

BENEFICIOS QUE LOS ADULTOS MAYORES LE ATRIBUYEN AL CONSUMO DE
YACÓN, NÍSPERO, VITORIA Y CIDRA EN EL MUNICIPIO DE RIONEGRO,
ANTIOQUIA.

MARÍA CAMILA CASTAÑO OSPINA

MARÍA ANTONIA GONZÁLEZ RESTREPO

YAELIS ROJAS ANAYA

Asesor(a)

NATALIA ELISA TOBÓN GÓMEZ

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

RIONEGRO-ANTIOQUIA

2022

BENEFICIOS QUE LOS ADULTOS MAYORES LE ATRIBUYEN AL CONSUMO DE YACÓN, NÍSPERO, VITORIA Y CIDRA EN EL MUNICIPIO DE RIONEGRO, ANTIOQUIA.

RESUMEN

Los alimentos tradicionales o “ancestrales” son alimentos naturales, con propiedades alimentarias, que aportan nutrientes como vitaminas y minerales, necesarios para una dieta saludable. El presente artículo, tiene como objetivo principal describir los beneficios que le atribuyen los adultos mayores al consumo de yacón, Níspero, Vitoria y cidra, en el municipio de Rionegro, Antioquia. La investigación cualitativa se realizó desde el enfoque del interaccionismo simbólico donde se realizaron entrevistas a profundidad a adultos mayores de 60 años y un grupo focal, también se le desarrollo este método al personal de la plaza de mercado de Rionegro. Para la escritura de los resultados y discusión se realizó la triangulación de la información. Al realizar el contraste con la bibliografía disponible, se encontraron múltiples usos y beneficios que los adultos mayores aun conservan y que con orgullo dan a conocer a las personas interesadas por el tema.

ABSTRACT

The Traditional or "ancestral" foods are natural foods, with nutritional properties, that provide nutrients such as vitamins and minerals, necessary for a healthy diet. The main objective of this article is to describe the benefits that older adults attribute to the consumption of yacón, Nispero, Vitoria and citron, in the municipality of Rionegro, Antioquia. The qualitative research was carried out from the symbolic interactionism approach where in-depth interviews were conducted with adults over 60 years of age and a

focus group. For the writing of the results and discussion, the triangulation of the information was carried out. When making the contrast with the available bibliography, multiple uses and benefits were found that older adults still retain and that they proudly make known to people interested in the subject.

PALABRAS CLAVES

Alimentos ancestrales, yacón, níspero, cidra, vitoria, beneficios

INTRODUCCIÓN

La cultura alimentaria de nuestros pueblos se encuentra plasmada en los haceres y sabores que los adultos mayores conservan y que con nostalgia identifican la pérdida paulatina de tradiciones, consumos, entendimientos y simbolismos de alimentos como la cidra, el yacón, el níspero y la vitoria. Estos productos en el oriente antioqueño se han considerado autóctonos y tradicionales, sin embargo, con el pasar de los años, se están convirtiendo en semillas en vía de extinción, no solo por su escases para la siembra y el acceso, sino también por el olvido de esa interacción simbólica de las propiedades o beneficios que antiguamente le atribuían a su ingesta. (Leyva Trinidad, D. A., & Pérez Vázquez, A. (2015))

Con ésta pérdida de semillas autóctonas y de hábitos ancestrales, la población ha ido olvidando las costumbres y los ritos alrededor de consumir las preparaciones y los frutos de estos productos, por lo que han comenzado a consumir alimentos importados, procesados o semillas no propias, cambiando la cultura alimentaria y nutricional de las regiones y permitiendo una norteamericanización de los gustos alimentarios, especialmente en las generaciones más jóvenes, dejando a un lado los beneficios del consumo de la cidra, el yacón, el níspero y la vitoria, provisiones propias de la región, siendo estos alimentos preferidos por los adultos mayores, los cuales identifican la dificultad en acceder a estos productos en las plazas de mercado, ya que por su poca comercialización y producción, los tenderos no las ofrecen y son tan poco conocidas que están al borde de la extinción.(Cristoffanini, P. R. (2011)).

Se busca resaltar y dar a conocer a las nuevas generaciones, que hay alimentos autóctonos que permiten conservar tradiciones de antaño y nutrir el cuerpo, sin necesidad de consumir productos importados o americanizar platillos propios. Es importante en el sector académico contar con este tipo de trabajos, ya que puede ayudar tanto a los profesionales de la salud, como a la población en general a conocer, acerca de alimentos potencialmente beneficiosos, sustentables y que tienen valor histórico, además de posiblemente ser coadyuvantes en el tratamiento de algunas afecciones de la salud.

Dentro de los antecedentes y contextualización encontramos que según León. E, en el libro *Gastronomía Peruana Patrimonio Cultural de la Humanidad*, 71. El yacón presenta evidencia de la ingesta de este tubérculo aproximadamente 5 mil años atrás, era la raíz milenaria predilecta, y la evidencia de su consumo, se comprueba gracias a los estudios realizados en los yacimientos arqueológicos y cerámica Nasca, los cuales indican que esta raíz natural era rica almidón, un carbohidrato complejo, además de caracterizarse por el contenido alto de ácido ascórbico, lo que pudo haber mejorado la absorción de hierro en esas épocas. La evidencia muestra que el tubérculo fue domesticado en las proximidades de Perú y que además de su contenido de carbohidratos, fue una excelente fuente de proteína.

La preferencia de su consumo sobre, los otros tubérculos es su característico sabor dulce y su versatilidad culinaria, incluso, cabe mencionar que hay algunos indicios de que se preparaba, asado y cocido a fuego lento. (León, E ,2020)

El Níspero es referenciado por (Vargas, Y., Pisfil, E., Bautista, N., & Arias, G. C. 2009) en su estudio del fruto del níspero de palo (*Mespilus germanica* L.). Éste menciona que las plantas del níspero, níspero del monte o níspero Andino, es originaria de Europa, refiere que

actualmente se encuentran los valles andinos de Perú y en muchos países de la región, en donde sus habitantes refieren que tienen propiedades medicinales. Existe confusión al hablar del níspero, ya que hay dos tipos el níspero japonés y el níspero andino, las dos pertenecen a la familia rosáceas, pero a diferentes especies; su consumo en estos países andinos es más por sus condiciones organolépticas que por su contenido nutricional, ya que faltan estudios que permitan conocer su verdadero contenido nutrimental.

De acuerdo a lo anterior, el contenido de micronutrientes del níspero es bajo, sin embargo, sobresale en cantidades pequeñas, la provitamina A, vitamina C y tiamina. En lo que se refiere a minerales, se observan cantidades destacables de potasio. Éste fruto es considerado por ser alto en fibra y pectina; así como taninos, sustancias de acción astringente y sustancias aromáticas en su pulpa, lo que enriquece su potencial organoléptico. (Torres Yáñez, L. V, 2020).

Con respecto a Vitoria, varios autores han sugerido que el origen de *C. ficifolia* (Vitoria, calabaza blanca) es de Mesoamérica, mientras que otros han sugerido su origen es de los Andes, según muestran las evidencias arqueológicas. Se confirma su origen en Sudamérica, pero existen posibles nombres para su origen centroamericano como (chilacayote, lacayote) Incluso sus semillas se comen tostadas. Se encuentran principalmente en las semillas, y su consumo es un aporte importante de proteína y aceite, su pulpa contiene altas concentraciones de betacaroteno y carbohidratos y bajos niveles de vitaminas y minerales. (Barrera Marín, N., & Trujillo, R. (1999)).

La cidra, también conocida como: cayote, chayota, guasquila, papa del pobre, o guatila, es el producto más común y reconocido como el sustento de la dieta de América prehispánica,

sin embargo, los estudios arqueológicos no indican aun la antigüedad de su uso. El fruto de la cidra es carnosos, tiene una sola semilla, por lo que no se conserva por largos periodos. En algunos documentos históricos se puede identificar que ha sido cultivada desde la época precolombina por los mayas y aztecas, originarios de América Central. En Colombia es un cultivo tradicional para uso humano y animal, los agricultores pobres, la utilizan especialmente en la región andina (Antioquia, Santander, Cundinamarca, Boyacá, Nariño). Este producto es rico en fibra y vitamina C, bajo en calorías (40 calorías por taza) y su contenido en almidón es similar al de la patata y posee una fuente de energía digerible a base de hidratos de carbono. Se usa tradicionalmente como espesante para hacer los frijoles, característicos de Antioquia, además de ser un producto más económico que las papas. En algunas regiones lo consumen por su bajo contenido calórico entre las personas que hacen dieta restringidas en calorías. (Trujillo Flórez, A. M., & Pineda Torres, J. S).

Hoy en día estos productos se convierten en alimentos desconocidos para las actuales generaciones, a pesar de ser una fuente de salud para el cuerpo y de poseer propiedades nutricionales particulares: en vitaminas, minerales, fitoquímicos, fibra y otros.

Nuestro patrimonio inmaterial se está perdiendo a través de los años y solo los adultos mayores tienen el recuerdo de los sabores, preparaciones, simbolismos y usos medicinales de la cidra, yacón, níspero y victoria. Estos alimentos se consideran en vía de extinción por la dificultad de compra en los mercados locales, y el desconocimiento de las nuevas generaciones en su preparación y pérdida de la palatabilidad del producto, además de que los estudios acerca de estos productos son escasos.

Por lo anterior surge entonces conocer ¿Cuáles son los beneficios que los adultos mayores le atribuyen al consumo de Yacón, Níspero, Vitoria y Cidra en el municipio de Rionegro,

Antioquia? y el objetivo a desarrollar en el presente artículo será: describir los beneficios que los adultos mayores le atribuyen al consumo de Yacón, Níspero, Vitoria y Cidra en el Municipio de Rionegro.

METODOLOGIA

La presente investigación es cualitativa, el enfoque se realizó desde el Interaccionismo Simbólico, el cual refiere que

El ser humano orienta sus actos hacia las cosas en función de lo que éstas significan para él. Las personas viven en un mundo de objetos y el significado de estos, es lo que les guía en su orientación y sus actos. Sus objetos, incluyendo los que contienen en sí mismos, se forman, sustentan, debilitan, y transforman a través de su interacción con otras personas (Blumer, H. & Mugny, G. (1992))

Para lograr los objetivos propuestos se emplearon las siguientes técnicas de recolección de datos, teniendo en cuenta que, estas técnicas son el instrumento que se utiliza para obtener la información.

Las entrevistas a profundidad se llevaron a cabo en un solo encuentro con varias personas que cumplieran con los criterios que se mencionarán más adelante, como lo refieren Taylor y Bogdan, se interpretan los encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen respecto de sus vidas experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras (1987).

La selección de informantes, se realizó teniendo en cuenta su edad cronológica: personas mayores de 60 años de edad, con buena capacidad de fluidez verbal para expresarse e interactuar con los otros y no tener problemas de memoria. “El entrevistador, realiza el encuentro y de manera respetuosa, siguiendo el modelo de una conversación entre iguales, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas” (TAYLOR, S.J. y BOGDAN, pág 194). En la revista *pensamiento actual*, (Carballo, R. F. (2001)) reafirma la explicación de Taylor y Bogdan, explicando que: “La entrevista "cualitativa", es una conversación fluida donde uno de los participantes reflexiona y revive su vida, ante la escucha atenta y cuasi invisible del entrevistador. Se enfoca aquí como un recurso insustituible porque logra la descripción del mundo desde la perspectiva histórica de quien la ha vivido directamente.”

La técnica de grupo focal, con un grupo de adultos mayores pertenecientes a la Casa Dorada del municipio de Rionegro. La técnica de grupos focales es un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos. (Hamui-Sutton, A & Varela-Ruiz, M, 2013). Esta afirmación la secunda, (Mella, O. (2000)). Quien explica que “Los grupos focales son entrevistas de grupo, donde un moderador guía una entrevista colectiva durante la cual un pequeño grupo de personas discute en torno a las características y las dimensiones del tema propuesto para la discusión”. Durante el grupo focal, se realizó una guía para incentivar la conversación entre los adultos mayores, teniendo algunas preguntas bases para propiciar interacción sobre el tema.

Para ambos procesos de recolección de datos, el entrevistado y los asistentes al grupo focal firmaron el consentimiento informado, el cual fue avalado por el comité de ética de la Universidad Católica de Oriente.

El proceso de análisis de la presente investigación se basó en la preparación de los elementos recolectados a través de transcripciones de cada entrevista, una vez en texto se procedió a realizar la codificación y categorización de los escritos, para su posterior análisis. “Codificar significa reconocer que no sólo hay ejemplos diferentes de cosas en el texto, sino que hay distintos tipos de cosas a las que se hace referencia” (Gibbs, Pág 79, S.F.). Mientras que la categorización, “Es un concepto que abarca elementos o aspectos con características comunes o que se relacionan entre sí. Se relaciona a la idea de clase o serie. Las categorías son empleadas para establecer clasificaciones. En este sentido trabajar con ellas implica agrupar elementos, ideas y expresiones en torno a un concepto capaz de abarcar todo” (GOMES ROMEU). La categorización y codificación son de las partes más importantes a la hora de analizar los datos obtenidos con las demás herramientas o técnicas de recolección de datos, porque facilita la identificación de temas sobresalientes y patrones de ideas, lo que permite resumir la información.

Los grupos categoriales reconocidos para el análisis y posterior triangulación de los datos, entendiendo como triangulación al “uso de varias estrategias al estudiar un mismo fenómeno, por ejemplo, el uso de varios métodos (entrevistas individuales, grupos focales o talleres investigativos)”. (Patton M). Para la escritura de los resultados, se basaron en: los Saberes en Salud y Divulgación de beneficios.

Para la escritura de los resultados y discusión se realizó la triangulación de la información iniciando con una búsqueda bibliográfica, teniendo en cuenta las categorías, inicialmente con un rango de antigüedad de 5 años, sin embargo, por ser un tema que concierne a manejos de épocas pasadas, se amplió el rango de búsqueda de 30 años. Como pautas para

el contraste científico se tuvo en cuenta la información encontrada en las bases de datos Sciencedirect, PubMed y Scielo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

LA CIDRA

Los beneficios atribuidos a la cidra de acuerdo con las entrevistas realizadas a adultos mayores y comerciantes del municipio de Rionegro, se pudo identificar que la mayoría de ellos usaban y/o conocían la Cidra como un alimento medicinal que ayudaba a disminuir los niveles de glucosa, las personas que participaron en la entrevista, más un grupo focal, expresaron que la cidra era “buena para los diabéticos” o “para controlar el azúcar”, por ejemplo: (CmA) “la cidra es muy buena para la diabetes”, (JoT) “la cidra es muy buena para hacer bebidas para los que sufren del azúcar”, (LuT) “sirve para esas enfermedades, para bajar el azúcar” Teniendo en cuenta las respuestas obtenidas de los participantes, se realizó una búsqueda bibliográfica para desmentir o verificar la información recolectada de la Cidra de acuerdo con su uso medicinal.

En la universidad de Guayaquil se realizó un estudio sobre la evaluación del efecto normoglicemiante de extractos (acuoso e hidroalcohólico) “Los resultados obtenidos indican que el extracto acuoso con una dosis de 150 mg/Kg presentó disminución de los valores de glucosa (129 mg/dl). (...)” esto parece indicar que el extracto de cidra puede ser útil para la

disminución de la glicemia, todo este efecto se puede atribuir a los compuestos bioactivos presentes en la composición de la cidra, la composición fenólica, especialmente de flavonoides y la fracción de polisacáridos, tienen mayor atención en relación con sus efectos hipoglucemiantes parece que estos fitoquímicos pueden actuar a través de diferentes mecanismos de acción como por ejemplo: la inhibición de la α -amilasa y la α -glucosidasa, prevención de la apoptosis de las células β , la proliferación y secreción de la insulina y la actividad normoglicemiante, lo que induce a la protección de las células contra citotóxicos, por la presencia de compuestos antioxidantes” (Quiñónez Mosquera, S. V., & Rugel Rivera, I. R. (2019)).

Durante la investigación, la mayoría de los adultos mayores refieren que la cidra baja los niveles de azúcar en sangre, sin embargo, también le conceden otros beneficios como lo refiere (AdN) y (JhN):

“Es una belleza para la salud, porque sirve para el diabético, para adelgazar, para todas las enfermedades sirve. Baja los niveles del azúcar, de los triglicéridos, le vuelve el cuerpo alcalinizado” (AdN).

La cidra tiene *“propiedades medicinales de eso, son muchas comenzando porque es diurético, un producto que sea diurético saca las toxinas de la carne, ayuda a los riñones a eliminar bacterias (...)”*. (JhN)

Sin embargo, en el contraste bibliográfico realizado, no se encontró evidencia referente a la disminución de lípidos en sangre o cuerpo.

EL YACÓN

Es conocido como alimento medicinal, debido que la mayoría de personas contestaron que este sirve para disminuir los niveles de glucemia, en algunas entrevistas se pudo conocer sobre los beneficios que se le atribuyen a este alimento por la población, (CmA) dijo *“El yacón sirve para rebajar el azúcar y para bajar de peso”*, así mismo (HuMc) refiere que *“es muy provechoso para la salud porque baja el azúcar”* no obstante (JhN) consideraba todo lo contrario: *“la gente dice que es bueno para el azúcar pero es mentira porque eso hasta glucosa tiene, entonces es dañina, para personas con azúcar, porque una persona que tiene muy alto el azúcar se puso a consumir yacón y casi lo manda para el infierno.”*

Debido a su dulce sabor puede haber confusiones, aunque el yacón realmente presenta beneficios para la salud de los diabéticos, debido que contiene azúcares FOS (fructooligosacáridos), los cuales tienen baja digestibilidad, por esto el contenido de carbohidratos es menor. (Fgn) también concluyó que el *“yacón sirve pal colon, sirve para mantener la digestión”*, esto se debe a que los azúcares no pueden ser metabolizados en el tracto digestivo, pero son fermentados en el colon, lo cual produce un efecto prebiótico, favoreciendo la función intestinal, en el estudio Yacón: un potencial producto natural para el tratamiento de la diabetes, realizado en la universidad de Santiago Chile, conceptúa: *“Esta raíz almacena principalmente fructooligosacáridos (FOS, polímeros de fructosa), un tipo especial de azúcar que aporta menos calorías que la sacarosa”* (Sánchez, S., & Genta,

S.(2007), Esto trae beneficios debido que no altera los niveles de glucosa en sangre, Además los FOS actúan como fibra dietética en el organismo resiste a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas y son fermentadas en el colon (Manrique, I., & Hermann, M. (2003)), por lo tanto, se considera que es apto para pacientes que padecen diabetes y para dietas hipocalóricas.

EL NISPERO

Se pudo identificar que gran parte de los adultos mayores conocen la fruta y la consumían en su infancia y época de juventud. Al preguntarles por sus beneficios, algunos manifestaron que el níspero servía para los riñones, por ejemplo:

(RmA) “*El níspero también sirve como droga y la pepa sirve para los riñones*”.

(CmA) “*níspero sirve para los riñones (...) mis antepasados decían eso*”.

(JhN) “*El níspero es una ciruela (...) inclusive también es antidiurético para sacar lo que es las arenillas de los riñones*”.

Después de realizar revisión bibliográfica, no se encontró evidencia científica que compruebe que el níspero esté relacionado con las respuestas dadas por los entrevistados.

En cambio, la literatura refiere que “los extractos de níspero contienen antioxidantes que exhiben bioactividades que contrarrestan la inflamación, la tos, la diabetes, el cáncer y otros problemas de salud”. (Li, X., Xu, C., & Chen, K. (2016)).

Referente a la inflamación (ALn), lo refiere en su opinión: “*Yo no sé qué cosas tendrá el níspero, pero a mí me ayudaba mucho para la digestión y para el cólico (...) Mi mamá me lo enseñó a hacer y cuando estaba pequeño mi mamá me lo daba cuando me dolía el estómago y a los 20 minutos se me quitaba*” (ALn), lo anterior se contrasta con la evidencia, la cual refiere que debido a las propiedades antiinflamatorias y a la gran cantidad de antioxidantes presentes en la fruta, pueden contrarrestar los síntomas de indigestión. (Li, X., Xu, C., & Chen, K. (2016)).

VITORIA

La gran mayoría conocían la vitoria y en épocas pasadas la consumían, sin embargo, frente a los beneficios para la salud, pocos entrevistados manifestaron relación con lo que éste alimento proporciona.

(E1Y), refiere que: “*la vitoria es muy buena para el azúcar*”.

Para corroborar la afirmación, la indagación bibliográfica específica que en algunos estudios se reportó que el extracto acuoso de la vitoria, posee propiedades hipoglucemiantes más adecuadas que otras plantas pertenecientes al género cucúrbita, realizando un comparativo se

concluye que tienen mejor efecto que la tolbutamida, la glibenclamida y la metformina, medicamentos prescritos para el control de la diabetes tipo 2 (R. Roman-Ramos , JL Flores-Saenz , FJ Alarcon-Aguilar,(1995)). En otras investigaciones realizadas se corroboró estos resultados haciendo test en animales roedores normales, obesos y diabéticos demostrando que el extracto de este fruto tiene mejor efecto hipoglucemiante. (Hernández, Molina, Díaz, Flores, Alarcón, 2019)

Uno de los entrevistados (AdN), describe que existen otros beneficios de la vitoria: *“es refrescante para la fiebre, para la digestión y para dar del cuerpo cuando esta estreñida”*.

González, 2019, en su tesis de grado, referencia a la FAO (2014), la cual expone que la planta (Cucurbita ficifolia) tiene excelentes propiedades curativas en enfermedades agudas del tracto gastrointestinal, especialmente enteritis, fiebre tifoidea y disentería.

CONCLUSIONES

Los adultos mayores del municipio de Rionegro concluían que la cidra es un alimento beneficioso para la salud debido a que está “disminuye el azúcar en sangre”, según la revisión bibliográfica este alimento tiene características normoglucemiantes que favorece reducir los niveles de glucosa en sangre, por lo cual puede ser provechoso en personas que padezcan diabetes.

La mayoría de las personas de la tercera edad tienen el yacón en un concepto como un alimento beneficioso para reducir los “niveles de azúcar en sangre” y que este ayuda a

“mejorar la digestión”, revisando la bibliografía acerca de esta semilla se pudo verificar esta concepción, ya que, si sirve para disminuir los niveles de glucemia, debido que posee azúcares (FOS) que son de poca absorción y tiene características de la fibra insoluble.

La totalidad de entrevistados adultos mayores expresaron en la entrevista que el níspero tiene propiedades para el funcionamiento del riñón y para la próstata, aunque realizando una revisión de la literatura no se encontró una relación, puede deberse a que no se han realizado estudios que comprueben el vínculo del níspero con sus beneficios para mejorar el funcionamiento del órgano.

En las entrevistas fue posible observar que la mayoría de los adultos mayores no conciben el alimento de la vitoria como potencial benéfico para la salud, ya que en las entrevistas realizadas a esta población demuestra que lo asocian como un dulce, ya que consumían la calabaza en forma de postre.

Es una invitación a las nuevas generaciones a conocer, probar e incluir en su cultura alimentaria estos alimentos que están en vía de extinción, como un homenaje a nuestros ancestros y por los beneficios que se están documentando, pese a que desde sus inicios los abuelos lo sabían, creían que eran buenos para la salud, aun sin una existencia científica... como lo dice (ALn):

“(...) todo lo que el señor creó es bueno para el hombre y es una bendición”

BIBLIOGRAFIA

Alarcon-Aguilar, F. J., Hernandez-Galicia, E., Campos-Sepulveda, A. E., Xolalpa-Molina, S., Rivas-Vilchis, J. F., Vazquez-Carrillo, L. I., & Roman-Ramos, R. (2002). Evaluation of the hypoglycemic effect of Cucurbita ficifolia Bouché (Cucurbitaceae) in different experimental models. *Journal of Ethnopharmacology*, 82(2-3), 185-189.

Alicia Hamui-Sutton, Margarita Varela-Ruiz La técnica de grupos focales, REVISTA ELSEVIER Vol. 2. Núm. 5. páginas 55-60 (Enero - Marzo 2013)

Barrera Marín, N., & Trujillo, R. (1999). La Victoria, Bolo, Mejicano o Calabaza Cucurbita ficifolia otro recurso genético que debemos rescatar.

Blumer, H. & Mugny, G. (1992): *Psicología social. Modelos de interacción*. CEAL. Bs. As.

Herrera Pérez, T., & Muñoz Oviedo, D. M. (2019).

Carballo, R. F. (2001). La entrevista en la investigación cualitativa. *Pensamiento actual*, 2(3).

Cochabamba, Bolivia. Andrade, R. D., Torres, R., Montes, E. J., Pérez, O. A., Restan, L. E., & Peña, R. E. (2009). Efecto de la temperatura en el comportamiento reológico de la pulpa de níspero (*Achras sapota* L.). *Revista de la Facultad de Agronomía*, 26(4), 599-612.

Cristoffanini, P. R. (2011). Shopping Malls y alimentación rápida: Americanización o mundialización de la cultura en América Latina?. *Sociedad y discurso, AAU*, (20), 36-56.

Cueva Vidal, M. A., & Rodríguez Solano, K. P. (2018). Cuantificación de flavonoides totales del mesocarpo y vitamina C del zumo del fruto de *Citrus medica* (L.) "cidra.

DEY, I. (1993). *Qualitative Data Analysis: A User-friendly Guide for Social Scientists*.
Londres: Routledge.

El níspero como ingrediente del patrimonio gastronómico ecuatoriano (Bachelor's thesis,
Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera
de Turismo y Hotelería).

GIBBS, Graham S..F El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa.
Editorial Morata. S.F

GOMES ROMEU. Análisis de datos en la investigación. En: Investigación social. Buenos
Aires: Lugar editorial S., 2003. 60 p.

Gonzales Hilares, Nelida. Consumo De Calabaza (Cucurbita Ficifolia) En El Distrito De
Abancay – 2019. Tesis Para Para Optar El Título Profesional De: Ingeniero Agrónomo.
Abancay – Apurímac – Perú.

León, E. De Papas, Rocotos, Guayabas Y Charqui: Los Alimentos Ancestrales Del Perú.
Gastronomía Peruana Patrimonio Cultural De La Humanidad, 71.

Leyva Trinidad, D. A., & Pérez Vázquez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la
transformación en la cultura alimentaria. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 6(4), 867-
881.

Li, X., Xu, C., & Chen, K. (2016). Nutritional and composition of fruit cultivars: Loquat
(*Eriobotrya japonica* Lindl.). In *Nutritional composition of fruit cultivars* (pp. 371-394).
Academic Press.

Manrique, I., & Hermann, M. (2003, October). El potencial del yacón en la salud y la
nutrición. In XI Congreso de Internacional de Cultivos Andinos.

Maya, M. (1998). El modelo alimentario en la zona rural de Medellín, Colombia.

Agroalimentaria, 4(7). Vargas, Y., Pisfil, E., Bautista, N., & Arias, G. C. (2009). Estudio químico bromatológico del fruto del níspero de palo (*Mespilus germanica* L.), procedente de Ayacucho. *Ciencia e Investigación*, 12(2), 90-94. ES, N. C. Fig leaf squash *Cucurbita ficifolia*

Mella, O. (2000). Grupos focales (“Focus groups”). Técnica de investigación cualitativa. *Documento de trabajo*, (3).

Moya-Hernández aE. Bosquez-Molina a A. Serrato-Díaz bG. Blancas-Flores cF.J. Alarcón-Aguilar c. Analysis of genetic diversity of *Cucurbita ficifolia* Bouché from different regions of Mexico, using AFLP markers and study of its hypoglycemic effect in mice. *REVISTA ELSEVIE* Volume 116, May 2018, Pages 110-115.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S025462991731596X>

Patton M. *Qualitative research and evaluation methods*. 3rd ed. Thousand Oaks: Sage; 2002.

quality of fruits and seeds of pumpkin *Cucurbita* sp. *Scielo, Revista Colombiana De Ciencia Animal*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/recia/v10n1/2027-4297-recia-10-01-00086.pdf>

Quiñónez Mosquera, S. V., & Rugel Rivera, I. R. (2019). *Evaluación del efecto normogluceante de extractos (acuoso e hidroalcohólico) del *Sechium edule* (Jacq.) SW.(chayote) en biómodelos* (Doctoral dissertation, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Químicas).

R. Roman-Ramos , JL Flores-Saenz , FJ Alarcon-Aguilar. Efecto antihiperglucemiante de algunas plantas comestibles. *Diario de Etnofarmacología* , 48 (1995) , pp. 25 – 32.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/037887419501279M>

Rodríguez R, R. M., & Valdés R, M. O. (2018). Agronomics characteristics and nutritional

Sánchez, S., & Genta, S. (2007). Yacón: un potencial producto natural para el tratamiento

de la diabetes. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y*

Aromáticas, 6(5), 162-164.

TAYLOR, S.J. y BOGDAN R. “Introducción a los métodos cualitativos de investigación:

La búsqueda de significados”. Editorial Paidós Básica. 1987 de todas las ediciones en

castellano. pp. 100-132

Torres Yáñez, L. V. (2020). *El níspero como ingrediente del patrimonio gastronómico*

ecuatoriano (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias

Humanas y de la Educación. Carrera de Turismo y Hotelería).