevedo-Sandoval, O., López-Perea, P., & Guzmán-Ortiz, F. (2022). Cereals as a Source of Bioactive Compounds with Anti-Hypertensive Activity and Their Intake in Times of COVID-19. *Foods*, *11*(20), 1-22. doi:10.3390/foods11203231
- Gil, G., & Incaugarat, M. (2022). Salud e interculturalidad: saberes, asimetrías y lugares comunes. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, *30*, e3334. doi:10.1590/2526-8910.ctoEN255533343
- Gil, M., Guirado, C., & Llovera, S. (2022). Algunas aproximaciones al diálogo entre antropología y salud mental. *Salud Mental Y Comunidad*(13), 74–94. doi:10.18294/smyc.2022.5182
- Gualoto, J. (2021). *Evaluación nutricional de la oca, mashua, quinua y avena para su uso en la elaboración de muesli [Tesis de grada académico]*. DSpace de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/15542>
- Guzmán, V. (2021). El método cualitativo y su aporte a la investigación en las ciencias sociales. *Gestionar*, *1*(4), 19-31. doi:10.35622/j.rg.2021.04.002
- Hansen, H. (2017). *La enfermedad desde una perspectiva antropologica*. Estados Unidos: Universidad de Nueva York.
- Hernandez B., C., & Martlin L., C. (2016). *prevencion de enfermedades*. Peru: departamento de enfermeria.
- Hernández, M. (2023). La visión de la enfermería sobre los cuidados humanizados en pacientes con enfermedades infecciosas contagiosas. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, *4*(2), 59–83. doi:10.61368/r.s.d.h.v4i2.26
- Herrero, S. (Agosto de 2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica. *Scielo*.



- Hussain, M., Farooq, M., Syed, Q., Ishaq, A., Al-Ghamdi, A., & Hatamleh, A. (2021). Botany, Nutritional Value, Phytochemical Composition and Biological Activities of Quinoa. *Plants*, *10*(11), 1-18. doi:10.3390/plants10112258
- Instituto cultural Pachayachachiq. (16 de agosto de 2022). *google academico*. Obtenido de google academico: <https://pachayachachiq.org/que-es-la-cosmovision-andina/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2018). *Puno - Resultados definitivos - Tomo I*. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Obtenido de [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitaes/Est/Lib1563/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaes/Est/Lib1563/)
- Jaminet, P. (2012). *"beneficios alimenticios"*. Estados Unidos: Marcola.
- Kleinig D., A., & Brooker M., I. H. (2006). Field Guide to Eucalyptus. *Melbourne: Bloomings 3ª ed. ISBN 1-876473-52-5 v. 1.*
- Liza, V. (07 de 12 de 2022). La salud peruana después de la pandemia. *Memoria*.
- Losa, J. (2021). Enfermedades infecciosas emergentes: una realidad asistencial. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, *44*(2), 147-151. doi:10.23938/assn.968
- Luis, B., Brito, P., Carvalho, V., & Sousa, G. d. (2022). Profile of quinoa consumption and consumers' perception of its nutritional and functional value. *Investigación, Sociedad y Desarrollo*, *11*(15), 1-18. doi:10.33448/rsd-v11i15.36668
- Malterud, K. (2001). *Tecnica en una investigacion cualitativa* . Noruega: Universidad de Bergen.
- Mayca, & Medina. (2006). *Costumbre y creencias*. Peru.
- Medline Plus. (26 de octubre de 2022). *google academico*. Obtenido de google academico: <https://medlineplus.gov/spanish/acercade/uso/usodecontenido/>
- Mejias P., M., Ochoa S., T., Chacon Ch., A., Martinez R., A., Diaz V., A. L., & Reyes T., M. M. (25 de agosto de 2015). Efectividad de la Medicina Natural y



- Tradicional en los servicios de urgencias. *Scielo*.
- Mellen, P. (2000). *"informe de la quinua ayara"*. California: Stivel.
- Menéndez, E. (2023). Medicina tradicional mexicana: los objetivos y las formas de estudiarla. *Relaciones. Estudios de historia y sociedad*, 44(174), 149-171. doi:10.24901/rehs.v44i174.943
- Michala, R. (2023). Asistencia de enfermería en pacientes con enfermedades cardíacas. Revisión bibliográfica. *Revista Médica y de Enfermería Ocronos*, 6(8), 26.2. doi:10.58842/VHEZ2595
- Mijwil, M., & Shukur, B. (2022). A Scoping Review of Machine Learning Techniques and Their Utilisation in Predicting Heart Diseases. *Ibn AL- Haitham Journal For Pure And Applied Science*, 35(3), 175-189. doi:10.30526/35.3.2813
- Monet, D., Gross, V., & Alvarez, J. (2022). Psiconeuroinmunología, su relación con las enfermedades. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 12(2). Retrieved from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-01062022000200001&lng=es&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-01062022000200001&lng=es&tlng=en)
- Moulines, J. (2024). *Equilibrio entre salud física y mental*. Barcelona.
- Mudau, F., Chimonyo, V., Modi, A., & Mabhaudhi, T. (2022). Neglected and Underutilised Crops: A Systematic Review of Their Potential as Food and Herbal Medicinal Crops in South Africa. *Frontiers In Pharmacology*, 12(1), 1-31. doi:10.3389/fphar.2021.809866
- Múnera, J., Arbeláez, J., Tamayo, E., Correa, S., & Soto, M. (2023). Acercamiento a la dimensión psicológica de un grupo de mujeres musulmanas. *Revista de Ciencias Sociales*, 1(178), 13-32. doi:10.15517/rcs.v0i178.55026
- Ng, C., & Wang, M. (2021). The functional ingredients of quinoa (*Chenopodium quinoa*) and physiological effects of consuming quinoa: A review. *Food Frontiers*, 2(3),





329-356. doi:10.1002/fft2.109

- Núñez-Cortés, R., Leyton-Quezada, F., Pino, M., Costa-Costa, M., & Torres-Castro, R. (2021). Secuelas físicas y emocionales en pacientes post hospitalización por COVID-19. *Revista médica de Chile*, 149(7), 1031-1035. doi:10.4067/s0034-98872021000701031
- Ocaña, J., Alcántara, S., & Soto, E. (2022). Determinantes o determinación social en la comprensión de la salud-enfermedad. Una reflexión necesaria. *Salud Problema*(27), 139-156. Retrieved from <https://saludproblemaojs.xoc.uam.mx/index.php/saludproblema/article/view/672>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (10 de Noviembre de 2021). *Diabetes*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/health-topics/diabetes/diabetes#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/diabetes/diabetes#tab=tab_1)
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (5 de Abril de 2023). *Diabetes*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (09 de Agosto de 2023). *Medicina tradicional*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/traditional-medicine>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (16 de Septiembre de 2023a). *Enfermedades no transmisibles*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (17 de Julio de 2024). *Diabetes*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/diabetes>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024, enero 9). *Enfermedades tropicales*



- desatendidas*. Retrieved from <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/neglected-tropical-diseases>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2021b). *La Carga de Enfermedades Cardiovasculares*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/enlace/carga-enfermedades-cardiovasculares>
- Organización Panamericana de Salud [OPS]. (2021a). *Carga de enfermedad por diabetes*. Obtenido de Organización Panamericana de Salud: <https://www.paho.org/es/enlace/carga-enfermedad-por-diabetes>
- Ortega, C., Ortega, J., & Simón, M. (2022). Anthropology and one health: A transdisciplinary approach to understanding diseases emergence. *Open Access Library Journal*, 9(6), 1-12. doi:10.4236/oalib.1108756
- Pakbaz, N., Omid, H., Naghdi, H., & Bostani, A. (2021). Botanical, phytochemical and pharmacological properties of quinoa medicinal plant (*Chenopodium quinoa* Willd.); A review. *Journal of Medicinal Herbs*, 12(4), 1-11. doi:10.30495/medherb.2021.687323
- Palma, H., Portocarrero, J., & Iguñiz, R. (2024). La antropología de la salud ante la defensa de saberes y derechos culturales, políticos y territoriales. *Anthropologica*, 42(52), 8-10. doi:10.18800/anthropologica.202401.000
- Parra, N., García, L., Hernández, L., & Almonte, M. (2024). Uso tradicional de *Kalanchoe pinnata* y su respuesta sobre lesiones por psoriasis en población indígena. *HOLOPRAXIS*, 8(1), 50-70. doi:10.61154/holopraxis.v8i1.3456
- Pasqualini, R. (1998). *Cultura medica*. Argentina: Buenos Aires.
- Peña J., A. (2014). ¿Qué son las Comunidades Campesinas y Nativas? Una perspectiva Jurídica. *Parthenon*, 32- 38.
- Pereyra , R., & Fuentes D., D. (2012). Medicina Tradicional versus Medicina Científica



- ¿En verdad somos tan diferentes en lo esencial? *Scielo*, 1728-5917.
- Pereyra, R. E., & Fuentes, D. (2012). "Medicina tradicional versus medicina científica ¿en verdad somos tan diferentes en lo esencial? *Scielo*.
- Perez de Alejo, A., & Rivero, Y. (2019). La Medicina Natural y Tradicional. *Revista Cubana Med Gen Integr.*, 1-18.
- Pérez, L. (2022). *Uso de la medicina alternativa complementaria en pacientes hipertensos que asisten a establecimientos del primer nivel de atención de Jaén, 2020 [Tesis de licenciatura]*. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca. Obtenido de <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5007>
- Philippe, J. (2014). Lista de plantas medicinales comunes en la subregión andina. In *Revista de Petrologia (Primera Ed, Vol. 1, Issue 1)*.
- Puertas, E., Sotelo, J., & Ramos, G. (2020). Liderazgo y gestión estratégica en sistemas de salud basados en atención primaria de salud. *Revista panamericana de salud pública*, 44, e124. doi:10.26633/RPSP.2020.12
- Quiles , M. N. (1993). *Estigmatizacion y marginacion social de colectivos de jovenes*. España: La Laguna, Santa Cruz de Tenerife.
- Quiñonez, X., Muñoz, D., & Aguilera, N. (2021). Comunidades campesinas, patrimonio agrario y mercados en los cultivos del ají y la quinoa. *Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 7(1), 112-128. doi:10.29035/pai.7.1.112
- Ranjan, S., Sow, S., Ghosh, M., Padhan, S., Kumar, S., Gitari, H., . . . Nath, D. (2023). Nutraceutical properties and secondary metabolites of quinoa ( *Chenopodium quinoa* Willd.): a review. *International Journal Of Food Properties*, 26(2), 3477–3491. doi:10.1080/10942912.2023.2286895
- Repo de Carrasco, R. (2014). *"valor nutricional y compuestos bioactivos en los cultivos*



- andinos, re-descubriendo los tesoros olvidado*". Lima, Peru: Universidad Nacional Agraria La Molina.
- Rodríguez, E., Gil, M., San Sebastián, M., Oliván, B., Coronado, V., Sánchez, M., & Magallón, R. (2022). Capacidad de respuesta del sistema de salud en atención primaria valorada por pacientes con enfermedades crónicas. *Gaceta sanitaria*, 36(3), 232-239. doi:10.1016/j.gaceta.2021.02.008
- Rodríguez, J., & López, A. (2021). La afiliación al sistema de salud de personas migrantes venezolanas en Colombia. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(2), 181-214. doi:10.15517/psm.v18i2.42795
- Sacchi, M., Pereyra, A., & Hausberger, M. (2007). Percepción del proceso salud-enfermedad-atención y aspectos que influyen en la baja utilización del Sistema de Salud, en familias pobres de la ciudad de Salta. *Scielo*.
- Sánchez-Aguirre, O., P., L.-M., Sánchez-Medina, A., & Cano-Asseleh, L. (2021). Consideraciones bioéticas para la investigación científica de plantas medicinales contra el cáncer en México. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 21(1), 45-60. doi:10.18359/rlbi.5010
- Sanipatin, Y. (2023). Los saberes ancestrales como parte del modelo educativo actual en el Ecuador: Análisis. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 3772–3783. doi:10.56712/latam.v4i2.869
- Seferović, P., Vardas, P., Jankowska, E., Maggioni, A., Timmis, A., Milinković, I., . . . al., e. (2021). The Heart Failure Association Atlas: Heart Failure Epidemiology and Management Statistics 2019. *European Journal Of Heart Failure*, 23(6), 906-914. doi:10.1002/ejhf.2143
- Sekhvatizadeh, S., Hosseinzadeh, S., & Mohebbi, G. (2021). Nutritional, antioxidant properties and polyphenol content of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.)



- cultivated in Iran. *Future Of Food: Journal On Food, Agriculture And Society*, 9(2), 1-12. doi:10.17170/kobra-202102163256
- Shah, S., Khan, Y., & Yan, H. (2022). The phytochemical, pharmacological and medicinal evaluation of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.). *Journal of Weed Science Research*, 28(3), 138-158. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/361811232\\_The\\_Phytochemical\\_Pharmacological\\_and\\_Medicinal\\_Evaluation\\_of\\_Quinoa\\_Chenopodium\\_quinoa\\_Willd](https://www.researchgate.net/publication/361811232_The_Phytochemical_Pharmacological_and_Medicinal_Evaluation_of_Quinoa_Chenopodium_quinoa_Willd)
- Solorzano , F. (2013). "*quinua ayara*". Lima: Aguilar.
- Sun, H., Saeedi, P., Karuranga, S., Pinkepank, M., Ogurtsova, K., Duncan, B., . . . al., e. (2022). IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. *Diabetes Research And Clinical Practice*, 183(1), 1-15. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168822721004782>
- Tembane, S. (2023). Methods of Processing Medicinal Plants: A Semantic Study of the Use of Verbs in Sesotho Sa Leboa. *Southern African Journal for Folklore Studies*, 32(2), 1-23. doi:10.25159/2663-6697/11238
- Torres S., M., & Ramírez V., B. (2019). Buen vivir y vivir bien: alternativas al desarrollo en Latinoamérica. *Scielo*.
- Umiña, M. E. (2018). *Antropología de la salud en el Peru, avances y desafios* . Peru.
- Valera, J. (2009). "*la quinua negra ayara como tesoro del pasado*". Peru: Omar.
- Valoyes, D., & Palacios, L. (2020). Patrones de uso de las plantas medicinales en el Chocó y Cauca (Colombia). *Ciencia en Desarrollo*, 11(2), 85-96. doi:10.19053/01217488.v11.n2.2020.10583
- Vergara, D., Salazar, A., Cornejo, V., Andrews, M., Agüero, S., & Leal-Witt, M. (2021).



- Alimentos ultraprocesados y su relación con la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles: una revisión sistemática. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(3), 214-222. Retrieved from [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-20-0046.\\_Revision\\_ultraprocesados.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-20-0046._Revision_ultraprocesados.pdf)
- Viniegra V., L. (2017). "El orden cultural, la enfermedad y el cuidado de la salud". *Scielo*, 397-406.
- Viniegra-Velázquez, L. (2023). Evolución y enfermedad. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 80(3), 165-176. doi:10.24875/bmhim.23000042
- Vizcaíno, P., Cedeño, R., & Maldonado, I. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. doi:10.37811/cl\_rcm.v7i4.7658
- Xi, X., Fan, G., Xue, H., Peng, S., Huang, W., & Zhan, J. (2024). Harnessing the Potential of Quinoa: Nutritional Profiling, Bioactive Components, and Implications for Health Promotion. *Antioxidants*, 13(7), 1-31. doi:10.3390/antiox13070829
- Zhang, L., Miao, C., Wang, Z., Guan, X., Ma, Y., Song, J., . . . al., e. (2024). Preparation and characterisation of baicalin magnesium and its protective effect in ulcerative colitis via gut microbiota-bile acid axis modulation. *Phytomedicine*, 126(1), 1-15. doi:10.1016/j.phymed.2024.155416



## ANEXOS



## ANEXO 1. GLOSARIO DE TÉRMINOS

### Glosario de términos quechua

**Sumak kawsay:** Buen vivir.

**H'una:** Piedra que consta de dos piezas para moler la quinua.

**Yata:** Especie de olla para tostar la quinua.

**Wiqña:** Recipiente para preparar la masa del q'ispiño.

**Mama kinuwa:** Madre quinua.

**Chuwa:** Plato.

**Thuru manca:** Olla de barro.

**Pchamama:** Madre tierra.

**Pikaña:** Piedra para pelar la quinua o también llamada batan





## ANEXO 2: GUÍA DE ENTREVISTA

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO- PUNO  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE ANTROPOLOGÍA

---

### GUÍA DE ENTREVISTA

#### INFORMACIÓN GENERAL.

Número de entrevista ( )

Localización:

**1. Provincia.....Distrito.....**

**1.2. Comunidad.....**

**1.3. Nombres y Apellidos.....**

**1.4. Edad.....**

**1.5. Sexo:**

Masculino ( )

Femenino ( )

**1.6. Grado de instrucción**

( ) Superior

( ) Secundaria

( ) Prima

( ) Analfabeto

**1.7. Ocupación profesión**

( ) Agricultura

( ) Ama de casa

( ) Comerciante

( ) Ganadería

FICHA DE ENTREVISTA SOBRE CUALIDADES MEDICINALES DE LA QUINUA  
“AYARA” EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE DIABETES Y  
CARDÍACAS EN LAS COMUNIDADES CAMPESINAS DE PAUCARCOLLA -  
PUNO

Fecha:

Hora:

Entrevistadora:

PREGUNTAS PARA OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

PERCEPCIÓN SOCIAL DE ENFERMEDADES DIABÉTICAS Y CARDIACAS

**1. ¿Desde la cosmovisión que vendría a ser para usted la enfermedad?**

.....  
.....  
.....



2. **¿Desde la cosmovisión que entiende por salud?**

.....  
.....  
.....

3. **¿Qué entiende por equilibrio entre la naturaleza y la persona?**

.....  
.....  
.....

4. **¿Qué es el allin kawsay o buen vivir?**

.....  
.....  
.....

5. **¿Cómo es el sistema de salud en su comunidad campesina del distrito de Paucarcolla?**

.....  
.....  
.....

6. **¿Alguna vez escucho hablar del estigma social? ¿a qué se refiere?**

.....  
.....  
.....

7. **¿Cómo es proceso de la enfermedad en su comunidad campesina?**

.....  
.....  
.....

8. **¿Cuándo una persona está enferma como es el proceso de curación?**

.....  
.....  
.....

### **PROPIEDADES NUTRICIONALES**

9. **¿Qué conoce sobre las propiedades nutritivas de la quinua “Ayara”?**

.....  
.....  
.....



**10. ¿Cómo considera que las proteínas de la quinua “Ayara” afectan en su salud, principalmente en la prevención de enfermedades como la diabetes? y ¿en la prevención de problemas del corazón?**

.....  
.....  
.....

**11. ¿Conoce los minerales que tiene la quinua “Ayara”? ¿Cuáles conoce y cómo considera que éstos mejoran las enfermedades de diabetes? ¿Tiene el mismo efecto en las enfermedades cardíacas? Justifique.**

.....  
.....  
.....

**12. ¿Cree que los lípidos o grasas están presentes en la quinua “Ayara”? Si la respuesta es positiva, ¿Considera que éstos son beneficios en su salud?**

.....  
.....  
.....

**13. ¿Qué opina de los carbohidratos presentes en la quinua “Ayara” en su salud?**

.....  
.....  
.....

**14. ¿Considera que los ácidos grasos presentes en la quinua “Ayara” son cruciales para su salud cardíaca?**

.....  
.....  
.....

**15. ¿Ha observado si la quinua “Ayara” posee algún color o tonalidad especial que considere que puede ser bueno para su salud?**



- .....  
 .....  
 .....
- 16. Cuando come quinua ¿Cree que se siente con más vitalidad o energía? ¿Cómo lo describiría?**
- .....  
 .....  
 .....
- 17. ¿Considera que la quinua “Ayara” posee algo bueno para el corazón o la presión? ¿Por qué considera eso?**
- .....  
 .....  
 .....
- 18. Al consumir la quinua “Ayara” en ocasiones tiene un sabor amargo, ¿Considera que ese sabor posee algún efecto para la prevención de enfermedades de diabetes? Y ¿Cardíacas? ¿Por qué?**
- .....  
 .....  
 .....
- 19. ¿Ha notado si el consumo de quinua “Ayara” le ayuda a aliviar sus dolores o molestias en su cuerpo? ¿Cómo lo describiría?**
- .....  
 .....  
 .....
- 20. ¿Considera que la quinua puede ayudar con el colesterol? ¿Cómo cree que lo hace?**
- .....  
 .....  
 .....
- 21. ¿Cómo describe los efectos de la quinua “Ayara” en sus niveles de azúcar en sangre?**
- .....  
 .....  
 .....



22. ¿Ha escuchado o comentado que la quinua “Ayara” es un alimento bueno para la salud de personas diabéticas? ¿Qué es lo que ha escuchado o comentado sobre eso?

.....  
 .....  
 .....

23. ¿Considera que la quinua “Ayara” posee efectos antiinflamatorios? ¿Cómo lo ha experimentado en relación con su salud cardíaca o diabetes?

.....  
 .....  
 .....

**FORMAS DE USO TRADICIONAL MEDICINAL**

24. ¿De qué forma incluye la quinua “Ayara” en su alimentación cotidiana para beneficiar su salud, particularmente cuando se trata de la prevención de enfermedades de diabéticas y cardíacas?

.....  
 .....  
 .....

25. ¿Suele preparar infusiones de “quinua”? ¿Podría describir su preparación y para que las utiliza?

.....  
 .....  
 .....

26. ¿Combina la quinua “Ayara” con otras plantas medicinales para prevenir enfermedades de diabéticas y cardiacas? ¿Tiene efectos positivos o negativos? ¿Cuáles son?

.....  
 .....  
 .....

**PREGUNTA PARA EL OBJETIVO GENERAL**

27. Según su vivencia y lo que ha notado en su distrito ¿Cómo describe las cualidades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes? ¿Considera que son las mismas cualidades para la prevención de



**enfermedades cardíacas? Justifique.**

.....

.....

.....



## ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

Paucarcolla, noviembre del 2024

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### **Estimado Participante:**

En las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, se encuentra realizando una investigación titulada “cualidades medicinales de quinua “ayara” en la prevención de enfermedades diabéticas – cardíacas en comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno”, desarrollada por Bach. Verónica Emiliana Quilca Pérez, quien es responsable de realizar la investigación, El presente documento tiene como finalidad hacerle conocer los detalles del estudio y solicitarle su consentimiento informado para participar en él.

#### **1. Objetivo de la investigación**

##### **1.4 Objetivo general**

Analizar las cualidades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

##### **1.5. Objetivos específicos**

Interpretar la percepción social de las enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

Describir las propiedades nutricionales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

Fomentar las formas de uso medicinal de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

#### **2. Breve descripción de la investigación**

La investigación aborda las cualidades medicinales de la quinua “ayara” como ente fundamental para la prevención de las enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, Puno. El problema identificado de esta investigación se centra en la carencia de saberes de las cualidades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de la enfermedad de diabetes y cardíaca en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, Puno, al ser estas enfermedades de frecuencia en la población del distrito y que también la práctica de estos conocimientos medicinales está siendo desplazados a causa de la adopción de nuevas prácticas en la prevención de enfermedades diabéticas y cardíacas.



### **3. Metodología**

En ese entender, es necesario indicar que el presente trabajo de investigación se apoyó en el enfoque cualitativo, corresponde al diseño fenomenológico, se ha optado por un estudio etnográfico en el que se analizan a profundidad los temas de percepción social de enfermedad, propiedades nutricionales de la quinua “ayara” y las formas de uso medicinal de la quinua “ayara”, ” desde las perspectivas de los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, distinguiendo sus cualidades medicinales de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas. Cuya principal característica es el trabajo de campo.

### **4. Su participación en el estudio**

Su participación en este estudio es de carácter libre y voluntario, pudiendo solicitar ser excluido de esta investigación y que sus intervenciones no sean consideradas en esta investigación sin justificación previa ni perjuicio para usted.

Si usted participa en esta investigación lo hace bajo su expreso consentimiento informado que firma y autoriza.

### **5. Confidencialidad**

La confidencialidad de su identidad será resguardada por las siguientes medidas:

- ✓ Las encuestas serán anónimas y solo la investigadora responsable tendrá acceso a los datos proporcionados en ellas.
- ✓ Las entrevistas recibirán un código por cada participante, que solo conocerá la investigadora responsable de este estudio y serán realizadas en un ambiente propicio que estimule la comunicación y el anonimato elegido por el participante.

### **6. Beneficios**

Este estudio no tiene beneficios directos para usted. En este sentido, producto de su participación no se generan incentivos económicos ni de ningún tipo. Cabe destacar también que su participación en este estudio tampoco tiene asociado ningún tipo de costo para usted, siendo la Investigadora Responsable quien se acerca al lugar donde usted estime conveniente para la realización de la encuesta y/o entrevistas.





En tal sentido creemos que la investigación produce más bien beneficios indirectos en sus participantes puesto que les permitirá reflexionar y quizás comprender de forma holística aspectos importantes de la comunicación intercultural en ambientes laborales.

#### **7. Riesgos o molestias asociadas a la participación**

Si se generara alguna controversia o molestia producto de alguna pregunta o reflexión durante su participación en las encuestas y/o entrevistas, la Investigadora Responsable procurará contener emocionalmente y brindar la asistencia requerida al participante.

#### **8. Almacenamiento y resguardo de la información**

Toda la información que se recabe de esta investigación estará siempre resguardada y al cuidado de la Investigadora Responsable. Las entrevistas y encuestas, además de las transcripciones asociadas, serán solo realizadas por la Investigadora Responsable. Todo material electrónico será debidamente almacenado y respaldado en los equipos.

#### **9. Acceso a los resultados de la investigación**

Los participantes podrán consultar la información que ha generado en cualquier momento durante la ejecución de la investigación previa solicitud a la investigadora responsable del estudio, quien se compromete a brindar cooperación y proponer vías para tal acceso.

Asimismo, la Investigadora Responsable se compromete con cada participante a enviar el informe de investigación que se genere al final.

#### **10. Compromiso**

Por su aceptación los participantes se comprometen a:

- ✓ Proveer información real en cada instancia que me sea solicitada y responder de acuerdo a mis concepciones, conocimientos y experiencias así también a utilizar mi lenguaje materna o habitual, al responder o reflexionar.

#### **11. Contacto**

Si usted tiene preguntas acerca de sus derechos como participante de este estudio, reclamos o dudas acerca de esta investigación, por favor contáctese con la Investigadora Responsable, Verónica Emiliana Quilca Pérez, Nro. Cel. 967925797, correo electrónico [moniemyperez26@gmail.com](mailto:moniemyperez26@gmail.com).

Declaro conocer los términos de este consentimiento informado, los objetivos de la investigación, las formas de participación, de los costos y riesgos implicados, y del acceso a



la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta será usada solo con fines de difusión científica.

He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Nombre completo del participante:

..... Verónica Pérez Quispe .....

Correo electrónico:

.....

Firma

**Investigador(a) Responsable**

**Bach. Verónica Emilianita Quilca Pérez**  
Universidad Nacional del Altiplano Puno  
Facultad de Ciencias Sociales  
Escuela Profesional de Antropología

Se deja constancia en este instante que este documento (consentimiento informado) será firmado a dos copias, quedando una de ellas en manos de la investigadora responsable y la otra copia en manos del participante.



Paucarcolla, noviembre del 2024

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **Estimado Participante:**

En las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, se encuentra realizando una investigación titulada “**calidades medicinales de quinua “ayara” en la prevención de enfermedades diabéticas – cardíacas en comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno**”, desarrollada por **Bach. Verónica Emiliana Quilca Pérez**, quien es responsable de realizar la investigación, El presente documento tiene como finalidad hacerle conocer los detalles del estudio y solicitarle su consentimiento informado para participar en él.

#### **1. Objetivo de la investigación**

##### **1.4 Objetivo general**

Analizar las calidades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

##### **1.5. Objetivos específicos**

Interpretar la percepción social de las enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

Describir las propiedades nutricionales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

Fomentar las formas de uso medicinal de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

#### **2. Breve descripción de la investigación**

La investigación aborda las calidades medicinales de la quinua “ayara” como ente fundamental para la prevención de las enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, Puno. El problema identificado de esta investigación se centra en la carencia de saberes de las calidades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de la enfermedad de diabetes y cardíaca en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, Puno, al ser estas enfermedades de frecuencia en la población del distrito y que también la práctica de estos conocimientos medicinales está siendo desplazados a causa de la adopción de nuevas prácticas en la prevención de enfermedades diabéticas y cardíacas.



### **3. Metodología**

En ese entender, es necesario indicar que el presente trabajo de investigación se apoyó en el enfoque cualitativo, corresponde al diseño fenomenológico, se ha optado por un estudio etnográfico en el que se analizan a profundidad los temas de percepción social de enfermedad, propiedades nutricionales de la quinua “ayara” y las formas de uso medicinal de la quinua “ayara”, desde las perspectivas de los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, distinguiendo sus cualidades medicinales de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas. Cuya principal característica es el trabajo de campo.

### **4. Su participación en el estudio**

Su participación en este estudio es de carácter libre y voluntario, pudiendo solicitar ser excluido de esta investigación y que sus intervenciones no sean consideradas en esta investigación sin justificación previa ni perjuicio para usted.

Si usted participa en esta investigación lo hace bajo su expreso consentimiento informado que firma y autoriza.

### **5. Confidencialidad**

La confidencialidad de su identidad será resguardada por las siguientes medidas:

- ✓ Las encuestas serán anónimas y solo la investigadora responsable tendrá acceso a los datos proporcionados en ellas.
- ✓ Las entrevistas recibirán un código por cada participante, que solo conocerá la investigadora responsable de este estudio y serán realizadas en un ambiente propicio que estimule la comunicación y el anonimato elegido por el participante.

### **6. Beneficios**

Este estudio no tiene beneficios directos para usted. En este sentido, producto de su participación no se generan incentivos económicos ni de ningún tipo. Cabe destacar también que su participación en este estudio tampoco tiene asociado ningún tipo de costo para usted, siendo la Investigadora Responsable quien se acerca al lugar donde usted estime conveniente para la realización de la encuesta y/o entrevistas.



En tal sentido creemos que la investigación produce más bien beneficios indirectos en sus participantes puesto que les permitirá reflexionar y quizás comprender de forma holística aspectos importantes de la comunicación intercultural en ambientes laborales.

#### **7. Riesgos o molestias asociadas a la participación**

Si se generara alguna controversia o molestia producto de alguna pregunta o reflexión durante su participación en las encuestas y/o entrevistas, la Investigadora Responsable procurará contener emocionalmente y brindar la asistencia requerida al participante.

#### **8. Almacenamiento y resguardo de la información**

Toda la información que se recabe de esta investigación estará siempre resguardada y al cuidado de la Investigadora Responsable. Las entrevistas y encuestas, además de las transcripciones asociadas, serán solo realizadas por la Investigadora Responsable. Todo material electrónico será debidamente almacenado y respaldado en los equipos.

#### **9. Acceso a los resultados de la investigación**

Los participantes podrán consultar la información que ha generado en cualquier momento durante la ejecución de la investigación previa solicitud a la investigadora responsable del estudio, quien se compromete a brindar cooperación y proponer vías para tal acceso.

Asimismo, la Investigadora Responsable se compromete con cada participante a enviar el informe de investigación que se genere al final.

#### **10. Compromiso**

Por su aceptación los participantes se comprometen a:

- ✓ Proveer información real en cada instancia que me sea solicitada y responder de acuerdo a mis concepciones, conocimientos y experiencias así también a utilizar mi lenguaje materna o habitual, al responder o reflexionar.

#### **11. Contacto**

Si usted tiene preguntas acerca de sus derechos como participante de este estudio, reclamos o dudas acerca de esta investigación, por favor contáctese con la Investigadora Responsable, Verónica Emiliana Quilca Pérez, Nro. Cel. 967925797, correo electrónico [moniemyperez26@gmail.com](mailto:moniemyperez26@gmail.com).

Declaro conocer los términos de este consentimiento informado, los objetivos de la investigación, las formas de participación, de los costos y riesgos implicados, y del acceso a



la información y resguardo de información que sea producida en el estudio. Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta será usada solo con fines de difusión científica.

He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

**Nombre completo del participante:**

.....Valeriana Apaza de Pérez.....

**Correo electrónico:**

.....

**Firma**

**Investigador(a) Responsable**

**Bach. Verónica Emiliana Quilca Pérez**  
Universidad Nacional del Altiplano Puno  
Facultad de Ciencias Sociales  
Escuela Profesional de Antropología

Se deja constancia en este instante que este documento (consentimiento informado) será firmado a dos copias, quedando una de ellas en manos de la investigadora responsable y la otra copia en manos del participante.



Paucarcolla, noviembre del 2024

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **Estimado Participante:**

En las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, se encuentra realizando una investigación titulada “**calidades medicinales de quinua “ayara” en la prevención de enfermedades diabéticas – cardíacas en comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno**”, desarrollada por **Bach. Verónica Emiliana Quilca Pérez**, quien es responsable de realizar la investigación, El presente documento tiene como finalidad hacerle conocer los detalles del estudio y solicitarle su consentimiento informado para participar en él.

#### **1. Objetivo de la investigación**

##### **1.4 Objetivo general**

Analizar las cualidades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

##### **1.5. Objetivos específicos**

Interpretar la percepción social de las enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

Describir las propiedades nutricionales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

Fomentar las formas de uso medicinal de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

#### **2. Breve descripción de la investigación**

La investigación aborda las cualidades medicinales de la quinua “ayara” como ente fundamental para la prevención de las enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, Puno. El problema identificado de esta investigación se centra en la carencia de saberes de las cualidades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de la enfermedad de diabetes y cardíaca en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, Puno, al ser estas enfermedades de frecuencia en la población del distrito y que también la práctica de estos conocimientos medicinales está siendo desplazados a causa de la adopción de nuevas prácticas en la prevención de enfermedades diabéticas y cardíacas.



En tal sentido creemos que la investigación produce más bien beneficios indirectos en sus participantes puesto que les permitirá reflexionar y quizás comprender de forma holística aspectos importantes de la comunicación intercultural en ambientes laborales.

#### **7. Riesgos o molestias asociadas a la participación**

Si se generara alguna controversia o molestia producto de alguna pregunta o reflexión durante su participación en las encuestas y/o entrevistas, la Investigadora Responsable procurará contener emocionalmente y brindar la asistencia requerida al participante.

#### **8. Almacenamiento y resguardo de la información**

Toda la información que se recabe de esta investigación estará siempre resguardada y al cuidado de la Investigadora Responsable. Las entrevistas y encuestas, además de las transcripciones asociadas, serán solo realizadas por la Investigadora Responsable. Todo material electrónico será debidamente almacenado y respaldado en los equipos.

#### **9. Acceso a los resultados de la investigación**

Los participantes podrán consultar la información que ha generado en cualquier momento durante la ejecución de la investigación previa solicitud a la investigadora responsable del estudio, quien se compromete a brindar cooperación y proponer vías para tal acceso.

Asimismo, la Investigadora Responsable se compromete con cada participante a enviar el informe de investigación que se genere al final.

#### **10. Compromiso**

Por su aceptación los participantes se comprometen a:

- ✓ Proveer información real en cada instancia que me sea solicitada y responder de acuerdo a mis concepciones, conocimientos y experiencias así también a utilizar mi lenguaje materna o habitual, al responder o reflexionar.

#### **11. Contacto**

Si usted tiene preguntas acerca de sus derechos como participante de este estudio, reclamos o dudas acerca de esta investigación, por favor contáctese con la Investigadora Responsable, Verónica Emiliana Quilca Pérez, Nro. Cel. 967925797, correo electrónico [moniemyperez26@gmail.com](mailto:moniemyperez26@gmail.com).

Declaro conocer los términos de este consentimiento informado, los objetivos de la investigación, las formas de participación, de los costos y riesgos implicados, y del acceso a





la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta será usada solo con fines de difusión científica.

He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

**Nombre completo del participante:**

.....*Vicente Quilca Zapana*.....

**Correo electrónico:**

.....

**Firma**

**Investigador(a) Responsable**

**Bach. Verónica Emiliana Quilca Pérez**  
Universidad Nacional del Altiplano Puno  
Facultad de Ciencias Sociales  
Escuela Profesional de Antropología

Se deja constancia en este instante que este documento (consentimiento informado) será firmado a dos copias, quedando una de ellas en manos de la investigadora responsable y la otra copia en manos del participante.



Paucarcolla, noviembre del 2024

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **Estimado Participante:**

En las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, se encuentra realizando una investigación titulada “**calidades medicinales de quinua “ayara” en la prevención de enfermedades diabéticas – cardíacas en comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno**”, desarrollada por **Bach. Verónica Emiliana Quilca Pérez**, quien es responsable de realizar la investigación, El presente documento tiene como finalidad hacerle conocer los detalles del estudio y solicitarle su consentimiento informado para participar en él.

#### **1. Objetivo de la investigación**

##### **1.4 Objetivo general**

Analizar las calidades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

##### **1.5. Objetivos específicos**

Interpretar la percepción social de las enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

Describir las propiedades nutricionales de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

Fomentar las formas de uso medicinal de la quinua “Ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas en las comunidades campesinas de Paucarcolla – Puno.

#### **2. Breve descripción de la investigación**

La investigación aborda las calidades medicinales de la quinua “ayara” como ente fundamental para la prevención de las enfermedades diabéticas y cardíacas en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, Puno. El problema identificado de esta investigación se centra en la carencia de saberes de las calidades medicinales de la quinua “Ayara” en la prevención de la enfermedad de diabetes y cardíaca en las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, Puno, al ser estas enfermedades de frecuencia en la población del distrito y que también la práctica de estos conocimientos medicinales está siendo desplazados a causa de la adopción de nuevas prácticas en la prevención de enfermedades diabéticas y cardíacas.



### **3. Metodología**

En ese entender, es necesario indicar que el presente trabajo de investigación se apoyó en el enfoque cualitativo, corresponde al diseño fenomenológico, se ha optado por un estudio etnográfico en el que se analizan a profundidad los temas de percepción social de enfermedad, propiedades nutricionales de la quinua “ayara” y las formas de uso medicinal de la quinua “ayara”, ” desde las perspectivas de los pobladores de las comunidades campesinas del distrito de Paucarcolla, distinguiendo sus cualidades medicinales de la quinua “ayara” en la prevención de enfermedades de diabetes y cardíacas. Cuya principal característica es el trabajo de campo.

### **4. Su participación en el estudio**

Su participación en este estudio es de carácter libre y voluntario, pudiendo solicitar ser excluido de esta investigación y que sus intervenciones no sean consideradas en esta investigación sin justificación previa ni perjuicio para usted.

Si usted participa en esta investigación lo hace bajo su expreso consentimiento informado que firma y autoriza.

### **5. Confidencialidad**

La confidencialidad de su identidad será resguardada por las siguientes medidas:

- ✓ Las encuestas serán anónimas y solo la investigadora responsable tendrá acceso a los datos proporcionados en ellas.
- ✓ Las entrevistas recibirán un código por cada participante, que solo conocerá la investigadora responsable de este estudio y serán realizadas en un ambiente propicio que estimule la comunicación y el anonimato elegido por el participante.

### **6. Beneficios**

Este estudio no tiene beneficios directos para usted. En este sentido, producto de su participación no se generan incentivos económicos ni de ningún tipo. Cabe destacar también que su participación en este estudio tampoco tiene asociado ningún tipo de costo para usted, siendo la Investigadora Responsable quien se acerca al lugar donde usted estime conveniente para la realización de la encuesta y/o entrevistas.



En tal sentido creemos que la investigación produce más bien beneficios indirectos en sus participantes puesto que les permitirá reflexionar y quizás comprender de forma holística aspectos importantes de la comunicación intercultural en ambientes laborales.

#### **7. Riesgos o molestias asociadas a la participación**

Si se generara alguna controversia o molestia producto de alguna pregunta o reflexión durante su participación en las encuestas y/o entrevistas, la Investigadora Responsable procurará contener emocionalmente y brindar la asistencia requerida al participante.

#### **8. Almacenamiento y resguardo de la información**

Toda la información que se recabe de esta investigación estará siempre resguardada y al cuidado de la Investigadora Responsable. Las entrevistas y encuestas, además de las transcripciones asociadas, serán solo realizadas por la Investigadora Responsable. Todo material electrónico será debidamente almacenado y respaldado en los equipos.

#### **9. Acceso a los resultados de la investigación**

Los participantes podrán consultar la información que ha generado en cualquier momento durante la ejecución de la investigación previa solicitud a la investigadora responsable del estudio, quien se compromete a brindar cooperación y proponer vías para tal acceso.

Asimismo, la Investigadora Responsable se compromete con cada participante a enviar el informe de investigación que se genere al final.

#### **10. Compromiso**

Por su aceptación los participantes se comprometen a:

- ✓ Proveer información real en cada instancia que me sea solicitada y responder de acuerdo a mis concepciones, conocimientos y experiencias así también a utilizar mi lenguaje materna o habitual, al responder o reflexionar.

#### **11. Contacto**

Si usted tiene preguntas acerca de sus derechos como participante de este estudio, reclamos o dudas acerca de esta investigación, por favor contáctese con la Investigadora Responsable, Verónica Emiliana Quilca Pérez, Nro. Cel. 967925797, correo electrónico [moniemy.perez26@gmail.com](mailto:moniemy.perez26@gmail.com).

Declaro conocer los términos de este consentimiento informado, los objetivos de la investigación, las formas de participación, de los costos y riesgos implicados, y del acceso a



la información y resguardo de información que sea producida en el estudio. Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta será usada solo con fines de difusión científica.

He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

**Nombre completo del participante:**

..... Louides Perez Ayoza .....

**Correo electrónico:**

.....

**Firma**

**Investigador(a) Responsable**

**Bach. Verónica Emiliana Quilca Pérez**  
Universidad Nacional del Altiplano Puno  
Facultad de Ciencias Sociales  
Escuela Profesional de Antropología

Se deja constancia en este instante que este documento (consentimiento informado) será firmado a dos copias, quedando una de ellas en manos de la investigadora responsable y la otra copia en manos del participante.

#### ANEXO 4. PANEL FOTOGRÁFICO.



Entrevistado Nro. 017 Procopio Cruz Zapana



Hojas de la quinua “ayara”



Entrevistado Nro. 018 Vicente Quilca Zapana



Crecimiento de la quinua “ayara”



"Planta quinua ayara"



Entrevistado Nro. 019 Eloy Velázquez Apaza





Entrevistado Nro. 020 Agustín Lope Zapana



Entrevistada Nro. 008 Natividad Manuela Zapana Viuda de López



Q'ispiño de la quinua "ayara"



Entrevistado Nro. 001 Vicente Pérez Quispe



Entrevistado Nro. 007 Eugenio Quilca Vilca



Entrevistada Nro. 022 Vicenta Condori Viuda de Quilca



Entrevistada Nro. 012 Eugenia Gertrudis Quilca Gonzales



Entrevistado Nro. 024 Jorge Luis Pérez Alcos



Entrevistada Nro. 10 Judith Marlene Alegre Chambi



Entrevistada Nro. 10 Otilia Apaza viuda de Quispe



Entrevistados Nro. 13 Aurora Teodora Mestas Godoy



Reconociendo los granos de la quinua "ayara"



Entrevistada Nro. 09 Saturnina Paricahua de Coila



Comunidad campesina Cancharani Pampa



Entrevistados Nro. 13 Edith Barrios Duran



Se visitó a lugares donde crece la quinua "ayara"





Hojas, tallos y grano de la Quinoa "ayara"



Entrevistada Nro. 06 Lourdes Pérez Apaza, recolectando las plantas medicinales



Comunidad Campesina Antoniani



Distrito de Paucarcolla en donde se realizó la investigación



Entrevistado Nro. 05 Adolfo Florentino Ruelas Gallegos



Entrevistada Nro. 06 Lourdes Pérez Apaza después de recoger la quinua "ayara"



### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Verónica Emiliana Quilca Pérez  
identificado con DNI 70176794 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
Escuela Profesional de Antropología

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:  
" Cualidades medicinales de Quinua "Ayata" on la prevención de  
enfermedades diabéticas - Cardíacas en comunidades campesinas  
de Paucarcolla - Puno "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 18 de diciembre del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella



### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Verónica Emiliama Quila Pérez  
identificado con DNI 70176794 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

Escuela Profesional de Antropología  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"Cualidades medicinales de Quinua 'Ajata' en la prevención de enfermedades  
diabéticas - Cardíacas en Comunidades Campesinas de Pucarcalla -  
Puno

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 18 de diciembre del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella