





## Foro Global sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición

### Acerca del documento

Este documento resume el debate en línea “*Métodos indígenas de preparación de alimentos: ¿qué impacto tienen sobre la seguridad alimentaria y la nutrición?*” que tuvo lugar en el Foro Global sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición (<http://www.fao.org/fsnforum/es>) del 9 al 30 de mayo de 2013.

El siguiente resumen tiene el objetivo de ofrecer a los lectores una perspectiva general del debate incluyendo el listado de todas las referencias compartidas.

Para una relación completa, los antecedentes y otros documentos de la consulta le rogamos visite la página del debate:

[http://www.fao.org/fsnforum/es/forum/discussions/indigenous\\_methods](http://www.fao.org/fsnforum/es/forum/discussions/indigenous_methods)

### Descargo de responsabilidad

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan. Las opiniones expresadas en esta publicación son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la FAO. El término “países” que figura en el texto se refiere indistintamente a países, territorios o zonas.



## Índice

I. Resumen	2
II. ¿Cuáles son los métodos tradicionales de preparación de alimentos?	2
III. ¿Por qué son valiosas las prácticas tradicionales?	2
IV. ¿Existe una visión demasiado romántica del papel y el valor de las técnicas tradicionales de preparación de alimentos?	3
V. Desafíos actuales a los métodos tradicionales de preparación	4
VI. Ejemplos de métodos tradicionales de preparación de alimentos exitosos	5
VII. Los caminos a seguir	7
Referencias compartidas por los participantes	9

## I. Resumen

La discusión sobre *Métodos indígenas de preparación de alimentos: ¿qué impacto tienen sobre la seguridad alimentaria y la nutrición?* tuvo lugar en el Foro FSN (<http://www.fao.org/fsnforum/es>) del 9 al 30 de mayo de 2013.

Edward Mutandwa, asistente de investigación en la Facultad de Silvicultura de la Universidad Estatal de Mississippi (EEUU) invitó a los miembros del foro a debatir sobre los métodos indígenas de preparación de alimentos, cómo se transmite este conocimiento de generación en generación y sus posibles implicaciones en la dinámica socioeconómica de una típica familia rural. Como ejemplo compartió el caso de su Ruanda natal, donde el *isombe* es un plato tradicional elaborado a partir de hojas de yuca (mandioca, ndr). Aunque se trata de un plato muy popular, necesita mucho tiempo de elaboración. Esto tiene diversas implicaciones socioeconómicas, sobre todo para las mujeres, que son habitualmente las responsables de la preparación de los alimentos en el hogar.

Durante las tres semanas de debate, se recibieron 41 contribuciones de participantes de 22 países.

La mayoría de las contribuciones procedían de Norteamérica (27%), seguida de Europa (24%), Asia (20%), África (12%), Latinoamérica (12%) y del Pacífico Sudoccidental (5%).

Este resumen ofrece una visión general de las aportaciones de los participantes. Los nombres entre paréntesis identifican los participantes que comentaron el asunto mencionado.

Para la introducción al tema, las preguntas formuladas y el texto completo de todas las contribuciones recibidas, le rogamos consulte la página en Internet de la discusión y las actas: [http://www.fao.org/fsnforum/es/forum/discussions/indigenous\\_methods](http://www.fao.org/fsnforum/es/forum/discussions/indigenous_methods)

## II. ¿Cuáles son los métodos tradicionales de preparación de alimentos?

La cuestión de qué constituyen métodos indígenas fue discutida por los participantes, que destacaron la dificultad de encontrar una división clara entre el conocimiento "occidental" (moderno o científico) e "indígena" (tradicional, local, cultural). Una definición que se sugirió fue que mientras que el conocimiento occidental está normalmente centralizado y vinculado con las instituciones públicas y privadas (institutos de investigación y universidades), el conocimiento tradicional es disperso y se asocia a la vida rural, y puede ser descrito como una "relación orgánica entre el conocimiento y su comunidad". (Mutandwa; Williams)

## III. ¿Por qué son valiosas las prácticas tradicionales?

Los participantes en la discusión alcanzaron un consenso bastante amplio sobre que varias prácticas tradicionales existentes pueden ser beneficiosas para la seguridad alimentaria, la nutrición y los medios de vida. Muchos métodos tradicionales ofrecen a las comunidades formas accesibles de lograr la conservación de los alimentos a medio plazo y largo plazo, una dieta más variada y poseen además para ellas un gran valor de identificación cultural.

Las prácticas tradicionales abarcan un conocimiento que puede ser especialmente valioso en tiempos de crisis o de adaptación a condiciones cambiantes. Para la resiliencia de una

comunidad es de enorme importancia el conocimiento de los alimentos silvestres, los alimentos de hambruna y de aquellos que se dan en ambientes semiáridos. (*Shepherd*)

Como los hogares rurales pobres generalmente no poseen refrigeradores u otros instrumentos para conservar los alimentos, tienen que depender de los métodos de conservación alternativos que se han transmitido de generación en generación. Un ejemplo mencionado de tales métodos es la conservación de la batata en forma de virutas (*chips*, ndr), que ayuda a tener acceso todo el año a este nutritivo cultivo, ayudando así la seguridad alimentaria de los hogares. El secado de alimentos como hojas verdes, verduras y frutas es también una técnica de conservación muy habitual e importante empleada en algunas zonas, al igual que los encurtidos, sobre todo en Asia y Europa. (*Mwanda, Shepard*)

Ciertos métodos indígenas de preparación de alimentos también pueden tener un impacto positivo sobre la biodiversidad. La investigación sobre biodiversidad en las explotaciones de agricultores adinerados y otros más pobres alrededor del Monte Kenya concluyó que los campesinos con menos medios cultivan una gama mucho más amplia de especies que los agricultores más ricos. Estos últimos tienden a comprar semillas estándar del mercado y se dedican a cultivos más comerciales y menos variedades de subsistencia. (*Shepherd*)

Desde un punto de vista de la nutrición, está suficientemente documentado que los métodos tradicionales de preparación de alimentos, como el remojo y/o la germinación de cereales ayudar a reducir el contenido de antinutrientes, oligosacáridos e inhibidores de la actividad enzimática, lo que aumenta la biodisponibilidad de elementos importantes, como hierro, zinc y calcio y reduce la irritación muchos cereales pueden provocar en los intestinos. La germinación inicial también puede incrementar el contenido de importantes vitaminas y reducir el tiempo de cocción. (*Andersen*)

Por último, los alimentos tradicionales pueden tener un significado simbólico cuando se cocinan en ocasiones especiales del año y se asocian con importantes festividades religiosas como la Navidad para los cristianos y el Ramadán para los musulmanes. (*Shepherd*)

## IV. ¿Existe una visión demasiado romántica del papel y el valor de las técnicas tradicionales de preparación de alimentos?

Aunque la mayoría de los participantes destacaron la contribución positiva que las prácticas indígenas pueden tener para la seguridad alimentaria y la nutrición, la suposición general de que las técnicas indígenas son valiosas *per se* fue puesta en duda por algunos participantes.

Los participantes afirmaron que existe una creencia generalizada de que "la madre lo sabía todo" en referencia a la preparación de alimentos, y que existe la percepción de se debe seguir promoviendo lo que se hacía antes.

Muchas de las técnicas tradicionales han evolucionado por necesidad y pueden haber quedado obsoletas por los avances sociales y tecnológicos. A menudo, el mayor valor de los métodos tradicionales de preparación de alimentos recae en la resiliencia de los sistemas anteriores y por lo tanto son empleados principalmente por los excluidos de las tendencias modernas en el desarrollo social del país. (*Steele*)

Especialmente en las zonas urbanas, los rápidos cambios en el estilo de vida introducidos por los avances tecnológicos y económicos impulsan a las personas a adoptar nuevas formas de comer

y preparar sus alimentos. La falta de tiempo se está convirtiendo en un problema y las mujeres –cada vez más parte de la fuerza de trabajo– ya no pueden dedicar tantas hora a la preparación de alimentos como antes.

Por lo tanto, algunos compartieron su sentir de que los métodos indígenas de preparación de alimentos deben actualizarse a métodos modernos más rápidos, mejores y más higiénicos sin prejuicios ni nostalgia, ya que pueden conducir a una mejor nutrición y salud. (*Igbine*)

Otro punto que surgió durante la discusión fue que algunos de los métodos indígenas de preparación de alimentos pueden tener un efecto negativo sobre el valor nutricional de los platos.

Algunas técnicas implican hervir demasiado y pueden reducir el valor nutricional de los alimentos. La col, por ejemplo, se recomienda normalmente consumirse cruda para garantizar la preservación de todos sus beneficios nutricionales. Sin embargo, en la mayoría de los hogares rurales, esta hortaliza se hierve, haciendo que se pierda gran parte de su valor nutricional.

Lo mismo es cierto para un método tradicional de cocinar la yuca. El método popular de moler las hojas y hervirlas luego durante al menos 30 minutos elimina todos los cianógenos de las hojas, pero por desgracia elimina también muchas de las vitaminas y algunos aminoácidos de las hojas ricas en proteínas. (*Bradbury; Cliff*)

Los esfuerzos para promover determinados cultivos –basados en métodos indígenas de preparación exitosos– deben ir acompañados de actividades de desarrollo que ayudan a asegurar que los productores y los consumidores son conscientes de las maneras de preparar las plantas de forma que conserven sus propiedades nutricionales. (*Cavagnaro*)

## V. Desafíos actuales a los métodos tradicionales de preparación

Un sentimiento general compartido entre los participantes fue que la modernización está amenazando los métodos tradicionales de preparación de alimentos. Muchos participantes destacaron la urbanización por su gran impacto en el empleo y la preservación de las prácticas tradicionales. Algunos incluso fueron tan lejos como para asegurar que las cepas microbianas introducidas en la preparación de alimentos están siendo amenazados por estos cambios y que organismos que han sido utilizados por los seres humanos durante siglos como la levadura, podrían perderse a largo plazo. (*Heslop-Harrison*)

Curiosamente, se hicieron dos observaciones opuestas: mientras que la mayoría sostuvo que las prácticas y los alimentos tradicionales están desapareciendo rápidamente en los entornos urbanos y están siendo sustituidos por alimentos "occidentales" y "rápidos" (*Shepherd; Best*), otros consideran que los alimentos tradicionales prosperan en zonas urbanas ya que cada vez más gente come fuera de casa y dependen de los alimentos tradicionales preparados por los vendedores callejeros. Entre los trabajadores migrantes, estos alimentos también pueden servir a fines de identificación cultural y son con frecuencia fundamentales para las comunidades de expatriados. (*Calitri; Mugalavai*)

Se sugirió que mientras que los alimentos tradicionales se encuentran todavía en las ciudades, los métodos de preparación son susceptibles de cambiar como resultado de un menor tiempo disponible y el costo del combustible para cocinar.

El desafío es cómo transformar la preparación de alimentos indígenas y las formas de cocinar de manera que se atiendan las necesidades de los consumidores urbanos.

## VI. Ejemplos de métodos tradicionales de preparación de alimentos exitosos



### Chips de batata en Zambia

Las batatas se lavan y se hierven. Puede añadirse una pizca de sal para mejorar el sabor. Las batatas cocinadas se cortan en virutas y se secan. Estos trozos secos pueden comerse incluso pasados seis meses. En Zambia se conoce normalmente como "*shilengwa o insemwa*". Este alimento tiene un alto valor nutricional en calorías y su capacidad de conservarse mucho tiempo es importante para la seguridad alimentaria. Muchas comunidades rurales pobres en Zambia tienen deficiencias calóricas, por lo que los métodos de preparación de alimentos que incluyen la conservación son muy importantes. (Mwanda)



### Conservación de la carne y uso de hojas de banano en Uganda

En la subregión de Teso la población suele conservar la carne en un montículo de ceniza de sosa. La carne ahumada se coloca dentro de la ceniza y se cubre. La carne puede permanecer en la ceniza de sosa hasta seis meses sin echarse a perder. Cuando llega un visitante y/o cuando hay escasez o necesidad de comer carne, ésta se pone en remojo y luego se cocina en pasta de maní.

En Buganda, se utilizan hojas de banano para envolver los alimentos para ser cocinados. La carne se envuelve en las hojas con todos los demás ingredientes del plato, como las propias bananas. El conjunto se cuece entonces al vapor hasta que se cocine bien y se sirve en ocasiones especiales como bodas y fiestas. (Adotu)



### Injera en Etiopía

La *injera* es pan fino fermentado que por lo general está hecho de un cereal llamado tef (*Eragrostis tef*). El proceso de fermentación se inicia mediante el uso de pasta guardada de la fermentada previamente. La *injera* juega un papel importante para la nutrición y la seguridad alimentaria en Etiopía, y hay interés en ella a nivel mundial como alimento sin gluten y de elevado contenido en hierro.

Uno de los inconvenientes de elaborar *injera* es su vida útil, ya que sólo se puede almacenar durante tres a cuatro días a temperatura ambiente. Podría conservarse más tiempo si se pone en el refrigerador, pero estos no son asequibles por la mayoría de los etíopes. Sin embargo, recientemente se publicó un estudio (<http://www.bioline.org.br/request?nd12059>) que aborda formas de ayudar a conservarla por más tiempo. (Hailesslassie)



### Recuperar los conocimientos ancestrales de los Andes

El proyecto FORSANDINO ha buscado revivir y difundir los conocimientos, habilidades y prácticas agrícolas ancestrales andinas, reconociendo su importancia para la sostenibilidad de los sistemas productivos locales. El proyecto estuvo limitado en el tiempo, a fin de facilitar y mejorar procesos en curso en la comunidad, en lugar de guiar a las comunidades a través del proceso hacia actividades predefinidas.

El proceso se inició mediante la sensibilización de las comunidades y organizaciones indígenas de la provincia de Chimborazo (Ecuador) sobre la importancia de la recuperación y valorización de los cultivos y prácticas agrícolas tradicionales de la población *puruway*. El marco del proyecto incluía la selección de líderes comunitarios, y estos, denominados *chakareros*, fueron seleccionados por los miembros de la comunidad.

Dentro de la nación *puruway*, los *chakareros* actuaban tradicionalmente como los ancianos sabios conocedores de la agricultura de la región y organizaban la distribución de alimentos dentro de la comunidad. Mientras que los *chakareros* han seguido estando presentes en sus comunidades, su presencia se ha debilitado con el tiempo por los cambios estructurales que han ocurrido en las comunidades con el paso de los años. (*Salcedo*)



### Conservación tradicional de hortalizas: el *gundruk* de Nepal

Con el fin de conservar las verduras para la temporada de carestía, los agricultores nepalíes solían preparar *gundruk* través de la fermentación y secado de las hojas verdes de las hortalizas. Contribuye a la nutrición no sólo por la preservación de nutrientes, sino también aumentando el sabor y añadiendo aroma. El producto es rico en hierro y muy útil para las mujeres en edad reproductiva. El método de conservación de verduras era muy popular e importante porque los campesinos tenían acceso limitado o ningún acceso a hortalizas verdes fuera de temporada. Sin embargo, la importancia en el hogar de esta práctica de conservación de alimentos ha ido disminuyendo con el aumento de la producción de hortalizas verdes durante todo el año. Hoy en día el *gundruk* conlleva una especial identidad nepalí y algunos restaurantes lo han añadido a sus menús. (*Dhakal*)





### Revivir a una técnica olvidada: el charqui

Las encuestas llevadas a cabo en las tierras altas peruanas mostraron que hasta el 75% de los niños menores de tres años sufren de anemia. Debido al escaso consumo de suplementos dietéticos que suministra el gobierno –debido en parte a factores culturales–, Acción contra el Hambre España, junto con el Ministerio de Salud de Perú, identificaron prácticas tradicionales de producción y consumo, con consecuencias positivas para la disponibilidad de hierro en las dietas locales.

En este contexto se ha redescubierto la técnica tradicional del *charqui*, la cocción y el secado de la sangre de animales para su consumo posterior. A pesar de que la preparación de platos a base de sangre es culturalmente aceptable en la región, esta práctica ha ido disminuyendo ya que la sangre ha comenzado a ser tratada como residuo o como alimento para animales.

El secado de la sangre es una técnica sencilla, que no requiere de recursos o infraestructura especiales, sobre todo porque las familias están acostumbradas a secar la carne. Debido a que es poco frecuente el sacrificio de animales y que el costo de la carne es prohibitivo, el charqui es un ingrediente rico en hierro que se puede almacenar y darse como alimento a los niños pequeños sin coste adicional. *(Gillespie)*

## VII. Los caminos a seguir

Los participantes expresaron su preocupación de que las técnicas indígenas de preparación de alimentos corren el riesgo de caer en el olvido debido a los cambios socioculturales que tienen lugar en muchos países.

Esto pone de relieve la necesidad de reconocer alimentos tradicionales, procesos y tradiciones culinarias que son únicas en diversas culturas y comunidades de todo el mundo e inventariarlos. Estos métodos y técnicas también deben registrarse en libros-guía de referencia de precio reducido, con dibujos o fotos de las plantas relevantes, el tipo de hábitat en el que se pueden encontrar, y el método de recolección y preparación.

Los gobiernos pueden ayudar a crear conciencia sobre algunos de los métodos destacando sus beneficios para la sociedad a través de los medios de comunicación. Las instituciones que posean una buena comprensión de los métodos también pueden intervenir formando a los trabajadores de extensión, que su vez formarán a los que no conocen los métodos. Una mayor documentación y esfuerzos por compartir esta información permitirá sacar ventaja de este vasto conocimiento y organizaciones como la FAO deberían tomar la iniciativa en esta labor de documentación. *(Kuhnlein; Shepherd; Mwanda)*

La urbanización ha sido identificada como una de las principales amenazas y los estudios han demostrado que las técnicas tradicionales tienen menos probabilidades de ser empleadas en el medio urbano, ya que la gente sustituye rápidamente sus dietas tradicionales con los alimentos más globalizados en venta en las ciudades.

La distancia creciente entre la clase media urbana y las técnicas tradicionales e indígenas de preparación de alimentos requiere enfoques innovadores de mercado e intervenciones para su promoción y desarrollo.

Al situarse el segmento de comida tradicional principalmente en el sector informal, no proporciona una retribución alentadora para los pequeños agricultores que dependen de este tipo de actividad para su sustento, ni garantiza el suministro continuo de materias primas a las empresas y la industria.

Para lograr la integración de estas técnicas tradicionales en sistemas agrícolas sostenibles, se requiere el apoyo político activo a la I+D y la promoción del mercado. *(Gosh)* Por ejemplo, los alimentos indígenas pueden tener un gran potencial para ser registrados bajo una marca con éxito, especialmente para los mercados de exportación. La salsa de pimienta y la salsa "jerk" de Jamaica, por ejemplo, lideran el crecimiento de las comidas étnicas en el Reino Unido, creando así una demanda para producir pimientos en las comunidades rurales de Jamaica. Esta dinámica se puede fomentar mediante campañas coordinadas de educación y comercialización, incluyendo testimonios de personas como famosos chefs. *(Best; Pereira)*

Los participantes sugirieron también que sería beneficioso no considerar a los sistemas de conocimiento indígena y científico como mutuamente excluyentes, ya que las formas indígenas de preparación de alimentos reflejan años de investigación empírica de "ensayo y error" impulsada por la curiosidad y la necesidad, no tan diferente de aquello que impulsa a la ciencia. *(Ziegler)*

**Los alimentos indígenas seguirán siendo importantes, siempre y cuando se adapten a un entorno cambiante caracterizado por gustos y preferencias dinámicos. *(Best; Ahmad)***  
**Sin embargo, también es importante tener en cuenta que las prácticas indígenas no son universales y que las prácticas consideradas buenas en un lugar o momento determinado no funcionarán necesariamente en un entorno diferente. *(Chandra)***



#### Creación de PYMES basadas en los métodos indígenas de preparación de alimentos

La Asociación de Agronegocios de Trinidad y Tobago procesa tubérculos tropicales en productos congelados, cortados en dados, envasados y con marca dirigidos al mercado urbano. También introdujeron los tubérculos desecados en panes con mezcla de harinas (<http://www.ttaba.com/products.htm>). Basado en el aumento de la demanda de este tipo de productos, la Asociación de Agronegocios ha sido capaz de participar en modelos de agricultura por contrato con los productores.

Extender la producción de alimentos tradicionales a las pequeñas y medianas empresas puede ser una manera importante de mejorar la seguridad alimentaria para las familias rurales y urbanas y, a través de las exportaciones, aumentar la demanda mundial de productos locales de las comunidades campesinas. *(Best; Gosh)*

## Referencias compartidas por los participantes

### Publicaciones, ponencias y artículos:

- 3 Successful Practices for Successful Policies, FAO, 2012.  
[http://www.fao.org/alc/file/media/pubs/2012/3\\_successful\\_practices\\_ec.pdf](http://www.fao.org/alc/file/media/pubs/2012/3_successful_practices_ec.pdf)
- Cassava: The Drought, War and Famine Crop in a Changing World, Sustainability, 2010.  
<http://www.mdpi.com/2071-1050/2/11/3572>
- Comparative Assessment of Indigenous Methods of Sweet Potato Preservation among Smallholder Farmers: Case of Grass, Ash and Soil based Approaches in Zimbabwe, African Studies Quarterly, 2007.  
<http://www.africa.ufl.edu/asq/v9/v9i3a4.htm>
- Control of konzo in DRC using the wetting method on cassava flour, Food and Chemical Toxicology, 2012.  
[http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/files/90\\_indigenous\\_knowledge/PAPKonzo1fin.pdf](http://www.fao.org/fsnforum/sites/default/files/files/90_indigenous_knowledge/PAPKonzo1fin.pdf)
- Cultivos andinos subexplotados y su aporte a la alimentación, FAO, 2000.  
<http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro10/home10.htm>
- Documenting traditional food systems of indigenous peoples: international case studies, Centre for Indigenous Peoples' Nutrition and Environment, McGill University, 2004  
<http://www.mcgill.ca/cine/sites/mcgill.ca.cine/files/manual.pdf>
- Drought adversely affects tuber development and nutritional quality of the staple crop cassava, Functional Plant Biology, 2012.  
[http://www.publish.csiro.au/view/journals/dsp\\_journal\\_fulltext.cfm?nid=102&f=FP12179](http://www.publish.csiro.au/view/journals/dsp_journal_fulltext.cfm?nid=102&f=FP12179)
- Improvement of injera shelf life through the use of chemical preservatives, Ajfand Online, 2012.  
<http://www.bioline.org.br/request?nd12059>
- Indigenous peoples' food systems & well-being - Interventions & policies for healthy communities, FAO, 2013.  
<http://www.fao.org/docrep/018/i3144e/i3144e00.htm>
- Indigenous peoples' food systems: the many dimensions of culture, diversity and environment for nutrition and health, FAO, 2009.  
<http://www.fao.org/docrep/012/i0370e/i0370e00.htm>
- Infant & Young Child Feeding Quick Reference Book, Ministry of Health Federal Democratic Republic of Ethiopia, 2010.  
[http://aliveandthrive.org/sites/default/files/Quick%20ReferenceBook\\_ENG\\_rev5.pdf](http://aliveandthrive.org/sites/default/files/Quick%20ReferenceBook_ENG_rev5.pdf)
- La Quinoa: Cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial, FAO, 2011.  
<http://www.fao.org/docrep/017/aq287s/aq287s.pdf>
- The food security policy context in Brazil, International Policy Centre for Inclusive Growth, 2011.  
<http://www.ipc-undp.org/pub/IPCCountryStudy22.pdf>

- Traditional Food-Processing and Preparation Practices to Enhance the Bioavailability of Micronutrients in Plant-Based Diets, American Society for Nutrition, 2007.  
<http://jn.nutrition.org/content/137/4/1097.long>

### Recursos web:

- 3 Successful Practices for Successful Policies. The case of Ecuador.  
<http://www.rlc.fao.org/en/publications/3-successful-practices-for-successful-policies-ecuador>
- 3 Successful Practices for Successful Policies. The case of Peru.  
<http://www.rlc.fao.org/en/publications/3-successful-practices-for-successful-policies-peru>
- DrumstickIndia.  
<http://www.drumsticksindia.com/recipe/recipe3.htm>
- Fortalecimiento de organizaciones indígenas y apoyo al rescate de productos tradicionales en zonas altoandinas de Bolivia, Ecuador y Perú.  
<http://www.rlc.fao.org/pt/projetos/forsandino>
- Gastronomía Tradicional Altoandina.  
<http://www.fao.org/fileadmin/templates/aiq2013/res/es/recetarioandino.pdf>
- Gateway of India.  
<http://www.gateway-of-india.co.uk/indian-herbs--spices.html>
- Health Benefits of Drumstick.  
<http://lifestyle.iloveindia.com/lounge/health-benefits-of-drumstick-7477.html>
- In the protagonists' own words. The case of Ecuador.  
<http://www.rlc.fao.org/en/publications/in-the-protagonists-own-words-ecuador>
- In the protagonists' own words. The case of Peru (systemization of project experiences).  
<http://www.rlc.fao.org/en/publications/in-the-protagonists-own-words-peru>
- Inter-American Development Bank Project: Terraces Recuperation in the Andes.  
<http://www.iadb.org/en/projects/project-description-title,1303.html?id=pe-t1165#doc>
- Trinidad & Tobago Agribusiness Association.  
<http://www.ttaba.com/products.htm>