



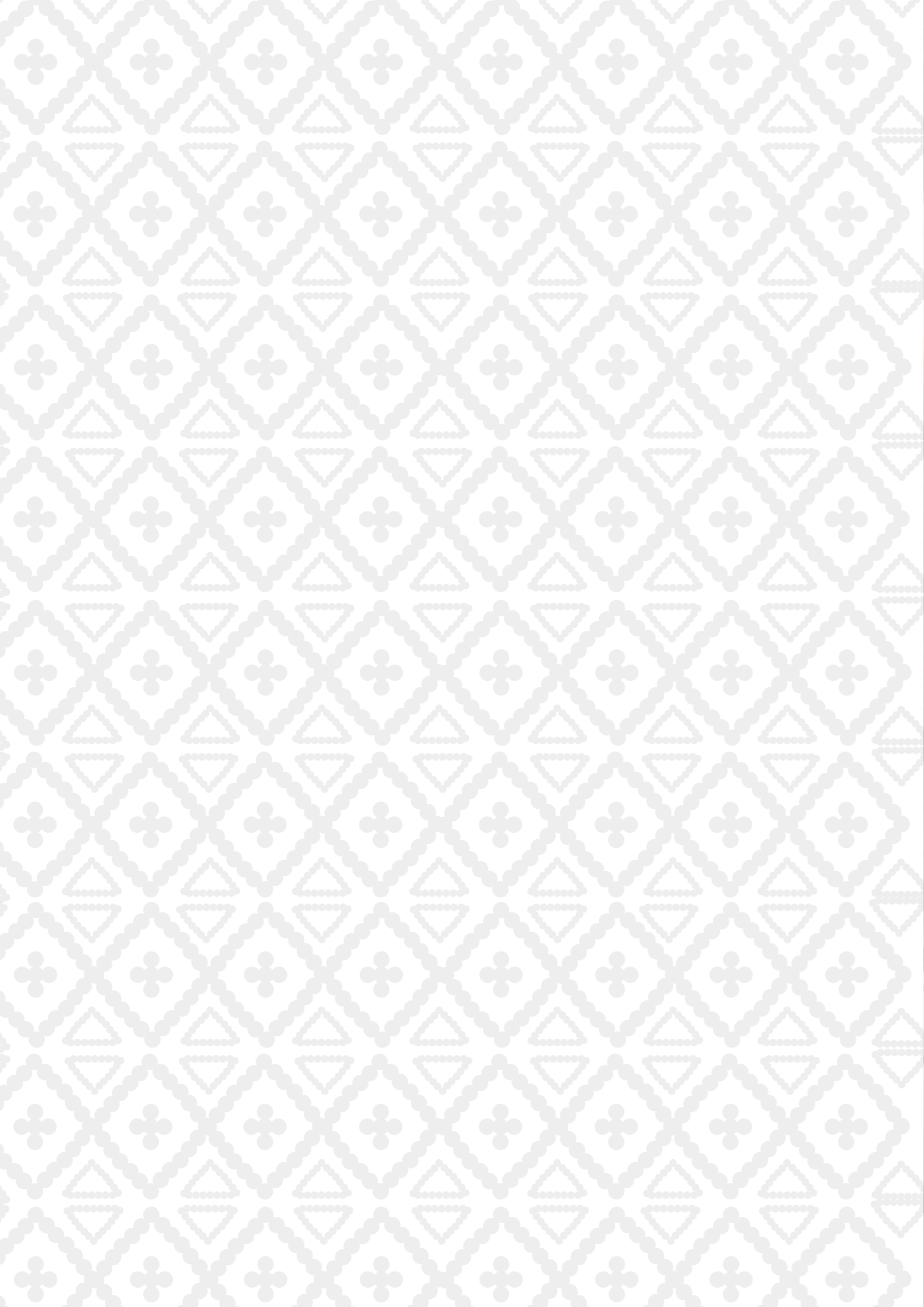
CONOCIMIENTOS DE LA NACIONALIDAD

EPÉRARA SIAPIDÑARA



REPÚBLICA
DEL ECUADOR

Secretaría de Educación Intercultural
Bilingüe y la Etnoeducación



SECRETARIO DE EDUCACIÓN, INTERCULTURAL BILINGÜE Y LA ETNOEDUCACIÓN

José Atupaña Tocto

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Michael Cerón Pánchig

INVESTIGADOR

Salvador Chirimía González

CORRECCIÓN Y ESTILO

Daniela Zamora Bracero

Juan Utitaj Paati

REVISIÓN TÉCNICA EDITORIAL Y DISEÑO

Carlos Tapuy Chongo

EQUIPO TÉCNICO / DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA INTERCULTURAL BILINGÜE Y LA ETNOEDUCACIÓN

Albeiro Mendua Chapal

Silvio Cantincus Guanga

Elizabeth Chamik Tsenkush

Jennifer Chilingua Quiroz

Raúl Quieta Lucitante

Diego Zabala Pozo

IMPRESIÓN

Offset Abad C.A.

ISBN

978-9942-655-71-4



Primera Edición, 2026

© Secretaría de Educación Intercultural

Bilingüe y la Etnoeducación

Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa

Edificio del Mineduc, 4to piso.

Quito-Ecuador

www.educacionbilingue.gob.ec

La reproducción parcial o total de esta publicación, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA**



**EL NUEVO
ECUADOR**

Secretaría de Educación Intercultural
Bilingüe y la Etnoeducación



ÍNDICE

1	CAPÍTULO	PLANTAS COMESTIBLES NO CULTIVADAS Y CULTIVADAS 9
		PLANTAS ALIMENTICIAS NO CULTIVADAS 11
		Chapil 12
		Palmicha 15
		Tagua 19
		PLANTAS COMESTIBLES CULTIVADAS 23
		Maíz 23
		Arroz 29
		Papa china 33

PLANTAS ANTIOFÍDICAS 37	2
Barbasco 40	
Achiote 43	
Palo culebra 45	
Winul 47	
Zancona 49	

3	CAPÍTULO	PLANTAS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y CURAR LAS
		HERIDAS 51
		PLANTAS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO 53
		Hierbaluisa 54
		Tres dedos 56
		Limón criollo 58
		PLANTAS PARA CURAR HERIDAS 60
		Tiatina 60
		Guayaba 62
		Balsa 64

PLANTAS PARA CURAR ENFERMEDADES ESTOMACALES 67	4
Menta 70	
Altamisa 72	
Espíritu santo 74	
Tiatina 76	
Guayaba 78	
Guaba 80	



5	CAPÍTULO	PLANTAS PARA CURAR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS 83	
		Jengibre 86	
		Orégano 88	
		Hierbabuena 90	
		Romero 92	
		Eucalipto 94	
		Llantén 96	

PLANTAS PARA CURAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, HÍGADO, RIÑONES, APARATO DIGESTIVO Y URINARIO 99	6	CAPÍTULO
Olivo 102		
Cola de caballo 105		
Limón 108		
Rábano 110		
Perejil 112		
Uña de gato 114		

7	CAPÍTULO	PLANTAS USADAS PARA LA ESTÉTICA, RITUALES Y AFRODISÍACAS 117	
		Sábila 120	
		Coca 124	
		Jengibre 127	

FORMAS DE CLASIFICAR LAS PLANTAS EN LA NACIONALIDAD EPĒRARA SIAPIDĀARA 131	8	CAPÍTULO
PLANTAS MEDICINALES HERBÁCEAS 134		
PLANTAS MEDICINALES DE ÁRBOLES MADERABLES 136		
PLANTAS MEDICINALES DE ÁRBOLES FRUTALES 137		
PLANTAS MEDICINALES EN BEJUCO 138		
Santa maría 139		
Nato 141		
Chapil 143		
Pilde 145		

CONOCIMIENTOS DE LA NACIONALIDAD INTERPRETADOS EN CHA'PALAA 146
ANEXOS 279
BIBLIOGRAFÍA 282

INTRODUCCIÓN

El presente estudio se centra en el uso y clasificación de las plantas en la nacionalidad Epērara Siapidāara, cuya distribución territorial se encuentra en el área correspondiente a dicha nacionalidad. Estas plantas, algunas de las cuales se emplean ancestralmente, cumplen funciones diversas en la alimentación, la medicina tradicional antiofídica, el fortalecimiento del sistema inmunológico, y el tratamiento de heridas, así como en la curación de enfermedades estomacales, respiratorias, cardiovasculares, hepáticas, renales, digestivas y del aparato urinario. Adicionalmente, se utilizan para fines estéticos, rituales y afrodisíacos.

La flora utilizada por la nacionalidad Epērara Siapidāara comprende tanto especies silvestres que crecen espontáneamente en los ecosistemas montañosos, como especies cultivadas tradicionalmente en las chacras familiares, prácticas agrícolas ancestrales que garantizan la reproducción y disponibilidad de estas plantas.

Este trabajo documenta las especies más representativas en la cultura Epērara Siapidāara, detallando su clasificación y los usos principales asignados, que incluyen: (1) denominación en lengua Siapedee, (2) nombre en castellano; (3) ilustraciones botánicas para facilitar su identificación visual; (4) ciclo de vida de cada especie; (5) usos tradicionales principales en la nacionalidad Epērara Siapidāara; y (6) otros usos secundarios reconocidos.

La metodología empleada incluyó la selección inicial de las especies de mayor uso cultural, seguida de entrevistas semiestructuradas a personas mayores de las comunidades, cuyos nombres y datos se encuentran consignados en el anexo de entrevistas posterior a la bibliografía. Asimismo, se incorporaron datos complementarios obtenidos de fuentes bibliográficas especializadas.



CAPÍTULO 1

**PLANTAS COMESTIBLES NO
CULTIVADAS Y CULTIVADAS**



PLANTAS COMESTIBLES NO CULTIVADAS

Desde los albores de la evolución humana, la interacción con el reino vegetal ha sido un factor determinante para la supervivencia. El conocimiento empírico acumulado a lo largo del tiempo permitió comprender los ciclos reproductivos de diversas plantas alimenticias, estableciendo así una relación esencial con los cultivos. En la actualidad, las plantas alimenticias se clasifican en dos grandes categorías.

La primera categoría comprende las plantas comestibles no cultivadas, que crecen de forma espontánea en ecosistemas naturales, tales como árboles frutales silvestres y semillas originarias de bosques primarios y secundarios localizados en territorios comunitarios. Estas especies constituyen una fuente alimentaria de alto valor nutritivo tanto para las comunidades humanas como para la fauna local.

La segunda categoría está integrada por las plantas cultivadas, que son aquellas especies vegetales sintetizadas y gestionadas mediante prácticas agrícolas tradicionales, destinadas a satisfacer las demandas alimenticias de las poblaciones asentadas. Dentro de esta categoría se incluyen plantas herbáceas, árboles frutales y semillas que forman parte del sistema productivo cotidiano.

A lo largo de la historia, las plantas comestibles han mantenido un papel fundamental en la dieta humana, sosteniendo su relevancia y funcionalidad. Paralelamente, se han desarrollado estrategias y conocimientos tradicionales para la conservación de especies vegetales amenazadas por la pérdida progresiva de bosques primarios, producto de actividades antrópicas.

Cabe destacar que estas plantas comestibles no domesticadas desempeñaron un rol esencial en la transición cultural de comunidades nómadas hacia sociedades sedentarias. La concentración poblacional en territorios con abundancia de recursos alimenticios vegetales propició el establecimiento de las primeras aldeas.

Finalmente, la biodiversidad vegetal no domesticada sigue siendo un pilar fundamental para la subsistencia y riqueza cultural de los pueblos indígenas y las comunidades rurales contemporáneas. Este reconocimiento de la importancia de las plantas, su cultivo y conservación, subraya la interdependencia continua entre el ser humano y los ecosistemas naturales (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

PLANTA DE CHAPIL

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Urut'a
Nombre en castellano : Chapil

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 1. Árbol de chapil

3. CICLO DE VIDA

Según Galeano (1992) y Henderson et al. (1995), el chapil es una palma que habita zonas tropicales y subtropicales, tanto en tierras altas como en áreas bajas de la región costera del Pacífico sudamericano. Esta especie es considerada uno de los géneros de palma con mayor distribución geográfica en el continente, extendiéndose desde Panamá hasta Ecuador, en altitudes que varían desde el nivel del mar hasta los 1,000 metros sobre el nivel del mar.

El chapil se desarrolla principalmente en áreas montañosas, particularmente en las cabeceras de los ríos de la costa del Pacífico, donde coexiste y compite con otras especies similares, tales como el coco (*Cocos nucifera*), la palmicha y la cocoroma. Estas frutas silvestres se encuentran en una diversidad de hábitats, aunque su óptimo desarrollo se registra en zonas húmedas y pantanosas con inundaciones periódicas. Morfológicamente, el chapil se caracteriza por poseer un tronco recto que puede alcanzar hasta treinta metros de altura.

Asimismo, esta palma también está presente en terrenos no sometidos a inundaciones, aunque con menor densidad, debido a la competencia con otras especies vegetales. Los suelos en los que prospera se caracterizan por presentar elevada acidez, bajos niveles de fósforo y nitrógeno, una baja capacidad de intercambio catiónico, así como altos contenidos de aluminio y hierro. La productividad del chapil parece estar estrechamente vinculada al proceso de reciclaje orgánico de nutrientes mediante la descomposición de la hojarasca, así como a la actividad microbiana en la capa superficial del suelo.

Las prácticas tradicionales de aprovechamiento del chapil incluyen la escalada, tala y recolección de frutos caídos al suelo. Adicionalmente, se emplean otras partes de la palma, como las hojas, raíces y el palmito. Para estas actividades, se prefiere la utilización de individuos de porte reducido, generalmente menores a cinco metros de altura, y se emplean herramientas domésticas para su manejo. El fruto del chapil representa una fuente nutritiva significativa, con un contenido lipídico comparable o incluso superior al aceite de oliva, lo que lo hace apto tanto para el consumo humano como para la alimentación de fauna silvestre.

La obtención de productos derivados, como el aceite de chapil, de alto valor nutricional y proveniente de bosques de galería, puede constituir un incentivo para la conservación y el uso sostenible de estos ecosistemas (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

Nacimiento

El proceso de germinación de la semilla del chapil inicia una vez que el fruto cae al suelo. Durante un período aproximado de tres a cuatro meses, se observa la emergencia de la semilla. Es importante señalar que no todos los frutos producen semillas viables; solo una proporción de ellos genera material germinativo.



Figura 2. Chapil

Diversas especies animales, como guantas (*Penelope spp.*), saínos (*Tayassu pecari*) y ratones de monte, se alimentan del fruto caído del chapil. Este comportamiento faunístico resulta fundamental para la dispersión zoo-córica de las semillas en los ecosistemas montañosos y áreas silvestres, favoreciendo así la regeneración y propagación natural de la palma (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

Crecimiento

La palma de chapil se caracteriza por un tallo único y erecto, con alturas que varían entre 10 y 25 metros y un diámetro que oscila entre 20 y 30 centímetros. El tronco presenta una superficie lisa, marcada por anillos de crecimiento. En la parte apical del tallo se desarrolla una corona foliar compuesta por un número variable de hojas erguidas, que oscila entre 9 y 20, cada una con una longitud que fluctúa entre 9 y 12 metros. Cada hoja posee entre 65 y 163 pinnas o pequeños lóbulos foliares dispuestos a ambos lados del raquis.

Las hojas de la palma chapil presentan una morfología lineal y caediza, con el envés de

tonalidad blanquecina. Según el conocimiento tradicional transmitido intergeneracionalmente, esta palmera requiere un prolongado periodo de crecimiento, estimándose un lapso mínimo de 18 años para iniciar su fase reproductiva o fructificación. El máximo rendimiento en la producción de frutos se alcanza alrededor de los 30 años, momento en el cual la planta puede alcanzar una altura aproximada de 30 metros (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

FloreCIMIENTO y maduración

La palma de chapil manifiesta una floración continua a lo largo del año en su región natural, siendo el mes de agosto el período de mayor expresión floral. Los frutos pueden desarrollarse en cualquier época, con un pico de producción notablemente elevado entre octubre y noviembre. La fase de floración masculina se caracteriza por la apertura de las brácteas foliares, extendiéndose aproximadamente durante 3 semanas y concentrando la mayor abundancia de flores.

El aceite derivado de la palma de chapil posee múltiples aplicaciones etnobotánicas dentro de las comunidades locales, incluyendo usos cosméticos para fortalecer, prevenir la caída, rizar y conferir brillo al cabello. Asimismo, es empleado como remedio para afecciones respiratorias y dolores corporales, además de reportarse su uso potencial como lubricante mecánico.

El tronco de la palma presenta una versatilidad funcional considerable; se utiliza en la fabricación de artes de pesca fluvial, en la construcción de viviendas dada su resistencia estructural, y en la elaboración de herramientas y armas tradicionales tales como arcos, flechas, lanzas y mazos. El cogollo fresco, con sabor característico a nuez, es consumido como alimento por ciertas familias en las comunidades.

Más allá de sus beneficios directos para la población humana, la palma de chapil desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la biodiversidad local. Forma parte integral de la cadena trófica, proporcionando alimento y refugio para una amplia diversidad de fauna, tales como loros, tucanes, pavas de monte, jabalíes, monos capuchinos y monos araña, quienes actúan también como dispersores de semillas.

Las palmas adultas contribuyen a la formación de paisajes forestales complejos que favorecen la coexistencia de flora y fauna, generan microclimas benéficos para la conservación del suelo y facilitan la sostenibilidad de cultivos adyacentes, redundando en el bienestar de las comunidades humanas circundantes. Adicionalmente, estas palmas contribuyen a mitigar el calentamiento global mediante la captura significativa de dióxido de carbono durante el proceso fotosintético (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022). (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

2 Son formaciones forestales encontradas a lo largo de cursos de agua, cuya función es proteger a los ríos

PLANTA DE PALMICA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Naidisa
Nombre en castellano : Palmicha

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 3. Planta de Palmicha

3. CICLO DE VIDA

La palma conocida como palmicha se distribuye en zonas tropicales y subtropicales, siendo nativa y adaptada a ambientes de tierras bajas y áreas pantanosas a lo largo de la costa del Pacífico sudamericano, desde Panamá hasta Ecuador. Su hábitat se extiende en regiones montañosas que abarcan desde las cabeceras de los ríos hasta las desembocaduras costeras en el Pacífico, coexistiendo con otras especies de plantas como la cocoroma, el chapil y la tagua. Estas especies frutales silvestres prosperan en una diversidad de hábitats, con una preferencia por zonas húmedas sujetas a inundaciones periódicas.

La palmicha se caracteriza por un tronco recto y esbelto, que puede alcanzar alturas de hasta 30 metros. Tradicionalmente, la recolección de sus frutos se realiza mediante la escalada directa del árbol; sin embargo, en algunas comunidades también se emplean prácticas de tala selectiva o se recolectan los frutos que caen al suelo. La técnica de aprovechamiento puede incluir la poda de la parte necesaria del árbol o la ascensión hasta la copa para obtener los frutos.

El fruto de esta palma constituye una fuente nutricional valiosa, rica en vitaminas y con un perfil proteico comparable a la leche materna, lo que lo hace apto para el consumo humano incluso desde etapas tempranas de la vida. En el ámbito local, esta planta es altamente valorada no solo como producto silvestre, sino también por sus usos en la medicina tradicional, donde se emplea como bebida con propiedades terapéuticas.

La palmicha desempeña un rol fundamental en la conservación de los ecosistemas forestales y en la protección del medio ambiente, además de poseer un potencial significativo para promover la conservación y el uso sostenible de los recursos naturales asociados (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

Nacimiento

El proceso de germinación de la palmicha se inicia cuando el fruto, tras alcanzar la madurez, cae al suelo. Este proceso tarda aproximadamente un mes, durante el cual la semilla comienza a emerger desde el interior de la pepa. Cabe destacar que el fruto no es comestible en estado verde, requiriendo un cambio de color a negro para alcanzar su madurez fisiológica, momento en el cual se desprende del racimo y se deposita en el sustrato terrestre.

En el suelo, la fruta madura constituye una fuente alimenticia para diversas especies de fauna terrestre y aérea. Animales cuadrúpedos como la guanta (*Dasyprocta* spp.), el saíno (*Tayassu pecari*) y roedores silvestres consumen el fruto, mientras que aves nativas como las pavas, loros y tucanes también aprovechan este recurso. Esta interacción faunística favorece la dispersión zooquórica de las semillas, al transportar y dispersar las semillas en diferentes áreas montañosas y vegetación silvestre, facilitando así la regeneración natural de la palmicha en su hábitat original (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

Crecimiento



Figura 4. Crecimiento de la palmicha

El desarrollo morfológico de la palma palmicha se caracteriza por un tallo singular y erecto, con una altura que varía entre 10 y 25 metros, y un diámetro de 10 a 20 centímetros. El tronco presenta una superficie lisa y está segmentado por anillos concéntricos. En su ápice, se forma una corona foliar compuesta por entre 9 y 20 hojas erguidas, cuyas longitudes oscilan entre 5 y 10 metros. Cada hoja está dividida en un número variable de pinnas, que fluctúa entre 40 y 140 unidades por lado.

Las hojas poseen una morfología lineal y exhiben una coloración verde en el envés. Según el conocimiento tradicional heredado por las generaciones mayores, el ciclo completo de crecimiento de la palma palmicha requiere un periodo mínimo de cinco años adicionales para alcanzar la madurez total. La tasa de crecimiento puede variar significativamente, influida por las características edáficas locales; en algunas zonas es acelerada, mientras que en otras es más lenta.

A partir del quinto año, la palma se considera en fase adulta, momento en el cual inicia la producción de frutos. La producción máxima ocurre aproximadamente a los 30 años de edad, coincidiendo con la altura promedio de 30 metros que alcanzan en esta etapa (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

FloreCIMIENTO y maduración

La palma palmicha presenta un ciclo de floración continuo a lo largo del año en la región, con un pico notable en el mes de noviembre. Aunque los frutos pueden desarrollarse en cualquier momento, la mayor concentración de racimos maduros ocurre entre marzo y abril. La floración masculina se inicia con la apertura de la hoja y tiene una duración aproximada de tres semanas, mientras que la floración femenina comienza en la tercera semana y se extiende alrededor de siete días. Se observa un patrón alternante en la producción de frutos, en el que un año de alta producción es seguido por otro de baja producción. Cada palma puede generar entre tres y seis racimos durante su ciclo productivo.

Diversas investigaciones señalan que la palma palmicha puede fructificar hasta dos veces al año, en los periodos comprendidos entre marzo-abril y septiembre-octubre. Sin embargo, algunos reportes amplían este rango, indicando floración y fructificación desde enero hasta mayo, y desde agosto hasta octubre. Cada tallo tiene la capacidad de producir hasta 6 racimos, con un peso promedio de 4 kilogramos por racimo y alrededor de 2,000 frutos por racimo (Tibaquirá, 1980; Linares, 1991). La madurez del fruto se identifica visualmente: la base del fruto pasa de un color verde (inmaduro) a negro (maduro) (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

Envejecimiento

El proceso de envejecimiento de las plantaciones de palmicha comienza a partir de los cinco años, coincidiendo con el inicio de su etapa adulta y productiva. Existen plantaciones extensas en determinadas áreas, motivadas por la abundancia de semillas durante las cosechas. Aunque no se cuenta con una expectativa de vida exacta para la palma palmicha, se estima que su longevidad oscila entre 30 y 50 años. En su etapa final, las palmas son aprovechadas con fines constructivos, especialmente aquellas ubicadas en el corazón de la zona (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

4. USOS ALIMENTICIOS

El fruto de la palma palmicha es recolectado y trasladado a los hogares para su preparación y consumo. El proceso inicia colocando agua suficiente en una olla, y la fruta se deposita en una bandeja grande, como una batea o tina. Se añade agua tibia hasta cubrir completamente la fruta y, de ser necesario, se incorpora más agua. Tras un período de inmersión de entre 5 y 10 minutos, cuando la base del fruto se ablanda, se retira el agua. La pulpa madura puede consumirse tanto cruda como cocida.

Para la elaboración del jugo, la fruta es colocada en una olla grande o batea de madera, donde se machaca con un mazo especialmente diseñado para extraer toda la pulpa. Posteriormente, la pulpa se cuela utilizando un colador, obteniendo así el jugo natural listo para el consumo. Este jugo suele acompañarse con plátanos verdes asados o cocidos,

constituyendo un desayuno completo y nutritivo.

Además, el jugo de palmicha es utilizado en la preparación de helados y otros dulces. Existe un producto tradicional denominado “pepiado” de palmicha, que se elabora con un procedimiento similar, retirando ciertas partes de la semilla y sirviéndose en porciones individuales para cada miembro de la familia. Algunas personas consumen simultáneamente la pulpa junto con el jugo.

Estudios nutricionales han demostrado que el jugo de palmicha es rico en vitaminas y se ha comparado con la calidad nutricional de la leche materna humana (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

5. OTROS USOS

La palma palmicha ofrece múltiples beneficios a las comunidades, gracias a las diversas partes de la planta, incluyendo el tallo, tronco, raíces y hojas. Aunque el cogollo de la palmicha no es ampliamente consumido a nivel local, su demanda ha incrementado en mercados internacionales, especialmente en varios países europeos, donde se valora por su alta calidad alimenticia y su considerable valor nutricional.

En el ámbito comunitario, el tronco de la palma cumple funciones prácticas variadas. Se corta y se utiliza en las orillas de ríos o esteros para la captura de peces. Además, debido a su resistencia una vez seco, el tronco es empleado como elemento estructural en la construcción de viviendas, funcionando como armazón y soporte principal. Por su parte, las hojas de la palma son aprovechadas para la elaboración de ramadas en fincas y como material de cubierta para techos domésticos.

Desde una perspectiva cultural, las hojas desempeñan un papel fundamental en las ceremonias de los maestros jaipana. En estas ceremonias, las hojas forman parte de la mesa ritual y son consideradas esenciales, incluso milagrosas, pues sin ellas no se puede llevar a cabo el trabajo ceremonial. Se atribuye a estas hojas la capacidad de invocar a los jai (espíritus), siendo el jaipana reconocido como el guardián o dueño de estos espíritus.

Ecológicamente, la palma palmicha contribuye a la biodiversidad y al equilibrio de los ecosistemas locales, formando parte integral de la cadena trófica. Proporciona alimento y refugio a diversas especies animales. Además, animales como loros, tucanes y pavas de monte actúan como dispersores secundarios de sus frutos a corta distancia. La palma también forma parte de la dieta de varios mamíferos, tales como jabalíes, monos capuchinos y monos araña, que facilitan la dispersión de semillas, contribuyendo a la dinámica natural y regeneración de los bosques. Las palmas adultas configuran paisajes forestales heterogéneos que favorecen la coexistencia de una amplia diversidad de flora y fauna (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

PLANTA DE TAGUA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Āt'a
Nombre en castellano : Tagua

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 5. Planta de la Tagua

3. CICLO DE VIDA

La palma tagua es una especie nativa que crece de forma espontánea en los bosques tropicales y subtropicales, principalmente en la región de la Costa y la Amazonía ecuatoriana. Su distribución abarca las densas selvas húmedas del litoral pacífico de Panamá, Colombia, Ecuador y Brasil, siendo particularmente común en la provincia de Esmeraldas y en ciertas zonas de la Amazonía ecuatoriana.

Esta palma puede desarrollarse hasta altitudes de aproximadamente 1500 metros sobre el nivel del mar. Presenta un tallo delgado, relativamente fácil de cortar, del cual emerge una inflorescencia que da origen a un fruto dispuesto en racimos compactos. Los frutos se caracterizan por estar cubiertos de pequeños agujones blandos, con una estructura dura y gruesa, semejante a la piña.

En la lengua Siapedee, propia de la nacionalidad EpĒrara Siapidāara, la tagua es conocida como “āt'a”. Por otro lado, en comunidades afrodescendientes, el racimo recibe el nombre de ‘mococho’, y en su interior se alojan los frutos y semillas.

Las plantaciones de tagua suelen establecerse en terrenos planos y ondulados, aunque su hábitat natural se encuentra en zonas planas y elevadas, frecuentemente próximas a ríos y esteros. El tronco de esta palma, a diferencia de otras especies, es difícil de cortar y puede alcanzar alturas que oscilan entre 10 y 20 metros (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

Las prácticas tradicionales para la recolección de los frutos de la tagua incluyen escalar la palma para acceder a los racimos, aunque en ocasiones los frutos caen al suelo de manera natural. Para facilitar la recolección y el aprovechamiento de las hojas, se utiliza una escalera elaborada con caña de guadua que permite cortar el tallo. La comunidad valora el fruto de la tagua por su elevado contenido nutritivo, considerándolo una fuente rica en vitaminas. Este recurso natural y silvestre es altamente apreciado en la región y contribuye significativamente a la conservación del bosque y del medio ambiente. En este sentido, la tagua podría desempeñar un papel fundamental en la protección y el uso sostenible de los ecosistemas forestales (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

Nacimiento

El proceso de germinación de la tagua inicia una vez que el fruto madura y cae al suelo. Durante un periodo aproximado de dos meses, la semilla comienza a emerger de la pepa. Al madurar, el fruto se desprende del racimo y presenta una parte carnosa de tonalidad rosada en la parte superior de la semilla. En el entorno natural, diversos animales cuadrúpedos, como guantas, saínos y ratones de monte, consumen estos frutos, contribuyendo así a la dispersión y regeneración de la especie en su hábitat (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).



Figura 6. Semilla de la tagua

Crecimiento

Las comunidades locales también aprovechan la fruta de la tagua como carnada o cebo para la pesca de especies de agua dulce, tales como sábalos y mojarras. Esta práctica no solo contribuye a la alimentación de dichos animales, sino que también favorece la dispersión de las semillas en los bosques primarios y secundarios. Los animales consumen los frutos y transportan las semillas a sus respectivos hábitats, facilitando así la propagación natural de la tagua en el ecosistema (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

FloreCIMIENTO y maduración

El periodo de floración de la palma tagua en esta región se extiende a lo largo de todo el año. Los recolectores han observado que la cosecha de frutos puede realizarse aproximadamente tres veces anualmente, aunque es común encontrar frutos en distintas etapas durante todo el año. La inflorescencia masculina, que puede alcanzar hasta 2 metros de longitud,

produce polen y es frecuentada por al menos cinco especies de abejas. Estas abejas desempeñan un papel fundamental al transportar el polen hacia las inflorescencias femeninas de otras palmas, facilitando así la reproducción y el éxito reproductivo de la especie.



FIGURA 7. Florecimiento y maduración de la tagua

Las almendras de tagua, también conocidas como corozo o marfil vegetal, están compuestas por celulosa compleja. Las semillas presentan un color blanco burdeos por fuera, mientras que por dentro y en la parte inferior son negras. Son duras, pesadas, lisas y opacas. La floración masculina comienza con la apertura de las hojas y se extiende por aproximadamente tres semanas para la mayoría de las flores. La floración femenina inicia en la tercera semana y dura alrededor de un mes. La producción anual de frutos por individuo es considerablemente alta, pudiendo alcanzar racimos de entre 15 y 16 piezas. Al madurar, los racimos se desprenden y las semillas, con su parte carnosa, caen una a una, momento en el que diversos animales del monte aprovechan este recurso (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

Envejecimiento

La plantación de tagua comienza su envejecimiento entre los 14 y 15 años de edad, coincidiendo con la primera floración de frutos, que marca la etapa de madurez y posterior declive. En algunas regiones, estas plantaciones se mantienen extensas debido a la abundancia de semillas durante la época de cosecha. No se conoce con precisión la longevidad máxima de la palma de tagua, aunque, según la sabiduría tradicional de los mayores, esta puede alcanzar hasta un siglo de vida. Hasta la fecha, no se ha registrado la incidencia de enfermedades o plagas que causen la muerte de esta palma (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

4. USOS ALIMENTICIOS

La palma de tagua posee múltiples usos alimenticios. Sus frutos y semillas tiernos son consumidos como alimento, mientras que, al madurar, las semillas se emplean en la elaboración de artesanías. Cuando la fruta está en estado tierno, cada semilla contiene agua que la población local utiliza para calmar la sed. Con el tiempo, esta agua se transforma en una masa carnosa que se aprovecha para preparar un jugo natural, cuyo color y sabor son comparables a la leche materna. Este producto es rico en vitaminas y contribuye a mejorar la dieta y la recuperación de personas con deficiencias de calcio.

Existe un proceso tradicional para la preparación culinaria de la fruta de tagua: primero se corta la corteza y se hierve en agua. Luego, se añade panela, canela, pimentón y clavo para

mejorar el sabor. La mezcla se remueve constantemente con una cuchara de madera para evitar que se pegue al fondo de la olla. La masa resultante, dura inicialmente, debe hervirse durante aproximadamente una hora. Cuando la preparación esté blanda, se agregan unas gotas de limón, se retira del fuego y se deja enfriar. Una vez fría, esta fruta dulce se consume en familia o en eventos sociales. Los dulces de tagua forman parte del menú tradicional y se presentan en ferias gastronómicas; sin embargo, su conocimiento es limitado debido al fallecimiento de quienes poseían la técnica de elaboración (González L., entrevista personal, 2 de marzo de 2022).

5. OTROS USOS

La palma de tagua ofrece múltiples beneficios a las comunidades, aprovechándose diversas partes como el tallo, tronco, raíz y hojas. En la nacionalidad EpĒrara Siapidāara, el fruto de esta planta se emplea tradicionalmente para aliviar dolencias estomacales y tratar episodios de diarrea. Las hojas de la tagua son utilizadas para la construcción de techos de viviendas, mientras que los tallos sirven como vigas o postes estructurales.

Históricamente, en esta misma nacionalidad, la fibra extraída de las hojas era utilizada para la elaboración de antorchas, escobas, y para limpiar cerbatanas, así como para encender fuego. La madera de los tallos se destinaba a la fabricación de flechas, y las hojas también se empleaban para la confección de canastos. La obtención de estos materiales requería la recolección directa en los bosques húmedos tropicales.

Las semillas de tagua tienen un valor significativo en la elaboración de artesanías, tales como aretes, collares, pulseras, llaveros y figuritas que reflejan las habilidades artísticas y culturales de las personas de la comunidad. Este producto cuenta con reconocimiento mundial debido a su exportación, destacándose especialmente en la producción de botones para la alta costura. Además, la tagua se utiliza en la fabricación de techos naturales, como alimento, en la elaboración de envases naturales y en la creación de diversos objetos artesanales.

Desde una perspectiva ecológica, la palma de tagua contribuye a la biodiversidad local al formar parte integral de la cadena trófica, proporcionando alimento y refugio para múltiples especies animales. Se ha observado que animales como jabalíes, guantas y guatusos actúan como dispersores de semillas, transportando los frutos a largas distancias y favoreciendo la dinámica y regeneración de los bosques. Las palmas adultas crean paisajes forestales complejos, donde coexisten diversas especies de flora y fauna, contribuyendo así a la estabilidad ecológica de la región (González L., entrevista personal, marzo de 2022).

Notas





PLANTAS ALIMENTICIAS CULTIVADAS

Las plantas cultivadas son aquellas que crecen como resultado directo del cultivo y manejo humano, es decir, su desarrollo se controla y optimiza mediante la manipulación de las condiciones ambientales y de crecimiento. Estas plantas son fundamentales para la subsistencia humana, ya que constituyen la principal fuente de alimentos que consumimos de forma directa y específica. En particular, las plantas domesticadas tienen un papel esencial al proveer la mayoría de los alimentos que integran nuestra dieta cotidiana (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

PLANTA DE MAÍZ

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Petau

Nombre en castellano : Maíz

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 8. Planta de maíz

3. CICLO DE VIDA

El maíz constituye uno de los granos alimenticios más antiguos y fundamentales en la dieta de la nacionalidad EpĒrara Siapidāara. Originario de regiones tropicales y subtropicales, esta planta ha demostrado ser altamente productiva y nutritiva, siendo consumida tanto por comunidades indígenas como mestizas. El maíz es una especie completamente domesticada, cuya supervivencia depende del cuidado humano, ya que no se encuentra en estado silvestre. Su ciclo biológico abarca entre 120 y 150 días, período durante el cual el grano se desarrolla hasta alcanzar la madurez de la planta.

El maíz es uno de los granos alimenticios más antiguos y fundamentales para la nacionalidad EpĒrara Siapidāara. Aunque su origen se sitúa en zonas tropicales y subtropicales, esta planta ha demostrado ser altamente productiva y valiosa en la alimentación, consumiéndose tanto en poblaciones indígenas como mestizas. Se trata de una especie completamente

domesticada, cuya supervivencia depende del cuidado humano, ya que no crece de forma silvestre. Su ciclo de vida abarca entre 120 y 150 días, durante los cuales el grano se desarrolla hasta convertirse en una planta madura.

El cultivo de maíz durante los meses de enero, febrero y marzo no es recomendable debido a las intensas lluvias y la fuerte radiación solar propias de ese periodo. Estas condiciones afectan negativamente la mazorca, que puede dañarse o quemarse. Además, se incrementa la presencia de animales, como el lorito pequeño conocido como cuarita, que se alimenta de la mazorca. Por estas razones, la siembra se realiza principalmente a partir de abril, cuando la lluvia disminuye, permitiendo una mejor producción (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

Nacimiento

Para el cultivo de maíz, se selecciona cuidadosamente el terreno, prefiriendo áreas altas y secas que no se inundan durante la temporada de invierno. En verano, la siembra puede realizarse en zonas más bajas. El terreno puede ser rastrojo o montañoso. La labor se desarrolla en el ámbito familiar y comienza con la limpieza del terreno, seguida del corte de ramas de árboles, para luego proceder a la quema del área ocho días después. Posteriormente, se organiza la siembra con la participación de toda la familia.

Otra técnica tradicional consiste en utilizar semillas pequeñas, conocidas como “maíz de pollo”. Antes de limpiar el terreno, se dispersan las semillas arrojándolas hacia la montaña, para luego permitir que sólo crezca el maíz tras la limpieza y deshierbe del área, práctica cultural propia de la nacionalidad EpĒrara Siapidāara.

En la selección de semillas para la siembra, se prioriza la elección de mazorcas en buen estado, verificando que las semillas estén libres de hongos o daños, asegurando así una producción de calidad. Después de la siembra, las semillas tardan entre cinco y siete días en germinar y brotar las primeras hojas (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

Crecimiento

La absorción de nutrientes inicia antes de que la planta emerja del suelo, aunque en las primeras etapas este proceso es reducido. Es fundamental que el suelo alrededor de las raíces posea un contenido alto de nutrientes para favorecer el desarrollo inicial. Durante las primeras semanas, el crecimiento de la planta es lento, pero bajo condiciones óptimas, la planta de maíz genera hojas nuevas cada 3 días.

A los 15-20 días, la planta debería presentar entre 5 y 6 hojas, completando la formación total de sus hojas en las primeras cuatro a cinco semanas. Una vez iniciado el crecimiento, se realiza la fase de deshierbe, que corresponde a la limpieza de malezas a mitad del periodo comprendido entre las 5 y 6 semanas posteriores a la siembra.

Este control de malezas se mantiene hasta que la planta alcance su etapa adulta, pasando por la floración y culminando en la madurez del producto (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

FloreCIMIENTO y maduración

Una vez que el maíz ha culminado su etapa de floración, comienza la formación de la mazorca. Durante este proceso, el color de la mazorca cambia gradualmente hacia un tono marrón. Al cabo de aproximadamente tres semanas, la mazorca alcanza su tamaño definitivo. En su interior se desarrolla una estructura denominada embrión, contenida en cada grano. El grano posee inicialmente una sustancia leñosa rica en azúcares, la cual se transforma en almidón al finalizar la quinta semana.

La maduración y el secado del maíz se completan aproximadamente ocho semanas después de la polinización. En este punto, el grano ha alcanzado su peso seco máximo y se considera que ha logrado la madurez fisiológica, con un contenido de humedad cercano al 35 por ciento. A medida que se reduce la humedad, el grano progresa hacia la madurez total. Finalmente, la mazorca adquiere, en función de las condiciones climáticas y la temperatura ambiental, las características finales propias de su madurez (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).



Figura 9. Florecimiento y maduración de la mazorca de maíz

Envejecimiento

Las plantas de maíz se consideran completamente desarrolladas al iniciar la floración. La madurez de la planta se alcanza en su etapa final cuando las mazorcas han secado por completo. En esta fase, la producción se destina principalmente como alimento nutritivo en algunos hogares familiares. Paralelamente, las comunidades continúan cultivando nuevas plantaciones y conservando las mejores semillas, con el propósito de preservar esta práctica milenaria (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

4. USOS ALIMENTICIOS

Preparación de humitas

El maíz constituye un elemento fundamental en la cocina ancestral, cuya relevancia se ha mantenido a lo largo del tiempo. Su papel en la alimentación tradicional continúa siendo significativo en ciertos hogares de la nacionalidad EpĒrara Siapidāara. Dentro de esta comunidad, se desarrollan diversas formas de preparar el maíz como alimento tradicional. Cuando el maíz se encuentra en estado tierno, conocido como choclo, se utiliza para elaborar la humita, que puede prepararse en versiones tanto dulce como salada.

Una sabia de la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara describió lo siguiente:

Cuando era niña, me agradaba participar en la preparación de las humitas. El proceso comenzaba con la cosecha de los choclos, tras lo cual se retiraban las hojas y el cabello del maíz. Según el estado de los choclos, a veces se desgranaban manualmente y otras, era necesario cortar los granos con un cuchillo, dado que no contábamos con procesadores de alimentos. Mi madre utilizaba un molino manual para moler los granos de choclo, un instrumento que hasta hoy se emplea; antiguamente, esta molienda se realizaba sobre una piedra artesanal.

Una vez lista la masa del choclo, se añadían los ingredientes esenciales, principalmente sal para la humita salada y azúcar para la versión dulce, productos naturales elaborados desde tiempos ancestrales. La masa se envolvía en hojas tiernas del choclo para su posterior cocción.

En la actualidad, la receta ha incorporado nuevos ingredientes para enriquecer el sabor, tales como queso rallado, cebolla picada, ajo machacado, huevos y un poco de crema, entre otros. Antiguamente, las humitas se elaboraban para el consumo familiar y para el intercambio con comunidades vecinas; actualmente, muchas personas las preparan también para su venta y generación de ingresos económicos. El tiempo de cocción oscila entre 20 y 30 minutos, realizándose tradicionalmente en ollas grandes sobre fuego de leña, aunque hoy en día también se emplean cocinas a gas, facilitando el proceso.

Durante la preparación, mi madre nos transmitía relatos sobre la vida de nuestros mayores, compartiendo consejos heredados de generaciones previas, incluidos nuestros abuelos y abuelas. Estos saberes constituyen un legado vital, cuya responsabilidad es preservar y transmitir a las generaciones futuras. Una vez listas, las humitas se distribuyen entre los hijos y familiares que participaron en su elaboración. El excedente se coloca sobre el fuego de leña, similar al proceso de ahumado de carne, para prolongar su conservación y consumirse como parte de la comida tradicional.

Además, cuando los hombres salen a cazar, las mujeres les envían humitas para que las consuman durante su permanencia en la montaña (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).



Figura 10. Humitas de choclo

Preparación de platillos con maíz duro

El maíz duro es la base para la elaboración de diversas bebidas y dulces tradicionales en la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara, tales como el casabe, el champú, la mazamorra y la chicha. A continuación, se describe el procedimiento para preparar una de estas bebidas tradicionales.

Primeramente, se coloca el maíz en un recipiente con agua, dejándolo en remojo durante un periodo de 24 horas para iniciar el proceso de fermentación. Posteriormente, cuando el maíz está fermentado, se muele utilizando un molinillo manual. La masa obtenida se coloca en una olla cubierta con un lienzo o un trapo delgado, permitiendo que el líquido segregado por el maíz se recoja en un recipiente colocado debajo, hasta extraer completamente el jugo.

Este jugo se cocina el tiempo necesario, incorporando ingredientes aromáticos y saborizantes tradicionales como anís, clavo de olor, hoja de naranja, coco y panela. Además, se aromatiza con hierbas locales como albahaca y limoncillo. Una vez cocido, el líquido se vierte en recipientes adecuados, como bateas de madera o envases pequeños que mantengan su forma.

Al enfriarse, la preparación adquiere una consistencia similar a la gelatina, y de esta manera el casabe, elaborado de manera natural, está listo para ser consumido (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).



Figura 11. Cazabe de maíz

El proceso para la elaboración del champú de maíz es similar al descrito para el casabe. Sin embargo, en esta preparación se incorporan ingredientes adicionales como naranjilla y piña, que aportan un sabor característico y único a la bebida. Asimismo, se añade miel de panela como endulzante natural. En ocasiones, también se mezclan fresas y duraznos, integrando así diversos frutos autóctonos que reflejan el conocimiento ancestral y el respeto por los recursos locales.

Una vez completada la cocción, se obtiene una bebida tradicional que se consume no solo como alimento sino también como parte de las prácticas culturales dentro de las comunidades. Los mayores de la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara poseen una vasta experiencia en la preparación de estas y otras bebidas y dulces tradicionales, conocimientos que son transmitidos y preservados en el ámbito familiar (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).



Figura 12. Champú de maíz

La chicha, bebida tradicional elaborada a partir del maíz, posee un significado que trasciende su función alimentaria dentro de la nacionalidad, especialmente por los jaipana, quienes emplean la chicha en rituales de limpieza destinados a facilitar la recuperación de los enfermos. Asimismo, desempeña un papel crucial en el proceso de formación y enseñanza de un nuevo sabio jaipana. A su vez, cuando un enfermo no presenta mejoría, los jaipana recomiendan a los familiares la realización de una mesa ceremonial acompañada de chicha de maíz, para exorcizar los malos espíritus que afectan al paciente, permitiendo que los buenos espíritus, ocupen su lugar. Aunque también se emplea la chicha de chontaduro para estos fines, su obtención resulta más compleja.

El proceso formativo para convertirse en sabio jaipana incluye la adquisición de productos y materiales específicos, y la construcción de tres mesas ceremoniales de chicha ordenadas por el maestro jaipana. En cada instancia, el aprendiz debe consumir un mate de chicha, acto simbólico mediante el cual el alma ingresa al cuerpo del nuevo sabio. La vocación y el manejo adecuado de la materia, así como el control mental, son esenciales para la supervivencia del aprendiz, dado que este ritual debe completarse en su totalidad para evitar riesgos fatales.

Estas prácticas ancestrales, transmitidas por los maestros jaipana y sus sucesores, se ejecutan con rigor y compromiso. Al cumplir todas las normas y recibir el bastón de mando del maestro, el aprendiz es reconocido oficialmente como el nuevo jaipana de la comunidad. En este sentido, el maíz es un elemento clave en los rituales tradicionales y en la transmisión de saberes ancestrales de la nacionalidad EpĒrara Siapidāara (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).



FIGURA 13. Chicha de Maíz

3. Sabio en lengua siapedee.

PLANTA DE ARROZ

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : K'itau
Nombre en castellano : Arroz

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 14. Planta de arroz

3. CICLO DE VIDA

El arroz es uno de los granos alimenticios más antiguos a nivel mundial. Aunque no es originario del continente americano, la nacionalidad EpĒrara Siapidāara lo considera un elemento esencial dentro de su alimentación debido a su cultivo sostenido y consumo habitual. La incorporación del arroz en las prácticas agrícolas de esta nacionalidad comenzó en la década de 1940, gracias a la colaboración con compañeros afrodescendientes. Desde entonces, el cultivo de arroz se ha mantenido como una actividad comunitaria y familiar.

El arroz constituye un alimento fundamental y es el segundo cereal más cultivado en el mundo. Aunque existen diversas teorías sobre su origen, se reconoce que su cultivo inició en Asia, específicamente en la región comprendida entre India y China, hace aproximadamente 7,000 años. Adaptado a zonas tropicales y subtropicales, el arroz es un grano de alto rendimiento y amplio consumo, valorado tanto por poblaciones indígenas como mestizas.

Esta planta está completamente domesticada y ha acompañado al ser humano a lo largo de la historia. Su ciclo de vida tiene una duración aproximada de cinco meses, periodo durante el cual el grano de arroz se desarrolla hasta convertirse en una planta madura. En la zona habitada por la nacionalidad EpĒrara Siapidāara, la siembra del arroz se realiza en dos periodos principales: entre abril y mayo, coincidiendo con el invierno, y entre septiembre y octubre, aprovechando el verano en las zonas bajas (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

Nacimiento

Para el cultivo del arroz, se selecciona cuidadosamente el terreno, el cual puede estar ubicado en zonas altas o bajas. En invierno, el arroz se cultiva en tierras altas, mientras que en verano se aprovechan las tierras bajas. El trabajo se realiza de manera familiar, iniciando con la limpieza del terreno. Posteriormente, se cortan las ramas de los árboles, y después de aproximadamente 8 días, se procede a quemar el área trabajada. Todas las ramas son recogidas para dejar el terreno limpio, libre de basura y maleza. A continuación, se organiza la siembra del arroz con la participación de toda la familia.

Existe también un método cultural alternativo para la siembra: luego de recolectar las ramas, las semillas se esparcen directamente en el área limpia para que germinen de forma natural.

Para la siembra, se seleccionan semillas de buena calidad, descartando aquellas que estén vacías o dañadas. Las semillas elegidas se sumergen en agua y, al día siguiente, se colocan en una batea o tina para continuar su remojo. Tras dos días, las semillas comienzan a germinar, momento en el que están listas para ser sembradas en la parcela preparada. Es fundamental considerar que el éxito de esta práctica tradicional depende en gran medida de la calidad de la producción obtenida (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).



Figura 15. Semilla y nacimiento de la planta de arroz

Crecimiento

El desarrollo del arroz está condicionado por el clima y las características naturales del terreno. El cultivo de arroz se realiza de manera más intensiva durante la temporada de invierno en comparación con el verano. Es fundamental seleccionar una parcela con tierra fresca, ya que esta contiene mayores cantidades de nutrientes naturales que favorecen un crecimiento óptimo y una producción eficiente.

Para asegurar una adecuada nutrición, el suelo circundante a las plantas debe ser rico en nutrientes esenciales. Una vez que la semilla de arroz germina, bajo condiciones normales, la planta desarrolla nuevas hojas aproximadamente cada tres días.

El deshierbe constituye una práctica esencial durante el proceso de crecimiento, llevándose

a cabo alrededor de 5 a 6 semanas después de la siembra. Esta labor garantiza que las plantas puedan alcanzar su etapa adulta, lograr la floración y la madurez del producto.

Las parcelas de cultivo pueden presentar distintos grados de madurez, siendo la cosecha realizada entre 120 y 150 días posteriores a la siembra, momento en el cual se alcanza la plena madurez del arroz (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

FloreCIMIENTO y maduración



Figura 16. Crecimiento de la planta de Arroz

Después de la floración, el arroz atraviesa un período de maduración que puede durar entre 15 y 40 días. Durante este proceso, el estado de los granos varía; si los granos en la parte inferior permanecen verdes, indica que aún se encuentran en la etapa de producción de leche. Conforme las semillas maduran, adquieren un color amarillo y se endurecen, momento en el cual el arroz está listo para ser cosechado.

La cosecha se realiza en un ambiente comunitario donde se invita a familiares y vecinos a participar en la minga, promoviendo la solidaridad y el intercambio de alimentos entre familiares e invitados. Esta práctica ancestral se lleva a cabo siempre en un contexto familiar, involucrando activamente a jóvenes y niños. Los conocimientos relacionados con este proceso son transmitidos por los padres desde temprana edad, constituyendo un componente esencial de la educación cultural y el legado que se hereda a las futuras generaciones.

El arroz es una planta de ciclo corto, de manera que la fase de maduración comienza inmediatamente después de la floración y continúa hasta que el fruto envejece completamente. Una vez alcanzada la madurez, en algunos hogares lo único que queda es destinar la producción como alimento nutritivo. Paralelamente, se conservan las mejores semillas para garantizar la continuidad del cultivo y mantener viva esta práctica milenaria (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

4. USOS ALIMENTICIOS

El arroz es un alimento fundamental en la dieta diaria de las familias EpĒrara Siapidāara, constituyendo la base de su alimentación tradicional. Es una excelente fuente de vitaminas y minerales esenciales, como calcio, hierro y fibra, los cuales son fundamentales para el metabolismo, la salud del sistema inmunológico y el correcto funcionamiento de los órganos.

Dentro de la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara, el arroz se consume de múltiples formas y es un componente indispensable en la dieta cotidiana. Además, se elaboran postres tradicionales, como la mazamorra y el arroz con leche preparado con leche de coco. Para la preparación del arroz con leche, se añade arroz a la leche de coco en proporciones ajustadas al gusto, incorporando canela, clavo y azúcar o panela para endulzar. Este platillo, una vez listo, se comparte con los hijos y familiares que participaron en su preparación, fortaleciendo así los lazos familiares y comunitarios (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).



Figura 17. Arroz con leche

5. OTROS USOS

El arroz posee usos y beneficios adicionales que trascienden el consumo humano, sirviendo también como alimento para las mascotas. Las cáscaras de arroz, conocidas como "bañisco", son recolectadas por los propietarios y se emplean principalmente como alimento para cerdos, generalmente mezcladas con los restos de las comidas diarias. Este alimento destaca por su alto contenido proteico y funciona como un sustituto natural del balanceado para cerdos.

Asimismo, el bañisco se utiliza para alimentar a pollos y patos en el campo. De esta manera, el arroz y sus derivados constituyen un recurso indispensable dentro del núcleo familiar, contribuyendo no solo a la alimentación humana, sino también al sustento de los animales domésticos (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

Notas





PLANTA DE PAPA CHINA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Bojo t'āri

Nombre en castellano : Papa china

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 18. Planta de papa china

3. CICLO DE VIDA

Las papas chinas constituyen uno de los alimentos más antiguos cultivados por la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara. Este tubérculo subterráneo, del cual se consume principalmente la cepa maciza, continúa siendo cultivado por algunas familias de la comunidad, lo que evidencia la persistencia de prácticas agrícolas ancestrales.

La papa china tiene dos regiones de origen reconocidas: el suroeste de Asia y América Latina. Su desarrollo se da preferentemente en zonas tropicales cercanas a cuerpos de agua dulce. El cultivo se lleva a cabo en tierras bajas, donde se acondicionan zanjas de drenaje para evitar el exceso de humedad. Aunque también puede sembrarse en zonas llanas durante la temporada seca, su resistencia es menor en comparación con las áreas más bajas y húmedas.

Este tubérculo es altamente valorado tanto por su rendimiento agrícola como por su amplia aceptación en la dieta de comunidades indígenas y mestizas. Su cultivo se ha extendido a lo largo de la región costera del Pacífico, desde Panamá hasta Ecuador. El ciclo de vida de la papa china oscila entre siete y diez meses, período durante el cual los tubérculos alcanzan su pleno desarrollo, convirtiéndose en una fuente esencial de alimento para las comunidades locales (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

Nacimiento

Desde una perspectiva cultural, el cultivo de la papa china se considera una práctica agrícola ancestral que involucra una planta de ciclo anual, cuyo desarrollo biológico se extiende entre siete y diez meses. Este proceso comprende tres fases diferenciadas: la primera abarca desde la activación de las yemas hasta la aparición de los primeros tubérculos; la segunda corresponde al crecimiento acelerado del follaje; y la tercera etapa involucra el proceso de maduración.

La preparación del terreno constituye el primer paso en el cultivo de este tubérculo. Las áreas seleccionadas pueden situarse en zonas bajas o planas, e incluso aprovechar espacios en barbecho o áreas de vegetación secundaria (rastros), lo cual tiende a favorecer una mayor productividad. La actividad agrícola se ejecuta de manera colectiva, involucrando a los distintos miembros del núcleo familiar. Tras la limpieza del área designada, se procede a la siembra de las semillas, las cuales provienen del mismo tubérculo, una variedad tradicionalmente conocida y cultivada en la comunidad (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

Crecimiento

El crecimiento de la papa china está estrechamente ligado a los factores climáticos y a las condiciones naturales del entorno. Este proceso se caracteriza por un desarrollo foliar acelerado, que alcanza su punto máximo antes del crecimiento pleno del tubérculo. La madurez del cultivo se evidencia cuando las hojas más grandes comienzan a secarse, marcando la proximidad de la cosecha.

Para favorecer un desarrollo óptimo, es fundamental seleccionar suelos frescos, ricos en nutrientes naturales, los cuales proporcionan las condiciones adecuadas para la nutrición y el rendimiento del cultivo. Durante esta etapa, se realiza el deshierbe aproximadamente cada 3 meses después de la siembra, siendo esta una práctica esencial para asegurar una cosecha exitosa. La última limpieza del terreno cobra especial importancia, ya que permite optimizar la calidad y cantidad del producto final (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

FloreCIMIENTO y maduración

La papa china, al tratarse de un tubérculo, no presenta un proceso visible de floración ni un patrón convencional de maduración como otras especies. El monitoreo del cultivo se realiza desde la siembra hasta la etapa de cosecha, la cual puede extenderse hasta los diez meses. El momento idóneo para la recolección se identifica cuando la planta ha alcanzado su pleno desarrollo y solo permanecen en pie un par de hojas, indicativo de que el tubérculo está listo para su extracción.

La cosecha se lleva a cabo de manera manual, mediante el arranque directo de la planta o utilizando un machete para cortar las raíces laterales del cormo. Este producto es consumido tanto por los seres humanos como por animales domésticos, en especial los cerdos. Además, tiene un valor de intercambio en las economías locales, donde puede ser canjeado por pescado con los habitantes de zonas costeras (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

Envejecimiento

La papa china, como cultivo de ciclo corto desarrollado en huertos familiares y regiones costeras del Ecuador, alcanza su fase final al culminar la producción y cosecha del fruto. Durante esta etapa de envejecimiento, la planta deja de ser productiva, y únicamente se conservan las semillas destinadas a futuras siembras. En muchos hogares de la nacionalidad EpĒrara Siapidāara, este tubérculo representa una fuente alimentaria fundamental, cuya continuidad en el tiempo se garantiza mediante prácticas de transmisión intergeneracional del conocimiento agrícola (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

4. USOS ALIMENTICIOS

La papa china constituye un alimento esencial en la dieta cotidiana de los hogares pertenecientes a la nacionalidad EpĒrara Siapidāara. Su relevancia cultural y nutricional la ha consolidado como uno de los componentes principales de la alimentación comunitaria. Como parte de la gastronomía tradicional, este tubérculo se prepara de diversas maneras, siendo altamente valorado por su aporte vitamínico y beneficios para la salud.

Una de las formas más comunes de consumo es la cocción simple, en la que la papa china se acompaña con pescado salado o fresco. Esta combinación ofrece una fuente alimentaria natural, rica en nutrientes, ampliamente reconocida por sus propiedades nutricionales.

Otra modalidad de preparación consiste en la elaboración de tortillas. El proceso inicia con el pelado y rallado del tubérculo, al cual se incorpora huevo y otros ingredientes disponibles. La mezcla se homogeniza con la ayuda de un tenedor hasta formar una masa consistente. Posteriormente, se fríe en sartén caliente y se escurre el exceso de aceite antes de servirla. Este platillo es frecuentemente acompañado de una bebida caliente, como chocolate o infusión de panela, y se consume preferentemente durante el desayuno o la merienda (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).

5. OTROS USOS

Además de su función alimentaria, la planta de la papa china desempeña un papel relevante en la economía doméstica y en el cuidado tradicional de la salud. Sus tubérculos son utilizados como alimento para animales domésticos, en particular para la crianza de cerdos, debido a su alto contenido proteico. Este uso permite reducir la dependencia de alimentos balanceados comerciales, convirtiéndose en una alternativa viable y sostenible dentro de las prácticas familiares.

Asimismo, el uso medicinal de esta planta es ampliamente reconocido en el saber tradicional. Durante las lluvias, las hojas de la papa china retienen agua, la cual es recolectada y empleada como bebida terapéutica para el tratamiento de inflamaciones hepáticas. Esta agua también se utiliza en limpiezas estomacales, especialmente en casos de diarrea, tanto en niños como en adultos.

En combinación con otras plantas medicinales, la papa china forma parte de remedios caseros orientados al tratamiento de trastornos digestivos. Estos conocimientos terapéuticos, basados en la sabiduría ancestral, han sido transmitidos oralmente de

generación en generación dentro de la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara, configurando un sistema de salud tradicional profundamente arraigado (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de marzo de 2022).



Figura 19. Frutos de la papa china

Notas





CAPÍTULO 2

PLANTAS ANTIOFÍDICAS



PLANTAS ANTIOFÍDICAS

Desde los inicios de la evolución humana, la relación con las plantas ha sido fundamental para la supervivencia de las poblaciones. Esta interacción ha permitido no solo el desarrollo de la alimentación, sino también el surgimiento de prácticas curativas vinculadas al entorno natural. En este contexto, la nacionalidad Epērara Siapidāara ha desarrollado un conocimiento profundo sobre el ciclo vital y las propiedades curativas de las plantas antiofídicas, también denominadas alexiterias o alexitericus. Estos saberes ancestrales, transmitidos oralmente a lo largo de generaciones, han sido custodiados principalmente por los ancianos de la comunidad, quienes son considerados sabios tradicionales.

Las selvas tropicales de la costa ecuatoriana constituyen un reservorio biológico de gran riqueza, albergando una notable diversidad de plantas, hierbas, lianas y hongos utilizados en la medicina tradicional para tratar mordeduras de serpientes venenosas. En la cosmovisión Epērara Siapidāara, los jaipana que son ancianos sabios o curanderos tradicionales que mantienen una conexión espiritual con el universo y las entidades que lo rigen, y emplean técnicas místicas junto con el uso ritual de plantas para la sanación de enfermedades, entre ellas, las producidas por animales ponzoñosos.

Las plantas antiofídicas representan un componente esencial de la farmacología tradicional y se consideran herramientas vitales para contrarrestar los efectos tóxicos de las mordeduras de serpientes. A pesar de su importancia, en las últimas décadas se ha registrado una preocupante pérdida de conocimientos en torno a su identificación, preparación y aplicación, debido a la escasa transmisión intergeneracional de saberes y al avance de procesos de aculturación.

La investigación etnobotánica ha documentado al menos 800 especies de plantas con propiedades antiofídicas, distribuidas en múltiples familias botánicas. Este dato no solo refleja la riqueza de especies empleadas, sino también la amplitud taxonómica que caracteriza a este conocimiento tradicional. En muchas ocasiones, se ha observado una diversidad considerable de géneros y especies con usos similares dentro de una misma familia vegetal, lo cual denota un amplio repertorio de prácticas y criterios empíricos en su selección y uso.

No obstante, la presión sobre los ecosistemas tropicales y la deforestación intensiva han puesto en riesgo la continuidad de estas especies vegetales, amenazando tanto su existencia como la pervivencia de los saberes asociados. En este escenario, la recuperación, documentación y conservación de las plantas antiofídicas se torna prioritaria, no solo por su valor medicinal, sino también por su significado cultural. Para la nacionalidad Epērara Siapidāara, estas plantas no solo ofrecieron protección frente a las amenazas naturales, sino que también constituyeron un pilar en la construcción de sus medios de vida y en la defensa de su identidad cultural (Chirimia A., entrevista personal, 8 de abril de 2022).

PLANTA DE BARBASCO

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Tok'ã
Nombre en castellano : Barbasco

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 1. Planta de barbasco

3. CICLO DE VIDA

La planta de barbasco es una especie que prospera en zonas tropicales y subtropicales, particularmente en la región costera del Pacífico de América del Sur. Su hábitat natural incluye áreas ribereñas y tierras bajas ubicadas entre cuerpos de agua dulce y salobre, donde se desarrolla de manera silvestre.

Este arbusto, de porte mediano, alcanza una altura aproximada de dos metros. Su tallo presenta una estructura cilíndrica, ramificada y con nudos visibles, características morfológicas que facilitan su identificación en el entorno natural. Las hojas son de disposición alterna, con el envés redondeado y un tono verde claro en el haz, lo que contribuye a su fácil reconocimiento durante el crecimiento vegetativo.

En época de floración, la planta produce inflorescencias que posteriormente dan lugar a frutos en forma de pepas redondeadas, de color verde en su etapa inicial de desarrollo. Esta especie no requiere de prácticas agrícolas específicas para su propagación, ya que suele emerger espontáneamente en los márgenes y desembocaduras de los ríos, reafirmando su carácter silvestre y su estrecha asociación con los ecosistemas fluviales (Chirimía A., entrevista personal, 8 de abril de 2022).



Figura 2. Semilla de barbasco

4. USOS PARA CONTRARRESTAR LAS MORDEDURAS DE SERPIENTES

En el contexto de la medicina tradicional de la nacionalidad Epërara Siapidãara, la planta conocida como barbasco desempeña un papel fundamental en el tratamiento de mordeduras de serpientes venenosas. Según los conocimientos transmitidos por los sabios jaipana, cuando una persona sufre una mordedura, el curandero extrae un tallo de barbasco y procede a raspar la parte inferior de la hoja. Este raspado se mezcla cuidadosamente con agua y jugo de limón criollo hasta obtener una preparación terapéutica que se aplica de forma directa sobre la herida. La zona afectada se cubre con una venda de lienzo o tela natural, y el procedimiento se repite durante 3 días consecutivos con el objetivo de neutralizar y extraer el veneno inoculado.

Adicionalmente, como parte del tratamiento, se realiza un lavado local de la herida con agua tibia, empleando hojas de barbasco mezcladas con limón. Finalizado el ciclo de aplicación, al cabo de 3 días, se permite al paciente reintegrarse a sus actividades cotidianas, considerándose que el cuerpo ha sido liberado de los efectos tóxicos del veneno. Este protocolo, basado en el conocimiento ancestral, constituye una práctica de alta relevancia en los sistemas de salud (Chirimía A., entrevista personal, 8 de abril de 2022).



Figura 3. Serpiente venenosa cascabel

5. OTROS USOS

Además de su uso terapéutico, la planta conocida como barbasco cumple una función significativa en las prácticas tradicionales de pesca de la nacionalidad Epërara Siapidãara.

Diversas partes de esta planta incluyendo raíces, corteza, hojas, tallos y frutos; poseen propiedades neutralizantes que permiten inmovilizar temporalmente a los peces. Al ser liberado en el agua, el zumo extraído de estas partes actúa sobre los peces de sangre fría, induciendo un estado de somnolencia que facilita su captura manual al ascender a la superficie.

Esta técnica ancestral de pesca, transmitida intergeneracionalmente, constituye una estrategia de aprovechamiento sostenible de los recursos hídricos. A diferencia de los productos químicos sintéticos utilizados en la pesca moderna, el barbasco no genera efectos contaminantes en el ecosistema acuático, ya que sus compuestos no son tóxicos de manera permanente, sino que provocan una alteración fisiológica momentánea en las especies objetivo (Chirimia A., entrevista personal, 8 de abril de 2022).



Figura 4. Pez entumecido con el zumo de barbasco

Notas



PLANTA DE ACHIOTE

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : K'ānchi
Nombre en castellano : Achiote

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 5. Planta de Achiote

3. CICLO DE VIDA

La planta conocida como achiote se distribuye principalmente en regiones tropicales y subtropicales, mostrando un desarrollo óptimo en terrenos bajos caracterizados por temperaturas cálidas y elevada humedad ambiental. Se trata de un árbol de porte pequeño, cuya altura promedio oscila entre 5 y 7 metros. Presenta hojas de tamaño considerable, con una superficie brillante y una base de forma cordada. Su fruto se caracteriza por tener una morfología capsular, recubierta por espinas suaves de pequeño tamaño, mientras que las semillas exhiben una coloración roja intensa.

Este conocimiento forma parte del acervo tradicional de la nacionalidad Epērara Siapidāara y ha sido registrado mediante entrevistas personales (Chirimia A., entrevista personal, 8 de abril de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR LAS MORDEDURAS DE SERPIENTES

¿Sabías qué?



La planta de achiote se utiliza como remedio para las mordeduras de serpientes



Los especialistas en medicina tradicional de la comunidad recolectan las semillas de achiote y las trituran manualmente sobre una piedra hasta obtener un extracto concentrado. Este preparado se aplica directamente sobre la herida ocasionada por la mordedura de serpiente, con el fin de inhibir la dispersión del veneno a través del torrente sanguíneo. De esta manera, se contrarrestan los efectos tóxicos del veneno y se facilita su extracción del organismo (Chirimia A., entrevista personal, 8 de abril de 2022).



Figura 6. Mordedura de serpiente

5. OTROS USOS

La planta de achiote posee múltiples usos y beneficios en la vida cotidiana, destacándose especialmente como condimento culinario. El aceite extraído de sus semillas es empleado para modificar el color y sabor de los alimentos, confiriéndoles características particulares. Por otro lado, las hojas de achiote se utilizan en prácticas tradicionales de baños domésticos con el propósito de proteger a las personas contra influencias espirituales negativas. Asimismo, dichas hojas sirven como almohada durante el descanso nocturno, fungiendo como un amuleto protector que previene las malas energías y los sueños inquietantes cuando se duerme en soledad. En casos de anemia, la comunidad recomienda baños terapéuticos con hojas de achiote; para ello, se llena una bañera con agua que se expone a la luz solar hasta alcanzar una temperatura tibia, y el paciente se sumerge repetidamente durante ocho días consecutivos hasta lograr la recuperación de esta condición (Chirimia A., entrevista personal, 8 de abril de 2022).



Figura 7. Semilla de Achiote

PLANTA PALO CULEBRA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Taama pak'uru

Nombre en castellano : Palo culebra

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 8. Hojas de palo culebra

3. CICLO DE VIDA

subtropicales, desarrollándose principalmente en tierras altas, zonas montañosas y ambientes húmedos. Su crecimiento alcanza entre uno y dos metros de altura, presentando hojas con forma palmeada. Los tallos exhiben anillos oscuros que recuerdan la piel de serpientes venenosas, con un color marrón oscuro similar al de ciertas serpientes nativas de las zonas costeras del Ecuador (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de abril de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR LAS MORDEDURAS DE SERPIENTES

Los tubérculos de esta planta son utilizados en la atención de incidentes relacionados con mordeduras de serpientes venenosas en la región; estos tubérculos se trituran para su aplicación directa sobre la herida, con el fin de neutralizar los efectos del veneno. Como medida preventiva, las hojas se aplican tópicamente en la piel de las extremidades antes de adentrarse en la selva (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de abril de 2022).

5. OTROS USOS

Esta planta es ampliamente utilizada en la comunidad EpĒrara Siapidāara como un agente profiláctico contra las mordeduras de serpientes venenosas. Los adultos mayores aplican tópicamente el aceite extraído de la planta, con énfasis en la región podálica, con el propósito de ejercer un efecto repelente sobre las serpientes endémicas del área. Es relevante

destacar que los tubérculos presentan compuestos con olores organolépticos desagradables; sin embargo, estos órganos vegetativos son empleados como materia prima en protocolos terapéuticos para la neutralización y tratamiento de las mordeduras ofídicas (Chirimía Fl., entrevista personal, 12 de abril de 2022).

Notas



PLANTA DE WINUL

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Werre

Nombre en castellano : Winul

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 9. Palma y frutos de winul

3. CICLO DE VIDA

Estas plantas se desarrollan en regiones tropicales y subtropicales, tanto en tierras bajas como en zonas elevadas, caracterizadas por temperaturas cálidas y alta humedad ambiental. La palmera presenta una longitud que varía entre 10 y 15 metros, y se distingue por la presencia de múltiples espinas distribuidas a lo largo de sus hojas y el tronco. El fruto inicialmente exhibe un color verde que progresa a tonalidades rosadas en su fase de madurez, siendo la porción carnosa del fruto la parte consumida por la comunidad (Chirimía Fl., entrevista personal, 12 de abril de 2022).



Figura 10. Tallo de la palma de winul



4. USOS PARA CONTRARRESTAR LAS MORDEDURAS DE SERPIENTES

La palma winul se emplea como recurso terapéutico en el tratamiento de mordeduras por serpientes venenosas. Los curanderos con experiencia en este tipo de envenenamientos recolectan semillas inmaduras y hojas jóvenes de dicha palma. Posteriormente, las hojas y los frutos son triturados y mezclados con agua y jugo de limón criollo, obteniéndose una preparación que puede administrarse tanto de forma oral como tópica sobre la lesión. Esta aplicación dual tiene como objetivo neutralizar el veneno y prevenir su diseminación sistémica a través del torrente sanguíneo (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de abril de 2022).



Figura 11. Palma de winul

5. OTROS USOS

La palma winul posee usos y beneficios adicionales dentro de la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara, especialmente entre los maestros jaipana. Estos especialistas emplean las hojas de winul en la ejecución de rituales ceremoniales de purificación. En casos de personas afectadas por estados de hechizo o posesión espiritual, que se manifiestan mediante dolores corporales y limitaciones en la movilidad, el jaipana realiza una limpieza ritual utilizando dichas hojas. Este procedimiento tiene como finalidad la purificación y restablecimiento del equilibrio energético, contribuyendo a la recuperación de individuos afectados por influencias espirituales negativas invisibles (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de abril de 2022).

Notas



PLANTA DE ZANCONA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Epa

Nombre en castellano : Zancona

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 12. Palma de zancona

3. CICLO DE VIDA

Las palmas zanconas se distribuyen en regiones tropicales y subtropicales, adaptándose tanto a ecosistemas húmedos de tierras bajas como a áreas montañosas de tierras altas. Esta palmera alcanza una altura promedio entre 10 y 15 metros, caracterizándose por sus raíces de tonalidad rojiza distintiva. El fruto presenta una morfología globular y pigmentación negra. Las hojas, de color verde intenso, exhiben una estructura rectilínea que recuerda a la palma palmicha (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de abril de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR LAS MORDEDURAS DE SERPIENTES

En el contexto etnobotánico de la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara, esta planta tiene un rol primordial en la prevención de mordeduras de serpientes venenosas. La población adulta realiza la aplicación tópica de aceite extraído de la planta, concentrándose principalmente en las extremidades inferiores, con el propósito de repeler la presencia de serpientes en su entorno inmediato. Es importante destacar que, aunque los tubérculos presentan un olor característico poco agradable, son valorados por sus propiedades terapéuticas en el tratamiento de mordeduras ofídicas (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de abril de 2022).

Los tubérculos de la palma zancona son empleados específicamente en situaciones de envenenamiento por mordedura de serpientes. El procedimiento consiste en triturar





los tubérculos para obtener una pasta que se aplica directamente sobre la herida, con la finalidad de neutralizar y contrarrestar los efectos del veneno. Complementariamente, como medida profiláctica, las hojas de esta especie se frotan sobre la piel de las extremidades antes de adentrarse en áreas selváticas, funcionando como repelente natural (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de abril de 2022).

5. OTROS USOS

Esta planta es muy utilizada en la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara, especialmente para prevenir las mordeduras de serpientes. Cuando las personas mayores ven esta planta, ungen su cuerpo con aceite, especialmente sus pies, con la esperanza de ahuyentar a las serpientes venenosas de la zona. Cabe señalar que los tubérculos de esta planta no tienen un aroma muy agradable, pero se utilizan para el tratamiento de mordeduras de serpientes (Chirimia Fl., entrevista personal, 12 de abril de 2022).

Notas



Horizontal lines for taking notes.



CAPÍTULO 3

PLANTAS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y CURAR HERIDAS



PLANTAS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

La nacionalidad Epērara Siapidāara ha establecido históricamente una relación intrínseca con los recursos naturales, en la cual las plantas constituyen un componente fundamental en diversos aspectos de su vida cotidiana. Estas especies vegetales han sido empleadas tradicionalmente para fines alimenticios, terapéuticos, estéticos, rituales espirituales y en la construcción de viviendas.

Con el desarrollo científico y tecnológico, ciertos compuestos extraídos de estas plantas han sido sintetizados químicamente, facilitando su disponibilidad en establecimientos farmacéuticos en formulaciones estandarizadas y dosis precisas para distintos tratamientos médicos. No obstante, persisten inquietudes sobre los posibles efectos adversos y las implicaciones a largo plazo del uso de sustancias químicas sintéticas. En consecuencia, la medicina alternativa basada en plantas medicinales ha cobrado relevancia creciente a nivel global.

La medicina tradicional Epērara Siapidāara se sustenta en conocimientos ancestrales referentes a las propiedades farmacológicas de diferentes órganos vegetales y sus múltiples métodos de preparación para la prevención y tratamiento de patologías. Los ancianos de la comunidad reconocen la complementariedad entre la medicina tradicional y los productos farmacéuticos convencionales en la provisión de una atención integral en salud.

No obstante, la comunidad científica y las instituciones estatales han mostrado una atención limitada hacia el acervo de saberes ancestrales preservados por los mayores indígenas del Ecuador. El fortalecimiento del sistema inmunológico es un componente esencial para la protección contra agentes patógenos y para el mantenimiento de la homeostasis corporal.

En el contexto de la pandemia de enfermedad por coronavirus (COVID-19), la autosalud y el cuidado colectivo cobran una relevancia prioritaria. En este sentido, diversas plantas medicinales utilizadas tradicionalmente por la nacionalidad Epērara Siapidāara para la estimulación inmunológica incluyen: jengibre, limón, naranja, mandarina, hierbaluisa, menta, tres dedos, chivo, chirán, flor de gallo, discancer, chilangua, espíritu santo, santa maría, flor amarilla, crepón, guayaba, andré amargo, noni, palo santo, palo cascarilla, piña, zapote, manzanilla, hoja de eucalipto, hoja de coca y hoja de matamaus, entre otras (González L., entrevista personal, 2 de mayo 2022).

PLANTA DE HIERBA LUISA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : K'+ru nera topata
 Nombre en castellano : Hierbaluisa

2. FIGURA DE LA PLANTA



FIGURA 1. Palma de hierbaluisa

3. CICLO DE VIDA

La hierbaluisa es una especie vegetal de clima tropical, predominantemente cultivada en zonas de altitud media a lo largo de la región costera del Pacífico. Su propagación se realiza principalmente por medio de la siembra de raíces. Morfológicamente, esta planta presenta una semejanza notable con la especie conocida localmente como asa bolla, caracterizada por hojas alargadas. La planta alcanza una altura aproximada de 30 centímetros. El desarrollo completo de tallos y hojas verdes ocurre entre los tres y cuatro meses posteriores a la siembra. Estas hojas son aprovechadas para la elaboración de infusiones aromáticas y con fines terapéuticos. Dada su relevancia en situaciones de emergencia sanitaria, es habitual su cultivo cercano a las viviendas o en jardines medicinales comunitarios (González L., entrevista personal, 2 de mayo 2022).

4. USOS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Desde un punto de vista fitoterapéutico, la hierbaluisa estimula el metabolismo y atenúa los síntomas asociados a la rinitis alérgica. Asimismo, contribuye al fortalecimiento del organismo y posee propiedades antimicrobianas contra infecciones virales y bacterianas. Su efecto relajante sobre el sistema nervioso central la posiciona como un agente eficaz para la potenciación del sistema inmunológico. La preparación tradicional consiste en hervir aproximadamente un litro de agua, al cual se añade la planta una vez alcanzado

el punto de ebullición. Posteriormente, se permite que la infusión repose entre cinco y diez minutos antes de su consumo. Esta preparación genera una bebida aromática, recomendada para su ingesta en periodos de infecciones respiratorias o síntomas catarrales (González L., entrevista personal, 2 de mayo 2022).

5. OTROS USOS

Adicionalmente, la hierbaluisa posee otros usos terapéuticos relevantes en el contexto de la nacionalidad EpĒrara Siapidāara. La raíz de la planta es empleada por sus propiedades analgésicas para el alivio de molestias gástricas. Los individuos que padecen dolor abdominal preparan una decocción a base de las raíces de esta especie. Es fundamental realizar una limpieza exhaustiva de las raíces antes de su procesamiento. Una vez hervida hasta alcanzar un color dorado, la decocción debe reposar entre cinco y diez minutos antes de su administración. Los pacientes que presentan dolor estomacal, principalmente derivado de cólicos, pueden ingerir esta preparación tibia con la frecuencia necesaria para mitigar los síntomas. Además, la raíz de hierbaluisa puede ser combinada con otras plantas medicinales con el fin de potenciar el control del dolor abdominal y los cólicos en la población humana (González L., entrevista personal, 2 de mayo 2022).



Figura 2. Agua de hierbaluisa

Notas





PLANTA TRES DEDOS

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Jua Chak'e Ompee Bapari
Nombre en castellano : Tres dedos

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 3. Planta de tres dedos

3. CICLO DE VIDA

La planta conocida como tres dedos habita en la región tropical de la costa pacífica ecuatoriana. Se trata de una especie silvestre que crece espontáneamente en áreas agrícolas y terrenos con restos de cultivos previos. Su presencia es común tanto en tierras bajas como en tierras altas previamente cultivadas. Morfológicamente, esta planta posee un tallo verde y hojas que presentan una forma característica similar a las patas de gallina, motivo por el cual también es denominada comúnmente como "dedos de águila". La planta puede alcanzar una altura aproximada de 3 a 4 metros. Las hojas son aprovechables desde etapas tempranas del desarrollo vegetal, incluso cuando la planta cuenta con solo un mes de crecimiento, y se emplean tradicionalmente en la medicina casera para diversas aplicaciones (González L., entrevista personal, 2 de mayo 2022).

4. USOS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

¿Sabías qué?



La planta denominada "tres dedos" sirve para el alivio de síntomas asociados a cuadros gripales, tos productiva con expectoración, hepatitis o inflamación hepática, cefaleas y mialgias.

Para la preparación del remedio a base de la planta "tres dedos", se recolectan aproximadamente dos ramas, las cuales se llevan a casa para su cocción. Es preferible emplear fuego de leña, ya que esto garantiza una cocción más completa y, en consecuencia, una mayor eficacia terapéutica. Las hojas se cocinan durante aproximadamente treinta minutos; luego se retiran del fuego y se dejan enfriar. El extracto resultante presenta una tonalidad café y se recomienda su consumo matutino al día siguiente para obtener efectos beneficiosos sobre la salud.

Este preparado tradicional no solo se emplea en el tratamiento de diversas enfermedades infecciosas, sino que también presenta propiedades hepatoprotectoras, especialmente para el manejo de inflamaciones hepáticas. En casos de dolor al caminar, se aconseja su ingesta durante ocho noches consecutivas con el estómago vacío. Adicionalmente, se ha evidenciado su eficacia en el control del paludismo, mitigando síntomas como escalofríos y cefaleas.

Durante la pandemia por COVID-19, la planta demostró propiedades antivirales, constituyéndose como un recurso complementario para el manejo de esta enfermedad. En términos generales, plantas medicinales como esta se han validado empíricamente como eficaces en el tratamiento de patologías virales (González L., entrevista personal, 2 de mayo de 2022).

5. OTROS USOS

La planta "tres dedos" posee múltiples aplicaciones adicionales para el tratamiento de distintas afecciones. Las hojas son empleadas para la realización de un procedimiento tradicional denominado "bajo", que consiste en la exposición al vapor medicinal para aliviar síntomas respiratorios. Este método es especialmente útil en casos de tos con expectoración y fiebre.

Para su aplicación, se calienta agua junto con las hojas de la planta, conocida también como "amargo Andrés" debido a su sabor amargo. Se recomienda beber la infusión durante tres días consecutivos. Para efectuar el "bajo", cuando el agua está caliente, el paciente se cubre con una manta gruesa y se coloca la olla caliente debajo de la manta. La tapa de la olla se abre ligeramente para permitir que el vapor llegue al cuerpo del paciente. Esta práctica se repite por tres noches consecutivas hasta la mejoría clínica.

Este método fue aplicado con éxito durante la pandemia de COVID-19, contribuyendo a la recuperación de numerosos pacientes afectados por el virus en la comunidad (González L., entrevista personal, 2 de mayo de 2022).

PLANTA DE LIMÓN CRIOLLO

1. NOMBRES:

Nombre en Siapedee : Limona poro waib+a

Nombre en castellano : Limon criollo

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 4. Planta de limón criollo

3. CICLO DE VIDA

El limón criollo se desarrolla en regiones tropicales, con predominancia en las zonas costeras y amazónicas del Ecuador. Esta especie cítrica es cultivada por las comunidades locales y se emplea tanto en el tratamiento de enfermedades infecciosas como en la elaboración de bebidas naturales. Los cultivos de limón criollo se establecen en terrenos altos y planos, requiriendo un periodo aproximado de 3 a 5 años para alcanzar la fructificación.

Durante su desarrollo, los frutos presentan una coloración verde que vira a amarillo al alcanzar la madurez. El árbol adulto puede alcanzar alturas entre 5 y 10 metros. Las hojas de esta planta son utilizadas tradicionalmente en la medicina casera, preparándose infusiones conocidas como aguas aromáticas en la nacionalidad Epërara Siapidãara (González L., entrevista personal, 2 de mayo 2022).

4. USOS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

El limón criollo es reconocido por su efectividad en el tratamiento de enfermedades infecciosas y virales, principalmente debido a su elevado contenido de vitamina C, un compuesto con propiedades antioxidantes y efectos inmunoestimulantes. Su acción antibiótica natural contribuye a la mejora de las defensas del organismo, facilitando la

reducción del estrés oxidativo celular y la prevención de diversas patologías.

Para potenciar sus efectos terapéuticos, es común su combinación con otras plantas medicinales, como el jengibre (*Zingiber officinale*) y la menta (*Mentha spp.*). El jengibre, además de favorecer procesos digestivos, posee propiedades antiinflamatorias que contribuyen al control de infecciones provocadas por hongos, bacterias y virus, fortaleciendo así la respuesta inmunológica del cuerpo (González L., entrevista personal, 2 de mayo 2022).

La menta (*Mentha spp.*) es una planta con un perfil nutricional rico en vitaminas, calcio y hierro. Posee propiedades digestivas y se emplea tradicionalmente en el tratamiento de afecciones respiratorias como resfriados y gripes, así como en el alivio de dolores abdominales y cefaleas. Para la preparación del remedio, las tres plantas medicinales: limón, jengibre y menta, se someten a una cocción conjunta durante aproximadamente treinta minutos. Posteriormente, la infusión se retira del fuego y se deja enfriar. Este preparado se administra tibio, preferentemente en la noche y en la mañana, durante el periodo necesario hasta la recuperación del paciente. La solución resultante adquiere una coloración marrón y ha demostrado eficacia contra diversas enfermedades infecciosas (González L., entrevista personal, 2 de mayo 2022).

5. OTROS USOS

El limón tiene otros usos para tratar diferentes enfermedades. Se prepara una infusión con limón, hojas y otras plantas medicinales para realizar baños de "bajo" (evaporación) durante la noche. Cuando alguien tiene fiebre alta y dolor de cabeza, o un niño sufre ataques debido a la fiebre, se utiliza agua calentada por el sol para bañar a la persona enferma. Además, se calienta el limón sobre el fuego y se parte por la mitad. Luego, se usa para frotar todo el cuerpo y se le dan unas gotas por la boca para que la medicina haga efecto. Es importante destacar que el limón ha sido utilizado para tratar a pacientes con COVID-19, logrando salvar muchas vidas en la nacionalidad Epërara Siapidãara (González L., entrevista personal, 2 de mayo 2022).



Figura 5. Limón criollo

PLANTAS PARA CURAR HERIDAS

Las plantas medicinales empleadas para la cicatrización y la reparación tisular predominan en ecosistemas selváticos. Muchas de estas especies son plantas silvestres que crecen de forma espontánea en hábitats de difícil acceso, mientras que otras son cultivadas y gestionadas por las comunidades locales. La gestión responsable de estos recursos vegetales implica tanto su conservación como el conocimiento preciso de sus aplicaciones terapéuticas para la recuperación de heridas. Entre las principales especies con propiedades cicatrizantes se encuentran tiatina, mata palo, suelda consuelda, balsa, sangre de drago, guayaba, guaba, pega y botoncillo, entre otras (Chirimia Fl., entrevista personal, 4 de mayo de 2022).

PLANTA TIATINA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nêra anipari k'ôk'ari

Nombre en castellano : Tiatina

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 6. Planta de tiatina

3. CICLO DE VIDA

Tiatina es una planta medicinal nativa de la zona tropical de la costa ecuatoriana. Su hábitat natural incluye áreas domésticas como patios y esquinas de viviendas, así como suelos húmedos y terrenos elevados. Se trata de una planta herbácea de pequeño tamaño, que alcanza aproximadamente 30 centímetros de altura. Su ciclo biológico es breve; tras un periodo de crecimiento de 3 a 4 meses, la planta florece y posteriormente se marchita, completando así su ciclo vital. La reproducción se garantiza mediante la dispersión de semillas que caen al sustrato, lo que permite la regeneración y conservación de la especie (Chirimia Fl., entrevista personal, 6 de mayo de 2022).

4. USOS Y APLICACIÓN PARA CURAR HERIDAS

La planta tiatina es reconocida como un recurso fitoterapéutico de alta eficacia dentro de la comunidad Epĕrara SiapidĀara. En casos de heridas causadas por cortes con machetes u otros instrumentos cortopunzantes, se procede a la extracción de principios activos mediante la ebullición de la planta en agua. Una vez alcanzada la temperatura adecuada y tras un breve periodo de enfriamiento, la solución resultante se emplea para la irrigación y limpieza de la herida.

Adicionalmente, las hojas de tiatina son sometidas a un proceso de tostado en seco, seguido de trituración manual con piedra hasta obtener un polvo fino. Este polvo se aplica tópicamente sobre la lesión y se fija mediante vendajes o lienzos, repitiendo el procedimiento de manera periódica hasta lograr la cicatrización completa.

Se aconseja al paciente evitar el consumo de alimentos grasos, tales como coco y arroz con alto contenido de aceite, para optimizar el proceso de recuperación y evitar complicaciones (Chirimia Fl., entrevista personal, 6 de mayo de 2022).

5. OTROS USOS

La planta tiatina posee múltiples aplicaciones medicinales, entre ellas el tratamiento de picaduras ocasionadas por animales ponzoñosos. En particular, es empleada para contrarrestar los efectos de la picadura del pejesapo, un pez que habita tanto en ambientes marinos como en aguas dulces, frecuentemente presente en terrenos cenagosos y en las raíces de los árboles de manglar.

El riesgo de picadura se incrementa durante la recolección de conchas en zonas de manglar, donde el contacto con este pez es común. Ante una picadura, la práctica tradicional consiste en recolectar una hoja fresca de tiatina, la cual se tritura manualmente sobre una piedra hasta obtener una pasta. Esta preparación se aplica directamente sobre la zona afectada, manteniéndose el tratamiento durante un periodo aproximado de tres días, hasta la recuperación total del paciente.

El uso de la tiatina contribuye a mitigar el dolor y la inflamación local, además de prevenir el agravamiento de la lesión producida por la toxina del pejesapo (Chirimia Fl., entrevista personal, 6 de mayo de 2022).

Notas





PLANTA DE GUAYABA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Guayaba Pak'uru

Nombre en castellano : Guayaba

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 7. Planta de guayaba

3. CICLO DE VIDA

La guayaba es una planta originaria de la zona tropical de la Costa y la Amazonía ecuatoriana. Habitualmente, se encuentra en áreas como esquinas de viviendas, rastrojos y pastizales, preferentemente en suelos húmedos y con cierta elevación. Esta especie cumple una función dual, tanto alimenticia como medicinal.

Los frutos de la guayaba son consumidos por la población humana, así como por fauna silvestre y animales domésticos. De acuerdo con la tradición de la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara, la planta puede alcanzar una altura comprendida entre 5 y 8 metros, con un ciclo de vida aproximado de 10 a 15 años.

Aunque sus propiedades medicinales no son ampliamente reconocidas, el fruto posee gran valor cultural y económico en las comunidades locales, siendo utilizado comúnmente para la elaboración de productos alimenticios, como dulces (Chirimia Fl., entrevista personal, 6 de mayo de 2022).

4. USOS Y APLICACIÓN PARA CURAR HERIDAS



DATO CURIOSO

Cuando alguien se corta con un machete u otro objeto afilado o tiene una herida en el cuerpo, se puede usar la hoja de guayaba para ayudar en la curación.

Para el tratamiento de heridas, las hojas de guayaba se cocinan en una olla hasta alcanzar el punto de ebullición. Una vez que la preparación se enfría a una temperatura tibia, se utiliza para lavar la zona afectada. De manera alternativa, las hojas pueden tostarse en sartén sobre el fuego hasta obtener una textura crujiente. Posteriormente, se muelen con una piedra hasta obtener un polvo fino. Este polvo se aplica directamente sobre la herida y se fija con un lienzo o tela, repitiendo el proceso tantas veces como sea necesario hasta lograr la cicatrización. Es fundamental que el paciente siga las recomendaciones prescritas para favorecer la correcta recuperación.

Además de su aplicación en cortaduras, las hojas de guayaba se emplean para realizar baños de vapor o "bajo" en casos de gripe. También, cuando una persona, incluyendo niños, presenta episodios de diarrea, se recolectan hojas tiernas de guayaba para preparar una infusión que ayuda a controlar esta afección gastrointestinal (Chirimia Fl., entrevista personal, 6 de mayo de 2022).

5. OTROS USOS

En el ámbito comunitario, la guayaba posee diversos usos y beneficios adicionales. El fruto es consumido fresco y es altamente valorado. Asimismo, se elaboran jugos naturales a partir de sus frutos. La preparación de conservas, mermeladas y otros dulces constituye una práctica tradicional que varía según los saberes y costumbres de cada familia dentro de la comunidad (Chirimia Fl., entrevista personal, 6 de mayo de 2022).

Notas





PLANTA BALSA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Balsa Pak'uru
Nombre en castellano : Balsa

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 8. Planta de balsa

3. CICLO DE VIDA

La balsa es una planta maderable presente en la zona tropical de la Costa y la Amazonía ecuatorianas. Su crecimiento se observa en diversos ambientes, tales como montañas, suelos recientemente removidos, playas y terrenos afectados por incendios forestales, es decir, áreas donde se han talado árboles en bosques primarios o secundarios. Las semillas de la balsa son dispersadas por fuertes vientos, lo que facilita su siembra natural en estos ecosistemas. Esta especie prefiere terrenos húmedos y elevados para su desarrollo. La planta puede alcanzar una altura aproximada de 25 a 30 metros y posee una longevidad estimada entre 10 y 20 años. A partir de los 10 años de edad, la balsa es aprovechada como recurso maderable, siendo comercializada en mercados internacionales para su exportación (Chirimia Fl., entrevista personal, 6 de mayo de 2022).

4. USOS Y APLICACIÓN PARA CURAR HERIDAS

La balsa es una planta valorada tanto por sus propiedades maderables como medicinales dentro de la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara. En particular, se utiliza para el tratamiento de cicatrices en el cuerpo. Para ello, se corta un fragmento de madera de balsa que luego se lleva al hogar para preparar un remedio tradicional. El procedimiento consiste en colocar la madera sobre el fuego hasta que se queme, retirándola posteriormente y sumergiéndola en agua para apagarla. Una vez fría, se raspa el carbón obtenido con un machete hasta obtener un polvo fino. Este polvo se mezcla con alguna crema para formar una pasta que se aplica directamente sobre la cicatriz. Este tratamiento se repite de manera continua hasta lograr

la desaparición total de la cicatriz. Aunque esta práctica es poco conocida en la comunidad en general, los ancianos preservan y transmiten este conocimiento ancestral (Chirimia Fl., entrevista personal, 6 de mayo de 2022).

5. OTROS USOS

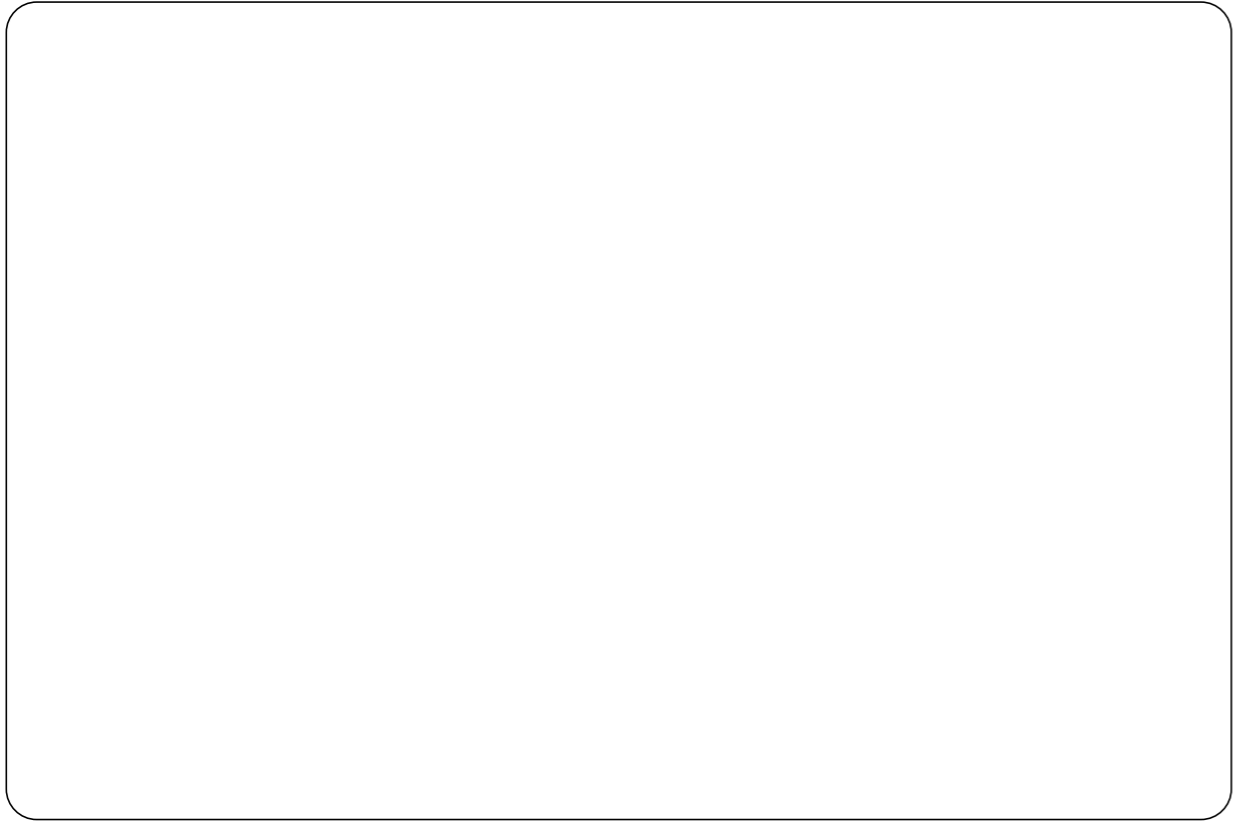
La balsa es un árbol maderable de gran importancia para la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara, tanto por sus aplicaciones materiales como por sus significados culturales y espirituales. Su madera es utilizada principalmente en la fabricación de embarcaciones destinadas a la navegación fluvial, lo que facilita la movilidad y el transporte entre comunidades ribereñas. Además, la madera de balsa posee un valor simbólico destacado, ya que es empleada para la elaboración de la Cruz de Balsa, un elemento sagrado dentro de la cosmovisión de esta nacionalidad. Según sus creencias tradicionales, cada familia debe contar con una Cruz de Balsa, la cual debe ser bendecida por el mayordomo, figura generalmente representada por la madre. Esta cruz funciona como un medio fundamental para establecer comunicación y vínculo espiritual con su deidad, Tachi Ak'õre (Chirimia Fl., entrevista personal, 6 de mayo de 2022).

Notas









CAPÍTULO 4

**PLANTAS PARA
CURAR ENFERMEDADES
ESTOMACALES**



PLANTAS PARA CURAR ENFERMEDADES ESTOMACALES

Los avances en ciencia y tecnología han propiciado la patente y comercialización de diversos compuestos químicos derivados de plantas medicinales, disponibles en farmacias a precios variados. Mientras algunos de estos productos presentan costos elevados, otros resultan más accesibles y se ofrecen en dosis precisas para diferentes tratamientos terapéuticos. No obstante, existen crecientes inquietudes respecto a los posibles efectos adversos y consecuencias a largo plazo asociados con el uso de estas sustancias químicas. En respuesta a estas preocupaciones, un número creciente de personas está optando por tratamientos alternativos y complementarios basados en remedios naturales.

La medicina tradicional se fundamenta en saberes ancestrales relativos a las distintas partes de las plantas y sus formas específicas de preparación para la prevención y el tratamiento de enfermedades. En este contexto, los adultos mayores valorizan la complementariedad entre la medicina tradicional y la académica, promoviendo un enfoque intercultural en los sistemas de salud. Sin embargo, a pesar de los esfuerzos de la industria farmacéutica y del Estado, a menudo se subestima o ignora la relevancia de los conocimientos milenarios preservados por los ancianos de la nacionalidad EpĒrara Siapidāara.

En el contexto de la pandemia de COVID-19, resulta fundamental adoptar medidas de autocuidado, proteger a nuestras familias y comunidades cercanas. En este sentido, diversas plantas medicinales empleadas para el tratamiento de enfermedades estomacales, tales como tiatina, discancer, botoncillo, jengibre, limón, menta, chivo, chirarán, flor de gallo, chillangua, espíritu santo, santa María, flor amarilla, crespón, guaba, guayaba, noni, palo santo, palo cascarilla, piña, artemisa, manzanilla y hoja de coca, entre otras, constituyen un recurso valioso para la protección de la salud y el mantenimiento del equilibrio corporal (Chirimia A., entrevista personal, 4 de junio de 2022).

PLANTA DE MENTA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : K'+ru nera menta

Nombre en castellano : Menta

2. FIGURA DE LA PLANTA



FIGURA 1. Planta de menta

3. CICLO DE VIDA

La planta posee una longevidad considerable y se caracteriza por un aroma agradable. Puede alcanzar una altura máxima aproximada de 120 centímetros. Su sistema radicular se desarrolla bajo tierra, extendiéndose en ocasiones de manera significativa. Las hojas son simples, opuestas, de forma alargada, y presentan bordes dentados en la mayoría de los casos. Las flores, compuestas por dos partes, varían en tonalidades que van desde el blanco hasta el púrpura. El fruto se presenta en forma de cápsula, la cual puede contener hasta cuatro semillas (Chirimía A., entrevista personal, 4 de junio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES ESTOMACALES

Las hojas de menta se emplean tradicionalmente para el alivio de trastornos digestivos. Su consumo facilita la digestión de comidas pesadas, reduce la inflamación estomacal y disminuye la producción de gases y flatulencias. Asimismo, la menta resulta eficaz para mitigar los síntomas asociados al síndrome del intestino irritable, prevenir episodios de vómito y diarrea, y aliviar cólicos derivados de condiciones como la colitis. El intenso aroma de la menta estimula las glándulas salivales, promoviendo la liberación de enzimas digestivas. Se recomienda la ingesta de infusiones preparadas con 3 a 6 hojas de menta en agua caliente, dejando reposar entre 5 y 10 minutos antes de su consumo, preferentemente después de las comidas. Alternativamente, la infusión de menta poleo, una variedad específica de esta planta, ofrece propiedades digestivas comparables (Chirimía A., entrevista personal, 4 de junio de 2022).

5. OTROS USOS

Además de sus usos digestivos, la planta de menta posee múltiples aplicaciones en las comunidades EpĒrara Siapidāara. Sus hojas se valoran por sus propiedades terapéuticas y son comúnmente utilizadas para la preparación de agua aromática consumida en el desayuno. En casos de dolor provocado por cólicos estomacales, se elabora una infusión con las hojas de menta, la cual debe ser hervida adecuadamente hasta adquirir un tono café claro. Posteriormente, se deja reposar entre 5 y 10 minutos antes de su consumo. La persona afectada debe ingerir esta preparación repetidamente hasta experimentar alivio del malestar (Chirimía A., entrevista personal, 4 de junio de 2022).



Figura 2. Infusión de menta para el dolor de estómago

Notas





PLANTA ALTAMISA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera K'+ru altamisade
 Nombre en castellano : Altamisa

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 3. Planta de altamisa

3. CICLO DE VIDA

La planta altamisa se desarrolla en la región tropical de la costa del Pacífico ecuatoriano, alcanzando una altura máxima aproximada de dos metros. Sus hojas son largas, dispuestas de manera opuesta, y presentan una forma característica similar a tres dedos. La planta produce flores de color blanco. Las hojas pueden ser utilizadas desde etapas tempranas del desarrollo, incluso cuando la planta tiene alrededor de dos meses de crecimiento. Estas hojas se emplean en la elaboración de remedios caseros destinados a aliviar síntomas asociados a trastornos estomacales (Chirimía A., entrevista personal, 4 de junio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES ESTOMACALES

La planta altamisa es empleada tradicionalmente para el tratamiento de diversas enfermedades. Contiene compuestos con propiedades antiinflamatorias, citoprotectoras, antiespasmódicas y cicatrizantes. Se utiliza una infusión elaborada con flores y hojas para aliviar trastornos digestivos, diarrea, fiebre, dolor abdominal, cefaleas y estados de nerviosismo. La preparación consiste en hervir las partes vegetales en agua durante aproximadamente treinta minutos; posteriormente se retira del fuego y se deja enfriar. Durante la pandemia de COVID-19, esta planta mostró eficacia en el control del virus dentro de la comunidad, evidenciando un efecto favorable frente a esta enfermedad viral (Chirimía A., entrevista personal, 4 de junio de 2022).

¿Sabías qué?



Muchas mujeres utilizan la planta altamisa para aliviar los cólicos menstruales o el estrés.

5. OTROS USOS

La planta de altamisa también se emplea para el tratamiento de otras afecciones respiratorias. Las hojas y flores son utilizadas para realizar un procedimiento terapéutico denominado "evaporación" o "bajo" durante la noche, indicado para personas que presentan tos intensa, acumulación de mucosidad en los pulmones y fiebre. Para este tratamiento, se hierven las hojas en una olla grande con agua. Cuando el agua está caliente, el paciente es cubierto completamente con una manta o cobija gruesa, y se coloca la olla con el agua caliente debajo de él. A continuación, se abre cuidadosamente la tapa de la olla para que el vapor caliente envuelva el cuerpo, promoviendo la sudoración. Es necesario que el paciente tolere la alta temperatura. Este procedimiento se repite durante tres noches consecutivas, hasta que se observe una mejoría significativa en el estado del paciente (Chirimía A., entrevista personal, 4 de junio de 2022).



Figura 4. Enredadera planta de altamisa

Notas



PLANTA ESPÍRITU SANTO

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera k'+ru amide
Nombre en castellano : Espíritu santo

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 5. Planta espíritu santo

3. CICLO DE VIDA

La planta conocida como espíritu santo crece en regiones tropicales, principalmente en las zonas costera y amazónica de Ecuador. Puede alcanzar una altura máxima aproximada de 120 centímetros. Sus hojas presentan una forma semicircular con bordes dentados y son aprovechables desde los dos meses de desarrollo de la planta. Estas hojas se emplean comúnmente en la preparación de remedios caseros para el control de episodios de diarrea (Garabato S., entrevista personal, 8 de junio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES ESTOMACALES

La planta denominada espíritu santo es utilizada en el tratamiento de enfermedades infecciosas y virales. Sus hojas presentan una mayor eficacia cuando se combinan con otras plantas medicinales, como el discancer y el limón. Además, contribuye a mejorar la digestión y posee propiedades antiinflamatorias que favorecen la reducción de la inflamación intestinal. Para su preparación, se recolectan las hojas, las cuales son trituradas manualmente con una piedra hasta obtener un zumo. Este extracto se mezcla con jugo de limón criollo y se administra al paciente, sea niño o adulto. La dosificación recomendada

consiste en ingerir la mezcla tres veces al día: en ayunas por la mañana, al mediodía y en la noche, continuando el tratamiento hasta la recuperación total. El preparado presenta un color verde natural y es valorado por su efectividad en la lucha contra diversas enfermedades infecciosas (Garabato S., entrevista personal, 8 de junio de 2022).

5. OTROS USOS

Las hojas de esta planta son empleadas en el tratamiento de diversas afecciones tanto en adultos como en niños, incluyendo fiebre, cefalea, dolores corporales y síntomas gripales. Para su uso, las hojas se recolectan y se combinan con otra hierba medicinal. A continuación, se colocan en una olla con agua y se calientan a una temperatura moderada, similar a la del sol. Después de una hora de infusión, el paciente procede a lavar la cabeza, realizando movimientos de sacudida con la mano, para luego bañarse completamente. Este procedimiento puede repetirse durante tres días consecutivos o hasta la mejoría de los síntomas. Tradicionalmente, el zumo extraído de estas hojas ha sido utilizado también para el tratamiento de tos, úlceras, heridas, contusiones, quemaduras, picaduras de insectos y otras enfermedades cutáneas (Garabato S., entrevista personal, 8 de junio de 2022).

Notas





PLANTA TIATINA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera ami jipapari
 Nombre en castellano : Tiatina

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 6. Planta de tiatina

3. CICLO DE VIDA

La planta, de carácter medicinal, se localiza en la zona tropical de la Costa ecuatoriana. Crece de forma espontánea en espacios como las esquinas o patios de las viviendas, así como en suelos húmedos, terrenos alterados por maquinaria y zonas elevadas. Se trata de una planta de pequeño tamaño, que alcanza una altura aproximada de 30 centímetros y presenta un ciclo de vida breve. Sus flores, de color blanco, emergen entre los tres y cuatro meses de crecimiento, tras lo cual la planta se marchita y muere. Un aspecto relevante de su biología es que, a partir de las flores que caen al suelo, se genera la reproducción y el crecimiento de nuevas plantas, garantizando así la conservación de la especie (Garabato S., entrevista personal, 8 de junio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES ESTOMACALES

La planta conocida como tiatina es considerada una hierba milagrosa por la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara. Cuando una persona presenta dolores estomacales y diarrea, se recolectan las hojas de tiatina, las cuales se colocan en una olla con agua para ser hervidas. Tras la ebullición, se deja enfriar la preparación hasta que alcance una temperatura tibia, momento en el cual el paciente puede ingerir la infusión. Para potenciar el efecto terapéutico

en el tratamiento de los síntomas estomacales y la diarrea, se añade zumo de limón criollo antes de consumirla. La bebida puede tomarse tantas veces como sea necesario hasta la completa recuperación del paciente. Asimismo, se recomienda evitar el consumo de alimentos grasosos, como el coco y el arroz con excesiva cantidad de aceite, para favorecer la eficacia del tratamiento (Garabato S., entrevista personal, 8 de junio de 2022).

5. OTROS USOS

La planta tiatina es empleada para tratar diversas enfermedades, así como para contrarrestar las picaduras de animales venenosos. En particular, cuando una persona es picada por el pejesapo, que es un pez que habita tanto en el mar como en aguas dulces, así como en terrenos cenagales y en las raíces de árboles de manglares, se recurre a esta planta. La mayoría de las picaduras de pejesapo ocurren durante la recolección de conchas en el manglar. Ante una picadura, se recolectan hojas frescas de tiatina, que se machacan manualmente sobre una piedra para obtener una pasta, la cual se aplica directamente sobre la herida. Este procedimiento se repite durante un período de 3 días, ayudando a aliviar el dolor, reducir la inflamación y prevenir la infección de la lesión (Garabato S., entrevista personal, 8 de junio de 2022).



Figura 7. Pejesapo

Notas





PLANTA DE GUAYABA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : K'iru t'uk'o guayabade

Nombre en castellano : Guayaba

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 8. Planta de guayaba

3. CICLO DE VIDA

La guayaba es una planta frutal, comestible y medicinal que se distribuye en la zona tropical de la Costa y la Amazonía ecuatoriana. Crece de manera espontánea en espacios como las esquinas de las casas, pastizales, rastros, terrenos húmedos y áreas elevadas. Esta especie produce frutos que son consumidos tanto por la población humana como por fauna silvestre y doméstica. Generalmente, la guayaba alcanza una altura aproximada de 5 a 8 metros y presenta un ciclo de vida de entre 10 y 15 años. Aunque sus propiedades medicinales no son ampliamente reconocidas, el fruto es valorado en la comunidad y se utiliza para la elaboración de diversos dulces tradicionales (Capena L., entrevista personal, 13 de junio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES ESTOMACALES

La guayaba es reconocida principalmente como una planta frutal, aunque también posee propiedades medicinales menos difundidas. Sus frutos constituyen una fuente alimenticia tanto para las personas como para la fauna local. En casos de diarrea y malestares estomacales, se emplean las hojas tiernas de guayaba junto con las hojas de discancer. Estas hojas se remojan en agua y posteriormente se trituran manualmente sobre una piedra

para extraer el zumo. Se recomienda obtener suficiente cantidad para administrar dos dosis. Una vez obtenido el zumo, se adiciona el zumo de medio limón criollo y se suministra al paciente en dos ocasiones, en días distintos. Esta preparación es valorada por su capacidad para aliviar infecciones estomacales de manera rápida (Capena L., entrevista personal, 13 de junio de 2022).

5. OTROS USOS

El fruto de la guayaba es altamente valorado por su consumo directo, siendo apreciado naturalmente por las personas. Además, la guayaba se transforma en diversos productos, tales como jugo natural, dulce de conserva, mermelada y otros derivados, según los conocimientos específicos que posea cada familia de la nacionalidad EpĒrara Siapidāara. Por otra parte, las hojas de guayaba se emplean con fines medicinales para tratar diversas enfermedades. Por ejemplo, en casos de gripe y cefalea, se utiliza un procedimiento conocido como "bajo", que consiste en una evaporación terapéutica con hojas de guayaba. Para ello, las hojas se hierven en una olla hasta alcanzar una temperatura elevada.

Cuando la olla está caliente, se coloca bajo las extremidades del paciente, quien permanece sentado en un banco y cubierto con una manta o cobija gruesa. Gradualmente se destapa la olla, permitiendo que el vapor caliente envuelva el cuerpo del paciente. Durante el tratamiento, el paciente debe tolerar con precaución la intensidad del calor generado. Este procedimiento puede repetirse tantas veces como sea necesario hasta lograr la recuperación (Capena L., entrevista personal, 13 de junio de 2022).

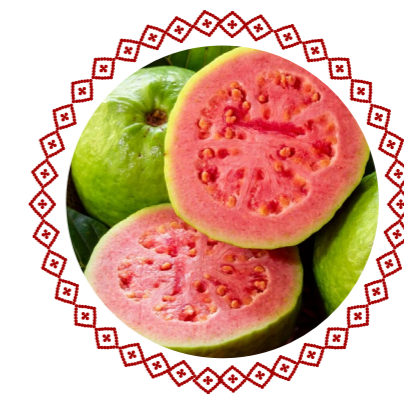


Figura 9. Guayaba

Notas





PLANTA DE GUABA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Juarajō
 Nombre en castellano : Guaba

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 10. Planta de guaba

3. CICLO DE VIDA

La guaba es una planta frutal y medicinal que crece en las regiones tropicales de la Costa y la Amazonía ecuatoriana. Su reproducción ocurre principalmente mediante semillas que germinan y brotan en el lugar donde caen, aunque también es común su siembra en fincas familiares. Los frutos de la guaba son consumidos tanto por personas como por aves locales, entre ellas loros pequeños.

Este árbol puede alcanzar una altura aproximada de 5 a 15 metros y presenta una vida útil estimada entre 10 y 15 años. Aunque sus propiedades medicinales son poco conocidas, su fruto es ampliamente consumido y comercializado durante la temporada de cosecha en la cabecera parroquial del territorio correspondiente (Capena L., entrevista personal, 13 de junio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES ESTOMACALES

La guaba es reconocida principalmente por la dulzura y sabor de sus frutos; sin embargo, en la nacionalidad EpĒrara Siapidāara también se valora como planta medicinal. Por ejemplo, cuando un niño presenta diarrea y falta de apetito, se recolectan hojas tiernas

de guaba junto con otras plantas medicinales, como las hojas del chivo y del espíritu santo. Estas hojas se sumergen en agua y se muelen o trituran manualmente sobre una piedra para obtener un zumo. Este preparado se administra al niño afectado, repitiendo la dosis tantas veces como sea necesario hasta lograr el alivio y control de la diarrea (Capena L., entrevista personal, 13 de junio de 2022).

5. OTROS USOS

La planta de guaba tiene usos adicionales y beneficios en la nacionalidad EpĒrara Siapidāara.



DATO CURIOSO

La guaba, además de ser una fruta deliciosa consumida naturalmente, la cáscara de la guaba se utiliza para controlar la diarrea en adultos.

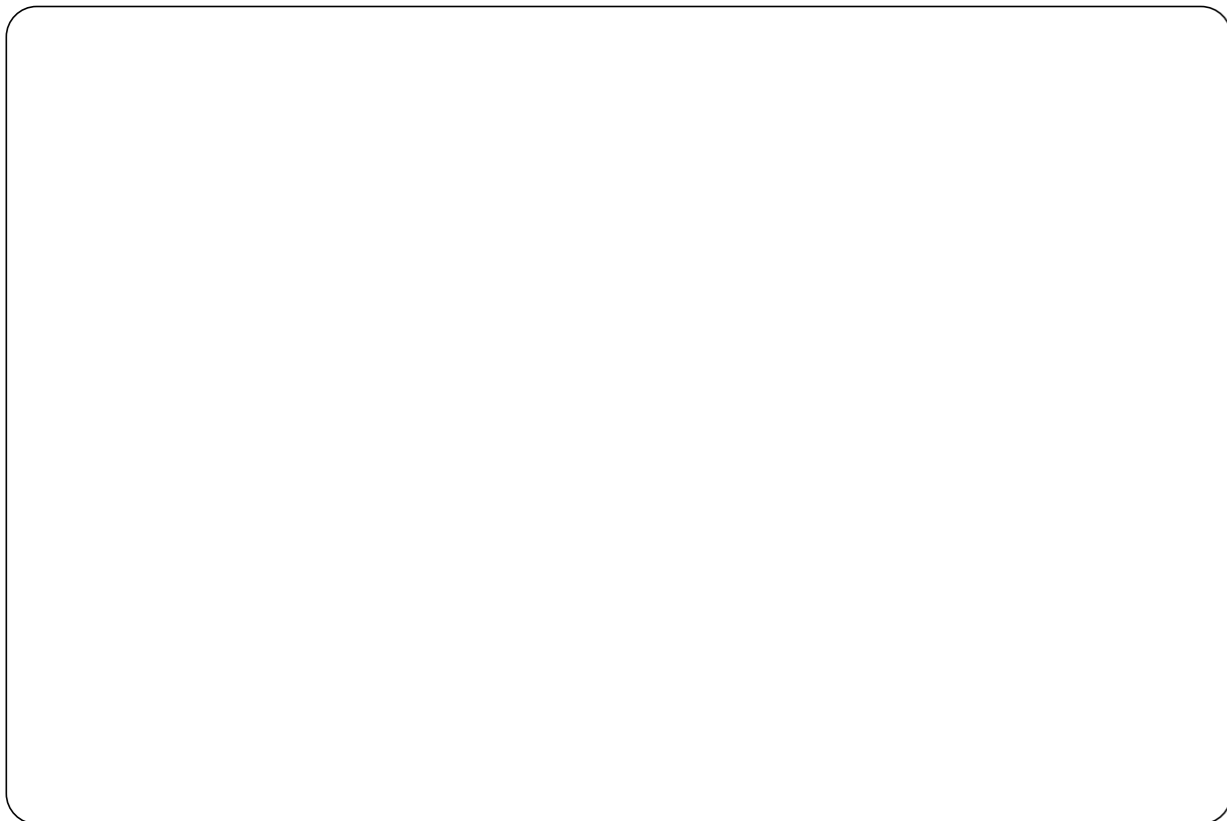
Para la preparación de este remedio tradicional, se extrae la corteza de la cáscara de la guaba y se hierve en una olla durante aproximadamente treinta minutos. Posteriormente, se deja enfriar hasta alcanzar una temperatura tibia, momento en el cual el preparado puede ser ingerido. El paciente puede consumir esta infusión tantas veces como sea necesario hasta experimentar mejoría y recuperar sus fuerzas (Capena L., entrevista personal, 13 de junio de 2022).

Notas









CAPÍTULO 5

PLANTAS PARA CURAR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



PLANTAS PARA CURAR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Las plantas medicinales poseen propiedades antisépticas que actúan eficazmente sobre diversas enfermedades respiratorias y pueden ser administradas por vía oral. Esta acción se explica por la capacidad de estas plantas para liberar sus principios activos, principalmente aceites esenciales, a través de los alvéolos pulmonares, generando así el efecto antiséptico deseado. Dentro del grupo de plantas ricas en aceites esenciales con efecto antiséptico, el eucalipto destaca como la especie más utilizada en el tratamiento de afecciones de las vías respiratorias superiores.

La medicina tradicional se fundamenta en conocimientos ancestrales relacionados con las distintas partes de las plantas y sus variados métodos de preparación para la prevención y el tratamiento de enfermedades respiratorias. Los ancianos de la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara recomiendan la combinación y complementariedad entre la medicina tradicional y la farmacéutica en los servicios de salud, promoviendo así la interculturalidad. No obstante, a pesar de los esfuerzos realizados, tanto las industrias farmacéuticas como el Estado frecuentemente desconocen la relevancia de estos saberes milenarios.

En el contexto de la pandemia de COVID-19, que afecta a nivel global, resulta fundamental fortalecer el autocuidado colectivo. En este sentido, las plantas medicinales empleadas para tratar enfermedades respiratorias representan un recurso valioso para proteger la salud y mantener el equilibrio corporal. Entre estas plantas se incluyen jengibre, orégano, hierbabuena, romero, eucalipto, llantén, malva, limón, menta, chivo, chirarán, flor de gallo, chillangua, santa maría, flor amarilla, crespón, guaba, guayaba, noni, palo santo, palo cascarilla, altamisa, manzanilla, hoja de coca, entre otras (Quintero L., entrevista personal, 11 de julio de 2022).

PLANTA DE JENGIBRE

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera k'arra ajigimbrede
 Nombre en castellano : Jengibre

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 1. Planta de jengibre

3. CICLO DE VIDA

El jengibre es una planta herbácea que alcanza una altura máxima aproximada de 120 centímetros y se utiliza comúnmente en la preparación de aguas aromáticas. Posee rizomas subterráneos que facilitan su expansión, llegando a colonizar áreas extensas. Las hojas de la planta son largas y delgadas. Cuando el jengibre alcanza su completo desarrollo, produce flores blancas, indicativo de que sus rizomas están en condiciones óptimas para su recolección y uso medicinal (Quintero L., entrevista personal, 11 de julio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

La planta de jengibre produce semillas a partir de su raíz rizomatosa. Presenta un sabor intenso y es relativamente fácil de cultivar en jardines domésticos. Gracias a sus propiedades expectorantes y antiinflamatorias a nivel pulmonar, se emplea ocasionalmente como complemento en el tratamiento de síntomas respiratorios, aunque no se administra por vía intravenosa. Su inclusión en la dieta diaria puede contribuir a fortalecer el sistema inmunológico. Además, el rizoma puede consumirse en rodajas finas, ya sea crudo o

encurtido en azúcar, facilitando la digestión, aliviando la indigestión, y reduciendo la hinchazón y los gases intestinales. El jengibre también es eficaz para mitigar dificultades respiratorias y la irritación de garganta asociadas con la gripe y otras infecciones virales. Se recomienda la ingestión de una infusión preparada con 2 a 3 rodajas de jengibre, sobre las cuales se vierte agua hirviendo. La mezcla debe reposar entre 25 y 10 minutos antes de ser consumida, preferiblemente después de las comidas (Quintero L., entrevista personal, 11 de julio de 2022).

5. OTROS USOS

Además, la planta de jengibre posee diversos usos medicinales y culinarios en las comunidades de la nacionalidad EpĒrara Siapidāara. Las hojas son especialmente valoradas por sus propiedades terapéuticas y se emplean como condimento en ciertas familias. Para individuos que siguen dietas específicas, se recomienda el consumo de las hojas de jengibre como aliño, con el fin de aliviar dolores abdominales, cólicos estomacales y otras molestias corporales. En cuanto a la preparación, se cosechan los rizomas de jengibre, los cuales se cocinan en agua durante un período aproximado de 15 a 20 minutos. Posteriormente, la infusión resultante se deja reposar entre 5 y 10 minutos antes de su consumo. Las personas que presentan cólicos estomacales pueden ingerir esta preparación tantas veces como sea necesario para mitigar el dolor (Quintero L., entrevista personal, 11 de julio de 2022).



Figura 2. Jengibre

Notas





PLANTA DE ORÉGANO

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera K'+ru sawabapi
 Nombre en castellano : Orégano

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 3. Planta de orégano

3. CICLO DE VIDA

El orégano es una planta que crece en la zona tropical de la región costera del Pacífico ecuatoriano. Alcanza una altura máxima aproximada de 120 centímetros. Sus hojas, de forma redondeada y dispuestas de manera opuesta, presentan bordes dentados y una superficie inferior lanuda. Estas hojas pueden ser utilizadas desde etapas tempranas del desarrollo de la planta, incluso cuando tienen alrededor de 2 meses de crecimiento. Tradicionalmente, se emplean en la elaboración de remedios caseros destinados al control de síntomas respiratorios (Quintero L., entrevista personal, 11 de julio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

El orégano no solo es valorado como condimento culinario, sino también por sus notables propiedades medicinales. Su uso se ha extendido globalmente, especialmente en contextos urbanos, donde se incorpora frecuentemente en preparaciones como pastas, pizzas o aceites saborizados. Sin embargo, más allá de su función gastronómica, el orégano constituye una planta medicinal de amplio espectro, utilizada tradicionalmente en forma de infusión para el tratamiento de afecciones respiratorias e infecciones gastrointestinales. Posee propiedades antivirales y antibacterianas ampliamente reconocidas en la medicina tradicional.

La preparación de esta planta con fines terapéuticos es sencilla: se hierven las hojas en una olla con agua durante un lapso de 10 a 15 minutos. Una vez retirado del fuego, se deja reposar entre 5 a 10 minutos antes de su consumo. La infusión resultante es particularmente efectiva para aliviar síntomas como la dificultad respiratoria, ya que contribuye a reducir la agitación y el malestar general (Quintero L., entrevista personal, 2022).

5. OTROS USOS

La planta de orégano posee múltiples aplicaciones tanto culinarias como medicinales en el contexto de la nacionalidad Epērara Siapidāara. En el ámbito alimentario, es utilizada como condimento esencial para realzar el sabor de diversos platos, siendo reconocida por su valor nutricional. Estudios científicos han destacado al orégano como una de las plantas condimentarias más completas en términos de aporte nutricional. Su uso se ha extendido incluso a la alta gastronomía urbana, donde es un ingrediente indispensable en la preparación de platillos gourmet.

Desde la medicina tradicional, el orégano se emplea en el tratamiento de cuadros respiratorios caracterizados por tos intensa con flema y fiebre. Para su aplicación terapéutica, se calientan hojas de orégano en agua y se administra la infusión al paciente durante tres días consecutivos, lo que contribuye a su recuperación. Asimismo, se utiliza en tratamientos por evaporación: el paciente se cubre con una manta gruesa y se sitúa sobre una olla con el preparado caliente, permitiendo que el vapor, al liberarse parcialmente por la tapa, impregne todo su cuerpo. Este procedimiento se repite durante 3 días consecutivos, hasta lograr la mejoría del paciente (Quintero L., entrevista personal, 11 de julio de 2022).



Figura 4. Agua de orégano

Notas



PLANTA DE HIERBABUENA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera k'ru pía opari

Nombre en castellano : Hierbabuena

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 5. Planta de hierbabuena

3. CICLO DE VIDA

La planta de hierbabuena se desarrolla en zonas tropicales, particularmente en las regiones de la Costa y la Amazonía ecuatoriana. Esta especie presenta un crecimiento rastrero y alcanza una altura aproximada de 120 centímetros. Sus hojas, de forma alargada, delgada y pequeña, tienden a expandirse progresivamente a medida que la planta se adapta al entorno en el que crece. Las hojas adquieren sus propiedades óptimas para el uso medicinal tradicional entre los 2 y 3 meses de desarrollo. En este estado, son comúnmente empleadas en la preparación de remedios caseros destinados al tratamiento de enfermedades respiratorias (Quintero L., entrevista personal, 11 de julio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

La hierbabuena es una planta ampliamente valorada en la medicina tradicional por su eficacia en el tratamiento de enfermedades infecciosas y virales. Sus hojas, reconocidas por su aroma característico y agradable, son comúnmente utilizadas en infusión con fines digestivos. Esta especie posee propiedades antisépticas, analgésicas y antiinflamatorias, lo que la convierte en un recurso terapéutico eficaz en el manejo de afecciones respiratorias. Su efectividad se ve incrementada cuando se emplea en combinación con otras plantas medicinales como el discancer y el limón, lo que permite una acción complementaria en el tratamiento de diversos síntomas respiratorios (Quintero L., entrevista personal, 11 de julio de 2022).

Esta planta, reconocida por sus propiedades digestivas, forma parte de una preparación tradicional destinada a mejorar la salud gastrointestinal y combatir enfermedades infecciosas. El procedimiento consiste en recolectar las hojas de las especies medicinales mencionadas previamente, las cuales se trituran manualmente sobre una piedra hasta obtener un zumo concentrado. Este extracto se mezcla con el zumo de medio limón criollo antes de ser administrado al paciente, sea niño o adulto. La dosis puede repetirse hasta tres veces al día, es decir en ayunas, al mediodía y por la noche, y mantenerse durante el tiempo necesario para lograr la recuperación. El color de la preparación es naturalmente verde, lo que refleja la concentración de los principios activos vegetales, y se considera eficaz en el tratamiento de diversas patologías infecciosas (Quintero L., entrevista personal, 11 de julio de 2022).

5. OTROS USOS

En el ámbito de la medicina tradicional, el orégano es empleado como tratamiento para cuadros respiratorios agudos, particularmente en casos de tos intensa con expectoración pulmonar y fiebre. Para su preparación, se hierven hojas frescas de orégano en agua caliente, obteniendo así una decocción que se administra durante 3 días consecutivos, hasta evidenciar mejoría en el paciente. Asimismo, esta planta es utilizada en terapias por evaporación: el paciente se cubre con una manta gruesa y se sienta sobre una olla que contiene la infusión caliente, permitiendo que el vapor ascienda progresivamente al dejar parcialmente destapada la tapa del recipiente. Esta exposición al vapor favorece la descongestión respiratoria y la reducción de la fiebre. El tratamiento se repite durante tres días consecutivos, siguiendo las recomendaciones tradicionales, hasta la recuperación total del paciente (Quintero L., entrevista personal, 11 de julio de 2022).

¿Sabías qué?



Se emplea ampliamente en la elaboración de perfumes, dulces, también se utiliza como condimento para las carnes.

Notas





PLANTA DE ROMERO

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Jaure piuda uchia pipari
 Nombre en castellano : Romero

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 6. Planta de romero

3. CICLO DE VIDA

El romero es una planta medicinal originaria de la región andina que ha sido incorporada a la farmacopea tradicional de la nacionalidad Epērara Siapidāara debido a su eficacia en el tratamiento de afecciones respiratorias. Su cultivo se realiza en espacios domésticos, como esquinas de viviendas, maceteros y huertos dedicados a plantas medicinales. Esta especie herbácea, de porte bajo, alcanza una altura aproximada de 60 centímetros y presenta una estructura cilíndrica. Tanto las hojas como las ramas son empleadas con fines terapéuticos, y se caracterizan por su fragancia intensa y agradable. En el contexto doméstico de la comunidad Epērara Siapidāara, el romero constituye una de las plantas de uso más frecuente dentro de las prácticas curativas tradicionales (Garabato S., entrevista personal, 15 de julio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

El romero es ampliamente valorado tanto en la nacionalidad Epērara Siapidāara como en otros pueblos indígenas, debido a su utilidad terapéutica y a su relevancia en el ámbito familiar. Más allá de su capacidad para perfumar el entorno con su característico aroma, esta planta se emplea en la preparación de infusiones que contribuyen al tratamiento de enfermedades respiratorias, úlceras gástricas y afecciones estomacales. Su uso responde a una tradición ancestral que reconoce en el romero una planta multifuncional con propiedades beneficiosas para la salud integral del individuo.

En el tratamiento de afecciones respiratorias y trastornos gastrointestinales, en particular la diarrea, las familias de la nacionalidad Epērara Siapidāara recurren a la preparación de una infusión a base de hojas de romero. Para ello, las hojas se recolectan, se colocan en una olla con agua y se someten a ebullición. Una vez alcanzado el hervor, se retira la preparación del fuego y se deja reposar por aproximadamente 5 minutos hasta que alcance una temperatura tibia. El paciente debe ingerir el líquido en pequeños sorbos y de forma cuidadosa. Esta infusión puede administrarse repetidamente, según la necesidad, hasta que los síntomas remitan, permitiendo la estabilización del tránsito intestinal y la normalización de la función respiratoria. Adicionalmente, se utiliza el romero en forma de sahumero: se quema la planta alrededor del paciente con el objetivo de purificar el ambiente, facilitar la oxigenación e inducir una respiración más fluida (Garabato S., entrevista personal, 15 de julio de 2022).

5. OTROS USOS

Además de sus aplicaciones medicinales, el romero cumple funciones culinarias y rituales dentro de los hogares Epērara Siapidāara. Las hojas son empleadas como condimento para realzar el sabor de diversos alimentos, especialmente pescados y carnes asadas. En el ámbito ceremonial, la planta es utilizada para la elaboración de sahumerios destinados a la limpieza espiritual del hogar. Esta práctica se activa particularmente cuando un miembro de la familia manifiesta síntomas como decaimiento persistente, letargo o somnolencia excesiva. En estos casos, se procede a una purificación corporal mediante el humo del romero, el cual se acompaña de palo santo y otras hierbas medicinales locales. Este tratamiento busca restaurar el equilibrio energético y aliviar los síntomas asociados a la alteración del estado general de salud (Garabato S., entrevista personal, 15 de julio de 2022).

Notas





PLANTA DE EUCALIPTO

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Pak'uru K'iru
 Nombre en castellano : Eucalipto

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 7. Planta de eucalipto

3. CICLO DE VIDA

El eucalipto es un árbol de madera fina que posee reconocidas propiedades medicinales y se encuentra principalmente en la zona andina del Ecuador. No obstante, su uso y cultivo han sido adoptados por la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara, dada su eficacia continua en el tratamiento de enfermedades respiratorias. Esta especie silvestre, originaria de la región andina, también se cultiva en la zona costera. El árbol puede alcanzar una altura aproximada de 60 metros, presentando una estructura cilíndrica y ramificada. Las hojas del eucalipto son empleadas específicamente para tratar afecciones respiratorias, destacándose que mediante la cocción de las mismas es posible extraer su aceite esencial natural, elemento activo fundamental para sus aplicaciones terapéuticas (Garabato S., entrevista personal, 15 de julio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Las hojas de eucalipto contienen diversos compuestos bioactivos que contribuyen al tratamiento de enfermedades respiratorias. Entre estos destacan el aceite esencial de eucalipto (con concentraciones que oscilan entre el 1,0 % y el 3,5 %), flavonoides, triterpenos, taninos y ácidos fenólicos. El aceite esencial de eucalipto desempeña un papel fundamental en la limpieza de las vías respiratorias, facilitando la dilución y eliminación de las secreciones mucosas. Además, contribuye al alivio de espasmos bronquiales y a la reducción de la inflamación, lo que favorece la mejoría de los síntomas respiratorios.

Esta medicina natural ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de diversas afecciones respiratorias, tales como bronquitis, resfriados y tos sin producción de flemas. Asimismo, se emplea para el manejo del asma, sinusitis, fiebre y gripe. Su uso tópico también presenta beneficios, contribuyendo a la cicatrización de heridas y al tratamiento del acné. Tradicionalmente, el eucalipto se ha utilizado principalmente en forma de inhalaciones o evaporaciones; sin embargo, su administración por vía oral ha mostrado resultados equivalentes en términos terapéuticos. En la práctica clínica tradicional, el eucalipto se emplea frecuentemente en forma de extracto seco (Garabato S., entrevista personal, 15 de julio de 2022).

5. OTROS USOS

Las plantas de eucalipto poseen una alta calidad comercial y son utilizadas en la industria maderera, especialmente para el aserrio y la obtención de tablas empleadas en la construcción de viviendas para las familias de las comunidades. Además, este recurso vegetal se emplea en el tratamiento de diversas patologías, entre ellas la anemia aguda. Para tal fin, se hierve una cantidad determinada de hojas de eucalipto en una olla durante un periodo aproximado de 10 a 15 minutos, hasta obtener una infusión tibia. Este líquido se utiliza para baños terapéuticos, los cuales pueden repetirse diariamente durante un máximo de ocho días consecutivos. Este procedimiento es valorado dentro de la medicina tradicional por su efectividad en la reducción de los síntomas asociados a la anemia. Asimismo, su uso puede combinarse con otras plantas medicinales propias de la comunidad para potenciar sus efectos terapéuticos (Garabato S., entrevista personal, 15 de julio de 2022).



Figura 8. Tablas de eucalipto

Notas



PLANTA LLANTÉN

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera k'iru asia bapari
 Nombre en castellano : Llantén

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 9. Planta de llantén

3. CICLO DE VIDA

La planta de llantén se distribuye en las zonas tropicales de las regiones costera y amazónica de Ecuador. Esta especie puede alcanzar una altura máxima aproximada de 60 centímetros. Sus hojas son alargadas y presentan una forma ligeramente redondeada. Característicamente, el llantén crece extendiéndose horizontalmente, abriéndose paso para adaptarse y sobrevivir en su entorno natural. Las hojas de esta planta son utilizadas en la medicina tradicional como remedio para el tratamiento de enfermedades respiratorias. Se recomienda cosecharlas cuando la planta tiene entre 2 y 3 meses de edad, momento en el cual se preparan remedios caseros orientados al control de afecciones respiratorias (Garabato S., entrevista personal, 15 de julio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

El llantén es una planta empleada tradicionalmente para aliviar la tos y contribuir a la reducción del colesterol. Sus hojas contienen múltiples compuestos bioactivos beneficiosos para la salud. Estos componentes favorecen la calma de la tos y la reducción de la irritación en la garganta. El llantén se utiliza comúnmente en el tratamiento de afecciones respiratorias como resfriados, bronquitis y faringitis. Además, presenta propiedades tópicas que permiten su aplicación directa sobre la piel para el tratamiento de heridas y alergias (Garabato S., entrevista personal, 15 de julio de 2022).

5. OTROS USOS



DATO CURIOSO

Las hojas de llantén actúan como un purgante natural que expulsa todos los parásitos que puedan tener los niños o adultos.

Las hojas de llantén se emplean en la comunidad para el tratamiento antiparasitario en niños y adultos. Para ello, las hojas se recolectan y se muelen manualmente sobre una piedra para extraer su jugo. Este extracto se administra preferentemente durante la noche, antes de dormir. La eficacia de la planta se atribuye a su sabor amargo, el cual contribuye a su acción terapéutica. Este remedio casero es elaborado por los padres como una práctica tradicional de desparasitación (Garabato S., entrevista personal, 15 de julio de 2022).

Notas







CAPÍTULO 6

**PLANTAS PARA CURAR
ENFERMEDADES DEL CORAZÓN,
HÍGADO, RIÑONES, APARATO
DIGESTIVO Y URINARIO**



PLANTAS PARA CURAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, HÍGADO, RIÑONES, APARATO DIGESTIVO Y URINARIO

Las plantas medicinales ejercen una acción antiséptica sobre órganos vitales como el corazón, el hígado, los riñones, el sistema digestivo y el sistema urinario, y pueden administrarse por vía oral. Esto se explica por la capacidad de dichas plantas para liberar sus principios activos, lo que permite la producción del efecto antiséptico deseado. En las comunidades rurales e indígenas, la medicina tradicional ha constituido el principal recurso para la prevención, tratamiento y cura de diversas patologías.

Actualmente, la búsqueda de salud y bienestar sin requerir una inversión económica significativa, junto con la creciente tendencia hacia lo natural, ha motivado a las comunidades a aprovechar los conocimientos ancestrales, inclinándose cada vez más hacia el uso de la medicina tradicional. Esta práctica contribuye a reducir la acumulación de sustancias químicas en el organismo, promoviendo una vida saludable y prolongada. Además, esta forma de medicina ha logrado extenderse también en poblaciones urbanas.

Históricamente, las hierbas han sido empleadas para aliviar o curar enfermedades. Las plantas destinadas a tratar afecciones cardíacas, hepáticas, renales, digestivas y urinarias contribuyen a proteger el organismo frente a diversas amenazas para la salud y a mantener su equilibrio funcional. En el contexto de la pandemia mundial por COVID-19, resulta especialmente importante el cuidado personal y comunitario. Entre las plantas medicinales utilizadas para el tratamiento de enfermedades cardíacas se destacan: olivo, cola de caballo, limón, rábano, perejil, uña de gato, flor blanca, chanca piedra y boldo, entre otras (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

PLANTA DE OLIVO

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera topata t'āri it'e
Nombre en castellano : Olivo

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 1. Árbol de olivo

3. CICLO DE VIDA

Nacimiento

Una vez que la semilla ha sido sembrada y cubierta con tierra, ya sea de forma manual o dispersada naturalmente, el proceso de germinación tarda aproximadamente entre dos y cuatro semanas, dependiendo de las condiciones climáticas. Durante el desarrollo inicial, las yemas emergen en forma de brotes, los cuales pueden clasificarse en dos tipos: brotes vegetativos y brotes florales, estos últimos organizados en racimos. Esta dualidad responde a la capacidad inherente de las yemas para adaptarse y diferenciarse según el proceso biológico que siga la planta de olivo.

Crecimiento

El desarrollo de la planta de olivo indica que, a los dos años de edad, el tallo puede alcanzar una altura aproximada que oscila entre 80 centímetros y 1 metro. Al cumplir tres años, es común que la planta alcance una altura cercana a 1,30 metros. Para los cinco años, es probable que supere los 1,50 metros de altura.

FloreCIMIENTO y maduración

La planta de olivo, al alcanzar una edad de cinco años o más, inicia su proceso de floración. Durante esta fase, comienzan a observarse los primeros frutos, los cuales maduran cuando la temperatura media diaria supera los 18 grados centígrados, generalmente entre los meses de mayo y junio. La época de floración puede variar en función de las condiciones climáticas y la región de cultivo, presentándose de manera anticipada o tardía según estos factores. Es bien conocido que el fruto del olivo es la aceituna, caracterizada por su forma ovalada y compuesta por un pericarpio carnoso, oleaginoso y comestible.

El proceso de maduración se inicia con la detención del crecimiento de la drupa y finaliza al inicio de la madurez completa. Durante este período, la lipogénesis ocurre desde el término del endurecimiento de la semilla hasta la madurez del fruto. Las variaciones en el rendimiento graso de la aceituna al comienzo de la maduración se atribuyen principalmente a los cambios en el contenido de humedad.

Envejecimiento

Entre los 10 y 20 años de vida, la planta de olivo comienza a presentar signos de envejecimiento, evidenciados por una disminución en la producción frutal y cambios visibles en las hojas, el tallo y el aspecto general. Este proceso natural, que eventualmente conduce a la muerte de la planta, puede manifestarse con menor intensidad en climas fríos y de manera más pronunciada en climas templados, donde la producción frutal puede cesar. Es importante señalar que la disponibilidad hídrica en las raíces juega un papel determinante en estos cambios (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, EL HÍGADO Y LOS RIÑONES, APARATO DIGESTIVO Y APARATO URINARIO

Las hojas de olivo son empleadas tradicionalmente para el control de la hipertensión arterial, factor de riesgo importante en eventos cardiovasculares. Se recomienda su uso preventivo especialmente en pacientes a partir de los 40 a 45 años. Estas hojas contienen minerales como calcio y fósforo, además de compuestos bioactivos como flavonoides y saponósidos.

Formas de preparación

Para su uso medicinal, se recolectan hojas frescas de olivo que se combinan con otras plantas medicinales como espino albar, enebro o sanguinaria azul. La mezcla se hierve durante 15 a 20 minutos, luego se deja reposar la infusión de 5 a 10 minutos antes de consumirla. Esta preparación es la forma tradicional más común para aliviar afecciones cardíacas, ya que mejora el flujo coronario y fortalece las paredes capilares. Además, se le atribuyen propiedades diuréticas, antiespasmódicas, antiarrítmicas y antioxidantes.

El olivo también posee efectos expectorantes y antiinflamatorios, siendo utilizado para el tratamiento de enfermedades renales, así como para controlar las afecciones respiratorias que cursan con irritación faríngea, como gripes e infecciones virales (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

5. OTROS USOS

La planta de olivo posee propiedades medicinales que contribuyen significativamente a los procesos de cicatrización, principalmente por su acción antiséptica, la cual favorece la recuperación de los tejidos evitando infecciones. Para este fin, se prepara una infusión con las hojas y la corteza del olivo, que se emplea para lavar heridas con agua caliente, promoviendo así una adecuada sanación.

El aceite extraído del fruto del olivo también tiene un importante valor medicinal y se utiliza ampliamente en la preparación culinaria. Entre sus componentes se destaca el hidroxitirosol, un antioxidante natural presente en mayor concentración en las hojas del olivo. Este compuesto posee propiedades antimicrobianas, antibióticas e inmunoestimulantes, que contribuyen a la protección y fortalecimiento del organismo.

Uso tradicional del aceite de oliva como ungüento

Desde épocas ancestrales, el aceite de oliva ha sido empleado para la elaboración de pomadas al combinarse con otras grasas. Estas preparaciones tópicas se utilizan para favorecer la curación de quemaduras, aliviar los dolores asociados con el reumatismo y mitigar molestias articulares. Asimismo, cuando se mezcla con flores específicas, el aceite contribuye a la reducción de procesos inflamatorios cutáneos.

Históricamente, el aceite de oliva también fue utilizado como combustible para iluminación y en tratamientos dermatológicos. En la actualidad, su uso se ha extendido al ámbito cosmético, donde sus propiedades beneficiosas son ampliamente reconocidas y aplicadas (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

Uso de la madera de olivo

En la nacionalidad EpĒrara Siapidāara, la madera del olivo se emplea en la fabricación de canoas, embarcaciones fundamentales para el transporte fluvial y la comunicación entre comunidades. Además, esta madera es utilizada en la construcción de viviendas y en la elaboración de muebles decorativos realizados por maestros artesanos.

Dentro del arte de la ebanistería, la madera de olivo es valorada por su textura fina, su diseño estético particular y las características distintivas de color y vetas, que confieren un valor especial a las piezas elaboradas. Los objetos artesanales producidos con esta madera tienen alta demanda comercial debido a su suavidad al tacto, durabilidad y conservación de propiedades a lo largo del tiempo, requiriendo un mantenimiento mínimo.

Una limitación en su uso es la dificultad para trabajar grandes piezas, lo cual puede ser visto como una ventaja, ya que garantiza la exclusividad y calidad superior de las obras producidas (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).



PLANTA COLA DE CABALLO

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera neaniamal t'í irub+

Nombre en castellano : Cola de caballo

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 2. Planta cola de caballo

3. CICLO DE VIDA

Nacimiento

La planta conocida como cola de caballo pertenece a la familia de las equisetáceas. Se trata de una planta vivaz que posee un rizoma rastrero del cual emergen raíces secundarias. La cola de caballo brota a partir de estas raíces, y se siembra en el lugar adecuado para su desarrollo. Esta planta tiene la capacidad de adaptarse a diferentes condiciones ambientales, crecer de manera eficiente y conservar sus semillas para su propagación.

Crecimiento

Después de un periodo aproximado de 15 a 20 días, las semillas de cola de caballo comienzan a germinar, desarrollándose hasta alcanzar su madurez. Esta planta, valorada como medicina ancestral, puede presentar alturas que varían desde unos pocos centímetros hasta casi diez metros. Su estructura se caracteriza por un sistema radicular complejo, denominado "rizoma", que puede encontrarse enterrado a varios metros de profundidad.

A lo largo del año, la cola de caballo exhibe dos modalidades de crecimiento. Entre los meses de marzo y abril, emergen tallos fértiles de tonalidad marrón rojiza o amarilla, los cuales alcanzan una altura aproximada de 20 centímetros y presentan hojas de color marrón.

En las puntas de estos tallos fértiles se desarrollan esporangios que liberan esporas de tonalidad verdosa. Entre los meses de mayo y junio, emergen los tallos estériles, que miden entre 10 y 14 centímetros de altura, presentan un color verde y se caracterizan por su ramificación abundante. En cada nudo de estos tallos se forma una funda membranosa dentada, bajo la cual nacen ramos que pueden estar inclinados o erguidos.

Los tallos estériles se distinguen por su superficie rugosa, la cual es consecuencia de la elevada concentración de ácido silícico, presente en forma de solución o cristalizado.

FloreCIMIENTO y maduración

Al alcanzar la madurez, la planta inicia su proceso de floración. Las flores presentan características específicas: en pocos días, se observan pequeños frutos de aproximadamente 0,5 mm de color marrón, que permanecen visibles durante un periodo de aproximadamente quince días. Posteriormente, estas semillas se desprenden y caen al suelo. No obstante, dichas semillas no germinan, dado que la planta posee un crecimiento rastrero y se desarrolla principalmente a partir de su sistema radicular, en lugar de propagarse por semillas.

Envejecimiento

La cola de caballo tiene una vida útil que oscila entre uno y dos años, tras los cuales la planta muere, dejando las raíces y el tallo seco, los cuales son aprovechados con fines medicinales. Paralelamente, las semillas permanecen en el suelo para asegurar la propagación de la especie, dado que la planta presenta un crecimiento rastrero y se desarrolla principalmente a partir de su sistema radicular (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, EL HÍGADO Y LOS RIÑONES, APARATO DIGESTIVO Y APARATO URINARIO

¿Sabías qué?



La cola de caballo es beneficiosa para tratar la retención de líquidos, y las infecciones en las vías urinarias.

La planta de cola de caballo posee notables propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, lo que la convierte en un recurso medicinal valioso, especialmente para deportistas. Sus compuestos favorecen la regeneración de tejidos como la piel, los huesos y los músculos, además de actuar como un eficaz cicatrizante. El elevado contenido de sílice y potasio presente en esta planta contribuye a sus efectos depurativos y remineralizantes, siendo particularmente recomendada para el tratamiento de infecciones renales, urinarias e hipertensión arterial. Entre las formas tradicionales de consumo, la infusión de la planta seca constituye la modalidad más común de administración.

Recomendación

Se recomienda el uso de la cola de caballo para la eliminación de toxinas, debido a sus propiedades depurativas. Para preservar la salud renal, es fundamental mantener una dieta equilibrada, practicar actividad física regularmente y evitar el consumo de bebidas perjudiciales para los riñones, tales como las altamente procesadas, así como la ingesta excesiva de alimentos con alto contenido proteico. Asimismo, es importante abstenerse de fumar y garantizar una adecuada hidratación.

En cuanto a su consumo, se aconseja no superar las tres tazas diarias de infusión de cola de caballo, preferiblemente antes de cada comida.

Formas de preparación

Para la preparación de la infusión, se hierve agua y se añaden entre 10 y 20 gramos de cola de caballo por cada litro. Posteriormente, se deja reposar la mezcla durante cinco minutos con el recipiente tapado, permitiendo que el calor infunda el líquido, el cual adquiere un color oscuro. Esta infusión se consume como té y es utilizada tradicionalmente para la prevención de diversas afecciones, incluyendo problemas renales, así como enfermedades vinculadas al corazón, hígado, riñones, sistema digestivo y aparato urinario (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

5. OTROS USOS

La cola de caballo también presenta otros usos, entre ellos la realización de baños de limpieza corporal. El procedimiento tradicional consiste en dejar secar la planta durante un tiempo determinado. Posteriormente, se hierve agua durante 10 a 15 minutos, a la cual se añaden tres puñados de tallos secos de cola de caballo. Una vez hervida, se deja enfriar durante 5 a 10 minutos hasta que el agua alcance una temperatura tibia. Esta infusión se vierte en una tina y se utiliza para bañar al paciente.

Este baño resulta beneficioso para el alivio del dolor de cabeza y puede complementarse con la ingesta de la infusión para efectuar una limpieza interna del organismo. Además, es especialmente útil para personas que experimentan exceso de calor corporal, como aquellos que laboran durante prolongadas horas expuestos al sol, tales como los agricultores (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

Notas



PLANTA COLA DE LIMÓN

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Asia bapari limoná
Nombre en castellano : Limón

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 3. Planta de limón

3. CICLO DE VIDA

El limón es una planta de tamaño mediano a grande, con una forma vigorosa y extendida y pocas espinas. Las hojas son densas, verdes de tamaño mediano, lanceoladas, con tallos alados. Por lo general las hojas y los brotes nuevos aparecen de color púrpura.

Nacimiento

Una vez que se colocan las semillas en el suelo o caen de manera natural, en cuanto tienen contacto con la tierra fértil y la lluvia, empiezan a germinar en 8 días. Después de 4 días adicionales, emergen las primeras hojas y comienza su crecimiento.

Crecimiento

En la etapa de crecimiento, comienzan a brotar las primeras hojas. Al cabo de unos 6 meses, esta planta empieza a ramificarse, y al cabo de 3 años surgen las primeras flores.

FloreCIMIENTO y maduración

Esta fase ocurre después de que la planta de limón ha alcanzado los 3 años. También depende del clima en el que se encuentre o del tipo de suelo en el que se encuentre o del

tipo de suelo en el que se desarrolle la planta de limón. La floración tiene lugar durante casi todo el año, especialmente en los meses de mayo-junio. Las frutas tienen un tamaño medio a grande; son ovaladas, oblongas o ligeramente elípticas, con la base generalmente redondeada y el ápice redondo. La superficie muestra una aureola elevada en un pequeño montículo. Los frutos están listos para la cosecha aproximadamente a los 120 días después de la floración y presentan alrededor de 10 segmentos con un eje pequeño generalmente sólido. La pulpa es de color amarillo verdoso pálido, jugosa y ácida.

Envejecimiento

El limón pertenece a la familia de las rutáceas y puede vivir aproximadamente unos 70 años, ya que es una planta de ciclo largo. Su duración en la tierra también depende del clima y las características del suelo. Cuando alcanza la edad adulta, experimenta cambios en el aspecto físico del tallo, las hojas, etc., (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, EL HÍGADO Y LOS RIÑONES, APARATO DIGESTIVO Y APARATO URINARIO

El limón se utiliza para tratar enfermedades infecciosas del aparato digestivo y urinario. La preparación del limón sigue estos pasos:

- Hervir en una olla con un litro de agua.
- Después, se coloca el agua tibia con limón en un vaso.
- Se bebe en ayunas para reducir las molestias de la cistitis, aunque su sabor no sea muy agradable debido a su acidez.

El limón es un ingrediente con propiedades antivirales, antimicrobianas y antibacterianas que contribuyen a la salud del sistema renal e impiden que las bacterias responsables de estas infecciones sobrevivan en las paredes de la uretra.

Recomendaciones

Para su consumo se recomienda exprimir medio limón o un limón entero y añadir el jugo en un vaso de agua tibia. Puedes agregarle una hoja de menta fresca y beberla al despertar. (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

5. OTROS USOS

Las hojas de limón poseen propiedades antibacterianas y antiinflamatorias que combaten problemas como estreñimiento, flatulencia y diarrea, además de contribuir a la eliminación de parásitos. Así mismo, posee su potente acción desintoxicante el hígado, los riñones y la vejiga.

El impacto depurativo y antiinflamatorio de las hojas de limón se produce al ser absorbidas por el organismo. Solo recuerda que, como en todo proceso de adelgazamiento, este remedio debe ir acompañado de una ingesta adecuada de líquidos y una dieta balanceada para obtener el máximo beneficio (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

PLANTA COLA RÁBANO

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nerak'a topata
 Nombre en castellano : Rábano

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 4. Planta de rábano

3. CICLO DE VIDA

Nacimiento

El rábano es una hortaliza de cuerpo blanco y piel coloreada, que se conoce con el nombre de rábano o rábanos. Pertenece a la familia de las crucíferas junto a la col, la coliflor, las coles de Bruselas, el brócoli, nabo y berro. Las semillas de rábano pueden germinar en tres o cuatro días en suelos o macetas, con una profundidad mínima de 10 centímetros. Cuando se cultiva, se recomienda hacerlo en pequeños surcos, con una profundidad de 1 a 1.5 centímetros, dejando 8 a 12 centímetros entre ellos. Si se plantan en un contenedor, no necesitan ser trasplantados.

El tiempo necesario para completar el ciclo de vida del rábano depende de las condiciones climáticas, pudiendo encontrar cultivos que lo completen en 20 días y otros en 70 días. El desarrollo vegetativo tiene lugar entre los 6°C y los 30°C, siendo el rango óptimo de 18- 22°C. La temperatura óptima de germinación está entre 20-25°C.

Florecimiento y maduración

La cosecha se lleva a cabo aproximadamente 20 a 30 días después de la siembra. Por lo general, se realiza la recolección de forma manual, seguida por el lavado de los productos. Posteriormente, se atan para formar manojos, que constan de aproximadamente 6 a 10 unidades

Envejecimiento

El rábano es una planta que crece rápidamente y florece en la misma temporada en que se siembra. Es una planta anual, lo que significa que su ciclo de vida se completa en un año. Lo que se cosecha y se come son los tubérculos, que son raíces engrosadas donde la planta almacena nutrientes. Además de ser un alimento sabroso, el rábano también tiene propiedades medicinales. Existen variedades de rábanos en diferentes colores, como rojo, amarillo, rojo y blanco, y negro (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, EL HÍGADO Y LOS RIÑONES, APARATO DIGESTIVO Y APARATO URINARIO

¿Sabías qué?



El rábano tiene propiedades antibióticas y diuréticas que son muy útiles para combatir la cistitis y eliminar las bacterias a través de la orina.

Se recomienda incluirlo regularmente en la dieta como medida preventiva, especialmente para aquellas personas que suelen sufrir episodios repetidos de esta infección. Para usarlo, simplemente extrae el zumo de medio rábano y bébelo al menos tres veces al día hasta que desaparezcan los síntomas de la cistitis y mejore tu sistema digestivo (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

5. OTROS USOS

Los rábanos tienen mucha agua y son bajos en calorías. Son ricos en vitamina C, que actúa como antioxidante, ayuda a reparar tejidos y vasos sanguíneos, fortalece los dientes y huesos, y mejora el sistema inmunológico. Puedes comerlos crudos en ensaladas o como acompañamiento en comidas familiares deliciosas. Además, el rábano puede ayudar en la pérdida de peso. Se sugiere hacer una preparación simple con 2 rábanos, 2 tomates de árbol y medio vaso de agua. Solo necesitas cortar los vegetales en cuadritos, ponerlos en la licuadora con el agua y listo (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

Notas





PLANTA DE PEREJIL

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera K'iru
 Nombre en castellano : Perejil

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 5. Planta de perejil

3. CICLO DE VIDA

El perejil es una planta bienal que completa su ciclo de vida en dos temporadas. Ha sido utilizado durante siglos, especialmente en la Edad Media, debido a sus propiedades medicinales.

Características:

- **Tamaño:** Tiene un diámetro promedio de 50 centímetros. y alcanza una altura de unos 60 centímetros.
- **Hojas:** Perennes, pequeñas y de forma triangular, con un pecíolo ligeramente ahuecado.
- **Floración:** Produce pequeñas flores amarillo-verdosas dispuestas en umbelas abiertas y planas durante el segundo año.
- **Fruto:** Pequeñas semillas de color marrón.
- **Exposición solar:** Se desarrolla bien a pleno sol o en una media sombra ligera.
- **Clima:** Es resistente a las heladas.
- **Suelo:** Como otras hierbas aromáticas, necesita un buen drenaje y prefiere suelos húmedos y ricos en materia orgánica (humus).
- **Multiplicación:** Se reproduce desde principios del invierno hasta finales del verano a través de semillas. Es recomendable sembrar las semillas directamente en la maceta o en el lugar definitivo, evitando trasplantes ya que tiene raíces primarias grandes y no tolera el trasplante (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, EL HÍGADO Y LOS RIÑONES, APARATO DIGESTIVO Y APARATO URINARIO

El perejil es un excelente remedio para las digestiones lentas, ya que su alto contenido de fibra regula de forma natural las deposiciones. Contiene vitamina C y luteolina, que tienen fuertes propiedades antiinflamatorias. Al ser rico en potasio, ayuda a mantener una buena circulación sanguínea y regular la presión arterial. Para las personas con hipertensión arterial, el perejil es un alimento recomendado para incluir en la dieta diaria. Además, esta planta ayuda a prevenir problemas en las articulaciones.

El perejil es útil como tratamiento natural para limpiar los riñones, gracias a sus propiedades diuréticas que estimulan la función renal. Esto facilita la eliminación de líquidos del cuerpo, previniendo la retención de líquidos y la obesidad. Incorporar perejil a la dieta puede ser beneficioso para mantener una buena salud en general (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

Preparación

Lavar unas ramitas de perejil (alrededor de 50 gramos) y calentar un litro de agua. Cuando el agua hierva, añade el perejil y déjalo en remojo durante unos 15-20 minutos. Pasado este tiempo y otros 20 minutos de reposo, cuele, sirve y tome esta bebida inmediatamente. Lo mejor es beber 4 tazas de este té todos los días durante 3 semanas. Este tratamiento es especialmente útil para ayudar a eliminar líquidos en casos de retención (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

5. OTROS USOS

El perejil es la hierba aromática más popular y versátil en la cocina. Se utiliza para dar sabor y color a diversas comidas, así como para decorar platos. El perejil crespo es comúnmente usado para decorar, mientras que el perejil plano se prefiere para aromatizar debido a su sabor más intenso. Sus hojas frescas se cortan según sea necesario durante todo el año.

Además de su papel culinario, el perejil tiene beneficios para la salud. Es rico en hierro, calcio y vitaminas A y C, con propiedades diuréticas y tónicas. Se utiliza en medicina natural para limpiar y rejuvenecer la piel, fortalecer uñas y cabello, y prevenir la caída del cabello.

Otras propiedades del perejil incluyen alivio para picaduras de insectos, protección ósea debido a su contenido de vitamina D y calcio, y combate a la halitosis gracias a su aroma y clorofila.

En la gastronomía, el perejil es un ingrediente conocido. Se consume crudo en ensaladas, en salsa verde con pescados a la plancha, en batidos verdes, etc. También se puede utilizar en infusiones, aunque el agua caliente puede afectar algunas de sus propiedades. Una novedad es incorporarlo a salsas, como el alioli, para dar un toque especial a los platos (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

PLANTA UÑA DE GATO

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera gat'ó p'isii
Nombre en castellano : Uña de gato

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 6. Planta uña de gato

3. CICLO DE VIDA

La uña de gato es una planta que viene de América del Sur y crece muy bien en las selvas del Amazonas. Estas selvas le dan todo lo que necesita para crecer fuerte y sana. La uña de gato vive en su estado natural en el bosque tropical y templado amazónico. Además, la podemos encontrar tanto en la naturaleza como en cultivos que se hacen en los bosques tropicales de la zona.

Nacimiento

La uña de gato es una planta trepadora que crece en la naturaleza cerca de árboles muertos. Se enrolla alrededor de estructuras, especialmente troncos y ramas de árboles. Su tallo puede llegar a medir hasta 30 metros de alto y 20 centímetros de ancho. Además, tiene unas estructuras en forma de gancho en la base de sus hojas, llamadas estípulas.

Crecimiento

La uña de gato puede llegar a crecer entre 30 y 40 centímetros de altura cuando es adulta. Puede colocarse en lugares con luz directa del sol, ya que es una planta resistente. No requiere mucha agua; solo es necesario regar superficialmente cuando la tierra esté seca. Sus hojas son opuestas, ovaladas y tienen un borde completo, con venas paralelas. Están unidas al tallo por un pecíolo corto, y sobre su unión crecen espinas curvas y reflectantes que van en sentido opuesto al crecimiento del tallo, sirviendo para sujetarse. La planta de uña de gato tiene ramas cilíndricas y algunas raíces aéreas. Sus hojas están formadas por dos folíolos y un zarcillo terminal con ganchos que le ayudan a sujetarse.

FloreCIMIENTO y maduración

Cuando la planta de uña de gato alcanza la edad adulta, aproximadamente en seis meses, empieza a producir flores. Estas flores son de color amarillo claro, los frutos son cápsulas lisas de color morado. Para fines terapéuticos, se utilizan tanto las hojas como la corteza de la planta. La corteza posee propiedades para reducir la fiebre y aliviar dolores reumáticos, mientras que las hojas son útiles contra resfriados y catarrros.

Envejecimiento

La planta de uña de gato comienza a envejecer cuando empieza a florecer. Su vida útil es de más de un año, pero después de este tiempo, el bejuco tiende a secarse por sí solo y la planta muere. Por lo general, las plantas de uña de gato mueren cuando alcanzan la adultez, especialmente durante el verano, debido a la sequía en la zona (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, EL HÍGADO Y LOS RIÑONES, APARATO DIGESTIVO Y APARATO URINARIO

La planta de uña de gato es beneficiosa para limpiar el hígado, los riñones y las vías urinarias cuando están inflamados.

- Hierve los ingredientes durante 15 a 20 minutos.
- Retira del fuego y deja reposar durante 10 minutos con el recipiente tapado.
- Luego, cierne y bebe.

Esta infusión debe tomarse durante tres semanas consecutivas, 4 a 5 veces al día, para curar las enfermedades del hígado y los riñones. La uña de gato actúa como vasodilatadora y diurética, por lo que es recomendada para personas con hipertensión. También tiene propiedades antioxidantes que combaten los radicales libres, previniendo así la aparición de diversas enfermedades, incluso en personas saludables (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

5. OTROS USOS

La corteza de uña de gato se utiliza en decocción para reducir la fiebre y como ayuda en el tratamiento del reumatismo. Las infusiones con las hojas son útiles para tratar la gripe, la tos, el resfriado y otras dolencias leves. También se aplican sobre la piel para aliviar alergias, tratar úlceras y gastritis o aliviar la acidez del estómago. Se pueden hacer infusiones para cicatrizar heridas. Las hojas trituradas se usan para tratar úlceras en la boca y problemas de la piel como picaduras y erupciones cutáneas.

La uña de gato ha demostrado ser efectiva para reducir el dolor causado por la artritis reumatoide, la osteoartritis y otros dolores relacionados con el exceso de ejercicio. Se utiliza oralmente o en extractos, siendo beneficiosa por su capacidad para reducir la inflamación, común en estas enfermedades.

Esto se debe a que la uña de gato inhibe la producción de prostaglandinas y el factor de necrosis tumoral. Si tienes una infección persistente, la uña de gato es útil para prevenir y



combatir enfermedades infecciosas, como la varicela, el herpes y la gonorrea, fortaleciendo el sistema inmunológico. Incluso es consumida por personas con VIH/SIDA para mejorar sus defensas (Chirimía A., entrevista personal, 2 de agosto de 2022).

Notas



Lined area for taking notes, consisting of 20 horizontal lines.



CAPÍTULO 7

PLANTAS USADAS PARA LA ESTÉTICA, RITUALES Y AFRODISÍACAS



PLANTAS USADAS PARA LA ESTÉTICA, RITUALES Y AFRODISÍACAS

Las plantas utilizadas en cosmética desempeñan un papel fundamental debido a sus múltiples beneficios para el cabello, la piel y la salud general. Además, estas plantas poseen propiedades medicinales que las convierten en remedios caseros frecuentes para tratar afecciones dérmicas, capilares y problemas internos. Asimismo, algunas especies tienen un valor ritual y afrodisíaco, y a lo largo de la historia han estado estrechamente vinculadas a prácticas religiosas y espirituales. En muchas culturas, las plantas se consideran símbolos de revitalización y sanación, actuando a menudo como intermediarias entre el ser humano y lo divino.

En la nacionalidad Epērara Siapidāara, la medicina tradicional constituye un pilar esencial para la prevención, tratamiento y curación de enfermedades. En la actualidad, la creciente búsqueda de salud y bienestar a un costo accesible, junto con una inclinación hacia métodos naturales, ha impulsado un aumento en la utilización de la medicina ancestral. Esta tendencia contribuye a disminuir la exposición del organismo a sustancias químicas, favoreciendo así una vida más saludable y prolongada, incluso en contextos urbanos.

Desde tiempos remotos, las plantas medicinales han sido empleadas para el tratamiento de diversas dolencias y son consideradas esenciales para mantener el equilibrio, la salud y el bienestar integral del organismo. Entre las especies más comunes destacan sábila, árbol de té, hinojo, manzanilla, bambú, rosa mosqueta, árnica, caléndula, pepino, romero, avena, hamamelis, azafrán, aguacate, lavanda, salvia, sándalo, coca, marihuana, tabaco, pilde, albahaca y jengibre, entre otras. Estas plantas ofrecen múltiples beneficios terapéuticos para el cuidado de la piel, el cabello y la limpieza corporal (Chirimia Fx., entrevista personal, 5 de septiembre de 2022)

PLANTA DE SÁBILA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nerapa jipapari k'ayaa
Nombre en castellano : Sábila

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 1. Planta de sábila

3. CICLO DE VIDA

La sábila es una planta caracterizada por sus hojas verdes y carnosas, cuya superficie está cubierta por una capa gruesa que protege y almacena agua en sus tejidos internos. La capa externa de la hoja representa aproximadamente entre el 20% y 30% del peso total de la planta, mientras que la parte interna, conocida como pulpa, constituye entre el 65 % y 80%. Esta estructura anatómica favorece su adaptación a ambientes secos, debido a que su metabolismo permite el cierre prolongado de los estomas durante gran parte del día, lo que contribuye a reducir significativamente la pérdida de agua por transpiración.

Nacimiento

La sábila se reproduce tanto a partir de semillas como mediante las flores que produce la planta madre, así como a través de hijuelos. La germinación de las semillas se prolonga aproximadamente entre 3 y 4 semanas, a una temperatura constante de 20 grados centígrados. Esta planta requiere cuidados específicos y se desarrolla óptimamente en condiciones adecuadas. Se recomienda su siembra en sustratos ricos en materia orgánica, sueltos, con un pH ligeramente ácido y un buen drenaje para evitar el encharcamiento. En caso de cultivarla en macetas o mesas de cultivo, se sugiere que la profundidad del sustrato sea como mínimo de 40 centímetros, a fin de facilitar el correcto desarrollo radicular. Asimismo, la sábila puede propagarse de manera natural, presentando un tiempo aproximado de una semana para iniciar su crecimiento, dependiendo de las condiciones climáticas.

Crecimiento

Durante el primer año, la planta de sábila desarrolla un tallo que puede alcanzar una altura comprendida entre 30 centímetros y 1 metro. Al cumplir dos años, la planta presenta las propiedades medicinales características, lo que permite su utilización en el tratamiento de diversas patologías.

FloreCIMIENTO y maduración

La sábila inicia su proceso de floración a partir de los dos años de edad o más, aunque solo florece una vez que ha alcanzado su madurez, la cual generalmente ocurre alrededor de los cuatro años, siempre que reciba cuidados adecuados. Posterior a la primera floración, es más probable que la planta vuelva a florecer en los años siguientes, dado que se considera adulta. La floración varía en función de las condiciones climáticas y las zonas geográficas en las que se cultiva.

Envejecimiento

Se considera que una planta de sábila alcanza la adultez a los cuatro años, con una esperanza de vida que puede extenderse hasta los diez años, dependiendo del clima y las condiciones ambientales. Como planta suculenta, la sábila puede morir por diversas causas, entre ellas las temperaturas extremas de frío, quemaduras, enfermedades, infestación por insectos y suelos con drenaje deficiente (Chirimía Fx., entrevista personal, 5 de septiembre de 2022).

4. PLANTAS USADAS PARA LOS TRATAMIENTOS DE LA ESTÉTICA, RITUALES Y AFRODISIACAS

La sábila produce dos sustancias con aplicaciones en productos para el cuidado de la salud: un gel transparente y un látex amarillo. El gel es ampliamente utilizado en cremas y ungüentos para el tratamiento de quemaduras, psoriasis y acné, dado que actúa como un cicatrizante natural, favoreciendo la regeneración de la piel y la reducción de signos de envejecimiento prematuro.

A continuación, se detalla una preparación casera de gel de sábila con ingredientes naturales:

Ingredientes

- 3 hojas de sábila
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de aceite de germen de trigo

Preparación

- Seleccionar una planta de sábila saludable y bien cuidada.
- Cortar tres hojas y retirar cuidadosamente las espinas laterales.
- Remojar las hojas durante 24 horas, cambiando el agua aproximadamente cada cuatro horas. Este paso es importante para eliminar la aloína, sustancia tóxica presente en la planta.
- Pasado el tiempo de remojo, extraer las hojas del agua.

- Abrir las hojas con un cuchillo por los bordes.
- Con una cuchara, extraer el gel o pulpa de la planta y depositarlo en un recipiente para su uso posterior.
- Agregar una cucharada de zumo de limón y una cucharada de aceite de germen de trigo al gel extraído de la sábila.
- Mezclar cuidadosamente hasta obtener una crema de color blanco y consistencia espesa.
- Finalmente, verter la mezcla en un frasco de vidrio con cierre hermético y conservarla en refrigeración para preservar sus propiedades.

Al ser un producto natural, este gel puede aplicarse diariamente sobre la piel sin generar efectos adversos ni provocar alergias. Entre sus múltiples beneficios, su uso contribuye a:

- Prevenir y tratar el acné, los puntos negros y las espinillas.
- Eliminar manchas y cicatrices cutáneas.
- Favorecer la cicatrización y combatir infecciones bacterianas, ayudando en la curación de heridas.
- Tratar quemaduras solares y aliviar la piel tras la exposición al sol.
- Prevenir y reducir la aparición de estrías.
- Contribuir a la limpieza, hidratación y regeneración de la piel.
- Tonificar y reafirmar la piel del rostro y del cuerpo.
- Tratar la sequedad cutánea.
- Aliviar síntomas asociados a enfermedades dermatológicas como la dermatitis seborreica y la psoriasis.

Por lo expuesto, este producto resulta altamente útil, natural y de larga duración. Basta con aplicar una pequeña cantidad y masajear la piel mediante movimientos circulares en la zona afectada (Chirimia Fx., entrevista personal, 5 de septiembre de 2022).

5. OTROS USOS

La planta de sábila tiene usos medicinales que pueden ayudar a prevenir enfermedades. Aquí hay algunos beneficios:

- Tanto la sábila como el limón ayudan a limpiar el hígado y prevenir la formación de cálculos renales, por lo que combinarlos puede ser beneficioso.

¿Sabías qué?



Beber agua con sábila y limón puede ayudar a perder peso, curar úlceras, fortalecer las defensas del cuerpo y desintoxicar el organismo.

Se recomienda consumir este jugo únicamente durante 10 días consecutivos, preferiblemente cada mañana en ayunas. Es importante no ingerir ningún alimento ni bebida durante la hora siguiente a su consumo. La sábila contiene Aloe vera, la cual aporta vitaminas hidrosolubles como B1, B2, B3, ácido fólico y C, así como vitaminas liposolubles, entre ellas A y E (Chirimia Fx., entrevista personal, 5 de septiembre de 2022).

Notas





PLANTA DE COCA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera poro p'ereupari
 Nombre en castellano : Coca

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 2. Planta de coca

3. CICLO DE VIDA

La planta de coca, perteneciente a la familia Erythroxylaceae, se cultiva principalmente en huertos familiares con propósitos medicinales y ceremoniales. Su reproducción es eficiente mediante estacas, lo que favorece su uso en sistemas de agricultura itinerante. Esta planta produce dos tipos de frutos: unos originados en las flores y otros en las ramas. Todas las variedades de coca son arbustos de follaje perenne que se propagan a través de semillas, las cuales mantienen una viabilidad de tres a cuatro semanas en condiciones tropicales. Debido a esta característica, los frutos o drupas, que contienen una única semilla, se cosechan cuando alcanzan un estado cercano a la madurez, evidenciado por el cambio de color de verde a rojo.

Crecimiento

Después de un período de germinación de 15 a 20 días, la semilla de coca comienza a brotar, dando inicio al desarrollo de la planta. La coca crece hasta alcanzar la madurez, momento en el cual es empleada en prácticas medicinales ancestrales. La planta puede llegar a medir hasta casi tres metros de altura. Su tallo presenta una estructura leñosa, mientras que las hojas son de forma elipsoidal, de tamaño pequeño y color verde intenso. Puede propagarse de manera natural, presentando un tiempo aproximado de una semana para iniciar su crecimiento, dependiendo de las condiciones climáticas.

FloreCIMIENTO y maduración

Una vez que la planta de coca alcanza la madurez, inicia su proceso de floración. Las flores son pequeñas y de color blanco. Los frutos, de forma ovalada y tamaño reducido, presentan un color rojo característico. La primera cosecha se realiza aproximadamente a los dos años después de la siembra. En zonas elevadas, la planta puede ser cosechada hasta tres veces al año, mientras que en áreas de menor altitud, la cosecha puede llegar a realizarse hasta cuatro veces anualmente. Durante el proceso de cosecha, se retiran casi todas las hojas de la planta.

Envejecimiento

La longevidad de la planta de coca oscila entre 25 y 40 años. Finalizado este período, la planta muere, conservándose las raíces y el tronco seco, que continúan siendo empleados con fines medicinales. Asimismo, las semillas permanecen en el entorno, facilitando la propagación natural de la especie, ya que la planta produce flores y frutos durante su ciclo de vida (Chirimia Fx., entrevista personal, 5 de septiembre de 2022).

4. PLANTAS USADAS PARA LOS TRATAMIENTOS DE LA ESTÉTICA, RITUALES Y AFRODISIACAS

Históricamente, las plantas han tenido un papel fundamental en la realización de rituales en diversas culturas. En múltiples tradiciones religiosas, estas se conciben como símbolos espirituales, revitalizantes y curativos, sirviendo incluso como intermediarias entre lo humano y lo divino. Varias plantas se emplean en rituales mediante baños, limpiezas o infusiones con propiedades afrodisíacas, siendo común su combinación para potenciar efectos específicos. Entre las plantas ancestrales utilizadas en estas prácticas destacan la hoja de coca, la marihuana, el tabaco, la pilde y la albahaca. En el contexto selvático, acompañadas por cantos, rezos y fuego constante, estas plantas adquieren un significado profundo y renovado.

Estas especies poseen propiedades alucinógenas, antioxidantes y antiinflamatorias. Particularmente, la hoja de coca contiene sílice y potasio, lo que la convierte en un eficaz depurativo y remineralizante, recomendado para el tratamiento de infecciones renales y urinarias, así como para la hipertensión arterial. Una de las formas más frecuentes de consumo de la planta seca es mediante infusión.

Formas de la ritualidad

En la nacionalidad EpĒrara Siapidāara, las plantas son consideradas sagradas, entendidas como seres vivos con un espacio propio de privacidad. Las personas encargadas de su manejo son los jaipana, hierbateros y curanderos, quienes poseen conocimientos ancestrales transmitidos por las generaciones mayores de sus territorios. El proceso ritualístico para el uso de plantas medicinales se desarrolla de la siguiente manera:

- Se recolectan las hojas de las plantas, los frutos de coca y otros elementos medicinales.
- El jaipana establece comunicación espiritual con las plantas, ofreciendo consejos y



oraciones a Dios, solicitando que las plantas generen el efecto positivo deseado.

- Se preparan infusiones con las plantas recolectadas y se realizan baños rituales, invocando a Dios y a la madre naturaleza para potenciar su poder sanador.

Este procedimiento tiene como finalidad la expulsión simbólica y fisiológica de la enfermedad, mediante un proceso ritual de purificación del cuerpo del paciente. Las especies vegetales seleccionadas son preparadas en infusiones o maceraciones, y su aplicación se realiza a través de baños corporales. En ciertas ocasiones, estas preparaciones se enriquecen con elementos adicionales como aguardiente, alcohol etílico, agua florida o colonia, con el propósito de potenciar su efecto ritual y terapéutico. Una vez concluido el proceso de limpieza, los residuos líquidos son descartados en cuerpos de agua o en zonas aisladas, lejos del tránsito humano, lo cual responde a criterios simbólicos de contención y alejamiento del mal (Chirimia Fx., comunicación personal, 5 de septiembre de 2022).

5. OTROS USOS

La planta de coca posee usos preventivos de carácter etnobotánico, asociados a su capacidad para fortalecer el organismo y evitar la aparición de determinadas afecciones, en el marco de los saberes médicos tradicionales.

- Mitigación del mareo asociado a la exposición en zonas de alta altitud.
- Prevención de enfermedades del sistema cardiovascular.
- Protección de la salud bucodental, particularmente en la prevención de caries.
- Acción preventiva frente al cáncer colorrectal.
- Contribución al control del peso corporal y a la prevención de la obesidad.
- Atenuación de estados depresivos leves.
- Tratamiento complementario de patologías respiratorias como el asma y la bronquitis.
- Regulación de la presión arterial dentro de parámetros fisiológicos normales.

La infusión de hojas de coca constituye una práctica tradicional vigente dentro del sistema de conocimientos ancestrales de la nacionalidad EpĒrara Siapidāara. Su consumo no presenta efectos nocivos para la salud; por el contrario, se le atribuyen múltiples beneficios terapéuticos. Al ser masticadas, las hojas de coca actúan como un estimulante natural de acción moderada, que contribuye a mitigar sensaciones de hambre, sed, dolor físico y fatiga, así como a contrarrestar el malestar ocasionado por la altitud (Chirimia Fx., comunicación personal, 5 de septiembre de 2022).

Formas de preparación

- Se pueden emplear hojas secas o frescas, según disponibilidad.
- Se recomienda utilizar entre 3 y 4 hojas por porción, colocándolas en agua que debe hervir durante un período de 10 a 15 minutos.
- Tras la ebullición, se deja reposar la preparación durante aproximadamente cinco minutos antes de su consumo.

PLANTA DE JENGIBRE

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nera k'arra ajigimbrede

Nombre en castellano : Jengibre

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 3. Planta de jengibre

3. CICLO DE VIDA

El jengibre es una planta herbácea perenne que puede alcanzar una altura aproximada de 120 centímetros. Su estructura subterránea está compuesta por rizomas, órganos de reserva con capacidad de expansión significativa. Presenta hojas alargadas y delgadas, dispuestas de forma alterna a lo largo del tallo. Al alcanzar su fase de madurez fisiológica, la planta emite inflorescencias de color blanco, lo que indica su estado óptimo para la recolección, tanto de rizomas como de semillas viables.

Nacimiento

El jengibre se propaga mediante reproducción vegetativa, al igual que otras especies como Achimenes, Canna, Zantedeschia y Lilium. Este proceso se lleva a cabo a través de la división de rizomas, los cuales deben fragmentarse en secciones que contengan al menos una yema o brote activo, garantizando así su viabilidad para el desarrollo. Para inducir la germinación del jengibre, se recomienda seguir el siguiente procedimiento:

- Introducir un rizoma de jengibre en un recipiente con agua, con el fin de facilitar la absorción de humedad necesaria para activar el proceso germinativo.
- Mantener el rizoma en inmersión durante un período de 3 a 4 horas.
- Extraerlo del agua sin proceder a su secado total; debe conservar una humedad superficial sin presentar escurrimiento.
- Colocar el rizoma directamente en el sitio destinado para la siembra, ya sea en el suelo, en una bolsa plástica o en un contenedor adecuado.

- Dejar los rizomas en reposo durante aproximadamente una semana para favorecer la emisión de brotes.

Durante este período, los rizomas de jengibre iniciarán el proceso de brotación, desarrollando yemas activas que indicarán su estado óptimo para la siembra definitiva.

Crecimiento

El jengibre presenta una alta capacidad de adaptación a variados niveles de humedad ambiental. Algunas variedades prosperan en regiones con precipitaciones anuales cercanas a 1200 milímetro de precipitación, mientras que otras toleran hasta 4500 milímetro de precipitación. Es fundamental evitar la acumulación de agua en la zona radicular para prevenir daños fisiológicos. Tras la germinación, el brote inicial emerge en pocas semanas. Las plantas pueden alcanzar alturas comprendidas entre 1 y 1,5 metros dependiendo de las condiciones ambientales y genéticas.

FloreCIMIENTO Y maduración

La cosecha del jengibre se realiza mediante la extracción completa de la planta. Si bien es posible recolectar en cualquier momento, el período óptimo de cosecha se sitúa entre los 8 y 10 meses de desarrollo. Posterior a la recolección, los rizomas seleccionados se destinan a la propagación vegetativa. Para la inducción floral, el rizoma debe permanecer en el suelo por un mínimo de dos años. La observación de las flores requiere la cosecha cuidadosa de los brotes nuevos, sin dañar el rizoma principal, asegurando así su integridad y permanencia subterránea durante dicho lapso.

Envejecimiento

El ciclo de vida del jengibre es corto, habitualmente alrededor de un año. La planta inicia su fase de senescencia con el secado progresivo de los tallos. En esta etapa, se procede a la poda de la parte aérea seca y al desenterramiento de los rizomas, los cuales se utilizan para la propagación mediante nuevas siembras.

4. USOS PARA LOS TRATAMIENTOS DE LA ESTÉTICA, RITUALES Y AFRODISIACAS

El rizoma de jengibre ha sido tradicionalmente empleado por sus propiedades medicinales, destacando sus efectos antiinflamatorios, analgésicos y digestivos, los cuales sustentan su uso en diversas prácticas terapéuticas y ritualísticas ancestrales.



DATO CURIOSO

Desde la antigüedad se considera un afrodisíaco natural, ideal para mejorar el deseo y el apetito sexual.

El efecto afrodisíaco atribuido al jengibre se fundamenta en su capacidad para mejorar la circulación sanguínea sistémica, incluyendo la región genital. Esta acción vascular es determinante para la potenciación de las erecciones, el aumento de la sensibilidad táctil y la estimulación del deseo sexual en ambos sexos. Además, el jengibre ejerce un efecto estimulante sobre los sistemas sensoriales y favorece la liberación de endorfinas, neurotransmisores implicados en la regulación del bienestar emocional y la disposición para la actividad sexual.

La vía de administración más habitual para fines afrodisíacos es la preparación y consumo de infusiones a base de rizoma de jengibre.

- Hervir las rodajas en agua junto con una rama de canela para potenciar sus efectos.
- Mantener la ebullición durante aproximadamente 15 minutos; posteriormente, dejar enfriar ligeramente, colar la infusión y endulzar al gusto con miel o azúcar.
- Para optimizar sus propiedades estimulantes, es posible combinar el jengibre con otros agentes afrodisíacos tradicionales, como la canela y el cardamomo.

5. OTROS USOS

En la comunidad EpĒrara Siapidāara, la planta de jengibre posee aplicaciones tanto medicinales como culinarias. Las hojas son altamente valoradas por sus propiedades funcionales y se emplean comúnmente como condimento en la preparación de alimentos familiares. En el contexto dietético, se recomienda el consumo de las hojas como aliño terapéutico para el alivio de cólicos estomacales y otros malestares somáticos.

La preparación tradicional consiste en recolectar los rizomas de jengibre, seleccionar una porción adecuada, pelarla y cortarla en rodajas finas, las cuales se cocinan en agua durante un intervalo de 15 a 20 minutos. Posteriormente, la infusión se deja reposar entre 5 y 10 minutos antes de su ingesta. La persona afectada puede consumir el líquido tibio en múltiples ocasiones, según la necesidad, hasta lograr el alivio de los síntomas (Chirimia Fx., comunicación personal, 5 de septiembre de 2022).

Notas





Horizontal writing lines for text entry.

Large rounded rectangular box for drawing or illustrations.



CAPÍTULO 8

FORMAS DE CLASIFICAR LAS PLANTAS EN LA NACIONALIDAD EPĒRARA SIAPIDĀARA



FORMAS DE CLASIFICAR LAS PLANTAS EN LA NACIONALIDAD EPĒRARA SIAPIDĀARA

En la nacionalidad EpĒrara SiapidĀara existe un vasto acervo de conocimientos tradicionales relacionados con las plantas medicinales. Estos saberes comprenden el uso de diversas partes vegetales, tales como hojas, raíces, cortezas, flores, semillas, resinas y aceites, así como la combinación de estos elementos para la elaboración de infusiones, bebidas y polvos con fines terapéuticos para tratar diferentes afecciones físicas.

Históricamente, la comunidad contaba con un número considerable de especialistas en hierbas y curanderos denominados jaipana. Para estos agentes de la medicina tradicional, la salud y el proceso curativo estaban intrínsecamente vinculados con el mundo espiritual y la naturaleza circundante. Creían en la existencia de espíritus, conocidos como jai, que velaban por el bienestar de las personas.

Aunque con el transcurso del tiempo algunas de estas tradiciones han perdido intensidad, los conocimientos ancestrales en materia de medicina han permanecido vigentes y forman parte esencial de la identidad de la nacionalidad. Actualmente, los rituales de curación continúan siendo dirigidos por los jaipana, quienes se consideran poseedores de un poder espiritual otorgado por los espíritus protectores. En las comunidades se utiliza un repertorio que oscila entre 80 y 150 especies de plantas medicinales, incluyendo plantas herbáceas rastreras, árboles maderables y frutales, así como bejucos. Adicionalmente, se reconoce el valor medicinal de ciertas especies animales.

Más allá del campo medicinal, la población tiene experiencia en la identificación y tratamiento de enfermedades comunes, atención del parto y crianza de niños, procesos que se acompañan de rituales familiares. La medicina tradicional también aborda dolencias de naturaleza espiritual, cuya atención es exclusiva de los jaipana. Se atribuye a estos curanderos la capacidad de realizar intervenciones benéficas que liberan a los pacientes de maleficios y sustos, además de promover la armonía en las relaciones interpersonales mediante la ejecución de rituales específicos (González L., comunicación personal, 5 de octubre de 2022).

En cuanto a la clasificación de las plantas dentro de la nacionalidad EpĒrara SiapidĀara, se reconocen las siguientes categorías:

- Plantas medicinales herbáceas.
- Plantas medicinales provenientes de árboles maderables.
- Plantas medicinales provenientes de árboles frutales.
- Plantas medicinales en bejucos.

Todas estas especies, presentes en los territorios tradicionales de la nacionalidad, poseen propiedades curativas y beneficiosas para la salud, siendo empleadas para el tratamiento de dolores corporales, cefálicos, estomacales, afecciones cutáneas, cuidado capilar y para realizar limpiezas curativas del cuerpo (González L., comunicación personal, 5 de octubre de 2022).

DESCRIPCIÓN DE LOS GRUPOS DE PLANTAS QUE EXISTEN EN LA NACIONALIDAD EPĒRARA SIAPIDĀARA

Las principales formas de clasificar las plantas en la nacionalidad Epērara Siapidāara, son las siguientes:

PLANTAS MEDICINALES HERBĀCEAS

Descripción y características

Las plantas medicinales han sido empleadas desde tiempos ancestrales para el tratamiento de múltiples enfermedades. El conocimiento acerca de sus propiedades terapéuticas ha sido transmitido de manera intergeneracional a lo largo de las distintas culturas que integran la nacionalidad Epērara Siapidāara. Se entiende por plantas medicinales aquellas que pueden ser utilizadas en el abordaje terapéutico de diversas afecciones. Las partes vegetales o sus extractos se aplican en diversas formas farmacéuticas, tales como infusiones, ungüentos, cremas, comprimidos, cápsulas, entre otros.

Dentro de la nacionalidad Epērara Siapidāara, esta clasificación responde a la relevancia de dichas especies en la práctica médica tradicional, dado que han sido empleadas para el tratamiento de un amplio espectro de enfermedades prevalentes en la comunidad. Entre estas plantas, se destacan las siguientes:

Principales plantas		
No	Nombre en siapedee	Nombre en castellano
1	k'iru chiara irub+	sábila
2	k'iru p'up'uchia b+	discancer
3	nera k'iru p'awāra +	hinojo
4	nera nep'ono iru b+	camomila
5	nera nep'ono k'uara b+	árnica
6	nera nep'ono pore b+	caléndula
7	p'ep'ino	pepino
8	ment'a	menta
9	albajak'a	albahaca
10	t'oronjil	toronjil
11	chik'ode b+pata	ajo
12	chi nera euja ek'ari baparo	jengibre
13	nera k'iru k'ira tando b+	lavanda
14	nera nep'ono p'up'uchia	salvia
15	nera nep'ono k'uara b+	flor amarilla
16	k'iru k'apari	ortiga

17	nera to-ide bapari	botoncillo
18	nera k'iru topata	chiraran
19	nera k'iru topata k'ari-it'e	altamisa
20	nera juachaKe ompee ba'ari	tres dedos
21	nera sarna anipari	tiatina
22	nera sōpari	chupachupa
23	nera wera t'k'a b+	doña juana
24	nera topata b+ p'ira-it'e	hierbaluisa
25	anipari k'ap'+a jade k'ōra k'ari	suelta con suelda
26	jaure k'achia uchial pipari	chivo
27	nera et'erre irub+	flor de gallo
28	nera uchial pipari k'yaa	hoja de malaire
29	nera t'ari t'i urib+	espíritu Santo
30	t'abak'o	tabaco
31	nera k'insia atua pari	marihuana

Notas



PLANTAS MEDICINALES DE ÁRBOLES MADERABLES

Descripción y características

Las especies maderables son plantas que desarrollan tejido leñoso secundario, cuyas características anatómicas, físicas y mecánicas las hacen funcionales para diversos usos. Estas especies se emplean comúnmente en la construcción de viviendas, elaboración de puertas, ventanas, mobiliario y láminas para enchape. Los árboles presentan troncos compuestos por fibras de celulosa cohesionadas por lignina, las cuales se disponen en capas anuales que contribuyen al crecimiento longitudinal y radial del tallo. Las propiedades físicas y mecánicas de la madera, como su resistencia, dureza y durabilidad, la convierten en un material adecuado para aplicaciones estructurales tanto en interiores como en exteriores.

Por otro lado, las plantas que no desarrollan tejido leñoso se clasifican como herbáceas. Tras su corte y secado, la madera de las especies maderables se destina a múltiples usos, entre los cuales se incluyen:

Principales plantas		
No	Nombre en siapedee	Nombre en castellano
1	naidisa pak'uru	palmicha
2	jêe pak'uru	chontaduro

Notas



PLANTAS MEDICINALES DE ÁRBOLES FRUTALES

Descripción y características

Las plantas frutales corresponden principalmente a árboles que producen frutos carnosos con una semilla encerrada en un endocarpo duro, comúnmente denominado hueso. Estos frutos son fuentes significativas de vitaminas, minerales y, en algunos casos, contienen lípidos, aceites y proteínas, lo que los convierte en un recurso alimenticio valioso, especialmente para la nutrición infantil. Los árboles frutales presentan una diversidad en tamaño, clasificándose en pequeños, medianos y grandes, siendo los primeros aquellos que alcanzan alturas de hasta seis metros.

Estas plantas desempeñan múltiples funciones para las comunidades humanas, incluyendo usos alimenticios y medicinales dentro del conocimiento ancestral. Entre las especies de árboles frutales más representativas de esta categoría se encuentran:

Principales plantas		
No	Nombre en siapedee	Nombre en castellano
1	beu	aguacate
2	k'ok'ok'o	coco
3	juarajō	guaba
4	guayaba pak'uru	guayaba
5	nejō pak'uru hobo	hobo
6	nejō pak'uru Sirguelo	sirguelo
7	balsa pak'uru	balsa
8	urut'a pak'uru	chapil
9	pepan pak'uru	pepepán
10	palmar real pak'uru	palmar real
11	+r+ ida bapari	winul
12	chokolat'e pak'uru	cacao
13	pak'uru guanábana	guanábana
14	limona	limón
15	laranja	naranja



PLANTAS MEDICINALES EN BEJUCOS

Descripción y características

La liana es una planta herbácea trepadora caracterizada por tallos volubles que se arrastran y enroscan sobre otras estructuras para su soporte. Presenta hojas con ápices acuminados, pecíolos alargados y flores campanuladas, que pueden exhibir tonalidades violetas, rosadas o blancas. En las comunidades, estas plantas son utilizadas en la medicina tradicional ancestral para el tratamiento de procesos inflamatorios asociados a condiciones como artritis, reumatismo y úlcera gástrica. Además, se les atribuyen propiedades inmunomoduladoras, antioxidantes y antiinfecciosas.

Las plantas medicinales contienen metabolitos secundarios distribuidos en hojas, flores, tallos o raíces, y mediante diversos métodos de preparación, son empleadas para el tratamiento de distintas patologías. En particular, estas especies se utilizan para atender casos de disentería, dolores estomacales, fiebre y mordeduras de serpientes. Entre ellas se encuentran:

Principales plantas		
No	Nombre en siapedee	Nombre en castellano
1	dap'a	Pilde
2	p'ík'igua	Piquigua
3	yare k'āu	Yare
4	jiuru	Chocolatillo
5	rampira	Rampida
6	gat'o p'isii	Uña de gato
7	op'oo	Espinazo de iguana
8	Batatilla k'āu	Batatilla
9	Camote k'āu	Camote

Notas



7. Sustancia que estimula o deprime el sistema inmunitario, y puede ayudar al cuerpo a combatir el cáncer, las infecciones u otras enfermedades.

PLANTAS REPRESENTATIVAS EN LA NACIONALIDAD EPĒRARA

PLANTAS MEDICINALES HERBARIAS

PLANTA SANTA MARÍA

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nerapa poro p'ua jipapari
 Nombre en castellano : Santa maría

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 1. Planta Santa maría

Características y usos de la planta

La planta denominada "santa maría" corresponde a una hierba que carece de tejidos leñosos, a diferencia de los árboles. Sus tallos son predominantemente verdes y de estructura frágil, con un ciclo vital anual que culmina con la muerte al final de la temporada, siendo sustituidos por nuevos brotes en el siguiente ciclo. Esta especie posee múltiples propiedades medicinales reconocidas por sus beneficios para la salud.

Su uso combinado con otras plantas medicinales potencia su efectividad terapéutica. Entre sus indicaciones principales se encuentran la reducción de la fiebre, el alivio de cefaleas, el control de procesos inflamatorios renales, la mitigación de molestias gástricas, la prevención de indigestión, el alivio del estreñimiento, el tratamiento de diarreas y la mejora de afecciones respiratorias tales como el asma y la bronquitis. Asimismo, contribuye al manejo del nerviosismo e insomnio, efectos asociados a la presencia de compuestos sedantes en sus tejidos.

Para la elaboración de un remedio con estas propiedades, se requieren los siguientes ingredientes:



- 3 hojas de santa maría
- 3 hojas de discancer
- 1 cucharada de zumo de limón
- 3 hojas de espíritu santo

La preparación del remedio es sencilla y se recomienda su consumo diario debido a su naturaleza natural y preventiva. El procedimiento es el siguiente:

Formas de preparación

- Obtener las hojas frescas de la planta.
- Lavar meticulosamente las hojas con agua limpia para eliminar impurezas.
- Utilizar una piedra, batea de madera o piedra para machacar las hojas.
- Extraer el zumo resultante de la trituración en un recipiente adecuado.
- Añadir zumo de limón al extracto vegetal.
- Mezclar cuidadosamente antes de su ingesta.
- Indicaciones terapéuticas:
- Controla episodios de diarrea y vómitos.
- Regula la temperatura corporal en casos de fiebre.
- Alivia cefaleas.
- Favorece la desinflamación renal.

3. OTROS USOS

Además de sus aplicaciones medicinales, la planta “santa maría” posee usos alimenticios dentro de la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara. Las hojas son valoradas por sus propiedades organolépticas y se emplean como condimento en la gastronomía familiar. En dietas específicas, se recomienda el consumo de hojas tiernas como aliño en preparaciones tradicionales. La preparación culinaria consiste en recolectar las hojas jóvenes y cocinarlas en agua durante un periodo aproximado de 15 a 20 minutos, seguido de un reposo de 5 a 10 minutos. Posteriormente, las hojas cocidas se pican finamente y se incorporan a los platillos, especialmente a la carne de pescado de agua dulce y salada.

Notas





PLANTAS MEDICINALES DE ÁRBOLES MADERABLES

PLANTA DE NATO

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Nat'o

Nombre en castellano : Nato

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 2. Planta de nato

Características y usos de la planta

El Nato es un árbol leñoso cuya utilidad abarca desde las hojas hasta la raíz. Históricamente, ha sido empleado con fines medicinales, destacándose por sus potentes propiedades analgésicas y digestivas. Esta especie posee un alto contenido de compuestos bioactivos que contribuyen al tratamiento de afecciones dermatológicas como la sarna. La forma tradicional y más común de uso se basa en la utilización de la corteza del Nato.

Formas de preparación

- Extraer la corteza fresca del árbol de Nato.
- Colocar la corteza en una olla con agua y llevar a ebullición.
- Cocinar hasta reducir el volumen de agua significativamente.
- Dejar enfriar la decocción resultante.
- Para la elaboración de un ungüento, mezclar la preparación con crema o con un producto farmacéutico como “Benzo Derma”⁸.

⁸ Queratolítico, antiséptico, fungicida y parasiticida usado típicamente en el tratamiento de acné, condiciones seborreicas, escabiosis, soriasis e infecciones superficiales de hongos.

Una vez finalizado el proceso de preparación, el producto se emplea para el tratamiento de lesiones cutáneas, específicamente granos asociados a la sarna brava, así como para la prevención de prurito y ciertas infecciones dérmicas. La aplicación tópica mediante baños con la corteza de Nato, combinada con su ingesta moderada, ha demostrado efectos positivos en la mitigación y prevención de síntomas relacionados (González L., comunicación personal, 5 de octubre de 2022).

Una vez finalizado el proceso de preparación, el producto se emplea para el tratamiento de lesiones cutáneas, específicamente granos asociados a la sarna brava, así como para la prevención de prurito y ciertas infecciones dérmicas. La aplicación tópica mediante baños con la corteza de Nato, combinada con su ingesta moderada, ha demostrado efectos positivos en la mitigación y prevención de síntomas relacionados (González L., comunicación personal, 5 de octubre de 2022).

Este árbol es altamente valorado debido a su versatilidad y múltiples usos. Su madera se utiliza en la construcción de viviendas, en la fabricación de espejos para canoas motorizadas y como material para la quilla de embarcaciones de madera. Para los artesanos locales, es la especie preferida para la producción de carbón vegetal, dado su alto rendimiento energético, lo que genera una considerable demanda en el mercado regional. En la comunidad Epërara Siapidãara, la madera del Nato también se emplea para la elaboración de herramientas como picadores, bateas y tablonés destinados a la construcción de puentes (González L., comunicación personal, 5 de octubre de 2022).

3. OTROS USOS

Este árbol es altamente valorado debido a su versatilidad y múltiples usos. Su madera se utiliza en la construcción de viviendas, en la fabricación de espejos para canoas motorizadas y como material para la quilla de embarcaciones de madera. Para los artesanos locales, es la especie preferida para la producción de carbón vegetal, dado su alto rendimiento energético, lo que genera una considerable demanda en el mercado regional. En la comunidad Epërara Siapidãara, la madera del Nato también se emplea para la elaboración de herramientas como picadores, bateas y tablonés destinados a la construcción de puentes (González L., comunicación personal, 5 de octubre de 2022).

Notas





PLANTAS MEDICINALES DE ÁRBOLES FRUTALES

PLANTA DE CHAPIL

1. NOMBRES:

Nombre en Siapedee : Urut'a

Nombre en castellano : Chapil

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 3. Planta de chapil

Características y usos de la planta

El Chapil es una planta que crece de forma silvestre en las regiones montañosas tropicales de la Costa y la Amazonía ecuatoriana. En el territorio de la nacionalidad Epërara Siapidãara, esta especie es reconocida principalmente por sus frutos. Las frutas se cosechan directamente de la palma y se trasladan al hogar para su procesamiento. Tras un proceso de batido y colado, se obtiene un jugo natural que está listo para el consumo inmediato. Este jugo suele acompañarse con plátano verde, ya sea asado o cocido al vapor, constituyendo así una opción alimenticia completa y nutritiva para el desayuno.

Además de su uso en forma de jugo, el Chapil se emplea en la elaboración de helados y otros productos dulces. La calidad nutricional del jugo extraído de la palma ha sido comparada con la de la leche materna humana. Asimismo, del fruto del Chapil se extrae un aceite natural que posee múltiples aplicaciones, tanto en la cocina como en cosmética, particularmente para el fortalecimiento y la protección capilar.

El aceite natural extraído del Chapil se emplea tradicionalmente para prevenir la caída capilar, rizar y conferir brillo al cabello. Además, presenta eficacia en el tratamiento de la caspa y es utilizado como lubricante para maquinaria y armas. En el ámbito terapéutico, se aplica en el tratamiento de afecciones respiratorias tales como gripe, bronquitis, asma y tuberculosis. La recomendación es administrar una cucharadita del aceite antes de cada alimento, además de su aplicación tópica en el tórax y la espalda, previa calefacción del producto. Complementariamente, se mezcla con un linimento que contiene anestésicos y aceites esenciales para potenciar su efecto (González L., comunicación personal, 5 de octubre de 2022).

3. OTROS USOS

Las hojas de la palma de Chapil son empleadas en la fabricación de canastas y ocasionalmente para techos de viviendas y cabañas, debido a su impermeabilidad y capacidad para permitir la evacuación del humo. Asimismo, se confeccionan escobas a partir de estas hojas, utilizadas en la limpieza doméstica. El tronco de la palma tiene múltiples aplicaciones en las comunidades; se corta en segmentos de aproximadamente un metro y medio que se disponen en orillas de ríos o esteros para la captura de peces. También se utiliza en la construcción de viviendas tradicionales, desempeñando funciones estructurales como armazón o vigas. Además, del tronco se elaboran herramientas y armas tradicionales, tales como arcos, flechas, lanzas y mazos de combate. Finalmente, el cogollo fresco del Chapil posee un sabor suave a nuez (González L., comunicación personal, 5 de octubre de 2022).

Notas





PLANTAS MEDICINALES EN BEJUCOS

PLANTA DE PILDE

1. NOMBRES:

Nombre en siapedee : Dap'a
Nombre en castellano : Pilde

2. FIGURA DE LA PLANTA



Figura 4. Planta de pilde

Características y usos de la planta

El Pilde es una planta con múltiples aplicaciones medicinales, reconocida por sus propiedades antiinflamatorias, analgésicas y digestivas. Además de sus usos terapéuticos, ha sido considerada desde tiempos ancestrales como una planta con significados y efectos espirituales en la cosmovisión de la nacionalidad Epērara Siapidāara.

Según la tradición, el consumo del pilde por parte del pildecero o tonguera induce un estado de trance. Durante este estado, se cree que el pildecero puede visualizar espíritus que habitan bajo la tierra, incluyendo a los espíritus de personas enfermas. Para llevar a cabo intervenciones espirituales, el jaipana realiza una ceremonia ritual destinada a la sanación del paciente, guiado por las percepciones e indicaciones del pildecero sobre la ubicación del espíritu afectado.

El brebaje preparado con pilde se ingiere comúnmente como bebida para potenciar sus propiedades estimulantes y analgésicas, constituyendo un elemento fundamental en el ritual curativo (González L., comunicación personal, 5 de octubre de 2022).

El brebaje elaborado a partir del pilde se consume habitualmente como bebida, siendo ingerido por el pildecero para potenciar sus propiedades estimulantes y analgésicas (González L., comunicación personal, 5 de octubre de 2022). Esta preparación constituye el elemento fundamental en los rituales y prácticas espirituales realizadas conjuntamente con el jaipana de la comunidad, con el propósito de promover la curación de los enfermos.

La preparación del pilde sigue un protocolo específico, especialmente cuando se administra por primera vez a los jóvenes interesados en aprender, principalmente a los descendientes de los sabios jaipana. El procedimiento es el siguiente:

- Se solicita permiso y consejo antes de cortar el tronco del Pilde, siguiendo las normas de respeto y comunicación tradicional.
- Se corta el tronco del pilde.
- El tronco es raspado o fragmentado en pedazos utilizando un machete o cuchillo.
- El material raspado y limpio se mezcla con aguardiente puro.
- La mezcla se conserva en un recipiente de vidrio para su maceración.
- Posteriormente, el pilde raspado se coloca en una olla con agua y se cocina durante un periodo de 2 a 3 horas.
- El resultado debe ser un brebaje de consistencia viscosa y pegajosa, similar a la miel de caña dulce.

3. OTROS USOS

En la nacionalidad Epērara Siapidāara, la planta de pilde se emplea también con fines medicinales adicionales. Se reconoce por sus propiedades antiinflamatorias, especialmente en el sistema respiratorio, y por su capacidad para modular la respuesta frente a diversos tipos de virus. Destaca particularmente por su rol significativo durante la pandemia de COVID-19 en esta comunidad, donde fue considerada una especie de vacuna natural que contribuyó al control del virus.

Asimismo, el pilde es utilizado para el alivio de dolores asociados a cólicos estomacales y otros malestares corporales (González L., comunicación personal, 5 de octubre de 2022).

Notas



PEEPU JINDU
PAKAYA





JŪMA B+

1	KAP'+A ABA	NEJŌ MĒE PEMA ITUABA UCHIA PARI NEJO MĒE ITUABA UCHIA PARI	153
		Urut'a	156
		Naidisa	159
		Net'a	162
		Petau	166
		K'itau	171
		Bojo t'āri	174

NERA K'IRUPA JIPAPATA TAAMAPA K'AAK'ARI	177	2	KAP'+A ABA
Tok'ā	180		
K'ānchi	182		
Taama pak'uru	184		
Weere	185		
Epa	187		

3	KAP'+A ABA	NĒRA MĒE PARAA JIPADAIT'E OSO IRUBAK'ARI EPĒRARA, MAINK'AAPA NĒRA	
		IRUP'ANI AP'+A K'ŌK'ARI AN+T'E EPEĒRARADE	189
		Limón sillo	192
		Jua chak'e ompee bapari	194
		Limona poro waib+a	196
		Nēra anipari k'ōk'ari	198
		Guayaba pak'uru	200
		Balsa pak'uru	202

NĒRA MĒE PARAA K'AYAA JIPADAIT'E AMI IRUBAK'ARI	205	4	KAP'+A ABA
K'+ru nera topata	208		
K'+ru altamisade	210		
K'+ru amide	212		
Ami jipapari	214		
K'iru t'uk'o guayabade	216		
Juarajō	218		



5	KAP'+A ABA	NĒRA MĒE PEMA ITUABA UCHIA PARI, K'AYAA JIPAITE' 221	KAP'+A ABA	6
		Uchia pari ajigimbre K'arrade 224		
		K'+ru pata palo 226		
		K'+ru chupa chupa 228		
		K'iru Jaure uchua pipari 230		
		Pak'uru K'iru 232		
K'iru asia bapari 234				

NĒRA MĒE PARAA K'AYAA JIPADAIT'E T'ĀRI P'IRABAK'ARI, JŌJIRA K'AYAA IRUBAK'ARI MAINK'AAPA SIWA PARI K'AYAA BAK'ARI 237	KAP'+A ABA	6
Topata T'āri it'e 240		
Neaniamal t'ī irub+ 242		
Limona poro 244		
K'iru topata 246		
K'iru altamisa 248		
Gat'o p'isii 250		

7	KAP'+A ABA	NĒRA MĒE PARAA NEINA K'ACHIA UCHIA K'AP+A DEEPA EPĒRARA K'+NSIADE 253	KAP'+A ABA	8
		Nerapa jipapari k'ayaa 256		
		Poro p'ereupari 260		
		K'arra ajigimbrede 263		

NĒRA MĒE PARAA K'ĪRA T'ANDOO A+K'A BAK'A EPĒRARA K'+NSIADE 265	KAP'+A ABA	8
NEERĀ PARAA EŪJADE UCHIA PARI 268		
NEERĀ PARAA EŪJADE UCHIA PARI 269		
PAK'URU CHAUPARI NEJŌ, UCHIA NERA 269		
NEERĀ PARAA JĪK'ARADE MĒE 270		
NEERĀ UCHIA PARI EŪJADE ITUABA 271		
Nĕrapa poro p'ua jipapari 271		
Nat'o k'iru 273		
Urut'a 275		
Dap'a 277		

JARABI JŪMA

Na mimiade jarab+ sanga neta tau k'opachida uu-eta, maink'aapa sanga uu pachida ne uu chonaraweda. K'āta para waa para tachi eūjade, Epērara Siapidāara p'ani mai. Tachi nek'odait'e wapachida mee net'a jiride, anedait'e teedaa. Jangee neta tau uu dak'apaji eperarapa, ituaba uchua pari mēe. Awara neu eperarapa upata anchi eūjade nek'odait'e, anchi warrara ome. Na mimiade p'āb+ net'a tau edat'āide ituaba uchua pari: urut'a k'arra. Maink'aapa mimia jida na investigacione Petau neu.

Jangee mimia deepa uchijai net'a tau k'opata Epērara Siapidāara eūjade. Jandeepea k'awajida awara k'insia: 1) chi t'ī Epērara pedeede, nerrorara pedeede, maink'aapa chi t'ī p'āpata jumarapa na eūjade. 2) ēe p'ani chi Jaure pa'kurude k'awadamera eperarapa. 3) 3 Sanga wari pari net'a uuda na eujade. 4) k'āre it'e bale pari k'opari eperarade, k'āata oo pata. 5) maink'aapa jarab+ neta tau deepea k'āta waa oo pata. jang+ mimia oit'e perara eūjade, na p+ara iidi jida chonaara maa, k'are net'a tauta k'opachida Epērara Siapidāara p'uurude. Maink'aapa eskojeji chonaara k'insia irupani Epērara neude chonaaraweda. Jange t'ī b+ na investigacione Anchia jaradap'eda p'ādamera na k'art'ade maink'aapa na bibliografiade.



KAP'+A ABA 1

**NEJÕ MÊE PEMA ITUABA
UCHIA PARI MAINK'AAPA
NEJO UPATA EPERARAPA
CHONAARAWEDA**



NEJŌ MĒE PEMA ITUABA UCHIA PARI

Akōrepa oo k'āri na p'ek'au euja, maink'aapa oo ji eperara na eūjade. Jandeepea beeji net'aa akōrepa oo da na eūjade. Akōrepa atabēiji net'a jange k'odamera na eūjade. Eperarapa iru p'ana dak'āri k'isia, kawa wajīda sangata urut'a wari wāpari, maink'aapa sanga chaupari. Nejō mēe pema k'opata chik'ok'a eperarapa, janga panapachida chonaaraweda anchi p'urude. Īra jangee ink'irapa net'a k'opari clacifica wā anchi k'insia uchua wāk'a. mapata k'awa wāda net'a mēe pema paraa maik'aapa net'a ink'irapa uu pata net'a tau. Īra ink'ira mimia pari ne uude, jandeepea nek'oit'e maink'aapa netoit'e purudee.

Net'a tau bee edat'āide mēe, irubi bitamina eperara it'e maink'aapa neanimalara it'e pida. Mapata eperara it'e, net'a k'opari na eūjade, akōrepa atabēida janggi deepa p'anadamēra. Maink'aapa balepari jange chik'o nērak'a, eperara kayaa k'ari. Jangee k'insia iru p'ani chonaaraweda eperarade, jarateepata anchi warrara maa. Janga ewari chaa p'asa wada na eūjade, ink'ira k'insiade net'a awara inbenta wada tecnologiapa. Kompara wada k'insia chonaarawedapa maink'aapa k'insia irapena ome. Net'aa be mēe pema jō wāru, ink'irarapa t'iap'e warupēra mimia wadak'ari net'aa wara uu dait'e anchi eūjade. Destruiwada net'a edat'āide bee, mapata eperara kuida dait'e net'a paraa mēe, jange jo-emera anchi eūjade.

Nejō mēe pema eperara uu dak'a, uchua pari ituaba edat'āide, janga p'anapachida naaweda. Iru p'anapachida neuu nek'odait'e. mimia k'awaa dak'ari eperara unii dachida puuru oo dait'e, abaa maa p'anadait'e. maink'aapa chi p'edaip'eda organisajida euja legalisadait'e anchi euja irup'anadait'e p'uuruk'a. janga paji naaweda neu paraada edat'āide eperara eūjade, janapachida (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

PAK'URU URUT'A

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Urut'a
T'+ nerrora pedeede : Chapil

2. JAURE ABA



Jaure 1. Urut'a K'arra

3. SANGA WARI PARI URUT'A K'ARRA

Urut'a k'arra uchía pari euja susuade maink'apa ee-bide. Urut'a paraa tochaa nerrora eũjade maink'aapa eperara p'ani mai. K'awa p'ani eperara awarapa urut'a paraa awara eũjade, panamade, colombiade maink'aapa ecuadorde. Bapari euja it'iade hasta los 1.000 metros de altura (Galeano 1.992, Henderson et al. 1995). Jang+ urut'a, net'a tau bapari edat'aide, tokĩde maik'aapa uchía pari tot'aide, enjua +tiade. Urut'a uchía pari mai, awara net'a tau uchía pari. Jã eũjade uchía pari k'ok'o, naidisa, kokoroma. Jange net'a tau ichiaba k'opata eperarapa maink'aapa neamilpa ichiaba k'opata.

Urut'a uchía pari euja ũu pari mai, jã euja pia bapari awara neu it'e. mēe bapari k'iru para mai, jama gusto uchía pari, vitamina iru b+pera ja euja. Chonaaraweda urut'a orodak'ari, oo pachida tome subidait'e orode. Urut'a k'arra t'up'eda k'apaji. Urut'a na eũjade bamera, ewari awarade chaumera. Īra janga oodak'a facita oro pata, urut'a k'arra t'upepata orodait'e urut'a chau bak'ari, chi net'a tau p'aimaa bak'ari. Urut'a bai bak'ari eperarapa p'epata k'orade aneidait'e te maa. Urut'a k'arra deepa uchía pari net'a awara oit'e, balepari chi k'iru, chi pak'uru, chi k'ira urut'ade. Urut'a tau deepa uchía pari aceite, ja balepari ne chuit'e, balepari purgantek'a. maink'aapa ink'irarapa usapata p'ajua ar+t'e urut'a aceitepa. Ja aceite deepa oopata nēra Epērara it'e, maink'aapa nejopata ichiaba. Jange net'a tau protegepari euja. Īra nerrorapa uupata, netodait'e chi aceite nērak'a puurude. Netopata chi k'iru te oodait'e, chi pak'urujida (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

Sanga t'opari

Urut'a tau nap+ara bai pari chi k'arrade p'aimaa bak'ari. Chi tau ĩripema k'ot'apata neamilmalpa. Maink'aapa p'asapari tane ompee o atane k'imari uchía-it'e chi semilla. Urut'a tau baida jūma uchía k'aa na eũjade, awara bano uchía pari. Uchía pari chi tau pia beeta wari pari urut'a k'arra chaa, regawapari chi semilla. Urut'a tau p'amaa bak'ari baipari chi k'arrade, manpai neamilmalpa k'opari chi tau. Ewari tap'eda bak'ari k'opari k'arepa, k'uarapa t'usipa. Pārik'ua k'opari p'ērorapa, b+g+pa, k'awodopa, pidowepa. Jandeepea bapari neanimalara mēe pemara, manga uchía pari ichiaba net'a tau, awara t'āidee urut'a semilla (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

Sanga wari pari

Urut'a wari wak'ari, tawara wari pari, uchía pari pak'uru jua wēe. Uchía pari k'ok'o k'iruka teasoo, bapari de 10 a 25 metros +t'+a maink'aapa b+ de 20 a 30 cm ompua. Chi pak'uru k'ak'aya bapari, chi jua badamai seña irubi, maink'aapa irub+ chi k'iru teasoo de 9-20 hojas erecta 9 -12 metros de largo, con al menos 65- 163 irubi k'ĩraincha. Urut'a k'ira chi pak'uru p'aimaa bapari chi e. Chonaarapa jarapata urut'a p'asa pari ewari teasoo wari-it'e. wari bak'ari jama ewa chau pari urut'a k'imí. Īra jara p'ani urut'a chau pari a los 18 atane. Jandeepea chau k'awa daipari urut'a pak'uru. Chonaara k'insiade jarap'ani urut'a chau pari hasta Da 30 años de edad. Urut'a wari pari teasoo, medipari 30 metros +t'+a Chonaa pak'ari. (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

Chauk'ari/warak'ari

Chonaarapa jarapata urut'a chaupari atane entero euja pia bimaa, mamida k'awa p'ani atane agostde chi k'osecha waib+ara chau pari. Net'a tau pia bapari atane octubrede maink'aapa nobienbrede, jama p'amaa bapari oroit'e eperarapa. Nerrorapa jarapata urut'a chaut'e paka'ri, nap+ra t'opari chi k'iru ink'irade. Mandeepea t'opari chi nep'ono urut'a werade. Dura pari atnae ompeede nep'ono florece pari urut'a net'a tau. Urut'a florece k'ari komensapari joisoma atane aba pasapari.

Año chaa chaupari urut'a chaupari ejua pia bimai. Chonaarapa jarapni urut'a abadeepa uchía pari rasimo k'imari. Jua urut'a deepa uchía pari 1000 tau urut'ade (mapata Colombiade jarapata mil pesos, urut'a). Jangi jarapani nerrorapa investiga dap'edapera rasimi urut'ade, jama juasia jida 1362 urut'a tau. Rasimo aba pesab+ urut'ade 19 Kg racimo entero bak'ari waa chik'ia bapari 25.9Kg. urut'a tau chik'a-a bak'ari t'orro bari chi tau-e ĩri pema, p'aimaa bapari wara bakari urut'a tau (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

Chonaa pak'ari urut'a

Urut'a k'arra chau pari iru bak'ari joisoma ompee wa ompee (18 años). Jama chau pari urut'a tau, jandeepea chau k'ara daipari na eũjade. Epērara k'insiade kawa-e p'ani sanga piu pari urut'a k'arra. Mamida jarap'ani urut'a chona bapari t'up'eda-e pak'ari, anchi k'insia jarapani durapari jã net'a tau de 30 maink'aapa 50 años de edad na eũja edat'aide (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

4. SANGA OO PATA NEK'ODAITE URUT'A

Epĕrara p'uurude, urut'a tau wāparata giride mēe, unudak'ari anepata teeda. Urut'a teeda bak'ari, wērarapa jopata it'abarrede. nap+ara pania jopata k'urude, pania wasia bak'ari bajapata k'uru it'abarredeepa. Mainkaapa urut'a tau bat'ēade b+pata, jama pania wasiade b+pata. Jama atabeepata urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos. Susua bak'ari k'opata k'idapa urut'a tau eperarapa. Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a. urut'a tau b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Listo bak'ari topata jugok'a eperarapa. Chonaaraweda urut'a topachida anchi chik'ok'a ewari chaa. Werarapa oo dap'eda teepachida anchi ink'irara, anchi warrara maa p'ata ome, jandeeepa p'anapachida anchi p'uurude. Urut'a tau iru b+ vitamina, jarap'ani k'awa p'anipa vitamina eperawerara juk'a. irubi taa, juma irubi na irut'a taude, el 55,3% de las calorías. De los aceites, 7,41% de proteína y 37,3% de carbohidratos (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

5. AWARA NETO OO PATA

Urut'a k'arra deepa uchua pari awara net'a oit'e, urut'a k'arra irubi chi k'ira, chi pak'uru, chi k'arra, chi k'iru. Urut'a k'ira k'opata vitamina iru b+pera, urut'a tau deepa ichiaba uchua pari aceite, nera it'e mismo bale pari Epĕrara t'āide. jang+ aceite deepa net'a k'ira t'andoo oo pata nēra it'e, nera k'awa p'anipa usa pata k'ayāra maa. Jandepa utilisaa pata, nejodait'e, poro p'urudait'e, puda bai nibit'e. jampa eliminaa pari porode kaspā irubak'ari, puda k'ak'ayait'e, p'awa limpiaite. mainkaapa usapata nera kawarapa, k'ap+ade p'urudaite, warra kaya baka'ri (gripepa, bronquitis, asma y tuberculosis).

Teepata wāsi wasia k'usarrade nek'orucha . mainkaapa p'urupata t'ūade, ek'arrade janga oo pata Epĕrara t'āde, urut'a deepa uchua pari nera. Urut'a tau at'ari chik'a-a bak'ari, jandeeepa oo pata purgante Epĕrara it'e. jang+ teepata bat'amera net'a k'achia irubi bide. Ira nerrorapa usaa pani motor it'e jida, anchi p'uurude. Ira p'urupani k'ap+ade, k'ap+a piruk'ua bamera, jarapani hongo it'e pida pia bapari. Mainkaapa k'ap+a pira nibak'ari, wasia peda p'urupata k'ap+ade. urut'a deepa oo pata k'ora, te oo pata chi pak'urudeepa, chi chiru deepa, eskobajida oo pata te barre dait'e. Urut'a k'arra t'upee dak'ari, jandeeepa oo pata net'a k'ira tandoo.

Epĕrara p'uurude. Chi p'ak'uru t'iap'e pata metro y medio, mainkaapa toida b+p'ani chik'o t'ünmera, jandeeepa chik'o jita pata. Urut'a pak'uru deepa te oo pata Epĕrara p'uurude, choo pari pera enjuade. Mainkaapa oo pata miasu, ematrima, flecha, jangeepa chonaara chōo pachida guerrade naweda. Epĕrara nera k'awa beepa mainkaapa jaipantarapa, nera oo pachida, Epĕrara jipa atadait'e. wapachida urut'a tau jiride, chi tau ewa t'onobe nera oit'e. jandeeepa oo pachida nera taama it'e. taamapa k'ak'ari jang+pa jipapata Epĕrara k'insiade. Urut'a tau jiridap'eda, b+pachia pamiade, ja paniata topipachida Epĕrara taamapa k'aabak'ari. Urut'a b+ mai euja protegepari ak'ore jirupa wasia naamera.

Teepari chik'o Epĕrara it'e mainkaapa neanimalara it'e, mēe penara p'ani mai. Animalarapa urut'a tau ateeppa edat'āide, janga chi semilla rega wapari mēe. Euaja pia bi mai urut'a unip'ana pata, janga bak'ari gusto unu pata paisajek'a edat'ade. Ira awra p'uurude umaa p'ani urut'a pak'uru, netodait'e juma uchua parita urut'a deepa, chi net'a tau, pak'uru, chi k'iru te oo dait'e. urut'a k'arapa ichiaba teepari oxígeno, nau teepari na eūjade, ne k'arra chaa bapari neanimalara mee pema. Animalara Epĕrara k'opata chik'ok'a, neaniaml wambeparii mainkaapa eūjade ni papari pērorak'a, bigik'a, neanimalara waa para na eūjade (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

PAK'URU NAIDISA

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Naidisa
T'+ nerrora pedeede : Palmicha

2. JAURE ABA



Jaure 2. Palmicha

3. SANGA WARI PARI NET'A TAU

Naidisa k'arra uchua pari euja susuade mainkaapa ee-bide. Urut'a paraa tochaa nerrora eūjade mainkaapa eperara p'ani mai. K'awa p'ani eperara awarapa urut'a paraa awara eūjade, panamade, colombiade mainkaapa ecuatorde. Jang+ urut'a, net'a tau bapari edat'āide, tok'ide maikaapa uchua pari tot'āide, enjua +tiade. Urut'a uchua pari mai, awara net'a tau uchua pari. Jā eūjade uchua pari kok'o, naidisa, kokoroma. Jange net'a tau ichiaba k'opata eperarapa mainkaapa neamilpa ichiaba k'opata. Urut'a uchua pari euja ūu pari mai, jā euja pia bapari awara neu it'e. mēe bapari k'iru para mai, jama gusto uchua pari, vitamina iru b+pera ja euja.

Chonaaraweda urut'a orodak'ari, oo pachida tome subidait'e orode. Urut'a k'arra t'up'eda k'apaji. Urut'a na eūjade bamera, ewari awarade chaamera. Īra janga oodak'a facita oro pata, urut'a k'arra t'upepata orodait'e urut'a chau bak'ari, chi net'a tau p'āimaa bak'ari. Urut'a bai bak'ari eperarapa p'epata korade aneidait'e te maa. Urut'a k'arra deepa uchua pari net'a awara oit'e, balepari chi k'iru, chi pak'uru, chi k'ira urut'ade. Urut'a tau deepa uchua pari aceite, ja balepari ne chuit'e, balepari purgantek'a. mainkaapa ink'irarapa usapata p'ajua ar+t'e urut'a aceitepa. Ja aceite deepa oopata nēra Epĕrara it'e, mainkaapa nejopata ichiaba. Jange net'a tau protegepari euja. Īra nerrorapa uupata, netodait'e chi aceite nērak'a puurude. Netopata chi k'iru te oodait'e, chi pak'urujida (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).



Sanga t’opari

Naidisa tau nap+ara bai pari chi k’arrade pāimaa bak’ari. Chi tau ĩripema k’ot’apata neamilmalpa. Maink’aapa p’asapari tane ompee o atane kĭmari uchialite chi semilla. Urut’a tau baida jūma uchialkaa na eūjade, awara bano uchial pari. Uchia pari chi tau pia beeta wari pari urut’a k’arra chaa, regawapari chi semilla. Naidisa tau p’āmaa bak’ari bai pari chi k’arrade, manpai neanimalpa k’opari chi tau. Ewari tap’eda bak’ari k’opari k’arepa, k’ūarapa t’usipa. Pārik’ua k’opari p’ērorapa, b+g+pa, k’awodopa, pidowepa. Jandeeapa bapari neanimalara mēe pemara, manga uchial pari ichiaba net’a tau, awara t’āidee urut’a semilla (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

Sanga wari pari

Naidisa k’arra wari wak’ari, tawara wari pari, uchial pari pak’uru jua wēe. Uchia pari k’ok’o k’iruka teasoo, bapari de 10 a 25 metros +t’+a maink’aapa b+ de 20 a 30 cm ompua. Chi pak’uru k’ak’aya bapari, chi jua badamai seña irubi, maink’aapa irub+ chi k’iru teasoo de 920 hojas erecta 9 -12 metros de largo, con al menos 65- 163 irubi k’ĩraincha. Urut’a k’ĩra chi pak’uru p’āimaa bapari chi e. Chonaarapa jarapata urut’a p’asa pari ewari teasoo wari- it’e. wari bak’ari jama ewa chau pari urut’a kĭmi. ĩra jara p’ani urut’a chau pari a los 18 atane. Jandeeapa chau k’awa daipari urut’a pak’uru. Chonaara k’ĩnsiade jarap’ani urut’a chau pari hasta Da 30 años de edad. Urut’a wari pari teasoo, medipari 30 metros +t’+a Chonaa pak’ari (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

Chauk’ari/warak’ari

Chonaarapa jarapata urut’a chaupari atane entero euja pia bimaa, mamida k’awa p’ani atane agostde chi k’osecha waib+ara chau pari. Net’a tau pia bapari atane octubrede maink’aapa nobienbrede, jama p’āmaa bapari oroit’e eperarapa. Nerrorapa jarapata urut’a chaut’e paka’ri, nap+ra t’opari chi k’iru ink’irade. Mandeeapa t’opari chi nep’ono urut’a werade. Dura pari atnae ompeede nep’ono florece pari urut’a net’a tau.

Naidisa florece k’ari komensapari joisoma atane aba pasapari. Año chaa chaupari urut’a chaupari ejua pia bimai. Chonaarapa jarapni urut’a abadeepa uchial pari rasimo kĭmari. Jua urut’a deepa uchial pari 1000 tau urut’ade (mapata Colombiade jarapata mil pesos, urut’a). Jangi jarapani nerrorapa investiga dap’edapera rasimi urut’ade, jama juasia jida 1362 urut’a tau. Rasimo aba pesab+ urut’ade 19 Kg racimo entero bak’ari waa chik’ia bapari 25.9Kg. urut’a tau chik’a-a bak’ari t’orro bari chi tau-e ĩri pema, p’āimaa bapari wara bakari urut’a tau (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

Chonaa pak’ari Naidisa

Naidisa k’arra chau pari iru bak’ari joisoma ompee wa ompee (5 años). Jama chau pari urut’a tau, jandeeapa chau k’ara daipari na eūjade. Epērara kĭnsiade kawa-e p’ani sanga piu pari urut’a k’arra. Mamida jarap’ani urut’a chona bapari t’upeda-e pak’ari, anchi k’ĩnsia jarapani durapari jā net’a tau de 30 maink’aapa 50 años de edad na eūja edat’āide (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

4. SANGA OO PATA NEK’ODAITĒ NAIDISA



Epērara p’uurude, naidisa tau wāparata giride mēe, unudak’ari anepata teeda. Urut’a teeda bak’ari, wērarapa jopata it’abarrede. nap+ara pania jopata k’urude, pania wasia bak’ari bajapata k’uru it’abarredeepa. Maink’aapa urut’a tau bat’ēade b+pata, jama pania wasiade b+pata. Jama atabeepata urut’a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos. Susua bak’ari k’opata k’idapa urut’a tau eperarapa. Janga bak’ari, werarapa oo maa daipata urut’a taudeeepa net’a.

Urut’a tau b+pata k’uru tawarade, jiripata jua suak’ira jampa oo pata bek’ait’ua. Listo bak’ari topata jugok’a eperarapa. Chonaaraweda urut’a topachida anchi chik’ok’a ewari chaa. Werarapa oo dap’eda teepachida anchi ink’ĩrara, anchi warrara maa p’ata ome, jandeeapa p’anapachida anchi p’uurude. Urut’a tau iru b+ vitamina, jarap’ani k’awa p’anipa vitamina eperawerara juk’a. irubi taa, juma irubi na irut’a taude, el 55,3% de las calorías. De los aceites, 7,41% de proteína y 37,3% de carbohidratos (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

5. WARA NETO OO PATA

Naidisa k’arra deepa uchial pari awara net’a oit’e, urut’a k’arra irubi chi k’ira, chi pak’uru, chi k’arra, chi k’iru. Urut’a k’ira k’opata vitamina iru b+pera, urut’a tau deepa ichiaba uchial pari aceite, nera it’e mismo bale pari Epērara t’āide. Urut’a tau at’ari chik’a-a bak’ari, jandeeapa oo pata purgante Epērara it’e. jang+ teepata bat’amera net’a k’achia irubi bide. Ira nerrorapa usaa pania motor it’e jida, anchi p’uurude.

Ira p’urupani k’ap+ade, k’ap+a piruk’ua bamera, jarapani hongo it’e pida pia bapari. Maink’aapa k’ap+a pira nibak’ari, wasia peda p’urupata k’ap+ade. urut’a deepa oo pata k’ora, te oo pata chi pak’urudeepa, chi chiru deepa, eskobajida oo pata te barre dait’e. Epērara nera k’awa beepa maink’aapa jaipantarapa, nera oo pachida, Epērara jipa atadait’e. wapachida urut’a tau jiride, chi tau ewa t’onobe nera oit’e. jandeeapa oo pachida nera taama it’e. Taamapa k’ak’ari jang+pa jipapata Epērara k’ĩnsiade. Urut’a tau jiridap’eda, b+pachia pamiade, ja paniata topipachida Epērara taamapa k’aabak’ari.

Urut’a b+ mai euja protegepari ak’ore jĩrupa wasia naamera. Teeperi chik’o Epērara it’e maink’aapa neanimalara it’e, mēe penara p’ani mai. Animalarapa urut’a tau ateeppa edat’āide, janga chi semilla rega wapari mēe. Euaja pia bi mai urut’a unip’ana pata, janga bak’ari gusto unu pata paisajek’a edat’ade. Ira awra p’uurude umaa p’ani urut’a pak’uru, netodait’e juma uchial parita urut’a deepa, chi net’a tau, pak’uru, chi k’iru te oo dait’e. urut’a k’aarapa ichiaba teeperi oxigeno, nau teeperi na eūjade, ne k’arra chaa bapari neanimalara mee pema. Animalara Epērara k’opata chik’ok’a, neaniaml wambeparii maink’aapa eūjade ni papari pērorak’a, bigik’a, neanimalara waa para na eūjade (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

Notas



Four horizontal lines provided for taking notes.

PAK'URU ĀT'A

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Āt'a Net'a
 T'+ nerrora pedeede : Tagua

2. JAURE ABA



Jaure 3. Āt'a net'a

3. SANGA WARI PARI NET'A TAU

Āt'a K'arra K'arra uchía pari euja susuade maink'apa ee-bide. Urut'a paraa tochara nerrora eũjade maink'aapa eperara p'ani mai. K'awa p'ani eperara awarapa urut'a paraa awara eũjade, panamade, colombiade maink'aapa ecuadorde. Jang+ urut'a, net'a tau bapari edat'aide, tok'ide maik'aapa uchía pari tot'aide, enjua +tiade. Urut'a uchía pari mai, awara net'a tau uchía pari. Jã eũjade uchía pari k'ok'o, naidisa, kokoroma. Jange net'a tau ichiaba k'opata eperarapa maink'aapa neamilpa ichiaba k'opata. Āt'a uchía pari euja ũu pari mai, jã euja pia bapari awara neu it'e. mēe bapari k'iru para mai, jama gusto uchía pari, vitamina iru b+pera ja euja. Chonaaraweda Āt'a K'arra orodak'ari, oo pachida tome subidait'e orode. Urut'a k'arra t'up'eda k'apaji.

Āt'a na eũjade bamera, ewari awarade chaumera. Īra janga oodak'a facita oro pata, urut'a k'arra t'upepata orodait'e urut'a chau bak'ari, chi net'a tau p'aimaa bak'ari. Urut'a bai bak'ari eperarapa p'epata k'orade aneidait'e te maa. Urut'a k'arra deepa uchía pari net'a awara oit'e, balepari chi k'iru, chi pak'uru, chi k'ira urut'ade. Urut'a tau deepa uchía pari aceite, ja balepari ne chuit'e, balepari purgantek'a. maink'aapa ink'irarapa usapata p'ajua ar+t'e urut'a aceitepa. Ja aceite deepa oopata n'era Epērara it'e, maink'aapa nejopata ichiaba. Jange net'a tau protegepari euja. Īra nerrorapa uupata, netodait'e chi aceite n'arak'a puurude. Netopata chi k'iru te oodait'e, chi pak'urujida (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

Sanga t'opari

Āt'a tau nap+ara bai pari chi k'arrade p'aimaa bak'ari. Chi tau ĩripema k'ot'apata neamilmalpa. Maink'aapa p'asapari tane ompee o atane k'imari uchía-it'e chi semilla. Urut'a tau baida jũma uchía k'aa na eũjade, awara bano uchía pari. Uchía pari chi tau pia beeta wari pari urut'a k'arra chaa, regawapari chi semilla. Āt'a K'arra tau p'amaa bak'ari bai pari chi k'arrade, manpai neamilmalpa k'opari chi tau. Ewari tap'eda bak'ari k'opari k'arepa, k'ũarapa t'usipa. P'arik'ua k'opari p'ērora, b+g+pa, k'awodopa, pidowepa. Jandeepea bapari neanimalara mēe pemara, manga uchía pari ichiaba net'a tau, awara t'ãidee urut'a semilla. (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).



Jaure 4. Āt'a tau

Sanga wari pari

Āt'a tau wari wak'ari, tawara wari pari, uchía pari pak'uru jua wēe. Uchía pari k'ok'o k'iruka teasoo, bapari de 10 a 25 metros +t'+a maink'aapa b+ de 20 a 30 cm ompua. Chi pak'uru k'ak'aya bapari, chi jua badamai seña irubi, maink'aapa irub+ chi k'iru teasoo de 9-20 hojas erecta 9-12 metros de largo, con al menos 65- 163 irubi k'iraincha. Urut'a k'ira chi pak'uru p'aimaa bapari chi-e. Chonaarapa jarapata urut'a p'asa pari ewari teasoo wari-it'e. wari bak'ari jama ewa chau pari urut'a k'imi. Īra jara p'ani urut'a chau pari a los 18 atane. Jandeepea chau k'awa daipari urut'a pak'uru. Chonaara k'insiade jarap'ani urut'a chau pari hasta Da 30 años de edad. Urut'a wari pari teasoo, medipari 30 metros +t'+a Chonaa pak'ari. (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

Chauk'ari/warak'ari

Chonaarapa jarapata āt'a chaupari atane entero euja pia bimaa, mamida k'awa p'ani atane agostde chi k'osecha waib+ara chau pari. Net'a tau pia bapari atane octubrede maink'aapa nobienbrede, jama p'amaa bapari oroit'e eperarapa. Nerrorapa jarapata urut'a chaut'e paka'ri, nap+ra t'opari chi k'iru ink'irade. Mandeepea t'opari chi nep'ono urut'a werade. Dura pari atnae ompeede nep'ono florece pari urut'a net'a tau. Āt'a Chauk'ari k'ari komensapari joisoma atane aba pasapari.

Año chaa chaupari urut'a chaupari ejua pia bimai. Chonaarapa jarapni āt'a abadeepa uchía pari rasimo k'imari. Jua urut'a deepa uchía pari 100 tau āt'ade, chiwari bak'ari chi tau charee bapari mau tauk'a. Jangi jarapani nerrorapa investiga dap'edapera rasimi urut'ade, jama

juasia jida 1362 urut'a tau. Rasimo aba pesab+ urut'ade 19 Kg racimo entero bak'ari waa chik'ia bapari 25.9Kg. urut'a tau chik'a-a bak'ari t'orro bari chi tau-e ĩri pema, p'aimaa bapari wara bakari urut'a tau (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).



Jaure 5. Āt'a K'arra

Chonaa pak'ari āt'a k'arra

Āt'a K'arra chau pari iru bak'ari joisoma ompee wa ompee (14 a 15). Jama chau pari urut'a tau, jandeepe chau k'ara daipari na eūjade. Epērara k'insiade kawa-e p'ani sanga piu pari urut'a k'arra. Mamida jarap'ani urut'a chona bapari t'upeda-e pak'ari, anchi k'insia jarapani durapari jā net'a tau de 30 maink'aapa 50 años de edad na eūja edat'āide. Chonaarapa jarap'ani k'awa da-ep'ani sanga piupari at'a tau anchi k'insiade (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

4. SANGA OO PATA AT'A TAUDE

Epērara p'uurude, āt'a tau wāpata giride mēe, unudak'ari anepata teeda. Urut'a teeda bak'ari, wērarapa jopata it'abarrede. nap+ara pania jopata k'urude, pania wasia bak'ari bajapata k'uru it'abarredeepa. Maink'aapa urut'a tau bat'ēade b+pata, jama pania wasiade b+pata. Jama atabeepata urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos. Susua bak'ari k'opata k'idapa urut'a tau eperarapa. Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a. Āt'a tau b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Listo bak'ari topata jugok'a eperarapa. Chonaaraweda at'a tau topachida anchi chik'ok'a ewari chaa. Werarapa oo dap'eda teepachida anchi ink'irara, anchi warrara maa p'ata ome, jandeepe p'anapachida anchi p'uurude. Urut'a tau iru b+ vitamina, jarap'ani k'awa p'anipa vitamina eperawerara juk'a (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

5. AWARA NETO OO PATA

Āt'a k'arra deepa uchua pari awara net'a oit'e, urut'a k'arra irubi chi k'ira, chi pak'uru, chi k'arra, chi k'iru. Urut'a k'ira k'opata vitamina iru b+pera, urut'a tau deepa ichiaba uchua pari aceite, nera it'e mismo bale pari Epērara t'āide. Urut'a tau at'ari chik'a-a bak'ari, jandeepe oo pata purgante Epērara it'e. jang+ teepata bat'amera net'a k'achia irubi bide. Ira nerrorapa usaa pani motor it'e jida, anchi p'uurude. Ira p'urupani k'ap+ade, k'ap+a piruk'ua bamera, jarapani hongo it'e pida pia bapari. Maink'aapa k'ap+a pira nibak'ari, wasia peda p'urupata k'ap+ade. urut'a deepa oo pata k'ora, te oo pata chi pak'urudeepa, chi chiru deepa, eskobajida oo pata te barre dait'e. Epērara nera k'awa beepa maink'aapa jaipantarapa, nera oo pachida, Epērara jipa atadait'e.

Wapachida urut'a tau jiride, chi tau ewa t'onobe nera oit'e. jandeepe oo pachida nera taama it'e. taamapa k'ak'ari jang+pa jipapata Epērara k'insiade. Urut'a tau jiridap'eda, b+pachia pamiade, ja paniata topipachida Epērara taamapa k'aabak'ari. Urut'a b+ mai euja protegepari ak'ore jirupa wasia naamera. Teepari chik'o Epērara it'e maink'aapa neaminalara it'e, mēe penara p'ani mai. Animalarapa āt'a tau ateepea edat'āide, janga chi semilla rega wapari mēe.

Euaja pia bi mai urut'a unip'ana pata, janga bak'ari gusto unu pata paisajek'a edat'ade. Ira awra p'uurude umaa p'ani urut'a pak'uru, netodait'e juma uchua parita urut'a deepa, chi net'a tau, pak'uru, chi k'iru te oo dait'e. urut'a k'arapa ichiaba teepari oxigeno, nau teepari na eūjade, ne k'arra chaa bapari neanimalara mee pema. Animalara Epērara k'opata chik'ok'a, neaniaml wambeparii maink'aapa eūjade ni papari pērorak'a, bigik'a, neanimalara waa para na eūjade (González L., pedejida, 2 de marzo de 2022).

Notas





NET'A UPATA P'EDA CHONARAWEDA

Īra k'awa p'ani net'a tau uuda ink'irara na eūjade, jang+ uchía pari eperarapa uuk'ari, napiara pupate chi euja net'a uudaite. Janggi net'a uuda ituaba bak'a mee. Ink'ira pendiente bapari ichi neude, warimera, maink'aapa chaumera neu. Net'a neuda ink'irapa waa pai chaupari mee pema k'āyara. Ja neudeepa ink'iria bapari, k'opari maink'aapa netopari p'arat'a jitait'e, educacion teit'e anchi warrara maa (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

PETAU B+RI

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Petau
T'+ nerrora pedeede : Maíz

2. JAURE ABA



Jaure 6. Petau k'arra

3. SANGA WARI PARI NET'A TAU

Petau ichiaba jarapata, Zea mays L., napira bapari chik'ó Epērara p'uurude, tau k'awa k'ari chonaarapa Petau uu pachida bak'ai t'ua todait'e. jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epeará paní mai. Petau uchía pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchía k'aa, piu daipari topa. Jandeepa uchía pari chik'ó k'ira t'andoo, tachi eūjade paní mai jomarapa uu pata maik'aapa oo pata chik'ók'a neto dait'e p'uurude. Chonaara weda uu paní eperar, nerrorapa jida, anchi p'ani mai. Petau uu dait'e napiara pupata euja, Petau ituaba uchíak'a awara neuk'a piu daipari pera meede.

Petau uu patarapa jarap'ani uchía p'eda eujadeepa dura pari El 120 a 150 atane. Ja ewari p'asak'ari Petau chare daipari chi tau. Año chiwidide, atene enerode, febrerode maink'aapa marzode. Petau uu dak'a. k'achía bapari ja tiempo, āri daipari chhi masork'a, audupai k'oiče pari pera, maink'aapa a'kore jiru auduapi uchía pari, paa t'apari. Ja timpode aumenta par neanimal mee pema, k'are chai jarapata panchana, jampa k'opari Petau ewa uchía k'ari. Ink'irarapa mapata uu pata atane abrilde, jandeepa waa pia bapari neuit'e (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

Sanga t'opari

Petau uit'e napira jiripata euja pia, Petau pia uchía mera. Ewari k'oiče nibak'ari jiripata euja it'iade, ee bide. Verano pak'ari pupata euja ūu pari mai, rastrojo padamai Petau uit'e. Mimia oo dak'ari eperarade, mimia pata juma anchi erera ome. Napira pupata chi euja, maink'aapa t'upepata pak'uru. Mandeepa, paapata chi pak'uru t'uda peda, maink'aapa neupata Petau tau.

Jama ichiaba juma wapata neude anchi erara ome. Iru p'ani wara neu, chonaara k'insiade, Petau chi p'isi udait'e pak'ari, na p+ara Petau p'opata mee, maink'aapa mimia maa daipata, janga oo pata euja rastrojo pak'ari. Petua uu dait'e pak'ari chonaara, napiara jiripata chi Petau semilla pia bamera, audupai ak'orejiru maa Petau tau paa daipari. Oro dak'ari jiriwapata chi masork'a tawara bee. Anchia k'awa p'ani Petau uu dak'ari, eujadeepa uchía pari joisoma ewari deepa, chi k'iru uchía wapari, jama k'awapata Petau pia uchía waa (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

Warik'āri

Petau uu bak'ari, chi chipari ak'ibapari sanga wari waa petau ewari chaa. Euja pia pa bimai. Anchia jarapata petau wari pari ewari chaa. Iru bak'ari 15-20 dia, petau pawara bapari chik'iru, k'iru joma iru bapari janga wari wak'a petau. Janga ewari chaa wari waa, maink'aapa malesa uchía waa. Manpai chi petau chiparipa mimia chepari anchi warrara ome. Manga ep'+ra siruapa petai petau, pudait'e pak'ari p'asapari atane joisoma o joisoma aba. Ja mimiapa petau uchía pari oro narumaa chi chiparipa. Petau florece mibak'ari chepari k'are chak'era petau k'ode, manpai oo pata p'aru deepa muñek'ók'a, jamapa jeredait'e neaniamalara (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

Chauk'ari/warak'ari

Petau chau nibek'ari napiara uchía pari puda t'orro, jama ewa choclo pait'e napiara. Wari wak'ari chi masork'a purjo purjo daipari, p'oo wak'ari kambia wapari chi tau. Petau p'oo bak'ari chi tau k'ua daipari. Ja petau deepa chik'ó oo pata nek'odait'e. Petau pia wara bak'ari wapari semana joisoma ompeede, jama pia p'ob+. Manpai perarapa anchi chik'ó oo pata, anchi k'insiade. Jama eskpje wapata chi masorka petau. Waya uu dait'e wara eūjade. Mapata naweda chonaara petau falta dak'aa paji anchi. Manga p'anapachia chonaara anchi warrara ome, neumaa anchi eūjade (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).



Jaure 7. Petau charee bak'ari

Chonaa pak'āri āt'a k'arra

Petau k'arra Chonaa daipari uchua k'ari chi nep'ono petau formak'ari. Petau k'ak'at'ua bapari na eūjade, oro dak'ari chi petau jama ya piu pari petau k'arra na eūjade. Beepari chi petau tau p'oda. Jandeepea oo pata chik' k'ira tandoo. Chi semilla iapata waya uu dait'e anchi eūjade anchi warrara ome, ja k'insia atua nadamera (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA CHIK'O NET'A TAU DEEPA

Eperarade petau faltak'a, anchi techa, it'ari uu pata anchi warrara ome. Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa k'insia atabeida peda na eūjade. Epērara p'uurude petau deepa chik'o k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. petau choclo bak'ari oo pat a colada, humita t'ādee maink'aapa k'ūade. Mi ma-ai bak'ari ayuda pachi mi nawe ma, humita oo maa bak'ari. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira petau choclo baka'ari, oro napachida, maink'aapa teeda anepachida. Ē-maa daipachida chi k'iru maink'aap chi k'ara petaude.

Maink'aapa irimaa daipachida petau, ma-e pira kuchiyopa tiap'e pata. Naweda chonaara weda irup'anapachida mau petau bapachida. ira bapata molinode jange it'ari irupani chonaarapa anchi tede. Chonaraweda net'a oo pachida juapaapai, bapachida maude petau. Mau oo pachida ink'irarapa juapa iru panadait'e anchi teede. Petau iri dap'eda listo bak'ari werarapa b+pata chi ingrediente, sã bip'ani sãdee oo dak'ari. Oo pata ichiaba k'ūadee warraa baparipera. Janga oo pata eperarade humita petau ewaa chi tau bade bak'ari. Maink'aapa petau k'iru b+pata chi masa petaude jama enbolbe wada maink'aapa chuuruta k'uruchunbide.

Naweda oo pachida humita k'odaite teedapai anchi erera ome. Īra oo pani netodaite awara maa. Nerrorade oo pata netodait'e, jampa p'arat'a jitapata. Chonarawda oo pachida waibia, tedait'e anchi erera maa, chi beru werarapa k'ūruma pachida it'abarrede ārinamera. Anta paji anchi chik'o chonaaraweda, chi werara t'eipachida chi ink'irara mēe wadak'ari mimiade maik'aapa nejiride wadak'ari. Jange oit'e padak'ari chonaarapa jiripachida awara k'opayōra jua tee chedamera humita oode. Janga oo maa p'anide chonaara kuento jarama daipachida net'a naweda pasada maink'aapa net'a eperara pak'ari na eūjade. Jang+ deepa warrarapa k'awa wāpachida chonaara k'insia, jagata paji naweda warraraapa chonaara k'insia k'awaa pachida, maink'aapa anchi chonaa pada dak'ari jarateidait'e anchi warrara maa, mapata chonaara k'insia jōk'aa eperarade (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

Chauk'ari/warak'ari

Petau chau nibek'ari napiara uchua pari puda t'orro, jama ewa choclo pait'e napiara. Wari wak'ari chi masork'a purjo purjo daipari, p'oo wak'ari kambia wapari chi tau. Petau p'oo bak'ari chi tau k'ura daipari. Ja petau deepa chik'o oo pata nek'odait'e. Petau pia wara bak'ari wapari semana joisoma ompeede, jama pia p'ob+. Manpai perarapa anchi chik'o oo pata, anchi k'insiade. Jama eskpje wapata chi masorka petaude. Waya uu dait'e wara eūjade. Mapata naweda chonaara petau falta dak'aa paji anchi. Manga p'anapachia chonaara anchi warrara ome, neumaa anchi eūjade (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

Chik'o petaude

Petau charebak'ari oo pata bek'ait'ua todait'e anchi erera ome, maink'aapa mimia dak'ari mee. Jandeepea oo pata awara net'a k'ira t'aandoo petau deepa, oo pata k'asabe, champu, masamorra, maink'aapa jida oo pata, todait'e. ja beka'at'ua oo pata jaipantarapa k'ayaa iru p'anadak'ari. Ichiaba oo pata jai todait'e padak'ari Epērara. Janga oo pata petau deepa eperarade. Jange jūma oo pata epera werarapa. Bek'ait'ua oo dai'te irubi chi proceso, sanga oo dait'e, napiara petau siipata. Petau siibak'ari atabēipata k'uru chon bide, poretimera petau. Aunorema poreti bak'ari, maude j+rra pata ma-epira ĩra mole p;ani molino. Jangata oo pata net'a oo dak'ari, petau chik'ok'a k'opata eperarade (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).



Jaure 8. Chik'o petaude

Casabe petaude

Janga mismo oo pata champu oo dait'e pak'ara petaudee. Pēepata aude chi net'a aude ateevari. Aude b+pata naranjilla, chūjo, nek'ūa siasode, panelak'a, ĩra b+pata fresa, durazno. Jange ewaa b+pata k'insia iru p'anipera awara deepa k'awa wada. Joodait'e pak'ari jiripata t'ipi, wapata mēe ink'irara chi warrara ome. T'ipi anedapeda t'op'e pata nechudait'e petau. Jange net'a k'pata anchi p'urude, maink'aapa neto pata awara p'uurude. Chonaara iru pani k'insia choma, ja k'insia warrarapa k'awa dait'e, jaradamera anchi warrara maa (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).





Jaure 9. Casabe petaude

Champù petaude



Jaure 10. Champù petaude

5. AWARA NETO OO PATA

Petua deepa awara neto oo pata eperarapa anchi p'uurude. Anchia oo dak'a net'aa anchiopai. Irup'ani awara net'a oo dait'e. oo pata anchi k'isiade bek'ai t'ua (chicha). Jangi bek'ai t'ua oo pata jaipantarapa k'ayaa jipa dait'e. maik'aapa oo pata jai k'awa dait'e Epērara. Jā bek'ait'ua petaude jāirapa topata, jaurepera jai, jaiparapa irupani anchi porode. Bek'ai t'ua oo dak'ari jaipantarapa jomarapa todak'aa, jaipantarapa jarap'upeda teepari todamera Epērara maa. Janga oo-e pira, Epera toru bek'ai t'ua k'ayaa daipari, jairapa atepata epera Jaure. K'ayaa p'irabe-e pak'ari, jaipantarapa jarapata chi erera maa bek'ai t'ua oo damera ipa atadait'e k'ayaa. Janga oo dak'ari Jaure k'ayaa k'ira awara oo pata, neinaa k'achiapa jorenamera k'ayaa Jaure. Naweda chonaarapa oo pachida bek'ai tua jēdee, mamida ira oo dak'a wē-e pera Epērara ejuade. Anepata awara p'uruu deepa, mamida imp'ia bapari jē neto dak'ari. Epera jaipana pait'e pak'ari jaga oo pari, bek'ai t'ua oo pari jaipana pait'e. ichi k'await'epa, juma bipari chi eperapa. Janga awara net'ak'a, chi jaipana jaraterupa, teeru chi lista k'aata netoit'e. jaipana pait'e pak'ari, chi jaipana oo pari mesa ompee chi ewa jaipana k'awa k'inia bimaa. Chonaa jaipanata jarateeru chi básico, sanga manejaru chi materiales jaipantarade, maik'aapa chi jaira mismo. Chi jaipana chonapa waya erbe atak'ari chi jai, jama chi ewa k'awa bi k'ayaa daipari, mesa oo-e pira jampa piut'e epera. Mapata jomara ome jai todak'a Epērara, jiripata jaipana t'āri pia, jipait'e k'ayara anchi p'uurude. Manpai petua eperarade bapari anchi chik'ok'a maik'aapa bale pari nerak'a, k'ayaa ipait'e (Chirimia Florinda., pedjida, 12 de marzo de 2022).

K'ITAU B+RI

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : K'itau
T'+ nerrora pedeede : Arroz

2. JAURE ABA



Jaure12. K'itau K'arra

3. SANGA WARI PARI NET'A TAU

K'itau tau ichiaba jarapata, *Oryza sativa* L., napira bapari chik'o Epērara p'uurude, tau k'awa k'ari chonaarapa Petau uu pachida bak'ai t'ua todait'e. jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epeara pani mai. Petau uchua pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchua k'aa, piu daipari topa. Jandeepe uchua pari chik'o k'ira t'andoo, tachi eūjade pani mai jomarapa uu pata maik'aapa oo pata chik'ok'a neto dait'e p'uurude. Chonaara weda uu pani eperar, nerrorapa jida, anchi p'ani mai.

Petau uu dait'e napiara pupata euja, Petau ituaba uchiak'a awara neuk'a piu daipari pera meede. Petua uu patarapa jarap'ani uchua p'eda eujadeepa dura pari El 120 a 150 atane. Ja ewari p'asak'ari Petau chare daipari chi tau. Año chiwidide, atene enerode, febrerode maink'aapa k'itau uudak'a. Petau uu dak'a. k'achia bapari ja tiempo, āri daipari chhi masork'a, audupai k'oiche pari pera, maink'aapa ak'ore jiru auduapi uchua pari, paa t'apari. Ja tiempode aumenta par neanimal mee pema, k'are chai jarapata panchana, jampa k'opari Petau ewa uchua k'ari. Ink'irarapa mapata uu pata atane abrilde, jandeepe waa pia bapari neuit'e (Chirimia Florinda., pedjida, 12 de marzo de 2022).

T'ok'āri

K'itau uit'e napira jiripata euja pia, Petau pia uchua mera. Ewari k'oiche nibak'ari jiripata euja it'iade, ee bide. Verano pak'ari pupata euja ūu pari mai, rastrojō padamai Petau uit'e. Mimia oo dak'ari eperarade, mimia pata juma anchi erera ome. Napira pupata chi euja, maink'aapa t'upepata pak'uru. Mandeepea, paapata chi pak'uru t'uda peda, maink'aapa neupata Petau tau. Jama ichiaba juma wapata neude anchi erera ome. Iru p'ani wara neu, chonaara k'insiade, Petau chi p'isi udait'e pak'ari, na p+ara Petau p'opata mee, maink'aapa mimia maa daipata, janga oo pata euja rastrojō pak'ari. K'itau uu dait'e pak'ari chonaara, napiara jiripata chi Petau semilla pia bamera, audupai ak'orejiru maa Petau tau paa daipari. Oro dak'ari jiriwapata chi masork'a tawara bee. Anchia k'awa p'ani Petau uu dak'ari, eujadeepa uchua pari joisoma ewari deepa, chi k'iru uchua wapari, jama k'awapata Petau pia uchua waa (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).



Jaure 13. K'itau tau T'ok'āri

Warik'āri

K'itua uu bak'ari, chi chipari ak'ibapari sanga wari waa petau ewari chaa. Euja pia bak'ari petau gusto uchua pari euja pa bimai. Anchia jarapata petau wari pari ewari chaa. Iru bak'ari 15-20 dia, petau pawara bapari chik'iru, k'iru joma iru bapari janga wari wak'a petau. Janga ewari chaa wari waa, maink'aapa malesa uchua waa. Manpai chi petau chiparipa mimia chepari anchi warrara ome. Manga ep+ra siruapa petai petau, pudait'e pak'ari p'asapari atane joisoma o joisoma aba. Ja mimiapa petau uchua pari oro narumaa chi chiparipa. Petau florece mibak'ari chepari k'are chak'era petau k'ode, manpai oo pata p'aru deepa muñek'ok'a, jamapa jeredait'e neaniamalara (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).



Jaure 14. K'itau wari wāk'ari

Chauk'ari/warak'ari

K'itau chau nibek'ari napiara uchua pari chi nep'ono t'orro pait'e napiara. Wari wak'ari chi masork'a purjō purjō daipari, p'oo wak'ari kambia wapari chi tau. Petau p'oo bak'ari chi tau k'uara daipari. Ja petau deepa chik'o oo pata nek'odait'e. Petau pia wara bak'ari wapari semana joisoma ompeede, jama pia p'ob+. Manpai eperarapa anchi chik'o oo pata, anchi k'insiade. Jama wapata chi mazo irub+ chi k'itau deepa. Waya uu dait'e wara eujade. Mapata naweda chonaara petau falta dak'aa paji anchi. Manga p'anapachia chonaara anchi warrara ome, neumaa anchi eujade (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

Chonaa pak'āri

K'itau k'arra Chonaa daipari uchua k'ari chi bapari na eujade, oro dak'ari chi petau jama ya piu pari petau k'arra na eujade. Beepari chi petau tau p'oda. Jandeepea oo pata chik' k'ira tandoo. Chi semilla iapata waya uu dait'e anchi eujade anchi warrara ome, ja k'insia atua nadamera (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA CHIK'O NET'A TAU DEEPA



Jaure 15. K'itau oo pata k'ūade

Eperarade k'itau faltak'a, anchi techa, it'ari uu pata anchi warrara ome. Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa k'insia atabeida peda na eujade. Epērara p'uurude petau deepa chik'o k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. petau choclo bak'ari oo pata colada, humita t'ādee maink'aapa k'ūade. Mi ma-ai bak'ari jua teepari pachi mi nawe ma, oo maa bak'ari net'aa. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira petau choclo baka'ari, oro napachida, maink'aapa teeda anepachida. Ē-maa daipachida chi k'iru maink'aap chi k'ara petau. Maink'aapa irimaa daipachida petau, ma-e pira kuchiyopa tiap'e pata. Naweda chonaara weda irup'anapachida mau petau bapachida. ira bapata molinode jange it'ari irupani chonaarapa anchi tede. Chonaraweda net'a oo pachida juapaapai, bapachida maude petau. Mau oo pachida

BOJO T'ĀRI B+RI

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Bojo t'āri
 T'+ nerrora pedeede : Papachina

2. JAURE ABA



Jaure 16. Bojo t'āri

3. SANGA WARI PARI NET'A TAU

Bojo t'āri ichiaba jarapata Colocasia esculenta., napira bapari chik'ō Epērara p'uurude, tau k'awa k'ari chonaarapa Petau uu pachida bak'ai t'ua todait'e. jarapani jangi neu eperaradee, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epearapani mai. Petau uchiana pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchiana k'aa, piu daipari topa. chiwidide, atene enerode, febrerode maink'aapa k'itau uadak'a. Bojo t'aāri uu dak'a.

K'achia bapari ja tiempo, āri daipari chhi masork'a, audupai k'oiche pari pera, maink'aapa a'kore jiru auduapi uchiana pari, paa t'apari. Ja tiempode aumenta par neanimal mee pema, k'are chai jarapata panchana, jampa k'opari Petau ewa uchiana k'ari. Ink'irarapa mapata uu pata atane abrilde, jandeepea waa pia bapari neut'e (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

T'ok'āri

Bojo t'āri uit'e napira jiripata euja pia, Bojo t'āri pia uchiana mera. Ewari k'oiche nibak'ari jiripata euja it'iade, ee bide. Verano pak'ari pupata euja ūu pari mai, rastrojo padamai Petau

uit'e. Mimia oo dak'ari eperarade, mimia pata juma anchi erera ome. Napira pupata chi euja, maink'aapa t'upepata pak'uru. Mandeepa, paapata chi pak'uru t'uda peda, maink'aapa neupata Petau tau. Jama ichiaba juma wapata neude anchi erera ome. Iru p'ani wara neu, chonaara k'insiade.

Petau chi p'isi udait'e pak'ari, na p+ara Petau p'opata mee, maink'aapa mimia maa daipata, janga oo pata euja rastrojo pak'ari. Bojo t'āri uu dait'e pak'ari chonaara, napiara jiripata chi semilla pia bamera, audupai ak'orejiru maa Petau tau paa daipari. Oro dak'ari jiriwapata chi masork'a tawara bee. Anchia k'awa p'ani Petau uu dak'ari, eujadeepa uchiana pari joisoma ewari deepa, chi k'iru uchiana wapari, jama k'awapata Petau pia uchiana waa (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

Warik'āri

Bojo t'āri uu bak'ari, chi chipari ak'ibapari sanga wari waa petau ewari chaa. Euja pia bak'ari petau gusto uchiana pari euja pa bimai. Anchia jarapata petau wari pari ewari chaa. Iru bak'ari bojo t'āri pawara bapari chik'iru, k'iru joma iru bapari janga wari wak'a petau. Janga ewari chaa wari waa, maink'aapa malesa uchiana waa. Manpai chi bojo t'āri chiparipa mimia chepari anchi warrara ome. Manga ep'+ra siruapa petai petau, pudait'e pak'ari p'asapari atane joisoma o joisoma aba. Ja mimiapa petau uchiana pari oro narumaa chi chiparipa. Petau florece mibak'ari chepari k'are chak'era petau kode, manpai oo pata p'aru deepa muñek'ok'a, jamapa jeredait'e neanimalara (Chirimia Florinda., pedejida 12 de marzo de 2022).

Chauk'ari/warak'ari

Bojo t'āri chau nibek'ari napiara uchiana pari chi nep'ono t'orro pait'e napiara. Wari wak'ari chi masork'a purjo purjo daipari, p'oo wak'ari kambia wapari chi tau. Petau p'oo bak'ari chi tau k'ua daipari. Ja petau deepa chik'ō oo pata nek'odait'e. Petau pia wara bak'ari wapari semana joisoma ompeede, jama pia p'ob+. Manpai eperarapa anchi chik'ō oo pata, anchi k'insiade. Jama wapata chi mazo irub+ chi k'itau deepa. Waya uu dait'e wara eūjade. Mapata naweda chonaara petau falta dak'aa paji anchi. Manga p'anapachia chonaara anchi warrara ome, neumaa anchi eūjade (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

Chonaa pak'āri

Bojo t'āri k'arra Chonaa daipari uchiana k'ari chi nep'ono petau formak'ari. Bojo t'āri kak'at'ua bapari na eūjade, oro dak'ari chi petau jama ya piu pari petau k'arra na eūjade. Beepari chi Bojo t'āri, Jandeepea oo pata chik' k'ira tandoo. Chi semilla iapata waya uu dait'e anchi eūjade anchi warrara ome, ja k'insia atua nadamera (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA CHIK'O NET'A TAU DEEPA

Eperarade bojo t'āri faltak'a, anchi techa, it'ari uu pata anchi warrara ome. Anchi it'e angi oebi chonaarapa k'insia atabeida peda na eūjade. Epērara p'uurude petau deepa chik'ō k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. petau choclo bak'ari oo pata colada, humita t'ādee maink'aapa k'ūade. Mi ma-ai bak'ari jua teeparipachi mi nawe ma, oo maa bak'ari net'aa. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira petau choclo baka'ari,

oro napachida, mainkaapa teeda anepachida. Ê-maa daipachida chi k'iru mainkaap chi k'ara petau. Mainkaapa irimaa daipachida petau, ma-e pira kuchiyopa tiapé pata. Naweda

chonaara weda irup'anapachida mau petau bapachida. ira bapata molinode jange it'ari irupani chonaarapa anchi tede. Chonaraweda net'a oo pachida juapaapai, bapachida maude petau. Mau oo pachida ink'irarapa juapa iru panadait'e anchi teede. Petau iri dap'eda listo bak'ari werarapa b+pata chi ingrediente, sã bip'ani sãdee oo dak'ari. Oo pata ichiaba k'ũadee warraa baparipera. Janga oo pata eperarade humita petau ewaa chi tau bade bak'ari. Mainkaapa petau k'iru b+pata chi masa petau de jama enbolbe wada mainkaapa chuuruta k'uruchunbide (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).

5. NET'A AWARA OO PATA

Bojo t'ari deepa awara neto oo pata eperarapa anchi p'uurude. Epera jaipana pait'e pak'ari jaga oo pari, bek'ai t'ua oo pari jaipana pait'e. ichi k'await'epa, juma bipari chi eperapa. Janga awara net'ak'a, chi jaipana jaraterupa, teeru chi lista k'aata netoit'e. jaipana pait'e pak'ari, chi jaipana oo pari mesa ompee chi ewa jaipana k'awa k'inia bimaa. Chonaa jaipanata jarateeru chi básico, sanga manejaru chi materiales jaiparade, maik'aapa chi jaira mismo. Chi jaipana chonapa waya erbe atak'ari chi jai, jama chi ewa k'awa bi k'ayaa daipari, mesa oo-e pira jampa piut'e epera. Mapata jomara ome jai todak'a Epērara, jiripata jaipana t'ari pia, jipait'e k'ayaara anchi p'uurude. Manpai petua eperarade bapari anchi chik'ok'a maik'aapa bale pari nerak'a, k'ayaa ipait'e (Chirimia Florinda., pedejida, 12 de marzo de 2022).



Jaure 17. Bojo t'ari chiwari bak'ari

Notas





KAP+A OME 2

NERA K'IRUPA JIPAPATA TAAMAPA K'AAK'ARI



NERA K'IRUPA JIPAPATA TAAMAPA K'AAK'ARI

Ak'õrepa oo k'ãri na p'ek'au euja, maink'aapa oo ji eperara na eũjade. Jandeepea beeji net'aa ak'õrepa oo da na eũjade. Ak'õrepa atabëiji net'a jangepa jipa damera Epĕrara na eũjade. Eperarapa iru p'ani anchi k'insia, kawa wajĭda sangata nera wari wãpari, maink'aapa sanga jipa pata. Nera mĕe pema k'opata chik'ok'a eperarapa, janga panapachida chonaaraweda anchi p'urude. Īra jangee ink'ĭrapa net'a k'opari clacifica wã anchi k'insia uchĭa wãk'a. mapata k'awa wãda net'a mĕe pema paraa maik'aapa net'a ink'ĭrapa uu pata net'a tau. Īra ink'ĭra mimia pari ne uude, jandeepea nek'oit'e maink'aapa netoit'e purudee. Nera jipa pari taamapa k'aak'ari uchĭa pari edat'ãide. Mĕe para nera k'ĭru maink'aapa pak'uru jĭda, eperara it'e maink'aapa neanimalara it'e pĭda. Mapata eperara it'e, net'a k'opari na eũjade, ak'õrepa atabëida janggi deepa p'anadamĕra. Maink'aapa balepari jange chik'o nĕrak'a, eperara kayaa k'ari. Jangee k'insia iru p'ani chonaaraweda eperarade, jarateepata anchi warrara maa. Janga ewari chaa p'asa wada na eũjade, ink'ĭra k'insiade net'a awara inbenta wada tecnologĭapa.

Kompara wada k'insia chonaarawedapa maink'aapa k'insia irapena ome. Net'aa be mĕe pema jõ wãru, ink'ĭrarapa t'iap'e warupĕra mimia wadak'ari net'aa wara uu dait'e anchi eũjade. Destruiwada net'a edat'aide bee, mapata eperara kuidā dait'e net'a paraa mĕe, jange jo-emera anchi eũjade. Nera mĕe pema eperara uu dak'a, uchĭa pari ituaba edat'ãide, janga p'anapachida naaweda. Iru p'anapachida neuu nek'odait'e. mimia k'awaa dak'ari eperara unĭ dachida puuru oo dait'e, abaa maa p'anadait'e. maink'aapa chi p'edaip'eda organisajĭda euja legalisadait'e anchi euja irup'anadait'e p'uuruk'a. janga paji naaweda neu paraada edat'aide eperara eũjade, janapachida (Chirimia Apolinar., pedejĭ, 8 de abril de 2022).

TOK'Ā B+RI

1. NERA T'+

Nombre en Siapedee : Tok'ā
Nombre en castellano : Barbasco

2. JAURE ABA



Jaure 1. Tok'ā K'iru

3. SANGA WARI PARI NET'A TAU

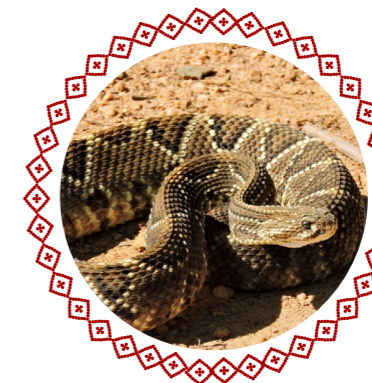
Tok'ā k'arra uchía pari euja susuade, wari pari to-i chaa pania to k'uade maink'aapa pania to k'idayade. K'awa p'ani eperara awarapa tok'a k'are it'e bale pari anchi eũjade. Tok'a wari pari to-i chaa, teasoo wari k'aa, wari pari jep'eda maink'aapa nep'ono chau pari. Chi net'a tau p'itri bapari chi k'ira p'awara bapari. Tok'ā uchía pari mai, awara net'a tau uchía pari. Jange net'a tau nera it'e jiri pata taamapa k'aak'ari Epērara t'āide (Chirimia Apolinar., pedeji, 8 de abril de 2022).



Jaure 2. Tok'ā net'a tau

4. SANGA JIPA PATA NERA MEE PENAPA TAAMAPA K'AAKARI

Taamapa k'aak'ari, eperarapa jiripata tok'a k'iru maink'aapa chi tau jida. Chonaara k'insia iru p'anipa Taama nerapa, jipapata taamapa k'aada. Chi Chonaa k'awa b+pa nera jiride wāpari, anepari chi k'iru, chi tau. Jandeeba bamaa daipari, ba bak'ari chi nera, limoná poro aba jut'a pari chi nerade wasi wasia pania ome. Maink'aapa P'ê p'ani chi nera bada, taamapa k'adamai. Janga oo pata chonaara nera k'awa p'anipa Epērara p'uruude. Janga oo dap'eda irup'ana daite k'aĩmaa ompee. k'aĩmaa ompeede chi Chonaa k'awa bipa nera Taamade, chi k'ayaa wapi pari k'uide chi nera taamade cuchia mera k'ap+a deepa (Chirimia Apolinar., pedeji, 8 de abril de 2022).



Jaure 3. Taama jarapata beinticuatro

5. NET'A AWARA OO PATA

Tok'ā k'arra deepa uchía pari awara net'a oit'e, tok'a tau oro pata maink'aapa nek'opa pika pata tok'a tau. Jangi oo pata chik'o pedait'e pak'ari tochak'ede, to t'ia dak'ari t'iripa. Tok'a tau chik'o piu pari, jama Epērara chik'o jita pata k'odaite anchi warrara ome. Angi k'insia iru p'ani chonaarapa jara teepata anchi warrara maa. Ja nera tau Tok'ā dee daño oo k'aa awara benenok'a, mapata janga oo pata, chi tok'āpa chik'o entumeceta pari chi k'ap+a (Chirimia Apolinar., pedeji, 8 de abril de 2022).



Jaure 4. Chik'o peeda tok'āpa

K'ĀNCHI B+RI

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : K'ānchi
 T'+ nerrora pedeede : Achiote

2. JAURE ABA



Jaure 5. K'ānchi

3. SANGA WARI PARI

K'ānchi k'arra uchía pari euja charade maink'aapa ee-bide, k'ānchi upata pak'uru k'arrede maink'aapa euja it'iade. K'awa p'ani eperara awarapa k'ānchi k'are it'e bale pari anchi eūjade. K'ānchi wari pari to-i chaa, teasoo wari k'aa, wari pari jep'eda maink'aapa nep'ono chau pari. Chi net'a tau edu pema pore bapari k'ānchide. K'ānchi uchía pari mai, awara net'a tau uchía pari. Jange net'a tau nera it'e jiri pata taamapa k'aak'ari Epērara t'āide (Chirimia Apolinar, pedeji, 8 de abril de 2022).

4. SANGA JIPA PATA NERA MEE PENAPA TAAMAPA K'AAKARI

¿K'AWAB+?



Taamapa k'aak'ari, nēra k'awapa ēpata achotedeepa nēra.

Taamapa k'aak'ari, eperarapa jiripata k'ānchi k'iru maink'aapa chi tau jida. Chonaara k'insia iru p'anipa Taama nerapa, jipapata taamapa k'ada. Chi Chonaa k'awa b+pa nera jiride wāpari, anepari chi k'iru, chi tau. Jandeeba bamaa daipari, ba bak'ari chi nera, limoná poro aba jut'a pari chi nerade wasi wasia pania ome. Maink'aapa P'ê p'ani chi nera bada, taamapa k'adamaí. Janga oo pata chonaara nera k'awa p'anipa Epērara p'uruude. Janga oo dap'eda irup'ana daite k'āimaa ompee. K'āimaa ompeede chi Chonaa k'awa bipa nera Taamade, chi k'ayaa wapi pari k'uide chi nera taamade cuchia mera k'ap+a deepa (Chirimia Apolinar, pedeji, 8 de abril de 2022).



JAURE 6. Taamapa k'aak'ari juade

5. NET'A AWARA OO PATA



Jaure 7. K'ānchi tau

K'ānchi deepa uchía pari awara net'a oit'e, k'ānchi oro pata maink'aapa êe pata chi tau. K'ainchi tau deepa nejo pata chik'o warra bemera nēnbade, seko oo dak'ari chik'odee. K'ānchi k'iru oro pata k'uidat'e Epērara k'ayaa bak'ari. Neina k'achiapa tentaa bak'ari k'ap+a. Chi k'insia iru bipa, oro p'eda bat'ea jade biru pania ome ak'ore j'iru maa, manpa kuiru chi k'ayaa. K'ānchi k'iru rekoje dait'e poro k'au oo dait'e, ichaiba janga bak'ari maink'aapa k'āimok'ara k'achia iru bak'ari. Janga oo pata Epērara k'insiade k'ānchi k'iru deepa maink'aapa chi tau deepa (Chirimia Apolinar; pedeji, 8 de abril de 2022).



PAK'URU TAAMA PAK'URU

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Taama pak'uru
 T'+ nerrora pedeede : Palo culebra

2. JAURE ABA



Jaure 8. Taama pak'uru

3. SANGA WARI PARI

Taama pak'uru uchía pari euja charade maink'aapa ee-bide, taama pak'uru uu dak'a uchía pari edat'áide eūja k'arrede maink'aapa euja it'iade. K'awa p'ani eperara awarapa k'anchi k'are it'e bale pari anchi eūjade. Taama pak'uru wari pari pak'uru aba, teasoo wari k'aa, wari pari jep'eda maink'aapa nep'ono chau pari. Chi net'a tau êe-bi, k'iru aba iru bapari. Taama pak'uru uchía pari mai, awara nera tau, pak'uru uchía pari. Jange net'a tau nera it'e jiri pata taamapa k'aak'ari Epērara t'áide (Chirimia Florinda., pedeji, 12 de abril de 2022).

4. SANGA JIPA PATA NERA MEE PENAPA TAAMAPA K'AAKARI

Taamapa k'aak'ari, eperarapa jiripata Taama pak'uru k'iru maink'aapa chi tau jida. Chonaara k'insia iru p'anipa Taama nerapa, jipapata taamapa k'aak'ari. Chi Chonaa k'awa b+pa nera jiride wāpari, anepari chi k'iru, chi tau. Jandeepe bamaa daipari, ba bak'ari chi nera, limoná poro aba jut'a pari chi nerade wasi wasia pania ome. Maink'aapa Pê p'ani chi nera bada, taamapa k'adamai. Janga oo pata chonaara nera k'awa p'anipa Epērara p'uruude. Janga oo dap'eda irup'ana daite k'aĩmaa ompee (Chirimia Florinda, pedeji, 12 de abril de 2022).

5. NET'A AWARA OO PATA

Taamapa pak'uru deepa uchía pari awara net'a oit'e, ja pak'uru jiridap'eda k'uiyata Epērara. Taamapa k'anaa mera, mēe nipak'ari, Taama pak'uru sinisia bapari. Mapata chonaarapa p'uru pipachida k'ap+a Taama pak'urupa. K'iru oro pata k'uidat'e Epērara k'ayaa bak'ari. Neina k'achiapa tentaa bak'ari k'ap+a. Chi k'insia iru bipa, oro p'eda bat'ea jade biru pania ome ak'ore jiru maa, manpa kuiru chi k'ayaa (Chirimia Florinda, pedeji, 12 de abril de 2022).

NERA K'ĪMARI WERRE

1. NERA T'+

T'+: T'+tachi pedeede : Werre
 T'+ nerrora pedeede : Winul

2. JAURE ABA



Jaure 9. Werre pak'uru

3. SANGA WARI PARI

Werre pak'uru uchía pari euja susuade, charede maink'aapa ee-bide, werre pak'uru uu dak'a uchía pari edat'áide eūja k'arrede maink'aapa euja it'iade. K'awa p'ani eperara awarapa werre k'are it'e bale pari anchi eūjade. Werre pak'uru wari pari pak'uru aba, teasoo bapari, chi k'arra ir++ paraa b+ jūma chi pak'uru, chi k'iru jida. Chi net'a tau iru b+, chi e wara bak'ari p'ore daipari. werre pak'uru uchía pari mai, awara nera tau, pak'uru uchía pari. Jange net'a tau nera it'e jiri pata taamapa k'aak'ari Epērara t'áide (Chirimia Florinda., pedeji, 12 de abril de 2022).



Jaure 10. Tallo de la Palma de Winul

4. SANGA JIPA PATA NERA MEE PENAPA TAAMAPA K'AAKARI

Taamapa k'aak'ari, eperarapa jiripata werre pak'uru k'iru maink'aapa chi tau jida. Chonaara k'insia iru p'anipa Taama nerapa, jipapata taamapa k'aak'ari. Chi Chonaa K'awa b+pa nera jiride wāpari, anepari chi k'iru, chi tau. Jandeeba bamaa daipari, ba bak'ari chi nera, limoná poro aba jut'a pari chi nerade wasi wasia pania ome. Maink'aapa P'ê p'ani chi nera bada, taamapa k'adamai. Janga oo pata chonaara nera k'awa p'anipa Epērara p'uruude. Janga oo dap'eda irup'ana daite k'aĩmaa ompee (Chirimia Florinda, pedeji, 12 de abril de 2022).



Jaure 11. Werre k'arra

5. NET'A AWARA OO PATA

Werre pak'uru deepa uchía pari awara net'a oit'e, ja pak'uru jiripata jaipantarapa mimia dait'e mesade. Werre k'irupa jārape pata Epērara tadia bak'ari, sinpanarapa tadia pari Epērara mēe nipari. Werre deepa uchía pari pak'uru te oo dait'e Epērara, k'uiyata Epērara. Janga oo pata jaipantarapa k'ayaa jipa dait'e tadia t'adak'ari (Chirimia Florinda, pedeji, 12 de abril de 2022).

Notas



PAK'URU EPA

1. NOMBRES:

T' +tachi pedeede : Epa
T' + nerrora pedeede : Zancona

2. JAURE ABA



Jaure 12. Epa pak'uru

3. SANGA WARI PARI

Epa k'arra uchía pari euja susuade, charede maink'aapa ee-bide, epa pak'uru uu dak'a uchía pari edat'āide eūja k'arrede maink'aapa euja it'iade. K'awa p'ani eperara awararapa, epa k'āre it'e bale pari anchi eūjade. Epa pak'uru wari pari pak'uru aba, teasoo bapari, chi k'arra jua sisia bapari jūma, chi k'iru jida teasoo bapari. Chi net'a tau iru b+, chi-e wara bak'ari p'ore daipari. Epa pak'uru uchía pari mai awara nera pak'uru uchía pari. Jange net'a tau nera it'e jiri pata taamapa k'aak'ari Eperara t'āide (Chirimia Florinda., pedeji, 12 de abril de 2022).

4. SANGA JIPA PATA NERA MEE PENAPA TAAMAPA K'AAKARI

Taamapa k'aak'ari, eperarapa jiripata epa pak'uru k'ayoo recoge pata nera odait'e. Chonaara k'insia iru p'anipa epa kayoopa, jipapata taamapa k'aak'ari. Chi Chonaa K'awa b+pa nera jiride wāpari, anepari chi k'iru, chi tau. Jandeeba bamaa daipari, ba bak'ari chi nera, limoná poro aba jut'a pari chi nerade wasi wasia pania ome. Maink'aapa P'ê p'ani chi nera bada, taamapa k'adamai. Janga oo pata chonaara nera k'awa p'anipa Epērara p'uruude. Janga oo dap'eda irup'ana daite k'aĩmaa ompee (Chirimia Florinda., pedeji, 12 de abril de 2022).





5. NET'A AWARA OO PATA

Epa pak'uru deepa uchía pari awara net'a oit'e, ja pak'uru jiripata inkĭrarapa jaipānarapa. Eperarapa oo pata te, chí paru deepa, chí k'iru deepa, jandeeпа jōmaa oo pata te p'anadait'e anchi erera ome. Chonaara wapachida anchi warrara ome epa t'ap'ede mee. K'opachida, te biri it'e, chí k'iru jida te poro t'ap'ait'e, janga p'anapachida anchi p'urude Epĕrara (Chirimia Florinda., pedejí, 12 de abril de 2022).

Notas



Lined area for taking notes, consisting of 20 horizontal lines.



KAP'+A OMPEE 3

NĒRA MĒE PARAA JIPADAIT'E OSO IRUBAK'ARI EPERARA, MAINK'AAPA NĒRA IRUP'ANI AP'+A K'ŌK'ARI AN+T'E EPEĒRARADE



NĒRA MĒE PARAA JIPADAIT'E OSO IRUBAK'ARI EPĒRARA

Akōrepa oo k'āri na p'ek'au euja, maink'aapa oo ji eperara na eūjade. Jandeepea beeji net'aa Akōrepa oo da na eūjade. Akōrepa atabēiji net'a jange nera na eūjade. Eperarapa iru p'ana dak'āri k'isia, kawa wajīda sangata urut'a wari wāpari, maink'aapa sanga chaupari. Nera mēe paraa eperarapa eūjade, janga panapachida chonaaraweda anchi p'urude. Īra jangee ink'irapa net'a k'opari clacifica wā anchi k'insia uchua wāk'a. mapata k'awa wāda net'a mēe pema paraa maik'aapa net'a ink'irapa uu pata net'a tau. Īra ink'ira mimia pari ne uude, jandeepea nek'oit'e maink'aapa netoit'e purudee. Nera bee edat'āide mēe, irubi bitamina eperara it'e maink'aapa neanimalara it'e pida. Mapata eperara it'e, net'a k'opari na eūjade, akōrepa atabēida janggi deepa p'anadamēra.

Maink'aapa balepari jange chik'o nērak'a, eperara kayaa k'ari. Jangee k'insia iru p'ani chonaaraweda eperarade, jarateepata anchi warrara maa. anga ewari chaa p'asa wada na eūjade, ink'ira k'insiade net'a awara inbenta wada tecnologiapa. Kompara wada k'insia chonaarawedapa maink'aapa k'insia irapena ome. Net'aa be mēe pema jō wāru, ink'irarapa t'iap'e warupēra mimia wadak'ari net'aa wara uu dait'e anchi eūjade. Destruiwada net'a edat'āide bee, mapata eperara kuida dait'e net'a paraa mēe, jange jo-emera anchi eūjade. Nera mēe pema paraa, epera k'ōk'ari jiripata k'ap+ade seña beenamera. Jange uchua pari ituaba edat'āide, janga p'anapachida naaweda. Iru p'anapachida neuu nek'odait'e. mimia k'awaa dak'ari eperara unii dachida puuru oo dait'e, abaa maa p'anadait'e. maink'aapa chi p'edaip'eda organisajida euja legalisadait'e anchi euja irup'anadait'e p'uuruk'a. janga paji naaweda neu paraada edat'āide eperara eūjade, janapachida (González Lucila, pedejí, 2 de mayo 2022).

NEERĀ LIMÓN SILLO

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Limón Sillo
 T'+ nerrora pedeede : Hierba Luisa

2. JAURE ABA



Jaure 1. Limón Sillo

3. SANGA WARI PARI NERA

Limón sillo uchía pari te antaude uudakāri eperarapa, ja balepari nera it'e, k'ayaa k'ari warrara. balepari purgantek'a. maink'aapa ink'irarapa usapata p'ajua ar+t'e urut'a aceitepa. Ja aceite deepa oopata nēra Eperara it'e, maink'aapa nejopata ichiaba. Jange net'a tau protegepari euja. Īra nerrorapa uupata, netodait'e chi aceite nērak'a puurude. Netopata chi k'iru te oodait'e, chi pak'urujida.

Nera na eūjade bamera, ewari awarade chaumera. Īra janga oodak'a facita oro pata, nera k'arra t'upepata orodait'e urut'a chau bak'ari, chi net'a tau p'āimaa bak'ari. nera bai bak'ari eperarapa p'epata k'orade aneidait'e te maa. Urut'a k'arra deepa uchía pari net'a awara oit'e, balepari chi k'iru, chi pak'uru, chi k'ira urut'ade (González Lucila., pediji, 2 de mayo 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E

Epērara p'uurude, uupata limón sillo nerapera, jampa k'ayaa jipapari. b+ p'ua jitadaik'ari warrara, jwāparata giride mēe, unudak'ari anepata teeda. Urut'a teeda bak'ari, wērarapa jopata it'abarrede. nap+ara pania jopata k'urude, pania wasia bak'ari bajapata k'uru it'abarredeepa.

Maink'aapa urut'a tau bat'ēade b+pata, jama pania wasiade b+pata. Jama atabeepata urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos. Susua bak'ari k'opata k'idapa

urut'a tau eperarapa. Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a. urut'a tau b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Listo bak'ari topata jugok'a eperarapa (González Lucila., pedeji, 2 de mayo 2022).

5. AWARA NETO OO PATA

Limón sillo deepa net'a awara oopata, limón sillo k'arra irubi chi k'ira, chi pak'uru, chi k'arra, chi k'iru. Urut'a k'ira k'opata vitamina iru b+pera, urut'a tau deepa ichiaba uchía pari aceite, nera it'e mismo bale pari Epērara t'āide. Jang+ deepa net'a k'ira t'andoo oo pata nēra it'e, nera k'awa p'anipa usa pata k'ayāra maa. Jandepa utilisaa pata, nejodait'e, poro p'urudait'e, puda bai nibit'e.

Jampa eliminaa pari porode kaspā irubak'ari, puda k'ak'ayait'e, p'awa limpiait'e. maink'aapa usapata nera kawarapa, k'ap+ade p'urudaite, warra kaya baka'ri (gripepa, bronquitis, asma y tuberculosis). Teepata wāsi wasia k'usarrade nek'orucha . maink'aapa p'urupata t'ūade, ek'arrade janga oo pata Epērara t'āde, urut'a deepa uchía pari nera (González Lucila, pedeji, 2 de mayo 2022).



JAURE 2. Agua de Hierba luisa

Notas



NEERĀ JUA CHAK'E OMPEE BAPARI**1. NERA T'+**

T'+ tachi pedeede : Jua chak'e ompee bapari
 T'+ nerrora pedeede : Tres dedos

2. JAURE ABA

Jaure 3. Jua chak'e ompee bapari

3. SANGA WARI PARI NERA

Nera asia bapari Jua Chak'e Ompee Bapari, uchía pari euja +t'iade maink'apa ee-bide. Urut'a paraa tochaa nerrora eūjade maink'apa eperara p'ani mai. K'awa p'ani eperara awarapa urut'a paraa awara eūjade, panamade, colombiade maink'apa ecuatorde. Jang+ urut'a, net'a tau bapari edat'aide, tok'ide maik'apa uchía pari tot'aide, enjua +tiade. Urut'a uchía pari mai, awara net'a tau uchía pari. Jā eūjade uchía pari k'ok'o, naidisa, kokoroma. Jange net'a tau ichiaba k'opata eperarapa maink'apa neamilpa ichiaba k'opata. Urut'a uchía pari euja ūu pari mai, jā euja pia bapari awara neu it'e. mēe bapari k'iru para mai, jama gusto uchía pari, vitamina iru b+pera ja euja (González Lucila., pedeji, 2 de mayo 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E**¿K'AWAB+?**

Nēra k'iru "jua ompee" b+pa k'aaya jipapari oso, k'imorro, t'ari k'aaya bak'ari, k'ap'ia jida p'ua bak'ari.

Epērara p'uurude, Nera aba jarapata Jua Chak'e Ompee Bapari, wāparata giride mēe, unudak'ari anepata teeda. Nera aba jarapata Jua Chak'e Ompee Bapari teeda bak'ari, wērarapa jopata it'abarrede. nap+ara pania jopata k'urude, pania wasia bak'ari bajapata k'uru it'abarredeepa. Maink'apa urut'a tau bat'ēade b+pata, jama pania wasiade b+pata. Jama atabeepata urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos. Susua bak'ari k'opata k'idapa urut'a tau eperarapa. Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a. urut'a tau b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Listo bak'ari topata jugok'a eperarapa (González Lucila, pedeji, 2 de mayo 2022).

5. AWARA NETO OO PATA

Nera Asia deepa, nera awara net'a awara oopata, k'arra deepa uchía pari awara net'a o+t'e. Nera k'iru deepa oopata, ichiaba uchía pari aceite, nera it'e mismo bale pari Epērara t'āide. Urut'a tau at'ari chik'a-a bak'ari, jandeeepa oo pata purgante Epērara it'e. jang+ teepata bat'amera net'a k'achia irubi bide. Ira nerrorapa usaa pani motor it'e jida, anchi p'uurude. Ira p'urupani k'ap+ade, k'ap+a piruk'ua bamera, jarapani hongo it'e pida pia bapari. Maink'apa k'ap+a pira nibak'ari, wasia peda p'urupata k'ap+ade. urut'a deepa oo pata k'ora, te oo pata chi pak'urudeepa, chi chiru deepa, eskobajida oo pata te barre dait'e (González Lucila, pedeji, 2 de mayo 2022).

Notas



PAK'URU LIMONA PORO WAIB+A

1. NERA T'+

- T'+ tachi pedeede : Limona poro waib+a
- T'+ nerrora pedeede : Limón Criollo

2. JAURE ABA



Jaure 4. Limona poro waib+a

3. SANGA WARI PARI NERA

Limona poro waib+a uchía pari euja susuade maink'apa ee-bide. K'awa p'ani eperara awarapa urut'a paraa awara eūjade, panamade, colombiade maink'apa ecuadorde. Jang+ urut'a, net'a tau bapari edat'aide, tok'ide maik'apa uchía pari tot'aide, enjua +tiade. Urut'a uchía pari mai, awara net'a tau uchía pari. Jā eūjade uchía pari k'ok'o, naidisa, kokoroma. Jange net'a tau ichiaba k'opata eperarapa maink'apa neamilpa ichiaba k'opata. Āt'a uchía pari euja ũu pari mai, jā euja pia bapari awara neu it'e. mēe bapari k'iru para mai, jama gusto uchía pari, vitamina iru b+pera ja euja. Chonaaraweda Āt'a K'arra orodak'ari, oo pachida tome subidait'e orode. Urut'a K'arra t'up'eda k'apaji. (Lucila González M.; 2022).

4. NET'A AWARA OO PACHIDA

Epērara p'uurude, Limona poro waib+a wāpata giride mēe, unudak'ari anepata teeda. Urut'a teeda bak'ari, wērarapa jopata it'abarrede. nap+ara pania jopata k'urude, pania wasia bak'ari bajapata k'uru it'abarredeepa. Maink'apa urut'a tau bat'ēade b+pata, jama pania wasiade b+pata. Jama atabeepata urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos. Susua bak'ari k'opata k'idapa urut'a tau eperarapa. Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a.

Limona poro waib+a b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Listo bak'ari topata jugok'a eperarapa. Chonaaraweda at'a tau topachida anchi chik'ok'a ewari chaa. Werarapa oo dap'eda teepachida anchi ink'irara, anchi warrara maa p'ata ome, jandeepe p'anapachida anchi p'uurude. Urut'a tau iru b+ vitamina, jarap'ani k'awa p'anipa vitamina eperawerara juk'a. (Lucila González M.; 2022).

5. AWARA NETO OO PATA

Limona poro waib+a nera awara oopata, at'ari chik'a-a bak'ari, jandeepe oo pata purgante Epērara it'e. jang+ teepata bat'amera net'a k'achia irubi bide. Ira nerrorapa usaa pani motor it'e jida, anchi p'uurude. Ira p'urupani k'ap+ade, k'ap+a piruk'ua bamera, jarapani hongo it'e pida pia bapari. Maink'apa k'ap+a pira nibak'ari, wasia peda p'urupata k'ap+ade. urut'a deepa oo pata k'ora, te oo pata chi pak'urudeepa, chi chiru deepa, eskobajida oo pata te barre dait'e. Epērara nera k'awa beepa maink'apa jaiparapa, nera oo pachida, Epērara jipa atadait'e. wapachida urut'a tau jiride, chi tau ewa t'onobe nera oit'e. jandeepe oo pachida nera taama it'e. taamapa k'ak'ari jang+pa jipapata Epērara k'insiade. Urut'a tau jiridap'eda, b+pachia pamiade, ja paniata topipachida Epērara taamapa k'aabak'ari. Urut'a b+ mai euja protegepari ak'ore jirupa wasia naamera. Teepari chik'o Epērara it'e maink'apa neaminalara it'e, mēe penara p'ani mai. (Lucila González M.; 2022).



JAURE 5. Limón criollo

Notas



NERA OO PATA ANIMERA K'AP+A

Īra k'awa p'ani nera awara an+t'e k'ap+a k'ok'ari, jang+ uchía pari eperarapa uuk'ari, napiara pupate chí euja net'a uudaite. Janggi net'a uuda ituaba bak'a mee. Ink'ira pendiente bapari ichi neude, warimera, maink'aapa chaumera neu. Net'a neuda ink'irapa waa pai chaupari mee pema k'ayara. Ja nera paraa Epērara p'uuru eūjade ink'iria, jange nera t'+" paraa bee: Nēra anipari k'ok'ari, Guayaba Pak'uru, Balsa Pak'uru, maink'aapa nera waa para Epērara Eujade. Nera k'awa p'anipa netopata p'arat'a jitait'e, educacion teit'e anchi warrara maa. (Chirimia Florinda,pedeji, 4 de mayo de 2022).

NEERĀ ANIPARI K'OK'ARI

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Nēra anipari k'ok'ari
T'+ nerrora pedeede : Tiatina

2. JAURE ABA



Jaure 6. Nēra anipari k'ok'ari

3. SANGA WARI PARI NERA

Nēra anipari k'ok'ari, uchía pari mēe ituaba euja +t'iade. Jandeepe uchía pari nera k'ayaa bak'ari Epērara p'uurude, tau k'awa k'ari chonaarapa Petau uu pachida bak'ai t'ua todait'e. jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epeara pani mai.

Petau uchía pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchía k'aa, piu daipari topa. Jandeepe uchía pari nera k'ira t'andoo, tachi eūjade pani mai jomarapa uu pata maik'aapa oo pata chik'ok'a neto dait'e p'uurude. Chonaara weda uu pani eperar, nerrorapa jida, anchi p'ani mai. Petau uu dait'e napiara pupata euja, Petau ituaba uchiak'a awara neuk'a piu daipari pera meede (Chirimia Florinda, pedeji, 6 de mayo de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E

Nēra anipari k'ok'ari Eperarade irup'ani k'insia nera oodait'e, anchi techa, it'ari uu pata anchi warrara ome. Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa k'insia atabeida peda na eūjade. Epērara p'uurude petau deepa chik'o k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. petau choclo bak'ari oo pata colada, humita t'ādee maink'aapa k'ūade.

Mi ma-ai bak'ari ayuda pachi mi nawe ma, humita oo maa bak'ari. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira petau choclo baka'ari, oro napachida, maink'aapa teeda anepachida. Ê-maa daipachida chí k'iru maink'aap chí k'ara petaude. Maink'aapa irimaa daipachida petau, ma-e pira kuchiyopa tiap'e pata. Naweda chonaara weda irup'anapachida mau petau bapachida. ira jange it'ari irupani chonaarapa anchi tede. Chonaraweda net'a oo pachida juapaapai, bapachida maude petau. Mau oo pachida ink'irarapa juapa iru panadait'e anchi teede. Petau iri dap'eda listo bak'ari werarapa b+pata chí ingrediente, sã bip'ani sãdee oo dak'ari. Oo pata ichiaba k'ūadee warraa baparipera. Janga oo pata eperarade humita petau ewaa chí tau bade bak'ari.

Maink'aapa petau k'iru b+pata chí masa petaude jama enbolbe wada maink'aapa chuuruta k'uruchunbide (Chirimia Florinda, pedeji, 6 de mayo de 2022).

5. NET'A AWARA OO PATA NERA DEEPA

Jandeepe nera awara uchía pari, oo pata eperarapa anchi p'uurude. neinaapa k'ak'ari, jāpa pepata k'adamai m+pa. Anchia oo dak'a net'aa anchiopai. Irup'ani awara net'a oo dait'e. oo pata anchi k'isiade bek'ai t'ua (chicha). Jangi bek'ai t'ua oo pata jaipantarapa k'ayaa jipa dait'e. maik'aapa oo pata jai k'awa dait'e Epērara. Jā bek'ait'ua petaude jāirapa topata, jaurepera jai, jaiparapa irupani anchi porode.

Bek'ai t'ua oo dak'ari jaipantarapa jomarapa todak'aa, jaipantarapa jarap'uapeda teepari todamera Epērara maa. Janga oo-e pira, K'ayaa p'irabe-e pak'ari, jaipantarapa jarapata chí erera maa bek'ai t'ua oo damera ipa atadait'e k'ayaa. Janga oo dak'ari Jaure k'ayaa k'ira awara oo pata, neinaa k'achiapa jorenamera k'ayaa Jaure. Naweda chonaarapa oo pachida bek'ai tua jēdee, mamida ira oo dak'a wē-e pera Epērara ejuade (Chirimia Florinda., pedeji, 6 de mayo de 2022).

Notas





PAK'URU GUAYABA PAK'URU

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Guayaba pak'uru
 T'+ nerrora pedeede : Guayaba

2. JAURE ABA



Jaure 7. Guayaba pak'uru

3. SANGA WARI PARI NET'A TAU

Guayaba pak'uru Waripari mee mimia chaa Epērara eūjade, tau k'awa k'ari chonaarapa Petau uu pachida bak'ai t'ua todait'e. jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epera pani mai. Petau uchía pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchía k'aa, piu daipari topa. Jandeepe uchía pari nera k'ira t'andoo, tachi eūjade pani mai jomarapa uu pata maik'aapa oo pata chik'ok'a neto dait'e p'uurude. Chonaara weda uu pani eperar, nerrorapa jida, anchi p'ani mai. Petau uu dait'e napiara pupata euja, Petau ituaba uchíak'a awara neuk'a piu daipari pera meede. Ja oo pachida nera neanimalpa k'ak'ari meepemapa, k'are chai jarapata panchana, jampa k'opari Petau ewa uchía k'ari (Chirimia Florinda, pedeji, 6 de mayo de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E

Eperarade K'insiade oopata nera guayabade anchi erera chaa. Epērara k'ok'ari, guayaba k'iru deepa nera oopata, it'ari uu pata anchi warrara ome. Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa K'insia atabeida peda na eūjade. Epērara p'uurude petau deepa chik'o k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. petau choclo bak'ari oo pata colada, humita t'ādee maink'aapa k'ūade.

Mi ma-ai bak'ari jua teepari pachi mi nawe ma, oo maa bak'ari net'aa. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira petau choclo baka'ari, oro napachida, maink'aapa teeda anepachida. É-maa daipachida chi k'iru maink'aap chi k'ara petaude. Maink'aapa irimaa daipachida petau, ma-e pira kuchiyopa tiap'e pata. Naweda chonaara weda irup'anapachida mau petau bapachida. ira bapata molinode jange it'ari irupani chonaarapa anchi tede (Chirimia Florinda, pedeji, 6 de mayo de 2022).

5. NET'A AWARA OO PATA K'ITAU DEEPA

Guayaba net'a tau irubapari chau bak'ari, jandeepe nek'ua oopata eperarapa anchi p'uurude. Anchia oo dak'a net'aa anchiopai. Irup'ani awara net'a oo dait'e. oo pata anchi k'isiade bek'ai t'ua (chicha). Jangi bek'ai t'ua oo pata jaipantarapa k'ayaa jipa dait'e. maik'aapa oo pata jai k'awa dait'e Epērara. Jā bek'ait'ua petaude jaīrapa topata, jaurepera jai, jaiparapa irupani anchi porode. Bek'ai t'ua oo dak'ari jaipantarapa jomarapa todak'aa, jaipantarapa jarap'upeda teepari todamera Epērara maa. Janga oo-e pira, Epera toru bek'ai t'ua k'ayaa daipari, jairapa ateeppata epera Jaure. K'ayaa p'irabe-e pak'ari, jaipantarapa jarapata chi erera maa bek'ai t'ua oo damera ipa atadait'e k'ayaa. Janga oo dak'ari Jaure k'ayaa k'ira awara oo pata, neinaa k'achiapa jorenamera k'ayaa Jaure. Naweda chonaarapa oo pachida bek'ai tua jēdee, mamida ira oo dak'a wē-e pera Epērara ejuade. Anepata awara p'uuru deepa, mamida imp'ia bapari jē neto dak'ari (Chirimia Florinda, pedeji, 6 de mayo de 2022).

Notas





PAK'URU BALSA PAK'URU**1. NERA T'+**

T'+ tachi pedeede : Balsa pak'uru
 T'+ nerrora pedeede : Balsa

2. JAURE ABA

Jaure 8. Balsa pak'uru

3. SANGA WARI PARI NERA

Balsa p'ak'uru uchía pari Epĕrara purumai mee, ichiaba nap+ara bapari net'a ooit'e Epĕrara p'uurude, tau k'awa k'ari chonaarapa Petau uu pachida bak'ai t'ua todait'e. jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epeará pani mai. Petau uchía pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchía k'aa, piu daipari topa. chiwidide, atene enerode, febrerode maink'aapa k'itau uuda k'a. Balsa pak'uru uchía pari euja +t'iade, me-e p'ira piudaipari daipari chhi masork'a, audupai koiche pari pera, maink'aapa a'kore jiru auduapi uchía pari, paa t'apari (Chirimia Florinda, pedejí, 6 de mayo de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E

Eperarade oopata nera anchi te chaa, balsadeepa êepata nera epera K'ok'ari nek'opa.. Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa k'insia atabeida peda na eũjade. Epĕrara p'uurude petau deepa chik'o k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. petau choclo bak'ari oo pata colada, humita t'ádee maink'aapa k'ũade. Mi ma-ai bak'ari jua teepari pachi mi nawe ma, oo maa bak'ari net'aa. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira petau choclo baka'ari, oro napachida, maink'aapa teeda anepachida. Ê-maa daipachida chi k'iru maink'aap chi pak'uru pamaa daipachida (Chirimia Florinda, pedejí, 6 de mayo de 2022).

5. NET'A AWARA OO PATA

Balsa pak'urudeepa awara neto oo pata eperarapa anchi p'uurude. Epera jaipanapa oopata anchi poro k'au pait'e pak'ari jaga oo pari, bek'ai t'ua oo pari jaipana pait'e. ichi k'await'epa, juma bipari chi eperapa. Janga awara net'ak'a, chi jaipana jaraterupa, teeru chi lista k'aata netoit'e. jaipana pait'e pak'ari, chi jaipana oo pari mesa ompee chi ewa jaipana k'awa k'inia bima. Chonaa jaipanata jarateeru chi básico, sanga manejaru chi materiales jaiparade, maik'aapa chi jaira mismo. Chi jaipana chonapa waya erbe atak'ari chi jai, jama chi ewa k'awa bi k'ayaa daipari, mesa oo-e pira jampa piut'e epera. Mapata jomara ome jai todak'a Epĕrara, jiripata jaipana t'ãri pia, jipait'e k'ayaa anchi p'uurude. Manpai petua eperarade bapari anchi chik'ok'a maik'aapa bale pari nera k'a, k'ayaa jipait'e. (Florinda Chirimia G.; 2022).

Notas







KAP'+A K'IMARI 4

NÊRA MÊE PARAA K'AYAA JIPADAIT'E AMI URUBAK'ARI



NĒRA MĒE PARAA K'AYAA JIPADAIT'E AMI URUBAK'ARI

Akōrepa oo k'ari na p'ek'au euja, maink'aapa oo ji eperara na eūjade. Jandeepea beeji net'aa Akōrepa oo da na eūjade. Akōrepa atabēiji net'a jange nera na eūjade. Eperarapa iru p'ana dak'ari k'isia, kawa wajīda sangata urut'a wari wāpari, maink'aapa sanga chaupari. Nera mēe paraa eperarapa eūjade, janga panapachida chonaaraweda anchi p'urude. Īra jangee ink'irapa net'a k'opari clacifica wā anchi k'insia uchua wāk'a. mapata k'awa wāda net'a mēe pema paraa maik'aapa net'a ink'irapa uu pata net'a tau. Īra ink'ira mimia pari ne uude, jandeepea nek'oit'e maink'aapa netoit'e purudee.

Nera bee edat'āide mēe, irubi bitamina eperara it'e maink'aapa neanimalara it'e pida. Mapata eperara it'e, net'a k'opari na eūjade, akōrepa atabēida janggi deepa p'anadamēra. Maink'aapa balepari jange chik'o nērak'a, eperara kayaa k'ari. Jangee k'insia iru p'ani chonaaraweda eperarade, jarateepata anchi warrara maa. anga ewari chaa p'asa wada na eūjade, ink'ira k'insiade net'a awara inbenta wada tecnologiapā. Kompara wada k'insia chonaarawedapa maink'aapa k'insia irapena ome.

Net'aa be mēe pema jō wāru, ink'irarapa t'iap'e warupēra mimia wadak'ari net'aa wara uu dait'e anchi eūjade. Destruiwada net'a edat'āide bee, mapata eperara kuیدا dait'e net'a paraa mēe, jange jo-emera anchi eūjade. Nera mēe pema paraa, epera k'ōk'ari jiripata k'ap+ade seña beenamera. Jange uchua pari ituaba edat'āide, janga p'anapachida naaweda. Iru p'anapachida neuu nek'odait'e. mimia k'awaa dak'ari eperara unii dachida puuru oo dait'e, abaa maa p'anadait'e. maink'aapa chi p'edaip'eda organisajida euja legalisadait'e anchi euja irup'anadait'e p'uuruk'a. janga paji naaweda neu paraada edat'āide eperara eūjade, janapachida (Chirimia Apolinar, pedejī, 4 de junio de 2022).

NEERĀ K'+RU NERA TOPATA

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : K'+ru nera topata
 Nera T'+ nerrora pedeede : Menta

2. JAURE ABA



Jaure 1. K'+ru nera topata

3. SANGA WARI PARI NERA

K'+ru nera topata uchía pari te antaude uudaK'āri eperarapa, ja balepari nera it'e, k'ayaa k'ari warrara. balepari bi p'ua bak'ari maink'aapa ami irubak'ari ink'irarapa usapata p'ajua ar+t'e urut'a aceitepa. Ja aceite deepa oopata nēra Epērara it'e, maink'aapa nejopata ichiaba. Jange net'a tau protegepari euja. Īra nerrorapa uupata, netodait'e chi aceite nērak'a puurude. Netopata chi k'iru te oodait'e, chi pak'urujida. Nera na eūjade bamera, ewari awarade chaumera. Īra janga oodak'a facita oro pata, nera k'arra t'upepata orodait'e urut'a chau bak'ari, chi net'a tau p'āimaa bak'ari. nera bai bak'ari eperarapa p'epata k'orade aneidait'e te maa. Urut'a k'arra deepa uchía pari net'a awara oit'e, balepari chi k'iru nera awara i-t'e (Chirimia Apolinar, pedeji, 4 de junio de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E AMI IRUBAK'ĀRI

Eperara p'uurude, uupata K'+ru nera topata nera pera, jampa k'ayaa jipapari. b+ p'ua jitadaik'ari warrara, jwāparata giride mēe, unudak'ari anepata teeda. Urut'a teeda bak'ari, wērarapa jopata it'abarrede. nap+ara pania jopata k'urude, pania wasia bak'ari bajapata k'uru it'abarredeepa. Maink'aapa urut'a tau bat'ēade b+pata, jama pania wasiade b+pata. Jama atabeepata urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos.

Susua bak'ari k'opata k'idapa urut'a tau eperarapa. Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a. urut'a tau b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Chi nera bak'ari topata jugok'a eperarapa (Chirimia Apolinar, pedeji, 4 de junio de 2022).

5. NERA AWARA UCHIA PARI

K'+ru nera topata jandeeepa net'a awara oopata, k'arra irubi chi k'ira, chi pak'uru, chi k'arra, chi k'iru. Urut'a k'ira k'opata vitamina iru b+pera, urut'a tau deepa ichiaba uchía pari aceite, nera it'e mismo bale pari Epērara t'āide. Jang+ deepa net'a k'ira t'andoo oo pata nēra it'e, nera k'awa p'anipa usa pata k'ayāra maa. Jandepa utilisaa pata, nejodait'e, poro p'urudait'e, puda bai nibit'e. jampa eliminaa pari porode kaspera irubak'ari, puda k'ak'ayait'e, p'awa limpiait'e. maink'aapa usapata nera kawarapa, k'ap+ade p'urudaite, warra kaya baka'ri (gripepa, bronquitis, asma y tuberculosis). Teepata wāsi wasia k'usarrade nek'orucha . maink'aapa p'urupata t'ūade, ek'arrade janga oo pata Epērara t'āide, urut'a deepa uchía pari nera (Chirimia Apolinar, pedeji, 4 de junio de 2022).



Jaure 2. Nera awara uchía pari

Notas



NEERĀ K'+RU ALTAMISADE**1. NERA T'+**

- T'+ tachi pedeede : Neerā K'+ru altamisade
- T'+ nerrora pedeede : Altamisa

2. JAURE ABA

Jaure 3. Nēra K'+ru altamisade

3. SANGA WARI PARI NERA

Nēra K'+ru altamisade, uchía pari euja +t'iade maink'apa ee-bide. Urut'a paraa tochaa nerrora eūjade maink'apa eperara p'ani mai. K'awa p'ani eperara awarapa urut'a paraa awara eūjade, panamade, colombiade maink'apa ecuadorde. Jang+ urut'a, net'a tau bapari edat'aide, tok'ide maik'apa uchía pari tot'aide, enjua +tiade. Urut'a uchía pari mai, awara net'a tau uchía pari. Jā eūjade uchía pari k'ok'o, naidisa, kokoroma. Jange net'a tau ichiaba k'opata eperarapa maink'apa neamilpa ichiaba k'opata. Urut'a uchía pari euja ūu pari mai, jā euja pia bapari awara neu it'e. mēe bapari k'iru para mai, jama pia uchía pari, vk'iru iru b+pera ja eūjade (Chirimia Apolinar, pedeji, 4 de junio de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E AMI IRUBAK'ĀRI

Epērara p'uurude, Nera aba jarapata K'+ru altamisade, wāparata giride mēe, unudak'ari anepata teeda. Nera aba jarapata Jua Chak'e Ompee Bapari teeda bak'ari, wērarapa jopata it'abarrede. nap+ara pania jopata k'urude, pania wasia bak'ari bajapata k'uru it'abarredeepa.

¿K'AWAB+?

Altamisadeepa nēra oopata, Wērarapa topata bik'ayadak'ari maink'apa k'ap+a k'ayaa bak'ari.

Maink'apa urut'a tau bat'ēade b+pata, jama pania wasiade b+pata. Jama atabeepata urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos. Susua bak'ari k'opata k'idapa urut'a tau eperarapa. Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a. urut'a tau b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Listo bak'ari topata jugok'a eperarapa (Chirimia Apolinar, pedeji, 4 de junio de 2022)..

5. NERA AWARA UCHIA PARI

Nera K'+ru altamisade, jang+ deepa nera awara net'a awara oopata, k'arra deepa uchía pari awara net'a o+t'e. Nera k'iru deepa oopata, ichiaba uchía pari aceite, nera it'e mismo bale pari Epērara t'āide. Urut'a tau at'ari chik'a-a bak'ari, jandeeepa oo pata purgante Epērara it'e. jang+ teepata bat'amera net'a k'achia irubi bide. Ira nerrorapa usaa pani motor it'e jida, anchi p'uurude. Ira p'urupani k'ap+ade, k'ap+a piruk'ua bamera, jarapani hongo it'e pida pia bapari. Maink'apa k'ap+a pira nibak'ari, wasia peda p'urupata k'ap+ade. urut'a deepa oo pata k'ora, te oo pata chi pak'urudeepa, chi chiru deepa, eskobajida oo pata te barre dait'e (Chirimia Apolinar, pedeji, 4 de junio de 2022).



Jaure 4. Nēra K'+ru altamisade

Notas



NEERĀ K'+RU AMIDE

1. NERA T'+

- T'+ tachi pedeede : Nera k'+ru amide
- T'+ nerrora pedeede : Espiritu Santo

2. JAURE ABA



Jaure 5. Nera k'+ru amide

3. SANGA WARI PARI NERA

Nera k'+ru amide uchía pari euja susuade maink'apa ee-bide. K'awa p'ani eperara awarapa urut'a paraa awara eūjade, panamade, colombiade maink'apa ecuadorde. Jang+ urut'a, net'a tau bapari edat'aide, tok'ide maik'apa uchía pari tot'aide, enjua +tiade. Urut'a uchía pari mai, awara net'a tau uchía pari. Jā eūjade uchía pari k'ok'ó, naidisa, kokoroma. Jange net'a tau ichiaba k'opata eperarapa maink'apa neamilpa ichiaba k'opata. Āt'a uchía pari euja ūu pari mai, jā euja pia bapari awara neu it'e. mēe bapari k'iru para mai, jama gusto uchía pari, vitamina iru b+pera ja euja. Chonaaraweda Āt'a K'arra orodak'ari, oo pachida tome subidait'e orode (Garabato Santo., pedeji, 8 de junio de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E AMI IRUBAK'ĀRI

Epērara p'uurude, Nera k'+ru amide wāpata giride mēe, unudak'ari anepata teeda. Urut'a teeda bak'ari, wērarapa jopata it'abarrede. nap+ara pania jopata k'urude, pania wasia bak'ari bajapata k'uru it'abarredeepa. Maink'apa urut'a tau bat'ēade b+pata, jama pania wasiade b+pata. Jama atabeepata urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos. Susua bak'ari k'opata k'idapa urut'a tau eperarapa. Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a. Limona poro waib+a b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Listo bak'ari topata jugok'a eperarapa (Garabato Santo, pedeji, 8 de junio de 2022).

5. NERA AWARA UCHIA PARI

Nera k'+ru amide, nera awara oopata, at'ari chik'a-a bak'ari, jandeepea oo pata purgante Eperara it'e. jang+ teepata bat'amera net'a k'achia irubi bide. Ira nerrorapa usaa pani motor it'e jida, anchi p'uurude. Ira p'urupani k'ap+ade, k'ap+a piruk'ua bamera, jarapani hongo it'e pida pia bapari. Maink'apa k'ap+a pira nibak'ari, wasia peda p'urupata k'ap+ade. urut'a deepa oo pata k'ora, te oo pata chi pak'urudeepa, chi chiru deepa, eskobajida oo pata te barre dait'e. Epērara nera k'awa beepa maink'apa jaipararapa, nera oo pachida, Epērara jipa atadait'e. wapachida urut'a tau jiride, chi tau ewa t'onobe nera oit'e. jandeepea oo pachida nera taama it'e. taamapa k'ak'ari jang+pa jipapata Epērara k'insiade (Garabato Santo, pedeji, 8 de junio de 2022).

Notas



NEERĀ AMI JIPAPARI

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Nêra ami jipapari Nera
 T'+ nerrora pedeede : Tiatina

2. JAURE ABA



Jaure 6. Nêra anipari kōk'ari

3. SANGA WARI PARI NERA

Nêra ami jipapari, uchía pari mēe ituaba euja +t'iade. Jandeepe uchía pari nera k'ayaa bak'ari Epērara p'uurude, tau k'awa k'ari chonaarapa Petau uu pachida bak'ai t'ua todait'e. Jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epearapani mai. Petau uchía pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchía k'aa, piu daipari topa. Jandeepe uchía pari nera k'ira t'andoo, tachi eūjade pani mai jomarapa uu pata maik'aapa oo pata chik'ok'a neto dait'e p'uurude. Chonaara weda uu pani eperar, nerrorapa jida, anchi p'ani mai. Petau uu dait'e napiara pupata euja, nera ituaba uchía pari awara neuk'a piu daipari pera meede (Garabato Santa, pedeji, 8 de junio de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E AMI IRUBAK'ĀRI

Nêra ami jipapari, Eperarade irup'ani k'insia nera oodait'e, anchi techaa, it'ari uu pata anchi warrara ome. Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa k'insia atabeida peda na eūjade. Epērara p'uurude petau deepa chik'o k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. Nera aniapri bak'ari oo pata colada, humita t'ādee maink'aapa k'ūade. Mi ma-ai bak'ari ayuda pachi mi nawe ma, humita oo maa bak'ari. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira petau choclo baka'ari, oro napachida, maink'aapa teeda anepachida k'ayaa i-t'e (Garabato Santa, pedeji, 8 de junio de 2022).

5. NERA AWARA UCHIA PARI

Nêra amijipapari Jandeepe nera awara uchía pari, oo pata eperarapa anchi p'uurude. neinaapa k'ak'ari, jāpa pepata k'adamai m+pa. Anchia oo dak'a net'aa anchiopai. Irup'ani awara net'a oo dait'e. oo pata anchi k'isiade bek'ai t'ua (chicha). Jangi bek'ai t'ua oo pata jaiparapa k'ayaa jipa dait'e. maik'aapa oo pata jai k'awa dait'e Epērara. Jā bek'ait'ua petau de jāirapa topata, jaurepera jai, jaiparapa irupani anchi porode. Bek'ai t'ua oo dak'ari jaiparapa jomarapa todak'aa, jaiparapa jarap'upeda teepari todamera Epērara maa. Janga oo-e pira, k'ayaa p'irabe-e pak'ari, jaiparapa jarapata chi erera maa bek'ai t'ua oo damera ipa atadait'e k'ayaa. Janga oo dak'ari Jaure k'ayaa k'ira awara oo pata, neinaa k'achiapa jorenamera k'ayaa Jaure. Naweda chonaarapa oo pachida bek'ai tua jēdee, mamida ira oo dak'a wē-e pera Epērara ejuade (Garabato Santa, pedeji, 8 de junio de 2022).



Jaure 7. Pejesapo

Notas



NEERĀ K'IRU T'UK'O GUAYABADE

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : K'iru t'uk'o guayabade
 T'+ nerrora pedeede : Guayaba

2. JAURE ABA



Jaure 8. K'iru t'uk'o guayabade

3. SANGA WARI PARI NERA

K'iru t'uk'o guayabade, pak'uru Waripari mee mimia chaa Epērara eūjade, tau k'awa k'ari chonaarapa ja nejo uu pachida bak'ai t'ua todait'e. jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epearapa pani mai. Petau uchias pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchias k'aa, piu daipari topa. Jandeeapa uchias pari nera k'ira t'andoo, tachi eūjade pani mai jomarapa uu pata maik'aapa oo pata chik'ok'a neto dait'e p'uurude. Chonaara weda uu pani eperar, nerrorapa jida, anchi p'ani mai. Petau uu dait'e napiara pupata euja, Petau ituaba uchiak'a awara neuk'a piu daipari pera meede (Capena Lucindo, pedeji, 13 de junio de 2022).

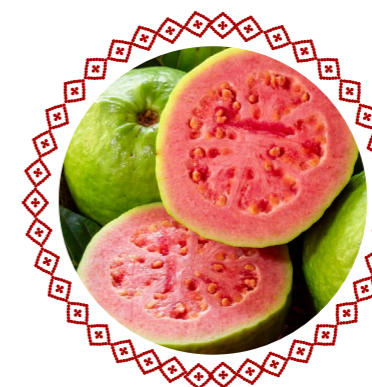
4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E AMI IRUBAK'ARI

K'iru t'uk'o guayabade, Eperarade K'insiade oopata nera guayabade anchi erera chaa. Epērara kōk'ari, guayaba k'iru deepa nera oopata, it'ari uu pata anchi warrara ome. Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa k'insia atabeida peda na eūjade. Epērara p'uurude petau deepa chik'o k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. petau choclo bak'ari oo pata colada, humita

t'ādee maink'aapa k'ūade. Mi ma-ai bak'ari jua teepari pachi mi nawe ma, oo maa bak'ari net'aa. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira petau choclo bak'ari, oro napachida, maink'aapa teeda anepachida. Ê-maa daipachida chi k'iru maink'aap chi k'ara jopata awara net'a i-t'e (Capena Lucindo, pedeji, 13 de junio de 2022).

5. NERA AWARA UCHIA PARI

K'iru t'uk'o guayabade net'a tau irubapari chau bak'ari, jandeeapa nek'ūa oopata eperarapa anchi p'uurude. Anchia oo dak'a net'aa anchiopai. Irup'ani awara net'a oo dait'e. oo pata anchi k'isiade bek'ai t'ua (chicha). Jangi bek'ai t'ua oo pata jaiparapa k'ayaa jipa dait'e. maik'aapa oo pata jai k'awa dait'e Epērara. Jā bek'ait'ua petau de jaiparapa topata, jaurepera jai, jaiparapa irupani anchi porode. Bek'ai t'ua oo dak'ari jaiparapa jomarapa todak'aa, jaiparapa jarap'upada teepari todamera Epērara maa. Janga oo-e pira, Epera toru bek'ai t'ua k'ayaa daipari, jairapa atepata epera Jaure. K'ayaa p'irabe-e pak'ari, jaiparapa jarapata chi erera maa bek'ai t'ua oo damera ipa atadait'e k'ayaa. Janga oo dak'ari Jaure k'ayaa k'ira awara oo pata, neinaa k'achiapa jorenamera k'ayaa Jaure (Capena Lucindo, pedeji, 13 de junio de 2022).



Jaure 9. Juarajō

Notas







PAK'URU JUARAJŌ NERA TĪ TACHI PEDEEDE JUARAJŌ

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Juarajō Nera tĭ tachi pedeede Juarajō
 T'+ nerrora pedeede : Guaba

2. JAURE ABA



Jaure 10. Juarajō

3. SANGA WARI PARI NERA

Juarajō p'ak'uru uchía pari Epĕrara euja chaa, ichiaba nap+ara bapari net'a ooit'e Epĕrara p'uurude, tau k'awa k'ari chonaarapa Petau uu pachida bak'ai t'ua todait'e. jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epearapa pani mai. Petau uchía pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchía k'aa, piu daipari topa. chiwidide, atene enerode, febrerode maink'aapa k'itau uudak'a. Balsa pak'uru uchía pari euja +t'iade, me-e pĭra piudaipari daipari chhi masork'a, audupai k'oiche pari pera, maink'aapa a'kore jiru auduapi uchía pari, paa t'apari (Capena Lucindo, pedeji, 13 de junio de 2022).

4. USOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES ESTOMACALES

Juarajō Eperarade oopata nera anchi te chaa, balsadeepa êepata nera epera K'ok'ari nek'opa.. Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa K'insia atabeida peda na eũjade. Epĕrara p'uurude petau deepa chik'o k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. petau choclo bak'ari oo



pata colada, humita t'ãdee maink'aapa k'ũade. Mi ma-ai bak'ari jua teevari pachi mi nawe ma, oo maa bak'ari net'aa. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira petau choclo bak'ari, oro napachida, maink'aapa teeda anepachida. Ê-maa daipachida chi k'iru maink'aap chi pak'uru pamaa daipachida (Capena Lucindo, pedeji, 13 de junio de 2022).

5. NERA AWARA UCHIA PARI



K'ĀTA K'AWAK'IAB+

JŪarajo deepa nejō k'opata, maink'aapa chi-edeepe nĕra oopata todait'e nĕrak'a ami irubak'ari chonaara

Juarajō k'iru deepa nera awara oo pata eperarapa anchi p'uurude. Epera jaipanapa oopata anchi poro k'au pait'e pak'ari jaga oo pari, bek'ai t'ua oo pari jaipana pait'e. ichi k'await'epa, juma bipari chi eperapa. Janga awara net'ak'a, chi jaipana jaraterupa, teeru chi lista k'aata netoit'e. jaipana pait'e pak'ari, chi jaipana oo pari mesa ompee chi ewa jaipana k'awa k'inia bimaa. Chonaa jaipanata jarateeru chi bāsico, sanga manejaru chi materiales jaipanarade, maik'aapa chi jaira mismo. Chi jaipana chonapa waya erbe atak'ari chi jai, jama chi ewa k'awa bi k'ayaa daipari, mesa oo-e pira jampa piut'e epera. Mapata jomara ome jai todak'a Epĕrara, jiripata jaipana t'āri pia, jipait'e k'ayaara anchi p'uurude (Capena Lucindo, pedeji, 13 de junio de 2022).

Notas









KAP'A JOISOMA 5

NĒRA MĒE PARAA K'IRA JIPASIA BAK'ARI K'AYAA JIPAIT'E



NĒRA MĒE PARAA K'IRA JIPASIA BAK'ARI K'AYAA JIPAIT'E

Akōrepa oo k'āri na p'ek'au euja, maink'aapa oo ji eperara na eūjade. Jandeepea beeji net'aa Akōrepa oo da na eūjade. Akōrepa atabēiji net'a jange nera na eūjade. Eperarapa iru p'ana dak'āri k'isia, kawa wajīda sangata urut'a wari wāpari, maink'aapa sanga chaupari. Nera mēe paraa eperarapa eūjade, janga panapachida chonaaraweda anchi p'urude. Īra jangee ink'irapa net'a k'opari clacifica wā anchi k'insia uchua wāk'a. mapata k'awa wāda net'a mēe pema paraa maik'aapa net'a ink'irapa uu pata net'a tau. Īra ink'ira mimia pari ne uude, jandeepea nek'oit'e maink'aapa netoit'e purudee.

Nera bee edat'āide mēe, jampa jipapata anchi eperara p'urude, maink'aapa jange nera k'opata chi urut'a tee pari pera . Mapata eperara it'e, net'a k'opari na eūjade, akōrepa atabēida janggi deepa p'anadamēra. Maink'aapa balepari jange chik'o nērak'a, eperara kayaa k'ari. Jangee k'insia iru p'ani chonaaraweda eperarade, jarateepata anchi warrara maa. anga ewari chaa p'asa wada na eūjade, ink'ira k'insiade net'a awara inbenta wada tecnologiapaa. Kompara wada k'insia chonaarawedapa maink'aapa k'insia irapena ome. Net'aa be mēe pema jō wāru, ink'irarapa t'iap'e warupēra mimia wadak'ari net'aa wara uu dait'e anchi eūjade. Destruiwada net'a edat'āide bee, mapata eperara kuida dait'e net'a paraa mēe, jange jo-emera anchi eūjade.

Nera mēe pema paraa, epera k'ōk'ari jiripata k'ap+ade seña beenamera. Jange uchua pari ituaba edat'āide, janga p'anapachida naaweda. Iru p'anapachida neuu nek'odait'e. mimia k'awaa dak'ari eperara unii dachida puuru oo dait'e, abaa maa p'anadait'e. maink'aapa chi p'edaip'eda organisajida euja legalisadait'e anchi euja irup'anadait'e p'uuruk'a. janga paji naaweda neu paraada edat'āide eperara eūjade, janapachida (Quintero Liliana, pedejí, 11 de julio de 2022).

NEERĀ K'ARRA AJIGIMBREDE

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Nera k'arra ajigimbrede
 T'+ nerrora pedeede : Jengibre

2. JAURE ABA



Jaure 1. Nera k'arra ajigimbrede

3. SANGA WARI PARI NERA

Nera k'arra ajigimbrede k+ru nera topata uchía pari te antaude uudak'āri eperarapa, ja balepari nera it'e, k'ayaa k'ari warrara. balepari bi p'ua bak'ari maink'aapa ami irubak'ari ink'irarapa usapata p'ajua ar+t'e urut'a aceitepa. Ja aceite deepa oopata nēra Epērara it'e, maink'aapa nejopata ichiaba. Jange net'a tau protegepari euja. Īra nerrorapa uupata, netodait'e chi aceite nērak'a puurude. Netopata chi k'iru te oodait'e, chi pak'urujida. Nera na eūjade bamera, ewari awarade chaumera. Īra janga oodak'a facita oro pata, nera k'arra t'upepata orodait'e urut'a chau bak'ari, chi net'a tau p'āimaa bak'ari. nera bai bak'ari eperarapa p'epata k'orade aneidait'e te maa. Urut'a k'arra deepa uchía pari net'a awara oit'e, balepari chi k'iru nera awara i-t'e (Quintero Liliana, pedeji, 11 de julio de 2022).

4. SANGA OO PATA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E ĪJAPASIA BAK'ĀRI

Epērara p'uurude, uupata Nera k'arra ajigimbrede k+ru nera topata nera pera, jampa k'ayaa jipapari. b+ p'ua jitadaik'ari warrara, jwāparata giride mēe, unudak'ari anepata teeda. Urut'a teeda bak'ari, wērarapa jopata it'abarrede. nap+ara panía jopata k'urude,

Maink'aapa urut'a tau bat'ēade b+pata, jama panía wasiade b+pata. Jama atabeepata urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quinces minutos. Susua bak'ari k'opata k'idapa urut'a tau eperarapa. Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a. urut'a tau b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Chi nera bak'ari topata jugok'a eperarapa (Quintero Liliana, entrevista pedeji, 11 de julio de 2022).

5. NERA AWARA OO PATA}

Nera k'arra ajigimbrede k+ru deepa awara nera oo pata, jag+ ichiaba topata jandeeepa net'a awara oopata, k'arra irubi chi k'ira, chi pak'uru, chi k'arra, chi k'iru. Urut'a k'ira k'opata vitamina iru b+pera, urut'a tau deepa ichiaba uchía pari aceite, nera it'e mismo bale pari Epērara t'āide. Jang+ deepa net'a k'ira t'andoo oo pata nēra it'e, nera k'awa p'anipa usa pata k'ayāra maa. Jandepa utilisaa pata, nejodait'e, poro p'urudait'e, puda bai nibit'e. jampa eliminaa pari porode kaspā irubak'ari, puda k'ak'ayait'e, p'awa limpiait'e.

maink'aapa usapata nera kawarapa, k'ap+ade p'urudaite, warra kaya baka'ri (gripepa, bronquitis, asma y tuberculosis). Teepata wāsi wasia k'usarrade nek'orucha maink'aapa p'urupata t'ūade, ek'arrade janga oo pata Epērara t'āde, urut'a deepa uchía pari nera (Quintero Liliana, pedeji, 11 de julio de 2022).



Jaure 2. Jenjibre

Notas





NEERĀ K'+RU SAWABAPI

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Neerā K'+ru sawabapi
 T'+ nerrora pedeede : Orégano

2. JAURE ABA



Jaure 3. Nēra K'+ru sawabapi

3. SANGA WARI PARI NERA

Nēra K'+ru sawabapi topata epera k'ayaa bak'ari, uchía pari euja +t'iade maink'apa ee-bide. Urut'a paraa tochaa nerrora eūjade maink'aapa eperara p'ani mai. K'awa p'ani eperara awarapa urut'a paraa awara eūjade, panamade, colombiade maink'aapa ecuadorde. Jang+ urut'a, net'a tau bapari edat'aide, tok'iide maik'aapa uchía pari tot'aide, enjua +tiade. Urut'a uchía pari mai, awara net'a tau uchía pari. Jā eūjade uchía pari k'ok'o, naidisa, kokoroma. Jange net'a tau ichiaba k'opata eperarapa maink'aapa neamilpa ichiaba k'opata. Urut'a uchía pari euja ũu pari mai, jā euja pia bapari awara neu it'e. mēe bapari k'iru para mai, jama pia uchía pari, vk'iru iru b+pera ja eūjade (Quintero Liliana, pedeji, 11 de julio de 2022).

4. SANGA OO PATA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E ĪJAPASIA BAK'ĀRI

Nēra K'+ru sawabapi Epērara p'uurude, Nera aba jarapata sawabapi, wāparata giride mēe, k'ayaa irup'anadak'ari, unudak'ari anepata teeda. Nera aba jarapata Jua Chak'e Ompee Bapari teeda bak'ari, wērarapa jopata it'abarrede. nap+ara panía jopata k'urude, panía wasia bak'ari bajapata k'uru it'abarredeepa. Maink'aapa urut'a tau bat'ēade

b+pata, jama panía wasiade b+pata. Jama atabeepata urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos. Susua bak'ari k'opata k'idapa urut'a tau eperarapa. Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a. urut'a tau b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Listo bak'ari topata jugok'a eperarapa (Quintero Liliana, pedeji, 11 de julio de 2022).

5. NERA AWARA OO PATA

Nera K'+ru altamisade, jang+ deepa nera awara net'a awara oopata, k'arra deepa uchía pari awara net'a o+t'e. Nera k'iru deepa oopata, ichiaba uchía pari aceite, nera it'e mismo bale pari Epērara t'āide. Urut'a tau at'ari chik'a-a bak'ari, jandeeepa oo pata purgante Epērara it'e. jang+ teepata bat'amera net'a k'achía irubi bide. Ira nerrorapa usaa paní motor it'e jida, anchi p'uurude. Ira p'urupani k'ap+ade, k'ap+a piruk'ua bamera, jarapani hongo it'e pida pia bapari. Maink'aapa k'ap+a pira nibak'ari, wasia peda p'urupata k'ap+ade. urut'a deepa oo pata k'ora, te oo pata chí pak'urudeepa, chí chiru deepa, eskobajida oo pata te barre dait'e (Quintero Liliana, pedeji, 11 de julio de 2022).



Jaure 4. Agua de Orégano

Notas



NEERĀ K'IRU JAURE UCHIA PIPARI

1. NERA T'+

- T'+ tachi pedeede : K'iru Jaure piuda uchias pipari
- T'+ nerrora pedeede : Romero

2. JAURE ABA



Jaure 6. Jaure piuda uchias pipari

3. SANGA WARI PARI NERA

Jaure piuda uchias pipari, uchias pari mēe ituaba euja +t'iade. Jandeepe uchias pari nera k'ayaa bak'ari Epērara p'uurude, tau k'awa k'ari chonaarapa Petau uu pachida bak'ai t'ua todait'e. Jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epearapani mai. Petau uchias pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchias k'aa, piu daipari topa. Jandeepe uchias pari nera k'ira t'andoo, tachi eūjade panimai jomarapa uu pata maik'aapa oo pata chik'ok'a neto dait'e p'uurude. Chonaara weda uu panimai eperar, nerrorapa jida, anchi p'ani mai. Petau uu dait'e napiara pupata euja, nera ituaba uchias pari awara neuk'a piu daipari pera meede (Garabato Santo, pedeji, 15 de julio de 2022).

4. SANGA OO PATA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E ĪJAPASIA BAK'ĀRI

Jaure piuda uchias pipari, eperarade irup'ani k'insia nera oodait'e, anchi techaa, it'ari uu pata anchi warrara ome. Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa k'insia atabeida peda na eūjade. Epērara p'uurude petau deepa chiko k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. Mi ma-ai bak'ari ayuda pachi mi nawe ma, oo maa bak'ari. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari.

Chonaarapa atepata mee nera jiride, janga k'awaa wada nera k'ira tandoo, napachida, maink'aapa teeda anepachida k'ayaa i-t'e (Garabato Santa, pedeji, 15 de julio de 2022).

5. NERA AWARA OO PATA

Nēra amijipapari Jandeepe nera awara uchias pari, oo pata eperarapa anchi p'uurude. neinaapa k'ak'ari, jāpa pepata k'adamai m+pa. Anchia oo dak'a net'aa anchiopai. Irup'ani awara net'a oo dait'e. oo pata anchi k'isiade bek'ai t'ua (chicha). Jangi bek'ai t'ua oo pata jaipantarapa k'ayaa jipa dait'e. maik'aapa oo pata jai k'awa dait'e Epērara. Jā oo pata laipantarapa jāirapa topata, jaurepera jai, jaiparapa irupani anchi porode. Bek'ai t'ua oo dak'ari jaipantarapa jomarapa todak'aa, jaipantarapa jarap'upeda teepari todamera Eperara maa. Janga oo-e pira, k'ayaa p'irabe-e pak'ari, jaipantarapa jarapata chi erera maa bek'ai t'ua oo damera ipa atadait'e k'ayaa. Janga oo dak'ari Jaure k'ayaa k'ira awara oo pata, neinaa k'achiapa jorenamera k'ayaa Jaure. Naweda chonaarapa oo pachida bek'ai tua jēdee, mamida ira oo dak'a wē-e pera Eperara ejuade (Garabato Santa, pedeji, 15 de julio de 2022).

Notas



PAK'URU K'IRU

1. NERA T'+

- T'+ tachi pedeede : Pak'uru K'iru
- T'+ nerrora pedeede : Eucalipto

2. JAURE ABA



Jaure 7. Pak'uru K'iru

3. SANGA WARI PARI NERA

Pak'uru K'iru, pak'uru Waripari mee mimia chaa Epērara eūjade, tau k'awa k'ari chonaarapa ja nejo uu pachida bak'ai t'ua todait'e. jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epera pani mai. Petau uchia pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchia k'aa, piu daipari topa. Jandeepa uchia pari nera k'ira t'andoo, tachi eūjade pani mai jomarapa uu pata maik'aapa oo pata chik'ok'a neto dait'e p'uurude. Chonaara weda uu pani eperar, nerrorapa jida, anchi p'ani mai. Petau uu dait'e napiara pupata euja, Petau ituaba uchiak'a awara neuk'a piu daipari pera meede (Garabato Santa, pedeji, 15 de julio de 2022).

4. SANGA OO PATA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E ĪJAPASIA BAK'ĀRI

Pak'uru K'iru, Eperarade K'insiade oopata nera awara, uchia pari aseite teepata anchi erera chaa. Epērara k'ok'ari, k'iru deepa nera oopata, it'ari uu pata anchi warrara ome. Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa k'insia atabeida peda na eūjade. Epērara p'uurude petau deepa chik'o k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. ja k'iru joopata nera it'e bak'ari oo pata t'ādee maink'aapa k'ūade. Mi ma-ai bak'ari jua teepari pachi mi nawe ma, oo maa bak'ari net'aa. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira

Chonaarapa atepata mee nera jiride, janga k'awaa wada nera k'ira tandoo, napachida, maink'aapa teeda anepachida k'ayaa i-t'e (Garabato Santa, pedeji, 15 de julio de 2022).

5. NERA AWARA OO PATA

Pak'uru K'iru deepa net'a tau irubapari chau bak'ari, jandeepa nek'ua oopata eperarapa anchi p'uurude. Anchia oo dak'a net'aa anchiopai. Irup'ani awara net'a oo dait'e. oo pata anchi k'isiade bek'ai t'ua. Jangi bek'ai t'ua oo pata jaiparapa k'ayaa jipa dait'e. maik'aapa oo pata jai k'awa dait'e Eperara. Eperarapa topata maink'aapa jaīrapa topata, jaurepera jai, jaiparapa irupani anchi porode. Bek'ai t'ua oo dak'ari jaiparapa jomarapa todaK'aa, jaiparapa jarap'upeda teepari todamera Eperara maa. Janga oo-e pira, Epera toru bek'ai t'ua k'ayaa daipari, jairapa atepata epera Jaure. K'ayaa p'irabe-e pak'ari, jaiparapa jarapata chi erera maa bek'ai t'ua oo damera ipa atadait'e k'ayaa. Janga oo dak'ari Jaure k'ayaa k'ira awara oo pata, neinaa k'achiapa jorenamera k'ayaa Jaure (Garabato Santa, pedeji, 15 de julio de 2022).



JAURE 8. Tablas de Eucalipto

Notas



NEERĀ K'IRU ASIA BAPARI

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Neerā k'iru asia bapari
 T'+ nerrora pedeede : Llantén

2. JAURE ABA



Jaure 9. Nera k'iru asia bapari

3. SANGA WARI PARI NERA

Nera k'iru asia bapari uchía pari Epĕrara euja chaa, ichiaba nap+ara bapari net'a ooit'e Epĕrara p'uurude, tau k'awa k'ari chonaarapa jange k'awaa p'ani nera k'iru. jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epeara pani mai. Uchia pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchía k'aa, piu daipari topa. chiwidide, atene enerode, febrerode maink'aapa k'itau uudak'a. Balsa pak'uru uchía pari euja +t'iade, me-e pĭra piudaipari daipari chhi masork'a, audupai k'oiche pari pera, maink'aapa a'kore jiru auduapi uchía pari, paa t'apari (Garabato Santa, pedeji, 15 de julio de 2022).

4. SANGA OO PATA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E ĪJAPASIA BAK'ĀRI

Nera k'iru asia bapari Eperarade oopata nera anchi te chaa, ĕepata nera epera k'ira jipasía bak'ari Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa k'insia atabeida peda na eūjade. Epĕrara p'uurude petau deepa chik'o k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. petau choclo bak'ari oo pata colada, humita t'ādee maink'aapa k'ūade. Mi ma-ai bak'ari jua teepari pachi mi nawe ma, oo maa bak'ari net'aa. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira petau choclo baka'ari, oro napachida, maink'aapa teeda anepachida. Ê-maa daipachida chi k'iru maink'aap chi pak'uru pamaa daipachida (Garabato Santa, pedeji, 15 de julio de 2022).

5. NERA AWARA OO PATA



K'ĀTA K'AWAK'IAB+

Llantén k'iru topata warrarapa maink'aapa chonaarapa, mok'it'a bat'ait'e bideepa.

Nera k'iru asia bapari, deepa nera awara oo pata eperarapa anchi p'uurude. Epera jaipanapa oopata anchi poro k'au pait'e pak'ari jaga oo pari, bek'ai t'ua oo pari jaipana pait'e. ichi k'await'epa, juma bipari chi eperapa. Janga awara net'ak'a, chi jaipana jaraterupa, teeru chi lista k'aata netoit'e. jaipana pait'e pak'ari, chi jaipana oo pari mesa ompee chi ewa jaipana k'awa k'inia bimaa. Chonaa jaipanata jarateeru chi básico, sanga manejaru chi materiales jaipantarade, maik'aapa chi jaira mismo. Chi jaipana chonapa waya erbe atak'ari chi jai, jama chi ewa k'awa bi k'ayaa daipari, mesa oo-e pira jampa piut'e epera. Mapata jomara ome jai todak'a Eperara, jiripata jaipana t'ari pia, jipait'e k'ayaara anchi p'uurude (Garabato Santa, pedeji, 15 de julio de 2022).

Notas



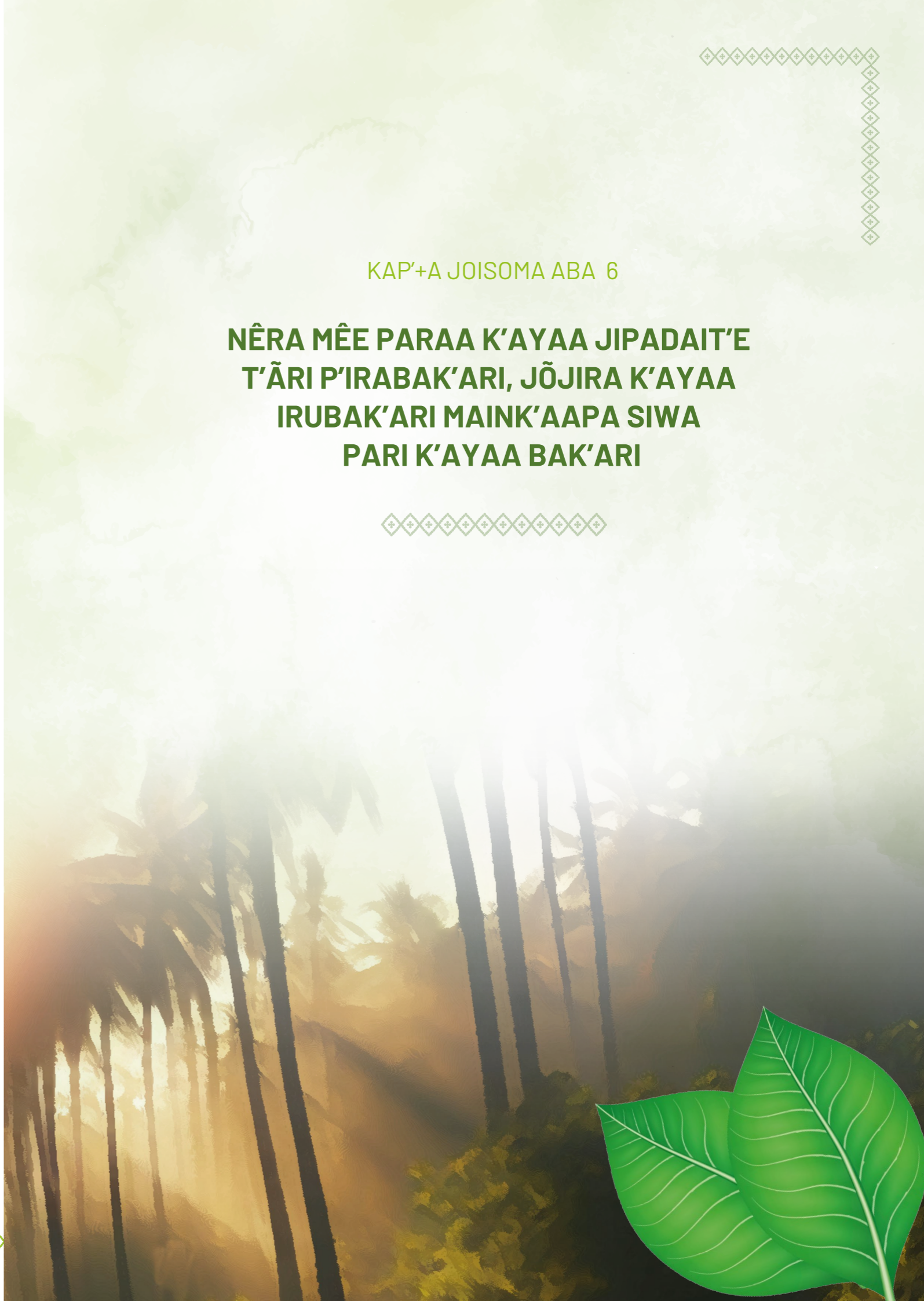






KAP'+A JOISOMA ABA 6

**NÊRA MÊE PARAA K'AYAA JIPADAIT'E
 T'ÃRI P'IRABAK'ARI, JÕJIRA K'AYAA
 IRUBAK'ARI MAINK'AAPA SIWA
 PARI K'AYAA BAK'ARI**



NĒRA MĒE PARAA K'AYAA JIPADAIT'E T'ĀRI P'IRABAK'ARI, JŌJIRA K'AYAA IRUBAK'ARI MAINK'AAPA SIWA PARI K'AYAA BAK'ARI

Akōrepa oo k'āri na p'ek'au euja, maink'aapa oo ji eperara na eūjade. Jandeepea beeji net'aa Akōrepa oo da na eūjade. Akōrepa atabēiji net'a jange nera na eūjade. Eperarapa iru p'ana dak'āri k'isia, kawa wajīda sangata urut'a wari wāpari, maink'aapa sanga chaupari. Nera mēe paraa eperarapa eūjade, janga panapachida chonaaraweda anchi p'urude. Īra jangee ink'irapa net'a k'opari clacifica wā anchi k'insia uchua wāk'a. mapata k'awa wāda net'a mēe pema paraa maik'aapa net'a ink'irapa uu pata net'a tau. Īra ink'ira mimia pari ne uude, jandeepea nek'oit'e maink'aapa netoit'e purudee. Nera bee edat'āide mēe, irubi bitamina eperara it'e maink'aapa neanimalara it'e pida. Mapata eperara it'e, net'a k'opari na eūjade, akōrepa atabēida janggi deepa p'anadamēra. Maink'aapa balepari jange chik'o nērak'a, eperara kayaa k'ari. Jangee k'insia iru p'ani chonaaraweda eperarade, jarateepata anchi warrara maa. anga ewari chaa p'asa wada na eūjade, ink'ira k'insiade net'a awara inbenta wada tecnologiapa.

Kompara wada k'insia chonaarawedapa maink'aapa k'insia irapena ome.

Net'aa be mēe pema jō wāru, ink'irarapa t'iap'e warupēra mimia wadak'ari net'aa wara uu dait'e anchi eūjade. Destruiwada net'a edat'āide bee, mapata eperara kuida dait'e net'a paraa mēe, jange jo-emera anchi eūjade. Nera mēe pema paraa, epera k'ōk'ari jiripata k'ap+ade seña beenamera. Jange uchua pari ituaba edat'āide, janga p'anapachida naaweda. Iru p'anapachida neuu nek'odait'e. mimia k'awaa dak'ari eperara unii dachida puuru oo dait'e, abaa maa p'anadait'e. maink'aapa chi p'edaip'eda organisajida euja legalisadait'e anchi euja irup'anadait'e p'uuruk'a. janga paji naaweda neu paraada edat'āide eperara eūjade, janapachida (Chirimía Apolinar, pedejí, 2 de agosto de 2022).

NEERĀ TOPATA T'ĀRI IT'E

1. NERA T'+

- T'+ tachi pedeede : Topata t'āri it'e
- T'+ nerrora pedeede : Olivo

2. JAURE ABA



Jaure 1. Topata t'āri it'e

3. SANGA WARI PARI NERA

K'+ru nera topata T'āri it'e, uchial pari te amp+te uudak'āri eperarapa, Jandeeapa nera uchial paria Epera k'ayaa k'ari maink'aapa warrara. Nera k'awa p'anipa oopata nera, nera k'iru anedap'eda temaa bapata maude, maink'aapa teepata k'ari p'ua bak'ari ink'irarapa usapata p'ajua ar+t'e urut'a aceitepa. Ja nera deepa uchial pari aceite deepa oopata nēra Epērara it'e, maink'aapa nejopata ichiaba. Jange net'a tau protegepari euja. Īra nerrorapa uupata, netodait'e chi aceite nērak'a puurude. Netopata chi k'iru te oodait'e, chi pak'urujida.

Nera na eūjade bamera, ewari awarade chaumera (Chirimía Apolinar, pedejí, 2 de agosto de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E T'ĀRI P'IRABAK'ARI, JŌJIRA K'AYAA IRUBAK'ARI MAINK'AAPA SIWA PARI K'AYAA BAK'ARI

Epērara p'uurude, uupata Nera Topata T'āri it'e, jampa k'ayaa jipapari. T'āri p'ua bak'ari, jitadaik'ari warrara, wāpata giride mēe nera, unudak'ari anepata teeda. Anedap'eda chupata k'urude, durapari 15 a 20 minutos. Maink'aapa it'abarredepa epata k'Ūrasamera jama p'asapari 5 a 10 minutos. K'Ūrasa bak'ari topata nerak'a t'āri p'ua jipait'e. Ja nera

toapta nap+ara paniak'a, topata jomarapa irubipera vitamina eperarat'e. Janga oo pata nera k'awa p'anipa k'ayaa jipadait'e Eperara p'urude. Jama atabeepata urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos. Susua bak'ari k'opata k'idapa urut'a tau eperarapa. Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a. urut'a tau b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Chi nera bak'ari topata jugok'a eperarapa (Chirimía Apolinar, pedejí, 2 de agosto de 2022).

5. NERA AWARA UCHIA PARI

K'+ru nera Topata T'āri it'e jandeeapa net'a awara oopata Eperara k'insiade. Uchial pari awara nera net'a it'e. Jandeeapa uchial pari nera p'uruit'e k'apiade k'ob+mai, chi k'o k'apiade wempa daipari. k'arra irubi chi k'ira, chi pak'uru, chi k'arra, chi k'iru. Urut'a k'ira k'opata vitamina iru b+pera, urut'a tau deepa ichiaba uchial pari aceite, nera it'e mismo bale pari Eperara t'āide. Jang+ deepa net'a k'ira t'andoo oo pata nēra it'e, nera k'awa p'anipa usa pata k'ayāra maa.

Jandepa uchial pari aliño chik'ode b+dait'e warra beemera.

Uchial pari aceite balepari nerak'a maink'aapa nek'oit'e jida. pata, nejodait'e, poro p'urudait'e, puda bai nibit'e. maink'aapa pomada ja nera deepa p'urudait'e k'ap'ua p'irabimai. Jampa elimināa pari porode kaspa irubak'ari, puda k'ak'ayait'e, p'awa limpiait'e. maink'aapa usapata nera kawarapa, k'ap+ade p'urudait'e, warra kaya baka'ri (gripepa, bronquitis, asma y tuberculosis). Teepata wāsi wasia k'usarrade nek'orucha . maink'aapa p'urupata t'ūade, ek'arrade janga oo pata Eperara t'āide, urut'a deepa uchial pari nera (Chirimía Apolinar, pedejí, 2 de agosto de 2022).

Net'a awara oo pata pak'urudeepa

Ja pak'urudeepa oo pata net'a te oo dait'e net'a k'awa p'anipa. Na eūjade eperara k'awa p'ani pak'urudeepa oo p'ani cierko te it'e, net'a iadait'e maink'aapa net'aa k'aint'e. ink'+rarapa oo pata japa, toy, jang+de nipapata toida. Wapata to-iade, p'ata atade, jŌmara it'e bale paro eperara it'e ja japa maink'aapa toijida (Chirimía Apolinar, pedejí, 2 de agosto de 2022).

Notas





NEERĀ NEANIAMAL TĪ IRUB+

1. NERA T'+

- T'+ tachi pedeede : Neerā neaniamal tī irub+
- T'+ nerrora pedeede : Cola de caballo

2. JAURE ABA



Jaure 2. Nēra neaniamal tī irub+

3. SANGA WARI PARI NERA

Nēra neaniamal tī irub+, uchía pari mee euja +t'iade maink'apa ee-bide. Jange nera paraa tochaa nerrora eūjade maink'apa eperara p'ani mai. Chi k'iru b+ neaniamal truk'a janga bapari, Jandeepe nera k'awa p'aniapa oo pata nera k'ayaa it'e. K'awa p'ani eperara awarapa urut'a paraa awara eūjade, panamade, colombiade maink'apa ecuadorde. Jang+ urut'a, net'a tau bapari edat'aide, tokīde maik'apa uchía pari tot'aide, enjua +tiade. Urut'a uchía pari mai, awara net'a tau uchía pari. Jā eūjade uchía pari k'ok'o, naidisa, kokoroma. Jange net'a tau ichiaba k'opata eperarapa maink'apa neamilpa ichiaba k'opata. Urut'a uchía pari euja ūu pari mai, jā euja pia bapari awara neu it'e. mēe bapari k'iru para mai, jama pia uchía pari, k'iru iru b+pera ja eūjade. (Apolinar Chirimia G.; 2022)

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E T'ĀRI P'IRABAK'ARI, JŌJIRA K'AYAA IRUBAK'ARI MAINK'AAPA SIWA PARI K'AYAA BAK'ARI

Epērara p'uurude, Nēra aba jarapata neaniamal tī irub+, wāparata giride mēe, unudak'ari anepata teeda. Ja nera pia bapari wa irubait'e k'ap+a Eperarade. K'ayaa irubak'ari k'ap+a jade, siwa bak'ari audupai ink'ira. Maink'apa ja nera neanimal tī irubi oo pata awara nera ome. Nera aba jarapata Jua Chak'e Ompee Bapari teeda bak'ari, wērarapa jopata it'abarrede.

Nera k'awa p'anipa topipata ewari chaa k'ayaa maa, k'imari aba toit'e eawri chaa nek'inaawada. nap+ara pania jopata k'urude, pania wasia bak'ari bajapata k'uru it'abarredeepa. Ja nera oit'e, napiara pania chupata, wasia baka'ri nera t'it'apata paniade jomera. Jama atabeepata urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos. Susua bak'ari k'opata k'idapa urut'a tau eperarapa. Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a. urut'a tau b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Listo bak'ari topata jugok'a eperarapa. (Apolinar Chirimia G.; 2022)

¿K'AWAB+?



Nēra pak'uru kawayo tru topata eperarapa k'ayaa irup'adak'ari siwate ink'irade maink'apa werara.

5. NERA AWARA UCHIA PARI

Nēra neaniamal tī irub+, jang+ deepa nera awara uchía pari net'a awara oo pata, chi k'arra deepa uchía pari awara net'a o+t'e. chi jua p'oo bak'ari, nera k'awa p'anipa chupata ja pak'uru todait'e paniak'a ewari chaa. Nera k'iru deepa oo pata, ichiaba uchía pari aceite, nera it'e mismo bale pari Eperara t'āide. Urut'a tau at'ari chik'a-a bak'ari, jandeepe oo pata purgante Eperara it'e. jang+ teepata bat'amera net'a k'achia irubi bide. Ira nerrorapa usaa pani motor it'e jida, anchi p'uurude. Ira p'urupani k'ap+ade, k'ap+a piruk'ua bamera, jarapani hongo it'e pida pia bapari. Maink'apa k'ap+a pira nibak'ari, wasia peda p'urupata k'ap+ade. urut'a deepa oo pata k'ora, te oo pata chi pak'urudeepa, chi k'iru deepa, eskobajida oo pata te barre dait'e. (Apolinar Chirimia G.; 2022)

Notas





ASIA BAPARI LIMONA

1. NERA T'+

Nera t'i tachi pedeede : Asia bapari limona
 Nera t'i nerrora pedeede : Limón

2. JAURE ABA



Jaure 3. Asia bapari limona

3. SANGA WARI PARI NERA

Limona paraa waib+a maink'aapa paraa poro ma-aria, Waripari teasoo, chi k'arra ne--ri irub+ chi jua chaa. Chi k'arra depa uchía pari nep'ono, Jandeepea chis pari lima poro. K'awa p'ani eperara awarapa urut'a paraa awara eũjade, panamade, colombiade maink'aapa ecuadorde. Jang+ urut'a, net'a tau bapari edat'aide, tok'ide maik'aapa uchía pari tot'aide, enjua +tiade.

Urut'a uchía pari mai, awara net'a tau uchía pari. Jã eũjade uchía pari k'ok'o, naidisa, kokoroma. Jange net'a tau ichiaba k'opata eperarapa maink'aapa neamilpa ichiaba k'opata. Āt'a uchía pari euja ũu pari mai, jã euja pia bapari awara neu it'e. mēe bapari k'iru para mai, jama gusto uchía pari, vitamina iru b+pera ja euja. Chonaaraweda Āt'a K'arra orodak'ari, oo pachida tome subidait'e orode (Chirimía Apolinar, pedeji, 2 de agosto de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E T'ĀRI P'IRABAK'ARI, JŌJIRA K'AYAA IRUBAK'ARI MAINK'AAPA SIWA PARI K'AYAA BAK'ARI

Limona deepea uchía pari nera k'ira t'andot'a, pia bapari k'ayaa jipait'e Epērara p'uurude. Nera k'ru amide wāpata giride mēe, unudak'ari anepata teeda. Urut'a teeda bak'ari, wērarapa jopata it'abarrede. nap+ara pania jopata k'urude, pania wasia bak'ari bajapata k'uru

it'abarredeepa. Maink'aapa urut'a tau bat'ēade b+pata, jama pania wasiade b+pata. Jama atabeepea urut'a tau wara mera, pasapari de diez a quince minutos. Susua bak'ari k'opata k'idapa urut'a tau eperarapa.

Janga bak'ari, werarapa oo maa daipata urut'a taudeeepa net'a. Limona poro waib+a b+pata k'uru tawarade, jiripata jua suak'ira jampa oo pata bek'ait'ua. Listo bak'ari topata jugok'a eperarapa. Chonaaraweda at'a tau topachida anchi chik'ok'a ewari chaa. Werarapa oo dap'eda teepachida anchi ink'irara, anchi warrara maa p'ata ome, jandeepea p'anapachida anchi p'uurude. Urut'a tau iru b+ vitamina, jarap'ani k'awa p'anipa vitamina eperawerara juk'a., (Chirimía Apolinar, pedeji, 2 de agosto de 2022).

5. NERA AWARA UCHIA PARI

Limona k'iru deepea Nera t'ari p'irab+ it'e, nera awara oopata, at'ari chik'a-a bak'ari, jandeepea oo pata purgante Eperara it'e. Jang+ teepata bat'amera net'a k'achia irubi bide. Ira nerrorapa usaa pani motor it'e jida, anchi p'uurude. Ira p'urupani k'ap+ade, k'ap+a piruk'ua bamera, jarapani hongo it'e pida pia bapari.

Maink'aapa k'ap+a pira nibak'ari, wasia peda p'urupata k'ap+ade. Urut'a deepea oo pata k'ora, te oo pata chi pak'urudeepa, chi chiru deepea, eskobajida oo pata te barre dait'e. Eperara nera k'awa beepa maink'aapa jaipanarapa, nera oo pachida, Eperara jipa atadait'e. wapachida urut'a tau jiride, chi tau ewa t'onobe nera oit'e. jandeepea oo pachida nera taama it'e. taamapa k'ak'ari jang+pa jipapata Eperara k'insiade (Chirimía Apolinar, pedeji, 2 de agosto de 2022).

Notas





NEERĀ K'IRU TOPATA

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : K'iru topata
 T'+ nerrora pedeede : Rábano

2. JAURE ABA



Jaure 4. Kiru topata

3. SANGA WARI PARI NERA

Nêra topata uchía pari mēe ituaba euja +t'iade, ewari chaa uchía pari, jang+ nera uchía pari to-i chaa Epērara eūjade maink'aapa nerrora t'āide. Maink'aapa k'opata chik'ok'a nejodak'ari, chi chiara uchía pari chi k'arra euja deepa. Jandeepe uchía pari nera k'ayaa bak'ari Epērara p'uurude, tau k'awa k'ari chonaarapa jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epearapa mai. Nera topata uchía pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchía k'aa, piu daipari topa.

Jandeepe uchía pari nera k'ira t'andoo, tachi eūjade pani mai jomarapa uu pata maik'aapa oo pata chik'ok'a neto dait'e p'uurude. Chonaara weda uu pani eperar, nerrorapa jida, anchi p'ani mai. Petau uu dait'e napiara pupata euja, nera ituaba uchía pari awara neuk'a piu daipari pera meede (Chirimía Apolinar, pedeji, 2 de agosto de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E T'ĀRI P'IRABAK'ARI, JŌJIRA K'AYAA IRUBAK'ARI MAINK'AAPA SIWA PARI K'AYAA BAK'ARI

Nêra topata Eperarade irup'ani k'insia nera oodait'e, anchi techaa, it'ari uu pata anchi warrara ome. jang+ nera oo pata todait'e bide net'a k'achia irubak'ari, bi p'ua, t'ari p'ua irubak'ari. jang+ papai k'ayaa uchía pari, ink'ira audupai siwa nibak'ari jange nera tepata chi k'ayapa tomara. Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa k'insia atabeida peda na eūjade. Epērara p'uurude petau deepa chik'ok'a k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e.

petau choclo bak'ari oo pata colada, humita t'ādee maink'aapa k'ūade. Mi ma-ai bak'ari ayuda pachi mi nawe ma, humita oo maa bak'ari. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira petau choclo baka'ari, oro napachida, maink'aapa teeda anepachida k'ayaa i-t'e., (Chirimía A., pedeji, 2 de agosto de 2022).

¿K'AWAB+?



Rabano k'opata chik'ode maink'apa nêra oopata, topata uchiamera k'ayaa k'ap+a deepa siwadeepa.

5. NERA AWARA OO PATA

Nêra topata Eperara k'ayabak'ari, waa pia ba-e bak'ari k'ap+ade, jange tepata tomara k'aya maa. Jandeepe nera awara uchía pari, oo pata eperarapa anchi p'uurude. neinaapa k'ak'ari, jãpa pepata k'adamai m+pa. Anchia oo dak'a net'aa anchiopai. Irup'ani awara net'a oo dait'e. oo pata anchi k'isiade bek'ai t'ua (chicha). Jangi bek'ai t'ua oo pata jaipararapa k'ayaa jipa dait'e. maik'aapa oo pata jai k'awa dait'e Eperara. Jã bek'ait'ua petau de jaiparapa topata, jaurepera jai, jaiparapa irupani anchi porode. Bek'ai t'ua oo dak'ari jaipararapa jomarapa todak'aa, jaipararapa jarap'upada teeparapa todamera Eperara maa. Janga oo-e pira, K'ayaa p'irabe-e pak'ari, jaipararapa jarapata chi erera maa bek'ai t'ua oo damera ipa atadait'e k'ayaa (Chirimía Apolinar, pedeji, 2 de agosto de 2022).

Notas



NEERĀ K'IRU ALTAMISA

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : K'iru altamisa
 T'+ nerrora pedeede : Perejil

2. JAURE ABA



Jaure 5. Nera K'iru

3. SANGA WARI PARI NERA

Nera K'iru wari uchía pari eujadepa, wari wāpari waib+a warumaa, wari wak'ari regawaparia enjuade. pak'uru Waripari mee mimia chaa Epērara eūjade, tau k'awa k'ari chonaarapa ja nejo uu pachida bak'ai t'ua todait'e. jarapani jangi neu eperarade-e, anejida tawa penarapa, tau mok'obepa, konkistadaria na euja epeara pani mai. Petau uchía pari euja uu-e bi mai, euja uu paride uchía k'aa, piu daipari topa. Jandepa uchía pari nera k'ira t'andoo, tachi eūjade pani mai jomarapa uu pata maik'aapa oo pata chik'ok'a neto dait'e p'uurude. Chonaara weda uu pani eperar, nerrorapa jida, anchi p'ani mai. Nera k'iru uu dait'e napiara pupata euja, Petau ituaba uchiak'a awara neuk'a piu daipari pera meede.

+t'ia: nera k'iru wari k'ara +t'ia wari k'aa enjuade pai wari pari 50 cm. Maink'aapa 60 cm.

+t'ia. K'iru: nera k'iru bapari ma-i, maink'aapa k'iru teasso baparo, k'iru icha uri uri bapari.

Nep'ono: ja nera k'arra depa uchía pari nep'ono, chi nep'ono k'uara bapari maink'aapa p'awara bapari año chaa uchía pari. (Chirimía Apolinar, pedejí, 2 de agosto de 2022).

4. SANGA OO PACHIDA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E T'ĀRI P'IRABAK'ARI, JŌJIRA K'AYAA IRUBAK'ARI MAINK'AAPA SIWA PARI K'AYAA BAK'ARI

Nera k'iru pia bapari epera k'ayaa bak'ari, pia bapari ami chau bak'ari maink'aapa bip'ira bak'ari. Ja nera ichiaba irub+ bitamina tok'ari bide p'oiranibepari k'ayaa k'ap+a deepa epari. Nera chuit'e pak'ari, nap+ara siipata nera jua, maink'aapa bainibipata paniade k'urude, jopata t'ip+de jama p'asapari 15 a 20 minutode, jama jirapata k'urasa mera. Jandepa k'urasa bak'ari k'ayamaa teepata tomeraja paniapa k'ayaa jipapata k'ayaa irubak'ari Eperara. Eperara k'ok'ari, k'iru deepa nera oopata, it'ari uu pata anchi warrara ome. Anchi it'e angi o-ebi chonaarapa k'insia atabeida peda na eūjade. Eperara p'uurude petau deepa chik'o k'ira t'adoo oo p'ani anchi nek'odait'e. petau choclo bak'ari oo pata colada, humita t'ādee maink'aapa k'ūade. Mi ma-ai bak'ari jua teepari pachi mi nawe ma, oo maa bak'ari net'aa. Ak'ipachi mi nawe sanga oo pachi ewa oo wak'ari. Wapacida napira petau choclo baka'ari, oro napachida, maink'aapa teeda anepachida. Ê-maa daipachida chi k'iru maink'aap chi k'ara jopata awara net'a i-t'e (Chirimía Apolinar, pedejí, 2 de agosto de 2022).

5. NERA AWARA UCHIA PARI

Nera k'iru deepa awara nera uchía pari, maink'aapa jangi nera ichiaba jopata chik'ode, pia bee mera chi warra. net'a tau irubapari chau bak'ari, jandepa nek'ūa oopata eperarapa anchi p'uurude. Anchia oo dak'a net'aa anchiopai. Irup'ani awara net'a oo dait'e. oo pata anchi k'isiade bek'ai t'ua (chicha). Jangi bek'ai t'ua oo pata jaiparapa k'ayaa jipa dait'e. maik'aapa oo pata jai k'awa dait'e Eperara. Jā bek'ait'ua petau daipari jairapa topata, jaurepera jai, jaiparapa irupani anchi porode. Bek'ai t'ua oo dak'ari jaiparapa jomarapa todak'aa, jaiparapa jarap'upada teepari todamera Eperara maa. Janga oo-e pira, Epera toru

Neanimalpa k'ak'ari: ja nerapa p'asa pipari p'ua bak'ari k'ap'uada Neanimal mee penapa k'ak'ari, tamapa, jesapa maink'aapa neinaa awarapa. Jang+ nera tok'ari tachi b+r+ chare daipari. Jangi nera irubip'era bitamina, maik'aapa k'ayaa awara jida jipari, mapata jangi nera irup'ani choanawapa anchi te chaa, todait'e nerak'a ewari chaa.

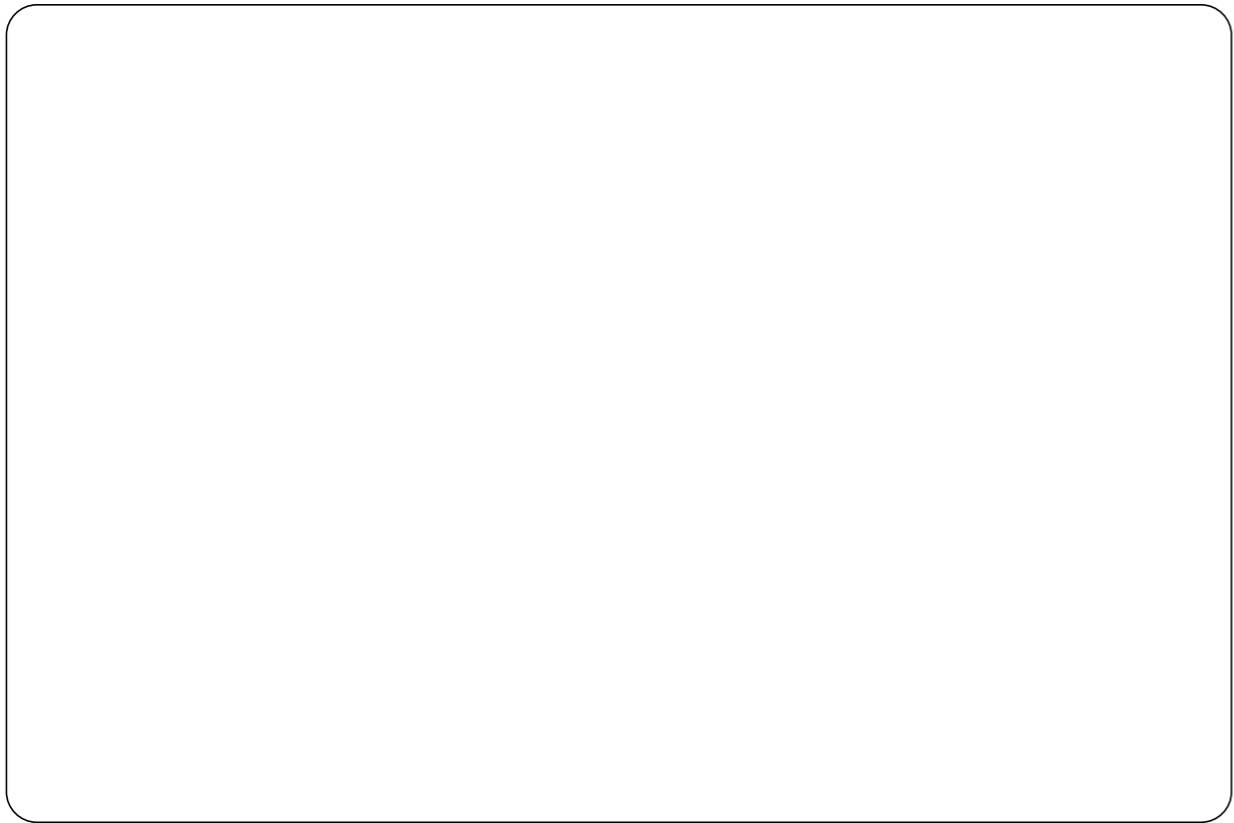
Topata ewari chaa paniak'a k'ayaa jiparuama, jangi nera k'irupera k'opata chik'o ome. Nerrora p'urude bip'ani ja nera chik'ode ensaladak'a, maik'aapa bip'ani awa nera ome janga topata ja nera pia pera jipapata epera k'ayaa baik'ari (Chirimía Apolinar, entrevista pedejí, 2 de agosto de 2022).

Notas









KAP'+A JOISOMA OMPEE 7

**NÈRA MÊE PARAA
NEINA K'ACHIA UCHIA K'AP+A
DEEPA EPERARA K'+NSIADE**



NĒRA MĒE PARAA NEINA K'ACHIA UCHIA K'AP+A DEEPA EPĒRARA K'+NSIADE

Akōrepa oo k'āri na p'ek'au euja, maink'aapa oo ji eperara na eūjade. Jandeepea beeji net'aa Akōrepa oo da na eūjade. Akōrepa atabēiji net'a jange nera na eūjade. Eperarapa iru p'ana dak'āri k'insia, kawa wajīda sangata wari wāpari neina na eūjade, maink'aapa sanga uu pata, chaupari. Nera mēe paraa eperarapa eūjade, janga panapachida chonaaraweda anchi p'urude. Īra jangee ink'irapa net'a k'opari clacifica wā anchi k'insia uchua wāk'a. mapata k'awa wāda net'a mēe pema paraa maik'aapa net'a ink'irapa uu pata net'a tau. Īra ink'ira mimia pari ne uude, jandeepea nek'oite maink'aapa netoite purudee.

Nera bee edat'āide mēe, irubi bitamina eperara it'e maink'aapa neanimalara it'e pida. Mapata eperara it'e, net'a k'opari na eūjade, ak'orepa atabēida janggi deepa p'anadamēra. Maink'aapa balepari jange chik'o nērak'a, eperara kayaa k'ari. Jangee k'insia iru p'ani chonaaraweda eperarade, jarateepata anchi warrara maa. anga ewari chaa p'asa wada na eūjade, ink'ira k'insiade net'a awara inbenta wada tecnologiapā. Kompara wada k'insia chonaarawedapa maink'aapa k'insia irapena ome. Net'aa be mēe pema jō wāru, ink'irarapa t'iap'e warupēra mimia wadak'ari net'aa wara uu dait'e anchi eūjade. Destruiwada net'a edat'āide bee, mapata eperara kuida dait'e net'a paraa mēe, jange jo-emera anchi eūjade.

Nera mēe pema paraa, epera k'ōk'ari jiripata k'ap+ade seña beenamera. Jange uchua pari ituaba edat'āide, janga p'anapachida naaweda. Iru p'anapachida neuu nek'odait'e. mimia k'awaa dak'ari eperara unii dachida puuru oo dait'e, abaa maa p'anadait'e. maink'aapa chi p'edaip'eda organisajida euja legalisadait'e anchi euja irup'anadait'e p'uuruk'a. janga paji naaweda neu paraada edat'āide eperara eūjade, janapachida (Chirimia Felix., pedejí, 5 de septiembre de 2022).

NEERĀ NERAPA JIPAPARI K'AYAA

1. NERA T'+

Nera T'+ tachi pedeede : Nerapa jipapari k'ayaa
 Nera T'+ nerrora pedeede : Sábila

2. JAURE ABA



Jaure 1. Nerapa jipapari k'ayaa

3. SANGA WARI PARI NERA

Sanga wari pari

Nerapa jipapari k'ayaa, uchía pari te amp+te uu dak'āri Epērara p'urude, Jandeepe nera uchía pari Epera k'ayaa maink'aapa warrara. Nera k'awa p'anipa oopata nera, nera k'iru anedap'eda temaa bapata maude, maink'aapa teepata k'ari p'ua bak'ari ink'irarapa usapata p'ajua ar+t'e urut'a aceitepa. Ja nera deepa uchía pari aceite deepa oopata nēra Epērara it'e, maink'aapa nejopata ichiaba. Jange net'a tau protegepari euja. Īra nerrorapa uupata, netodait'e chi aceite nērak'a puurude.

Uchia pari

Nerapa jipapari k'ayaa upata chi warra chak'era deepa, maink'aapa nenchoma bak'ari t'pari nep'ono. Chi nep'ono deepa ichiaba uchía pari chi semilla wari wāmera, ja nep'ono uchíait'e euja deepa p'asapari atane ompee maink'aapa atane k'imari. Ja nera uchía k'aa euja pia b+- e mai, mapata upata euja poreiti b+ mai. Upata japa sorede, baldede, euja pia jiridap'eda.

Wari pari

Nerapa jipapari k'ayaa wari pari año aba, uchía pari chi jua entre 30 cm y 1 metro de altura. Ja Nerapa jipari jomara k'aya it'e, mapata upata Chonara k'insia irupani nerade Eperara p'urude, irub+ bitamina k'ap'+a it'e.

Nep'ono uchía k'āri maink'aapa warak'ari

Nerapa jipapari k'ayaa kumpli k'āri año ome maink'aapa wapai, jama chau niberapari chi nep'ono. Nerapa jipapari k'ayaa chi nep'ono uchía k'āri maink'aapa waradaipari. Jama nera k'arra Chonaa b+, mamida jama duapari chi chiparepa pia kuida iru bak'ari. Maink'aapa floresek'ari chi nep'ono ano janga uchía pari.

Chonaa pak'āri

Nerapa jipapari k'ayaa dura pari na eūjade año k'imari, maink'aapa euja pia b+ mai bapari año juajō ome. Nerapa jipapari k'ayaa piupari net'a awarapa, piupari euja pania wē bak'ari, chi k'iru jua piu wakari k'ip'a k'owapari jama piu daipari nera k'arra (Chirimia Felix., pedejí, 5 de septiembre de 2022).

4. SANGA OO PATA NEK'ODAITE URUT'A

Nerapa jipapari k'ayaa, Jandeepe uchía pari nera ba ome. Jandeepe uchía pari k'ira p'uruit'e k'ak'aya mera. K'insia iru p'aniapa oo pata poda k'apiade p'urudait'e k'ap'+a k'untra bee mera. jang+ oo dap'eda k'ayaa b+ maa teepata jampa p'urumera k'ap'+a t'ubimai animera. K'ap'+a t'ip+ tau pak'ari jampa p'uru pipata animera k'ap'+a pada. jang+ Nerapa kurapari k'ayaa k'ira t'andoo.

jang+ oo dait'e k'inia p'ani nera awara:

- 3 Nerapa jipapari k'ayaa.
- 1 k'usarra sumo linde.
- 1 k'usarra trigode.

Sanga oo pata nera. Janga nera oo pata:

- Na p'ira jiripata Nerapa jipapari k'ayaa k'iru chiwari b+.
- Anepata jua ompee.
- Jêpata chi e nera de.
- Paniade b+ pata 24 horas. Cada 4 horas, pania awara b+ pata, jama uchía mera chi nera asia pia bamera.
- Pasak'ari 24 horas, chi k'iru êe pata pania deepa.
- Chi e deepa êpata chi chiara nera de, b+ pata net'ade.
- Maink'aapa chi chiarade b+ pata lima poro aba maink'aapa chi trigo.
- Mescla dap'eda uchía krema k'ira t'orro.
- Janga oo dak'ari b+ pata frascode nera usadait'e k'ap'iade, dua mera b+ pata k'urasa bi mai.

jang+ naturalp'era, p'urupata ewari cha k'ap+ade, awara k'aya iru b+ mida afectak'a. jipari ka'ya awara:

- K'ira deepa uchua pari k'ira p'aima bak'ari.
- K'ap'ia deepa uchua net'a k'okari.
- K'apia pada ani pipari.

5. NERA AWARA UCHIA PARI

Na Nerapa jipapari k'ayaa awara:

- Nera jipa paripa topata limona ome, k'aitek'e mera k'ap'+a pore bak'ari.
- Nera jipa paripa topata limona ome, k'ap'+ade irubak'ari jōjira nenchoma bide. Ja nera topata ewari chaa, juajō ome nek'oinaweda pia uchua mera nera tok'ari. P'oya nek'oe hora paru maa Jandeepea pia b+ nek'oit'e. ja nera irub+ bitamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido fólico y ácido ascórbico (C); maink'aapa irub+ vitaminas A y E (Chirimia Felix., pedejí, 5 de septiembre de 2022).

Wari pari

Nerapa jipapari k'ayaa wari pari año aba, uchua pari chi jua entre 30 cm y 1 metro de altura. Ja Nerapa jipari jomara k'aya it'e, mapata upata Chonara k'insia irupani nerade Epērara p'urude, irub+ bitamina k'ap'+a it'e.

Nep'ono uchua k'āri maink'aapa warak'ari

Nerapa jipapari k'ayaa kumpli k'āri año ome maink'aapa wapai, jama chau niberapari chi nep'ono. Nerapa jipapari k'ayaa chi nep'ono uchua k'āri maink'aapa waradaipari. Jama nera k'arra Chonaa b+, mamida jama duapari chi chiparepa pia kuida iru bak'ari. Maink'aapa floresek'ari chi nep'ono ano janga uchua pari.

Chonaa pak'āri

Nerapa jipapari k'ayaa dura pari na eūjade año k'imari, maink'aapa euja pia b+ mai bapari año juajō ome. Nerapa jipapari k'ayaa piupari net'a awarapa, piupari euja pania wē baka'ari, chi k'iru jua piu wakari k'ip'a k'owapari jama piu daipari nera k'arra (Chirimia Felix., pedejí, 5 de septiembre de 2022).

4. SANGA OO PATA NEK'ODAITE URUT'A

Nerapa jipapari k'ayaa, Jandeepea uchua pari nera ba ome. Jandeepea uchua pari k'ira p'uruit'e k'ak'aya mera. K'insia iru p'aniapa oo pata poda k'apiade p'urudait'e k'ap'+a k'untra bee mera. jang+ oo dap'eda k'ayaa b+ maa teepata jampa p'urumera k'ap'+a t'ubimai animera. K'ap'+a t'ip+ tau pak'ari jampa p'uru pipata animera k'ap'+a pada. jang+ Nerapa kurapari k'ayaa k'ira t'andoo.

Jang+ oo dait'e k'inia p'ani nera awara:

- 3 Nerapa jipapari k'ayaa.
- 1 K'usarra sumo linde.
- 1 K'usarra trigode.

Sanga oo pata nera. Janga nera oo pata:

- Na p'ira jiripata Nerapa jipapari k'ayaa k'iru chiwari b+.
- Anepata jua ompee.
- Jēpata chi e nera de.
- Paniade b+ pata 24 horas. Cada 4 horas, pania awara b+ pata, jama uchua mera chi nera asia pia bamera.
- Pasak'ari 24 horas, chi k'iru ēe pata pania deepa.
- Chi e deepa ēpata chi chiara nera de, b+ pata net'ade.
- Maink'aapa chi chiarade b+ pata lima poro aba maink'aapa chi trigo.
- Mescla dap'eda uchua krema k'ira t'orro.
- Janga oo dak'ari b+ pata frascode nera usadait'e k'ap'iade, dua mera b+ pata k'urasa bi mai.

jang+ naturalp'era, p'urupata ewari cha k'ap+ade, awara k'aya iru b+ mida afectak'a. jipari ka'ya awara:

- K'ira deepa uchua pari k'ira p'aima bak'ari.
- K'ap'ia deepa uchua net'a k'okari.
- K'apia pada ani pipari.

5. NERA AWARA UCHIA PARI

Na Nerapa jipapari k'ayaa awara:

- Nera jipa paripa topata limona ome, k'aitek'e mera k'ap'+a pore bak'ari.
- Nera jipa paripa topata limona ome, k'ap'+ade irubak'ari jōjira nenchoma bide. Ja nera topata ewari chaa, juajō ome nek'oinaweda pia uchua mera nera tok'ari. P'oya nek'oe hora paru maa Jandeepea pia b+ nek'oit'e. ja nera irub+ bitamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido fólico y ácido ascórbico (C); maink'aapa irub+ vitaminas A y E (Chirimia Felix., pedejí, 5 de septiembre de 2022).

¿K'AWAB+?



Sabiladeepa maink'aapa limonadeepa oopata nēra, topata k'aitek'emera k'ap'+a, ulsera it'e pida pia bapari.

NEERĀ PORO P'EREUPARI

1. NERA T'+

T'+ tachi pedeede : Poro p'ereupari
 T'+ nerrora pedeede : Coca

2. JAURE ABA



Jaure 2. Poro p'ereupari

3. SANGA WARI PARI

Uchia pari

Nĕra poro p'ereupari upata chonaara weda anchi te amp+te nera k'awa p'anipa, jampa mimia pata jaipanara. Īra ja nera upata netodait'e poro p'ereumera nerrora p'ururde, mapata anchiopai piu p'ani. Ja nera upata chi pak'uru jua deepa, supata enjua susuade maink'aapa enjua it'iade. Uchia pari chi tau deepa maink'aapa chi jua pak'urudeepa, Chonaa bak'ari uchial pari chi nep'ono Jandeepea t'opari chi net'a tau. Chi net'a tau chik'a-a bak'ari p'awara bapari, wara bak'ari chi tau pore daipari.

Wari pari

P'asak'ari ewari 15 a 20 chi ne uuda uchial wāpari, janga ja k'arra nera uchial pari, Chonaa parumaa. Waripari ja nera poro p'ereupari metro ompe chi +t'ia, ja nera k'arra bapari pak'uruk'a chi k'ira b+ p'awara.

Nep'ono uchial k'ari maink'aapa warak'ari

Ja nera pak'uru wari k'ari uchial pari nep'ono t'orro:

Chi nepp'ono ma-ai bapari, chi k'ira bapari t'orro, chi tau wara bak'ari pore bapari. Año ome 2 irubak'ari jama oro pata chi k'iru maink'aapa chi net'a tau nerade. Euja susuade udak'ari p'asa pari año ompee maink'aapa año k'imaroro dait'e.

Chonaa pak'ari

Nera poro p'ereupari bapari na eūjade de 25 a 40 años de edad, Jandeepea piu pari paa dak'ari ichi b+ mai. Chi nera k'arra waib+a pak'uruk'a daipari, Jandeepea ichiaba nera awara oo pata jaiparapa nera k'awa p'anipa anchi p'urude (Chirimia Felix., pedeeji, 5 de septiembre de 2022).

4. SANGA OO PATA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E, K'AP+A IT'E, JAIPA OO DAIT'E MAINK'AAPA PIA BAIT'E WERA OME

Chonaara weda jarap'ani na eūjade ak'orepa atabēiji nera, Jandeepea oo damera nera maik'aapa teedamera anchi k'ayaa b+ maa. Epērara Siapidāara irup'ani anchi k'insia ak'orede ĩja pata, jarap'ani na eūjade irup'ani chi mia nera. Na eūjade para nera jaiparapa k'insia iru p'ani sanga oo pata k'ayaa ipa dait'e. Jandeepea k'uiqipata, pedeepea anchi jaira ome, janga oo pata, teepata nera tomara bide ne-ina k'achial iru bak'ari.

5. NERA AWARA UCHIAL PARI

Epērara Siapidāara k'insiade, sanga oo pata nera jaipanarapa anchi k'ayaa it'e. iru p'ani te anchi net'a oo pata mai jaira ome. Anchi jarap'ani na eūjade jŪma chi mia iru p'ani, mapata jita nadak'ari iidi pata chi k'arra maa. Jai oo dait'e pak'ari nera ome jaipanara jiripata nap+ara chi k'iru:

- Jiripata nera k'iru, pak'urude, jik'ara k'iru maink'aapa chi pak'uru.
- Jaipanarapa k'iru jitadait'e nap+ara pedeepea ak'ore maa, pia uchial nera k'ayaa jipamera.
- Nera k'iru juma jita dap'eda oo pata nera, maik'aapa k'uiqipata k'ayaa b+ alentarumaa. Janga oo k'ari jaipanarapa k'ayaa jipa pata, anchi jāirapa pida oo pata anchi nera. Ja Nerapa k'uiqipata k'ap+a deepa uchial mera k'ayaa maink'aapa ne-ina k'achial iru bak'ari Epērara k'ap+ade, janga oo pata Epērara k'insiade nera ome. (Félix Chirimia G.; 2022)

Nera awara uchial pari:

Na nera poro p'ereupari deepa nera awara uchial pari:

- Jipapari k'ira pereupari bak'ari.
- Kida sii pata pia bamera.
- Kontrola pari k'ayaa waib+a uru bak'ari.
- K'aitek'e pipari pore bak'ari.
- K'insia jipa pipari.

Nep'ono uchía K'āri maink'aapa warak'ari

Nera K'arra ajigimbrede chau bak'ari ēe pata chi K'arra deepa chi nera K'oro pata euja ek'ari deepa. P'asapari atane juajo ome, jama pia bapari chi net'a tau, maink'aapa ēe dap'eda chi net'a tau, waya upata t'ono mera chi K'arra nera. Janga bapari ja nera K'arra ajigimbrede, duapari año ome eūjade.

Chonaa padaik'ari

Nera K'arra ajigimbrede chau bak'ari jama chonaa padaipari año aba uribak'ari, k'ak'at'ua bapari ja nera bait'e na eūjade. Ya t'ok'ari chi nep'ono jam marchita wāpari piut'e chi K'arra ajigimbrede.

4. SANGA OO PATA NERA K'AYAA JIPA DAIT'E, K'AP+A IT'E, JAIPA OO DAIT'E MAINK'AAPA PIA BAIT'E WERA OME



K'ĀTA K'AWAK'IAB+

Chonaaraweda topachida nēra mēpema, t'āara p'adait'e werara ome p'anadak'ari.

Nera K'arra ajigimbrede K'arra Chonaa weda oo pata nera K'ira t'andoo anchi K'insiade. Ja nera irub+ nera jumata k'ayaa jipait'e, mapata jumarapa jiripata ja nera k'ayaa it'e. jarapa nera k'awa p'anipa chi milagrosa ja nera topata t'āri te, osso irubak'ari, irub+ bitamina. Awara p'urude chi k'iru k'opata aliñok'a, maink'aapa topata meaute. nap'+ara topata ja nera aumetaa pari pera ĩnk'ira poya o-e bak'ari chi wera ome, Angi nera topata nerak'a ewari chaa. Ja nera tok'ari waa pia circula pari Epērara k'ap+ade, pia bapari tok'ari k'ap+a jade k'ayaa irubi mai juma jipapari. Ja nera toit'e pia uchía mera, toapata awara nera ome, topata chup'eda, napiara chi tau ep'a pata maink'aapa pitik'ia pata k'urude chudait'e pania ome. jama p'asapari 10 minutos maink'aapa resposa pipata 10 minutos, jame wa topata chi nera.

Ja nera oo pata janga:

- Ep'a pata chi nera maink'apa pitik'ia pata chudait'e.
- K'urude chupata pania bidap'eda, b+pata kanela.
- Chupipata 15 minutos, maink'aapa epata t'ipi tau deepa k'urasa mera.
- Maink'aapa todait'e b+pata k'ua, wasi wasia topata.

5. NERA AWARA UCHIA PARI

Nera K'arra ajigimbrede awara nera uchía pari Eperara K'insiade, chi k'iru chup'eda k'opata chik'ok'a. epera k'ayaa bak'ari chi k'iru k'opipata, rekupera mera, maink'aapa bip'ira bak'ari ja nera topipata wasi wasia chi p'ua uchía mera k'ap+a deepa (Chirimia Felix., pedeji, 5 de septiembre de 2022).

KAP'+A JOISOMA K'IMARI 8

NĒRA MĒE PARAA K'IRA T'ANDOO A+K'A BAK'A EPERARA K'+NSIADE



NĒRA MĒE PARAA K'ĪRA T'ANDOO A+K'A BAK'A EPĒRARA K'+NSIADE

Akōrepa oo k'āri na p'ek'au euja, maink'aapa oo ji eperara na eūjade. Jandeepea beeji net'aa Akōrepa oo da na eūjade. Akōrepa atabēiji net'a jange nera na eūjade. Eperarapa iru p'ana dak'āri k'insia, kawa wajīda sangata wari wāpari neina na eūjade, maink'aapa sanga uu pata, chaupari. Nera mēe paraa eperarapa eūjade, janga panapachida chonaaraweda anchi p'urude. Īra jangee ink'irapa net'a k'opari clacifica wā anchi k'insia uchua wāk'a. mapata k'awa wāda net'a mēe pema paraa maik'aapa net'a ink'irapa uu pata net'a tau. Īra ink'ira mimia pari ne uude, jandeepea nek'oit'e maink'aapa netoit'e purudee.

Nera bee edat'āide mēe, irubi bitamina eperara it'e maink'aapa neanimalara it'e pida. Mapata eperara it'e, net'a k'opari na eūjade, ak'orepa atabēida janggi deepa p'anadamēra. Maink'aapa balepari jange chik'o nērak'a, eperara kayaa k'ari. Jangee k'insia iru p'ani chonaaraweda eperarade, jarateepata anchi warrara maa. anga ewari chaa p'asa wada na eūjade, ink'ira k'insiade net'a awara inbenta wada tecnologiapa. Kompara wada k'insia chonaarawedapa maink'aapa k'insia irapena ome. Net'aa be mēe pema jō wāru, ink'irarapa t'iap'e warupēra mimia wadak'ari net'aa wara uu dait'e anchi eūjade. Destruiwada net'a edat'āide bee, mapata eperara kuida dait'e net'a paraa mēe, jange jo-emera anchi eūjade.

Nera mēe pema paraa, epera k'ōk'ari jiripata k'ap+ade seña beenamera. Jange uchua pari ituaba edat'āide, janga p'anapachida naaweda. Iru p'anapachida neuu nek'odait'e. mimia k'awaa dak'ari eperara unii dachida puuru oo dait'e, abaa maa p'anadait'e. maink'aapa chi p'edaip'eda organisajida euja legalisadait'e anchi euja irup'anadait'e p'uuruk'a. janga paji naaweda neu paraada edat'āide eperara eūjade (González Lucila, pedejí, pedejí, 5 de octubre de 2022).

JARADAIT'E NERA K'IRA T'ANDOO PARAA EPĒRARA SIAPIDĀARADA

Nama K'awadait'e sanga unii p'ata nera Epĕrara Siapidaara k'insiade, nag+de K'awadait'e:

NEERĀ PARAA EŪJADE UCHIA PARI

K'awadait'e sanga b+

Nera Epĕrara k'insiade irup'ani chonaraweda k'insiade, sanga oo pachida anchi warrara jipadait'e k'ayaa irup'anadak'ari jipadait'e. chonaarapa k'insia teepachida warrara maa, k'insia atua nadamera nera mee paraa anchi eŭjade.

Principales plantas		
No	Nombre en siapedee	Nombre en castellano
1	k'iru chiara irub+	sábila
2	k'iru p'up'uchia b+	discancer
3	nera k'iru p'awāra +	hinojo
4	nera nep'ono iru b+	camomila
5	nera nep'ono k'uara b+	árnica
6	nera nep'ono pore b+	caléndula
7	p'ep'ino	pepino
8	ment'a	menta
9	albajak'a	albahaca
10	t'oronjil	toronjil
11	chik'ode b+pata	ajo
12	chi nera euja ek'ari baparo	jengibre
13	nera k'iru k'ira tando b+	lavanda
14	nera nep'ono p'up'uchia	salvia
15	nera nep'ono k'uara b+	flor amarilla
16	k'iru k'apari	ortiga
17	nera to-ide bapari	botoncillo
18	nera k'iru topata	chiraran
19	nera k'iru topata k'ari-it'e	altamisa
20	nera juachak'e ompee ba'ari	tres dedos
21	nera sarna anipari	tiatina
22	nera sōpari	chupachupa
23	nera wera t'ik'a b+	doña juana
24	nera topata b+ p'ira-it'e	hierbaluisa

25	anipari k'ap'+a jade k'Ōra k'ari	suelda con suelda
26	jaure k'achia uchua pipari	chivo
27	nera et'erre irub+	flor de gallo
28	nera uchua pipari k'ayaa	hoja de malaire
29	nera t'ari t'urib+	espíritu Santo
30	t'abak'o	tabaco
31	nera k'insia atua pari	marihuana

NEERĀ PARAA EŪJADE UCHIA PARI

K'awadait'e sanga b+

Pak'uru paraa Epĕrara eŭjade, jā balepari te oo dait'e, Jandeepea êe pata t'+p+ nejudait'e. pak'urudeepa net'a awaraa oo pata k'insia irup'anipa sanga oo pata. Pak'uru irub+ chi k'ap+a nenchoma, wari pari ewari chaa. Jandeepea êe pata tabla te oo dait'e, irup'ani pak'uru t'i:

Principales plantas		
No	Nombre en siapedee	Nombre en castellano
1	naidisa pak'uru	palmicha
2	jêe pak'uru	chontaduro

PAK'URU CHAUPARI NEJŌ, UCHIA NERA

K'awadait'e sanga b+

Pak'uru nejo chaupari deepa oo pata nera k'ayaa jipadait'e, ja pak'uru nejo deepa uchua k'ira t'andoo nejo. Waraa k'ari warra bapari chi nejo, irub+ net'a taude chi tau Jandeepea uchua pari nejo pak'uru awara. Nama K'awadait'e pak'uru t'i:

Principales plantas		
No	Nombre en siapedee	Nombre en castellano
1	beu	aguacate
2	k'ok'o	coco
3	juarajō	guaba
4	guayaba pak'uru	guayaba
5	nejō pak'uru hobo	hobo
6	nejō pak'uru Sirguelo	sirguelo
7	balsa pak'uru	balsa
8	urut'a pak'uru	chupil

9	pepan pak'uru	pepepán
10	palmar real pak'uru	palmar real
11	+r+ ida bapari	winul
12	chokolat'e pak'uru	cacao
13	pak'uru guanábana	guanábana
14	limona	limón
15	laranja	naranja

NEERĀ PARAA JĪK'ARADE MĒE

K'awadait'e sanga b+

Nera jĭk'arade paraa, uchĭa pari euja deepa, irub+ k'ap+a teasso wari pari, uchĭa pari k'iru, nep'ono uchĭa pari. Nera jĭk'aradeepa uchĭa pari nera awara chi k'arra deepa, janga oo pata nera k'awa p'anĭpa Epĕrara p'uurude:

Principales plantas		
No	Nombre en siapedee	Nombre en castellano
1	dap'a	Pilde
2	p'ik'igua	Piquigua
3	yare k'āu	Yare
4	jiuru	Chocolatillo
5	rampira	Rampida
6	gat'o p'isii	Uña de gato
7	op'oo	Espinazo de iguana
8	Batatilla k'āu	Batatilla
9	Camote k'āu	Camote

Notas



NERA JOMARAPA K'AWA P'ANI EPERARA K'INSIADE

NEERĀ UCHĪA PARI EŪJADE ITUABA

NĒRAPA PORO P'UA JIPAPARI

1. NERA T'+

Nera T'+ tachi pedeede : Nĕrapa poro p'ua jipapari
 Nera T'+ nerrora pedeede : Santa marĭa

2. JAURE ABA



Jaure 1. Nĕrapa poro p'ua jipapari

Sanga k'awa pata nera maink'aapa saga oo pata nera eperarade

Nerapa jipapari k'ayaa, Jandeepe uchĭa pari nera ba ome. Jandeepe uchĭa pari k'ira p'uruit'e k'ak'aya mera. K'insĭa iru p'anĭapa oo pata poda k'apiade p'urudait'e k'ap'+a k'untra bee mera. jang+ oo dap'eda k'ayaa b+ maa teepata jampa p'urumera k'ap'+a t'ubimai animera. K'ap'+a t'ip+ tau pak'ari jampa p'uru pipata animera k'ap'+a pada. jang+ Nerapa kurapari k'ayaa k'ira t'andoo. jang+ oo dait'e k'inĭa p'anĭ nera awara:

- 3 Nerapa jipapari k'ayaa
- 1 k'usarra sumo linde
- 1 k'usarra trigode



Anexo 2. Información de personas ancianas entrevistadas

Nombres y Apellidos: Lucila González
Edad: 69 años
Lugar donde vive (comunidad): Santa Rosa de los Epĕrara
Vida y experiencia: especialista en plantas no cultivadas utilizadas por la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara. Entrevista realizada el 7 de marzo de 2022.

Nombres y Apellidos: Florinda Chirimía González
Edad: 44 años
Lugar donde vive (comunidad): Santa Rosa de los Epĕrara
Vida y experiencia: especialista en plantas cultivadas por la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara.

Nombres y Apellidos: Apolinar Chirimía G.
Edad: 72 años
Lugar donde vive (comunidad): Santa Rosa de los Epĕrara
Vida y experiencia: especialista en plantas no cultivadas y cultivadas, su aplicación en la medicina, alimentación, usos cosméticos y plantas de poder espiritual. Además, experto conocedor de la clasificación de las plantas medicinales utilizadas por la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara. Entrevistas realizadas el 8 de abril, 5 de septiembre y 15 de octubre de 2022.

Nombres y Apellidos: Florinda Chirimía González
Edad: 44 años
Lugar donde vive (comunidad): Santa Rosa de los Epĕrara
Vida y experiencia: Especialista en plantas antifúngicas y su aplicación por la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara. Entrevista realizada el 12 de marzo de 2022.

Nombres y Apellidos: Lucila González
Edad: 70 años
Lugar donde vive (comunidad): Santa Rosa de los Epĕrara
Vida y experiencia: Especialista en plantas y sus usos para el fortalecimiento del sistema inmunológico de la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara. Entrevista realizada el 10 de mayo de 2022.

Nombres y Apellidos: Florinda Chirimía González
Edad: 44 años
Lugar donde vive (comunidad): Santa Rosa de los Epĕrara
Vida y experiencia: Especialista en plantas antifúngicas y su aplicación por la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara. Entrevista realizada el 12 de marzo de 2022.

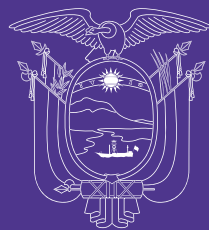
Nombres y Apellidos: Lucindo Capena.
Edad: 76 años
Lugar donde vive (comunidad): Santa Rosa de los Epĕrara
Vida y experiencia: Especialista en plantas y sus usos para curar enfermedades estomacales en la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara. Entrevista realizada el 15 de junio de 2022.

Nombres y Apellidos: Liliana Quintero
Edad: 68 años
Lugar donde vive (comunidad): Santa Rosa de los Epĕrara
Vida y experiencia: Especialista en plantas y sus usos para curar enfermedades respiratorias en la nacionalidad Epĕrara SiapidĀara. Entrevista realizada el 11 de julio de 2022.

BIBLIOGRAFÍA

- A. (2017). Introducción al sistema inmune: Componentes celulares del sistema inmune innato. *Med*, 12(24), 1369–1378. <https://doi.org/10.1016/j.med.2016.12.006>
- ACIESNA. (2005). Plan de vida Epērara Siapidāara – Nariño. Asociación de Cabildos Indígenas Epērara Siapidāara de Nariño.
- Álvarez, L. (2012). Fenología reproductiva de la palma *Oenocarpus bataua* (Arecaceae) en un bosque húmedo premontano [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias Agropecuarias].
- Barroso, A. (1998). La tagua. Informativo Iberoamericano de la OEI. Organización de Estados Iberoamericanos. <http://www.oei.org.co/sii/entrega4/index.html>
- Bernal, R., & Galeano, G. (2006). FAO Corporate. FAO.
- Bruneton, J. (2001). Elementos de fitoquímica y de farmacognosia. Acribia.
- Carrasco, E. A. (2010). Los Epērara Siapidāara en Ecuador: De la invisibilidad a la visibilidad. Trama Ediciones.
- Carretero, E. (2000). Compuestos fenólicos: Quinonas. *Panorama Actual del Medicamento*, (236), 778–782.
- Datta, S. (1986). Crecimiento y desarrollo de la planta de arroz: Producción de arroz. *Fundamentos y prácticas* (1.ª ed.). Limusa.
- De la Torre, L., et al. (2008). Cultivo de la tagua. En Document repository: Tagua (pp. 208–216). FAO. <http://www.fao.org/docrep/v0784e/v0784e10.htm>
- Gómez R., J. (Ed.). (2009). *Net'aa chonaara weda nepiripata p'edaa*. UNESCO Càtedra de Llengües i Educació – Institut d'Estudis Catalans.
- Jean-Marie, P., & Devaux, S. (2010). Plantas aromáticas y culinarias. Tikal.
- Leyva, L. (2019, septiembre 18). Jengibre.
- Lynch, J. D. (2012). El contexto de las serpientes de Colombia con un análisis de las amenazas en contra de su conservación. *Revista Colombiana de Ciencias*, 36(140), 435–449.
- Málaga, L. (2022). Conocimiento en la plantación silvestre que produce fruto para el consumo humano.
- Montserrat Sanz, J., Gómez Lahoz, A. M., Sosa Reina, M. D., & Prieto Martín, N. (2013). Plan de vida del buen vivir de la Nacionalidad Epērara Siapidāara del Ecuador.

- Peris, J. B., Stübing, G., & Vanaclocha, B. (1992). *Fitoterapia aplicada*. Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia.
- Rojas, A. M. (2017). Informe de evento accidente ofídico, Colombia, 2017 (Versión actualizada). Ministerio de Salud.
- Royal Horticultural Society. (2010). *Enciclopedia de la propagación de plantas*.



REPÚBLICA
DEL ECUADOR



@SEIBE_ec



@SEIBE_ec

www.educacionbilingue.gob.ec