



Figura 1. Papas negras: o también papas nativas o papas andinas, o papas de páramo.

En este artículo se expone un catálogo preliminar de diez alimentos que forman parte del patrimonio biocultural de los pueblos de América Latina, legados a la riqueza y la diversidad agroalimentaria de la Humanidad. La selección de estos diez alimentos para la soberanía alimentaria surge como resultado de mi experiencia en la

creación y promoción desde hace 12 años, de la Red de intercambio agroecológico conocida popularmente como: “**Mano a Mano**” (www.consumirdeotromodo.org). Esta Red tiene su epicentro de funcionamiento en Mérida, ciudad andina venezolana que ha sido históricamente pionera en causas socioambientales e innovaciones agroalimentarias,

por lo que en primer término se abordará la presentación del contexto socio-ecológico y agroalimentario en el que transcurre esta experiencia. Este contexto permite justificar y comprender como se concretó el acercamiento y luego la adopción y la promoción de una serie de alimentos originarios que mayoritariamente podemos considerar olvidados o

menospreciados tanto por la modernidad tecno-científica que soporta los sistemas alimentarios globalizados, como por los circuitos agroalimentarios nacionales y locales. Dichos alimentos se describen en una segunda parte del artículo, como una contribución a la necesaria reeducación alimentaria que debería ocurrir para el efectivo ejercicio colectivo

e individual de soberanía alimentaria.

Mercados solidarios, mercados soberanos

De acuerdo con Edelman (2016) la idea de la soberanía alimentaria “perfila una serie de ricas ideas y prácticas relacionadas con las redes alimentarias alternativas y la localización de economías como una defensa frente a la globalización”. En este mismo sentido, se ha planteado la importancia de fenómenos emergentes como la ciudadanía alimentaria. Dentro de estas interpretaciones, que son parte de lo que he propuesto como un proceso de construcción de comunidades alimentarias (Romero, en publicación) se inscribe la experiencia nombrada como **Mano a Mano**.

Mano a Mano es una alianza voluntaria de familias que viven en el estado Mérida y que promueve la Agroecología, la agricultura familiar sustentable y el derecho a una alimentación sana, justa y soberana. Funciona como una organización civilmente reconocida para facilitar el intercambio de productos agroecológicos, cercanos geográficamente, priorizando rubros originarios o ligados a la identidad local, con precios



Liccia Romero: Lic. en Biología, Dra. en Ecología Tropical. Docente e investigadora en ULA CODECyT, UPT “Kléver Ramírez”; UNESR y UEC. Premio Regional de Ciencias (2009); Premio Nacional de Ciencia y Tecnología (2018). fundadora de la organización Mano a Mano Intercambio Agroecológico.

justos y de consenso, en relación directa productores-consumidores. Realiza el acompañamiento en las fincas y unidades productivas, para garantizar participativamente el manejo agroecológico. Capacita a través de eventos teórico-prácticos para apoyar la transición de las unidades productivas hacia la Agroecología y para adecuar los procesos postcosecha. Educa y promueve un patrón alimentario basado en la diversidad local y el consumo ambientalmente responsable. A la par del intercambio de productos, **Mano a Mano** organiza y participa en actividades para la promoción de cambios de conducta alimentaria y conciencia



Figura 2. Cuiba: o también (Oca en el resto de Los Andes).

ambiental de los habitantes de Mérida y otros estados andinos, mediante video-foros, EcoFerias, talleres, cursos, degustaciones gastronómicas, utilizando eventos presenciales o mecanismos de participación en redes sociales y medios virtuales. Este carácter solidario y militante en el compromiso ambientalista, nos lleva a caracterizarlo como una experiencia innovadora de intercambio que denominamos: “mercado solidario” y por tanto un mercado soberano (Romero, 2017).

El Contexto: Mérida, la cordillera y el país.

El centro de operaciones de la experiencia “Mano a Mano” es la ciudad de Mérida, una de las tres capitales de Los Andes de Venezuela,

ecoregión que comparte con Colombia, el ramal Nororiental de Los Andes suramericanos. Ubicada en el llamado piso cafetalero en un rango entre 1500 a 1800 msnm, la ciudad se encuentra a medio camino entre las planicies húmedas tropicales del Sur del Lago de Maracaibo, que acogió selvas exuberantes hoy extintas y los helados páramos altiandinos, donde se experimentan transformaciones producto de los impactos del cambio climático.

Esta ubicación convierte a Mérida en un punto estratégico para favorecer a sus aproximadamente 300 mil habitantes, con el acceso a una extraordinaria diversidad de productos alimenticios desde los pisos tropicales, como frutas, maíces, leguminosas y

carnes, hasta los criogénicos o altiandinos, como papas, hortalizas, leche y cereales de origen templado, que, gracias a los ritmos climáticos, pueden producirse casi todo el año.

Esta breve descripción del escenario ambiental y de la potencialidad de diversidad productiva, lleva a imaginar que los merideños viven en una especie de paraíso alimentario. Así debería ser. Sin embargo, otra realidad con alcance nacional, de tipo económica, política y cultural desmonta esta hermosa posibilidad, pues en el país se impuso, en los últimos 100 años, un funcionamiento económico, basado en la exportación de petróleo barato, para la importación de bienes de consumo caros y procesados desde las economías de Norteamérica y Europa. Esta situación, que ha enriquecido las fortunas y negocios de unas pocas familias ligadas a la historia colonial venezolana, ha cobrado el precio de un empobrecimiento económico, social y cultural de la mayoría de los venezolanos, pues buena parte de la estrategia para el éxito de este modelo exportador-dependiente, fue amaestrar y someter a la población de las ciudades y del campo, a una estrecha oferta

de alimentos procesados, que envasan y comercializan en forma monopólica unas pocas corporaciones alimentarias, cuyo liderazgo ha sido acaparado por el famoso consorcio POLAR (Felicien, et al, 2021).

Simultáneo con el empobrecimiento en la cultura culinaria, estos consorcios moldearon, con su influencia política y económica, la implementación de políticas agrícolas de corte modernizador durante las décadas de 1960-1980, que han ignorado y despilfarrado el potencial de diversidad productiva de las múltiples ecorregiones con las cuales estamos enriquecidos como país: Llanos de múltiples sabanas, Amazonas de hiperdiversidad selvática, Andes de contrastantes pisos climáticos, serranías costeras húmedas y secas y finalmente cientos de kilómetros del más hermoso mar tropical. En el plano social y cultural este patrón económico “anti natura” de las corporaciones agroalimentarias y de políticas complacientes, han cobrado el precio de la desarticulación del campesinado venezolano, creando y reforzando en medios de comunicación, la ideología del campo venezolano como un gran baldío improductivo, sin



Figura 3. Ruba: o también Ulluco, Olluco o Papa lisa

el trabajo re creador de su material y espiritual de las gente, que ahora se agolpa en ciudades precarias y dependientes del alimento procesado que el comercio agroalimentario tenga a bien distribuir. El balance de toda esta realidad es la paradoja de un país sometido a la pobreza en la calidad alimentaria en medio de la más fabulosa riqueza ecológica y ambiental.

El Intercambio agroecológico en Mérida y el rescate de los alimentos originarios

El vaciamiento poblacional y cultural de los campos venezolanos promovido por la modernización del capitalismo dependiente en Venezuela ha contado con una tenaz resistencia en la figura de los campesinos e indígenas que permanecen o que regresan al campo decepcionados por la penuria

material y espiritual de las ciudades. En este sentido, la región andina es emblemática, pues en ella se da una combinación de fuerte arraigo e identidad territorial con permeabilidad para asumir los cambios tecnológicos y políticos.

En el caso de Mérida, como estado andino, esta dualidad ha llevado a la progresiva intensificación en sus zonas productoras de media y gran altitud, facilitada por la adopción de un paquete tecnológico modernizador en consonancia con modelo de la Revolución Verde: semillas de alto rendimiento, muchos insumos agrotóxicos e irrigación. El acceso a combustibles muy baratos favoreció un intenso comercio desde estos campos andinos hacia los



Figura 4. Mashua: o también Isaño

mercados de las principales ciudades, donde los precios especulativos de la cadena de comerciantes, convierten a la canasta alimentaria básica del ciudadano venezolano, en una de las más caras de América Latina. Por tanto, el patrón alimentario venezolano se compone principalmente de alimentos procesados, sobre todo harinas de maíz y de trigo baratas (importadas), un acceso restringido a proteínas animales muy caras y un componente minoritario de vegetales frescos producidos con altos niveles de perjuicio ambiental y que llegan con precios altos al consumidor, pero que se pagan a bajos precios a los productores.

La experiencia de **Mano a Mano** es una respuesta a este distorsionado patrón alimentario, llevando a

una cantidad creciente de productores y campesinos a buscar otras alternativas que desde la ciencia Agroecológica se han formulado para promover la transición hacia una agricultura ecológica o sustentable, pero también han recreado el conocimiento local y ancestral para retomar prácticas y cultivos de alto valor alimentario, abandonadas por no ser adecuadas al productivismo del monocultivo modernizado.

La conformación del colectivo **Mano a Mano** y su firme adhesión a la Agroecología como alternativa en el plano técnico y político, se ve favorecida también por un contexto de orden nacional, ligado a la emergencia y promoción, en la actual etapa

del proceso bolivariano, del discurso de la soberanía alimentaria (Constitución de la República Bolivariana de Venezuela). Durante todo el período de consolidación del modelo alimentario de las corporaciones capitalistas en Venezuela, el discurso agroecológico fue sistemáticamente silenciado y estigmatizado como una ideología romántica, confinada a pequeños huertos de exhibición y sin viabilidad para concretar alternativas socioprodutivas de alcance nacional. Pero una vez que las nuevas leyes promulgadas bajo los gobiernos bolivarianos reconocen que la sustentabilidad ambiental y la soberanía alimentaria, son bases para la formulación de las políticas nacionales, los actores otrora subestimados ven la oportunidad de dar fuerza a su discurso, pasando a la ofensiva para reivindicar el conuco, a los campesinos y a la diversificación como estrategia funcional para viabilizar las aspiraciones de la soberanía alimentaria.

Diez alimentos que deberías conocer y consumir para ejercer soberanía alimentaria. La experiencia desarrollada en la Red **Mano a Mano** ha permitido visibilizar en el contexto venezolano una serie de cultivos y alimentos,

que formaron parte de los sistemas agroalimentarios de nuestras culturas originarias y campesinas, pero que fueron excluidos de los circuitos comerciales modernos y hasta de los programas de formación profesional relativas a la producción agrícola, a la alimentación y a la nutrición. A continuación, se presenta un catálogo breve, como píldora motivacional para provocar el interés y la profundización en el conocimiento, de diez alimentos no convencionales que forman parte de los procesos de educación, producción e intercambio, que realiza la Red **Mano a Mano**. El escalamiento en su producción y oferta a las comunidades de todo el país es una vía para ampliar las opciones alimentarias y viabilizar un ejercicio soberano del derecho a la alimentación.

1. Papas negras: o también papas nativas o papas andinas, o papas de páramo (Figura 1)

Tubérculos originarios de Los Andes centrales de Perú y Bolivia donde existe la mayor diversidad de especies y variedades, con amplia dispersión tanto al Sur, como al Norte de la Cordillera. En los Andes del Norte, en territorio de Venezuela existen al menos dos especies: *Solanum*



Figura 5. Mashua: o también Isaño

andigena y *Solanum phureja*, de la cuales derivan unas 30 variedades, que han sido inventariadas en comunidades de la Cordillera de Mérida, con nombres y características locales particulares (Romero y Monasterio, 2005; González, 2013).

Es un alimento cosmopolita, el cuarto en consumo a nivel mundial, gracias a sus excelentes cualidades como alimento fuente de carbohidratos, almidón, proteínas de calidad, Vitamina B6, potasio y antioxidantes. En general las papas contienen niveles significativos de vitamina C y ácido clorogénico, importante para regular las grasas corporales. La sabiduría popular andina profesa con razón que las mejores papas son las negras o papas con color. Las papas

de pulpa amarilla son ricas en luteína y zeaxantina, asociadas a la prevención de enfermedades, y las papas de pulpa morada y roja son ricas en antocianinas (Burgos y de Han, 2019).

Encabeza nuestra lista por su importancia, cultural, histórica y agroecológica en Los Andes. Se habla de papas en plural, para resaltar el carácter particularmente diverso de estos tubérculos, de los cuales existe una producción y multiplicación muy importante de semillas en la comunidad de Gavidia, en los páramos de Mérida.

2) Cuiba: o también (Oca en el resto de Los Andes). Es un tubérculo de origen andino, cuyo nombre científico es *Oxalis tuberosa* tiene variedad de colores y formas. (Figura



Figura 6. Chachafruto

2). Es altamente productivo, resistente a plagas y enfermedades, no requiere riego y es resistente a heladas. Nutricionalmente es rico en proteínas con un buen balance de aminoácidos, es asimismo una buena fuente de fibra y alto en antioxidantes. Posee un sabor dulce suave muy agradable que permite consumirlo crudo o cocinados en sopas o guisos, así como bebida fermentada en forma de Chicha. Los tubérculos

también se consumen horneados o asados y por lo general se dejan al sol para que se endulcen antes de cocinarse. Gracias al evento “Ecofestival de la papa nativa en Mérida”, sus semillas han sido trasladadas a otros ambientes no andinos y es posible conseguirlos en huertas periurbanas de Caracas, específicamente en El Junquito, estado Miranda.

3) **Ruba: o también Ulluco, Olluco o Papa lisa (Figura 3).** Es el tubérculo favorito para elaborar el picante paramero en Los Andes de Venezuela. Esta especie también originaria andina (*Ullucus tuberosus*) es fácil de cultivar, resistente a las heladas y con resistencia moderada a la sequía, cuando se cultiva en suelos ricos en materia orgánica. Debido a su alto contenido de agua, son más adecuados para hervirse, y como su cáscara es suave y brillante no requiere pelarse antes de consumirse. Las hojas también son comestibles. Ricas en proteínas, calcio y caroteno, son similares en textura a la espinaca.

4) **Mashua: o también Isaño (Figura 4).** Es otro tubérculo de origen andino, con introducción reciente en las huertas campesinas de los páramos de Mérida. Su nombre científico es *Tropaeolum tuberosum*. Su cultivo es relativamente fácil, debido a que no requiere de fertilización, ni riego, ni mayor tipo de manejo, ya que se desarrolla rápidamente y compite exitosamente con otras hierbas. Nutricionalmente contienen altos niveles de isotiocianatos (glucosinolatos), bien conocidos por sus propiedades insecticidas y



Figura 7. Sacha inchi

medicinales. La mashua es un diurético tradicional y un remedio para dolencias renales. Recientemente se ha mostrado que puede prevenir el desarrollo de células cancerosas en el estómago, colon, piel y próstata. De allí que se utilice en la herbolaria médica andina como un remedio para las infecciones urinarias y afecciones de la próstata. El contenido de proteínas de este tubérculo (hasta 12 % de materia seca) lo hace promisorio para alimentación humana y animal. La Mashua también ha sido adaptada en las huertas periurbanas agroecológicas ubicadas en El Junquito.

5) **Yacón:** (*Smallanthus sonchifolius*). Es un tubérculo originario de América del Sur, que pertenece a la misma familia botánica del Girasol, con distribución desde Venezuela hasta Argentina, y se adapta bien en climas tropicales y subtropicales,

desde los 1300 hasta los 3000 msnm. Como alimento fue conocido y consumido ampliamente por los pueblos indígenas suramericanos. Su apariencia es similar a la batata (Figura 5) porque está cubierto por una piel áspera, semi-gruesa y de color rojo-marrón. La pulpa del yacón es de color beige-naranja, tiene textura jugosa-crujiente y un sabor dulce. Se consume en forma cruda como fruta jugosa y refrescante o puede incorporarse en ensaladas, sopas y guisos. La medicina tradicional andina recomienda tanto las raíces, como las hojas para la diabetes, para los desórdenes digestivos y renales. Su cultivo para consumo tanto de sus hojas como de sus raíces tuberosas se debe a que el yacón es una de las pocas plantas conocidas que produce inulina, un polímero de la fructuosa en cantidades aprovechables industrialmente. La inulina, es una sustancia

de reserva en los vegetales, es un oligonofructano recomendable para los diabéticos (Muñoz, et al, 2006). Existen evidencias de que el Yacón en sus diferentes formas de presentación ya sea fruto fresco liofilizado o filtrante, tiene efectos hipoglicemiantes.

6) **Chachafruto:** o también Frijol de árbol o Balú (Figura 6). El chachafruto (*Erythrina edulis*) es un árbol leguminoso, cuyo ambiente ecológico óptimo se encuentra en las selvas estacionales montanas andinas, muy versátil, con un amplio espectro de usos, que van desde la alimentación humana (la semilla) y animal (el forraje) hasta la recuperación de suelos degradados (dada su capacidad de fijar nitrógeno), pasando por la formación de cercas vivas y las asociaciones con otras especies. Además de los anteriores usos, se le han identificado propiedades medicinales, por



Figura 8. Chía

ejemplo, como diurético. El chachafruto es una importante alternativa alimentaria, debido a que su semilla es rica en vitaminas, minerales y, especialmente, en proteínas (hasta 23 %, según Arango et al, 2012).

7) Sacha inchi: o también maní inca o maní estrella. El Sacha Inchi (*Plukenetia volubilis*) es una planta amazónica que fue cultivada por los incas por siglos, conservando hasta hoy su nombre en el idioma quechua. Su forma de vida es trepadora y sus frutos son cápsulas con forma de estrella

de 3 a 5 cm de diámetro, de color verde, usualmente poseedores de cuatro a siete lóbulos, que cuando maduran se tornan de color marrón oscuro (Figura 7). Las plantas se adaptan a climas cálidos o medios hasta los 1700 m.s.n.m. siempre que haya disponibilidad permanente de agua y buen drenaje. Se desarrolla mejor en suelos ácidos, francos y aluviales planos, cerca de los ríos. El auge internacional de esta planta en la década de los 80, gracias a la publicación de resultados obtenidos por laboratorios en Estados

Unidos, en los que las semillas de Sancha Inchi, contienen 48 % de aceite y 29 % proteínas, reconociéndose en adelante su alto valor nutricional por el contenido de omegas. Adicionalmente, las semillas de Sacha Inchi son ricas en fibra dietética y aminoácidos esenciales, y deben considerarse como una fuente importante de fitoquímicos que promueven la salud. Una plantación comercial de Sacha Inchi, puede producir hasta 4500 kg de semillas por hectárea. Las formas de consumo y uso de las semillas son muy similares



Figura 9. Amaranto

al maní e incluye el tostado, como snack, en turrone, granolas, aceites, cápsulas y complementos y productos cosméticos.

8) Chía (*Salvia hispánica*): La chía es una planta herbácea originaria de Mesoamérica (Sur de México y el Norte de Guatemala) donde las semillas y subproductos han sido utilizados de forma habitual en las culturas centroamericanas (Figura 8). Junto a la triada maíz, frijol, calabaza, la chía también fue uno de los alimentos básicos de estas civilizaciones. Su nombre común proviene del término chían que en el idioma náhuatl significa «semilla de la que se obtiene aceite». Sus semillas oscilan entre 1 mm x 2mm aproximadamente y

tienen una forma ovalada y superficie lisa. Son suaves y brillantes, y en su mayoría de color grisáceo, con manchas irregulares entre el castaño oscuro y el negro. Las semillas de chía contienen entre el 15 y el 25 % de proteínas, un 30-33 % de lípidos (con alta proporción de omega 3); aportan entre el 30 y el 45 % de hidratos de carbono, y proporcionan una cantidad significativa de fibra dietética (20-35 %), en la que destaca la presencia de mucílagos. Además, son una buena fuente de minerales (como el calcio o el magnesio) y de vitaminas del grupo B (entre otras, tiamina, riboflavina, y ácido fólico), así como de otros compuestos bioactivos. Su forma de consumo es generalmente hidratada

en agua, para una bebida refrescante, o incorporada a la repostería y panificación. Las semillas de chía han extendido su uso en todo el mundo, principalmente por sus propiedades nutricionales y sus positivos efectos en la salud humana, especialmente como energizante y regulador metabólico y en el control de los triglicéridos en sangre.

9) Amaranto: o también Alegría, Pira, Bledo. Con estos nombres se conoce a la planta y a las semillas del género *Amaranthus*, el cual ha estado muy ligado al ser humano a lo largo de la historia, ya que ha sido aprovechado en forma silvestre y cultivado por distintos pueblos y civilizaciones (Sauer, 1950). En América fue ampliamente



Figura 9. Quinoa

utilizado desde el suroeste de los Estados Unidos hasta la Patagonia por buena parte de los pueblos indígenas, según evidencias arqueológicas de semillas en México, Centroamérica, Perú, Bolivia y Argentina. Fue un cultivo muy relevante para las culturas mesoamericanas originarias, utilizándose para la realización de transacciones, considerado sagrado porque resistía las sequías, y además como alimento proporcionaba vigorizante para los guerreros. También estaba asociado con el sol por su color rojizo. Su cultivo se realizaba en dos zonas distintas, la primera era la tierra firme donde se sembraban al lado de maíz, frijol, calabaza u

otras plantas anuales, en milpas y la segunda que eran las chinampas (campos inundados elevados), donde el amaranto también crecía al lado de otras plantas básicas de la dieta mesoamericana. En Venezuela, los estudios botánicos reportan hasta 6 especies del subgénero *Amaranthus*, según lo reportan Carmona y Orsini (2010). El amaranto es un alimento completo, fuente de proteínas y aminoácidos de alta importancia como la lisina, minerales y vitaminas naturales: A, B, C, B1, B2, B3; así como de ácido fólico, niacina, calcio, hierro y fósforo. Entre las propiedades medicinales del amaranto se encuentran: Mejora la

memoria, aporta energía, la disentería, ulceraciones de la piel, combatir las irritaciones de la garganta, hemorragias intestinales, combatir la diarrea, menstruación excesiva y excelente para colesterol.

10. Quinoa. (*Chenopodium quinoa*). La Quinoa es una planta originaria de Los Andes, cuyo cultivo y consumo fue desarrollado por las civilizaciones Tihuancota e Incaica. Su versatilidad y adaptabilidad permitió que pudiera cultivarse en diferentes zonas agroecológicas de Los Andes, convirtiéndose en el principal alimento de las culturas originarias. El grano de la

Quinoa posee características que derivan de esta coevolución biocultural entre las que se encuentran: una amplia variabilidad genética lo que resulta en variedades con distintas propiedades como precocidad, color y tamaño de grano, resistencia a factores bióticos y abióticos, rendimiento de grano y subproductos). Posee capacidad adaptativa en condiciones adversas de clima y suelo, dado que pueden obtenerse cosechas desde el nivel del mar hasta los 4000 metros de altitud. Es un alimento de alto valor nutricional, por su composición de aminoácidos esenciales tanto en calidad como en cantidad, constituyéndose en un alimento funcional e ideal para el organismo. Tiene una diversidad de formas de utilización tradicional, no tradicional y en innovaciones industriales; y un bajo costo de producción, ya que el cultivo es poco exigente en insumos y mano de obra. Aunque la Quinoa ya no puede considerarse como un alimento olvidado, pues se encuentra dentro del llamado boom comercial de los “superalimentos”, si es clave señalar, que su comercialización como mercancía elitista, ha creado un desbalance en los pueblos

campesinos e indígenas andinos, debido a su encarecimiento y distorsión como mercancía alimentaria exportable. En Los Andes venezolanos se han realizados experiencias exitosas en la producción de Quinoa, gracias a la iniciativa de introducción de semillas auspiciada por acuerdos con el gobierno de Bolivia.

Bibliografía

Arango, O. Bolaños, V., Ricaurte, D., Caicedo, M., y Guerrero, Y. 2012. Obtención de un extracto proteico a partir de harina de chachafruto (*Erythrina edulis*) Univ. Salud: 14 (2).

Burgos, G. y de Han, S. 2019. Potencial nutricional de la papa. Centro Internacional de la papa (CIP). Disponible en: <https://cipotato.org/wp-content/uploads/2019/08/CIP-PANAMERICANOS-LIMA-2019.pdf>.

Carmona, W. y Orsini G. 2010. Sinopsis del subgénero *Amaranthus* (*Amaranthus*, *Amaranthaceae*) en Venezuela Acta Bot. Venez. 33(2).

Edelman, M. 2016. Estudios agrarios críticos: tierras, semillas, soberanía alimentaria y derechos de las y los campesinos. Editorial IAEN. Quito. Ecuador.

González, L. 2013. Catálogo de variedades de papa nativa y de uso local en el estado Mérida, Venezuela. Maracay, VE. Instituto

Nacional de Investigaciones Agrícolas. 88 p.

Felicien, A., Schiavoni, C. y L. Romero. 2021. La política agroalimentaria venezolana vista desde el complejo maíz-harina-arepa. En: Conocimiento y soberanía: la alimentación como derecho humano. Memorias de la Primera Jornada de Investigación, Conocimiento y Soberanía Alimentaria de la Red de Centros CLACSO Venezuela. Ximena González Broquen (Compiladora). Mincyt. CETS-IVIC. IAEBM. Caracas, Venezuela.

Muñoz, A., Blanco T. Serván K. y Alvarado-Ortiz C. 2006. Evaluación del contenido nutricional de yacón (*Polimnia sonchifolia*) procedente de sus principales zonas de producción nacional. Horizonte Médico, 6(2): 69-73. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3716/371637114001.pdf>.

Romero, L. 2017. Mano a Mano: producción y distribución agroecológica para una alimentación sana y soberana en Los Andes de Venezuela. Ponencia en el Simposio Regional sobre Sistemas Alimentarios Sostenibles para la Alimentación Saludable. FAO, OPS. San Salvador, El Salvador.

Romero, L. y M. Monasterio 2005. Papas Negras, papas de páramo. Un pasivo socioambiental de la modernización agrícola en Los Andes de Venezuela. ¿Es posible recuperarlas? Boletín Antropológico 23(64): 107-138.