



CONTENIDO

Introducción	pág 3
Alimentos Ancestrales	pág 4
Quinua	pág 4
Maíz	pág 6
Amaranto	pág 8
Curuba	pág 10
Uchuva	pág 12
Papayelo	pág 14
Mortiño	pág 16
La Alimentación Muisca	pág 18
Bacatá antes de la Colonia	pág 20



ALIMENTOS ANCESTRALES DEL TERRITORIO MUISCA, BACATÁ.

Para imaginar cómo era el territorio que hoy conocemos como Bogotá, tendríamos que retroceder más de 500 años en el tiempo. Descubriríamos entonces que la transformación y organización de estas tierras fue radical tras la invasión, masacre, esclavitud y destierro que los colonizadores infligieron al pueblo Muisca. Su cultura nunca volvió a ser la misma.

Con el paso del tiempo, se olvidó que la vida en Bacatá giraba en torno al agua, siendo un territorio naturalmente abundante en humedales, lagos y ríos. Esta pérdida de memoria colectiva permitió que se le diera la espalda a los recursos hídricos, contaminando gradualmente ese líquido vital para la existencia.

Los muisca habían desarrollado un sofisticado sistema hidráulico de campos elevados de cultivo o camellones. Esta ingeniosa técnica consistía en la construcción de canales en zonas inundables que les permitía crear una red de caminos donde podían obtener alimentos, pescar y cazar. Estos espacios cumplían además funciones sagradas y ceremoniales. Todo este conocimiento se ha ido desvaneciendo junto con la tradición oral, la memoria ancestral y la práctica cotidiana de los mitos que daban sentido a su realidad.



Imagen No. 1 Vestigios de camellones prehispánicos ajedrezados en La Conejera. Fuente: Instituto Geográfico Agustín Codazzi (igac) C525/858, 1949. En Broadbent 149.

Origen: Andes
100 a 2500 msnm



SUBA



La quinua (*Chenopodium quinoa*) constituye uno de los legados más valiosos de las civilizaciones andinas precolombinas. Este pseudocereal, originario de las tierras altas que rodean el lago Titicaca entre Perú y Bolivia, ha sido cultivado por los pueblos indígenas de los Andes durante más de 7,000 años.

QUINOA

CHENOPODIUM QUINOA

1 a 3 m
altura

Amaranthaceae
familia

Chenopodium
género

C. quinoa
especie

Para los muiscas y otras culturas andinas, la quinua representaba mucho más que un simple alimento; era un cultivo sagrado, venerado por su increíble resistencia y capacidad de prosperar en condiciones extremas de altitud, sequía y suelos pobres. Los incas la denominaban "chisiya mama" o "madre de todos los granos", considerándola un regalo divino y reservándola para ceremonias religiosas.

Descripción

Pseudocereal, planta herbácea anual, altura de 1 a 3 mts, Las hojas, alternas, son anchas y polimorfas; el tallo central puede estar ramificado. Sus flores son Hermafroditas.

USOS

Alimentación

harina, granos cocidos, cereales, hojuelas, pastas, bebidas, cerveza, fermentados, barras energéticas, sopas, galletas, panes.

Medicinal

Las semillas, hojas, tallos, cenizas, curan más de 20 afecciones, reconstruye el crecimiento celular cerebral, enfermedades de la piel, quemaduras, heridas, tratamientos de abscesos, hemorragias, diurético, previene células cancerígenas, previene osteoporosis, cáncer de mama, de corazón.

Otros

Harina disuelta en agua para lavar el cabello. Uso de la saponina: agente emulsionante, grasas y aceites, crema dental, jabones, productos para el cabello, tinturas, coloraciones.

Propiedades Valor Nutricional

Contiene los 8 aminoácidos esenciales para el ser humano, como la lisina (importante para el desarrollo cerebral) y la arginina e histidina, básicos para el desarrollo humano durante la infancia.

Valor nutricional por 100g de quinua cruda:

Calorías: 368 kcal
Proteínas: 14-16g (contiene todos los aminoácidos esenciales)
Carbohidratos: 64g
Grasas: 6g (alto contenido de ácidos grasos omega-3 y omega-6)
Fibra: 7g

Vitaminas: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6, B9 (ácido fólico), E
Minerales: Calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, manganeso, cobre

REQUERIMIENTOS



Requiere incidencia de luz solar constante pero no excesiva y directa. Amplia adaptabilidad de clima.



15 a 20°C



4.5 a 9 PH son a los que mejor se adaptan. Suelos con buen drenaje francos, semi profundo ricos en materia orgánica.



Requiere nitrógeno y fósforo principalmente



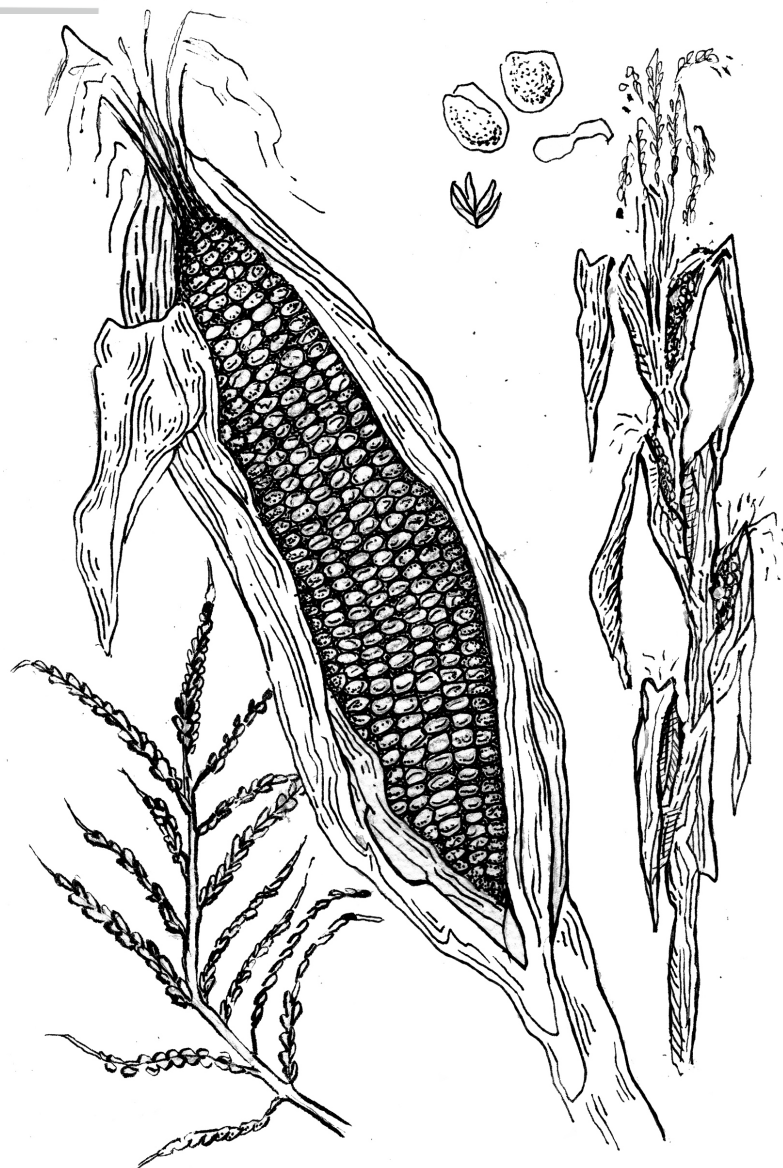
Polilla de la quinua, ticonas, mildiu, podredumbre marrón del tallo, manchas foliares.



Toma cerca de 6 a 9 meses para alcanzar la madurez.

Origen: Mexico
0 a 2500 msnm

ABA



El maíz (Zea mays) representa uno de los logros más extraordinarios de la domesticación agrícola en la historia humana. Originado hace aproximadamente 9,000 años en Mesoamérica a partir del teosinte, una gramínea silvestre, el maíz se convirtió en el pilar fundamental de las grandes civilizaciones americanas.

ZEA MAYS

hasta 2.5m altura	Gramíneas familia	Zea género	Z. mays especie
----------------------	----------------------	---------------	--------------------

Para los pueblos muiscas y otras culturas precolombinas, el maíz transcendía su valor alimenticio, constituyéndose en centro de su cosmogonía y estructura social. Deidades específicas como Huitaca en la mitología muisca estaban vinculadas a este cultivo sagrado. Su ciclo vital marcaba el calendario agrícola y ceremonial, determinando festividades de siembra y cosecha.

Descripción

Planta anual de tallo alto y recto posee varios entrenudos a lo largo, donde crece cada hoja. Hojas lanceoladas largas. Produce inflorescencia masculina y femenina.

USOS

Alimentación

La harina se consume como tortillas, arepas, panes, tortas, tamales, envueltos. Fermentado como chicha. A partir del grano se puede obtener «jarabe de isoglucosa»

Medicinal

Anemia, salud cardíaca, crecimiento del tejido óseo, regula la digestión, regula los niveles de colesterol en el cuerpo y los de glucosa, disminuye riesgo de enfermedades cardiovasculares, desarrollo del sistema nervioso, combatir tumores, cáncer de mama y de próstata. La cocción aumenta sus propiedades antioxidantes. Es beneficioso para combatir la diabetes y los problemas de hipertensión.

Otros

El aceite se utiliza para la fabricación de pinturas, barnices, jabones, anticorrosivos, sustitutos de caucho, aceites solubles, sustancias químicas y productos textiles. El almidón de este grano se puede utilizar para la fabricación de gomas, papeles, explosivos, alcoholes, etc.

Propiedades

Valor Nutricional

Valor nutricional por 100g de maíz:

Calorías: 365 kcal
Proteínas: 9-10g
Carbohidratos: 74g
Grasas: 4.5g
Fibra: 7g

Vitaminas: A, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5, B6, B9 (ácido fólico), E
Minerales: Hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, manganeso, selenio

REQUERIMIENTOS



Requiere bastante incidencia de luz solar y en aquellos climas húmedos su rendimiento es más bajo.



25 a 30°C temperatura mínima de hasta 8°C



6 a 7 PH son a los que mejor se adaptan. También requieren suelos profundos, ricos en materia orgánica



Altos requerimientos de nitrógeno, fósforo y potasio



Gusano de alambre. Gusanos grises, pulgones. Ostrinia nubilalis, Sesamia nonagrioides, Pyrausta nubilalis, Bacteriosis, Pseudomonas alboprecipitans, Helminthosporium turcicum Royl., antracnosis, Ustilago maydis

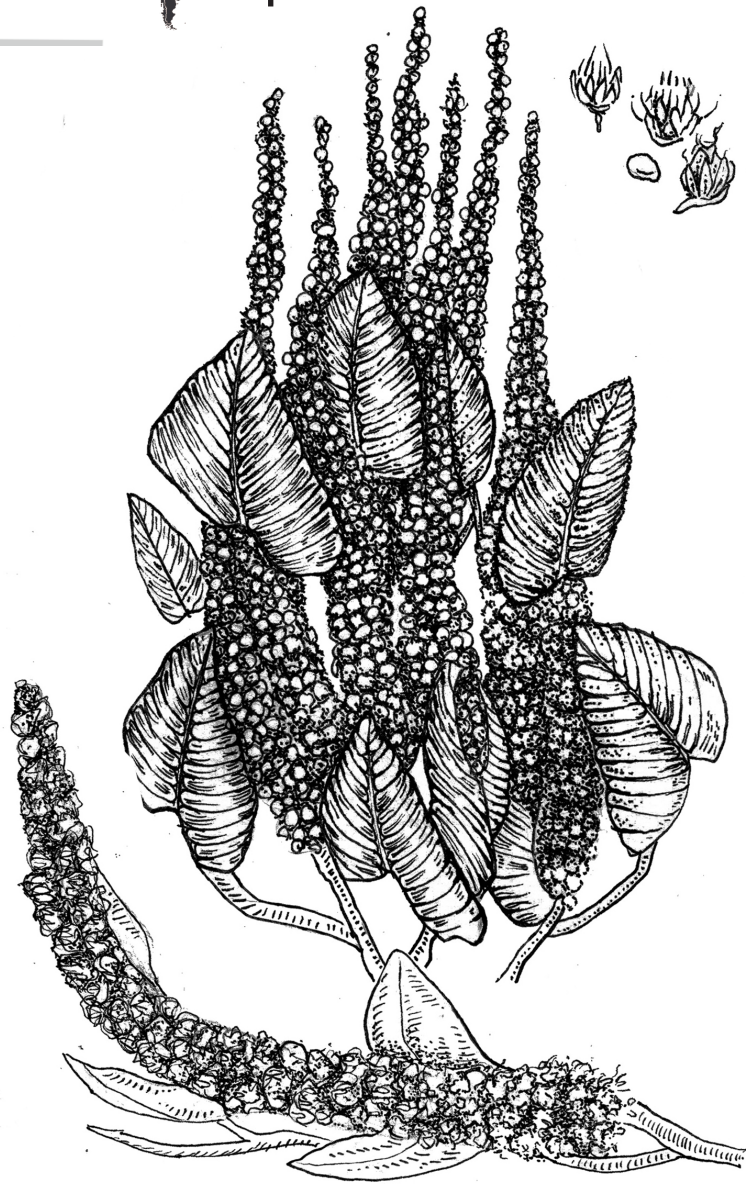


Toma cerca de 180 días para alcanzar la madurez.

Origen: Andes
0 a 2700 msnm



KIWICHA



El amaranto (*Amaranthus* spp.) representa uno de los cultivos más antiguos domesticados por las civilizaciones humanas, con una historia que se remonta a más de 7.000 años. Su origen como planta cultivada se sitúa en América, aunque su domesticación ocurrió de manera independiente en múltiples centros.

AMARANTO

AMARANTHUS CAUDATUS

0.80 a 2.50m	Amaranthaceae	Amaranthus	A. caudatus
altura	familia	género	especie

En la región andina, las civilizaciones preincaicas e incaicas desarrollaron variedades adaptadas a diferentes altitudes, desde los valles templados hasta alturas superiores a los 3.000 metros. El amaranto complementaba perfectamente otros cultivos andinos como la quinua, proporcionando un balance nutricional excepcional a las poblaciones de altura.

Descripción

Pseudocereal, planta herbácea anual, que varía en altura entre 0,80 a 2,50 m. El tallo principal se ramifica en forma irregular en la parte superior.

USOS

Alimentación

Mientras son tiernas, se las puede consumir como hortalizas. La harina del grano sirve para preparación de panes, las tortillas. En forma de grano, harina, grano tostado u hojuelas, la kiwicha es utilizada tanto en sopas y guisos como en panqueques, magamoras, panes y ensaladas.

Medicinal

Astringente, diurético, antihelmíntico antiaterosclerótica y vermífugo. las semillas poseen un efecto antioxidante.

Otros

De la variedad roja se extrae la betalaina, de la cual se obtiene, un tinte del mismo color. Este a diferencia de los tintes sintéticos, no es tóxico.

Propiedades

Valor Nutricional

Valor nutricional por 100g de semillas:

Calorías: 371 kcal
Proteínas: 13-16g (alta calidad, contiene lisina)
Carbohidratos: 65g
Grasas: 7g
Fibra: 6-7g

Vitaminas: A, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B9 (ácido fólico), C, E
Minerales: Calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc, manganeso, cobre

REQUERIMIENTOS



Periodos cortos de luz diurna, floracion periodos de 12 a 16 horas.



18 a 25°C temperatura mínima de hasta 4°C



6,2 a 7,8 PH son a los que mejor se adaptan, también a suelos salinos y pobres de nutrientes. Textura arenosa franca o arcillosa.



Moderados requerimientos de nitrógeno y potasio



Afidos, cocoideos y acaros, Hongos, Sclerotinia sclerotiorum

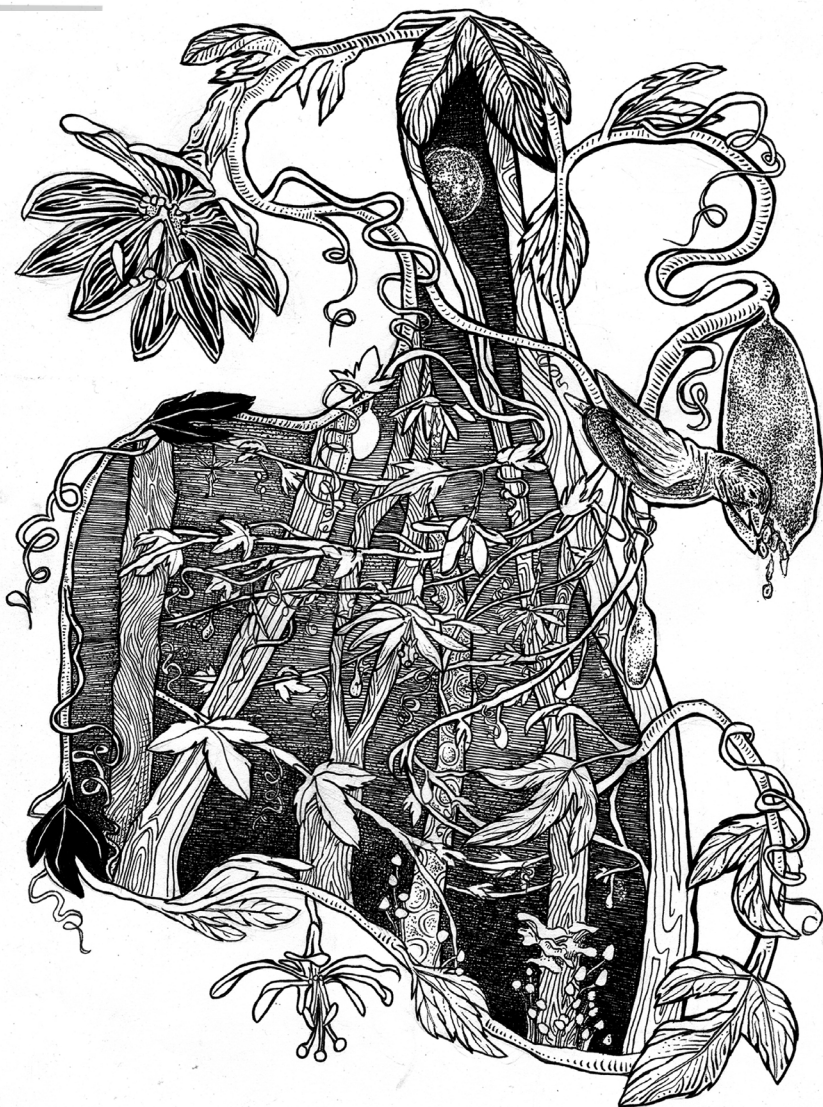


Toma cerca de 4 meses para alcanzar la madurez.

Origen: Andes
2000 a 2300 msnm



CURUBA



La curuba o taxo (*Passiflora mollissima*), perteneciente a la familia de las pasifloráceas, constituye una de las joyas frutales más distintivas del ecosistema andino. Originaria de las tierras altas de Colombia, Ecuador y Perú, esta planta trepadora ha formado parte del paisaje agrícola y cultural de los pueblos andinos durante milenios. Evidencia arqueobotánica y etnohistórica sugiere que ya era cultivada hace al menos 3,000 años.

PASSIFLORA MOLLISSIMA

hasta 6m
Largo

Passifloraceae
familia

Passiflora
género

P. mollissima
especie

En la medicina tradicional muisca, la curuba ocupaba un lugar destacado. Sus hojas y flores se utilizaban para preparar infusiones tranquilizantes que aliviaban el insomnio y la ansiedad, mientras que su fruto se consideraba beneficioso para problemas digestivos y respiratorios. Su cultivo se integraba perfectamente en los sistemas agroforestales nativos, aprovechando su naturaleza trepadora para maximizar el uso vertical del espacio.

Descripción

Planta perenne, enredadera ramas anguladas y hojas trilobadas aserradas, verde oscura. Flor reosada con tubo de 4 a 10cm de largo copa campanulada. Frutos oblongos de color amarillo al madurar de 6 a 15cm de largo.

USOS

Alimentación

jugos, sorbetes en leche y mermeladas caseras, infusiones

Medicinal

El contenido de fenoles, flavonoides y carotenoides da la capacidad de eliminar los radicales libres que causan estrés oxidativo, que está relacionado con el origen y desarrollo de enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y cáncer, insomnio, propiedades ansiolíticas, sedantes relajante muscular, antiespasmódico, antiséptico y analgésico suave.

Otros

El aceite se utiliza para la fabricación de pinturas, barnices, jabones, anticorrosivos, sustitutos de caucho, aceites solubles, sustancias químicas y productos textiles. El almidón de este grano se puede utilizar para la fabricación de gomas, papeles, explosivos, alcoholes, etc.

Propiedades

Valor Nutricional

Valor nutricional por 100g de pulpa:

Calorías: 25-30 kcal

Proteínas: 0.5-1.0g

Carbohidratos: 6-8g

Grasas: 0.1-0.3g

Fibra: 0.5-1.0g

Vitaminas: A, C (alto contenido), B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina)

Minerales: Calcio, hierro, fósforo, potasio

REQUERIMIENTOS



La alta radiación solar aumenta el potencial de rendimiento



13 a 16°C



5.5 a 7 PH son a los que mejor se adaptan. Suelo franco y franco-arenoso, profundo, fértil y bien drenados.



Requiere suelos ricos en materia orgánica, calcio y potasio



Hongos *Fusarium* spp. *Rhizoctonia* spp y *Verticillium* sp. *Colletotrichum* spp *Cladosporium* sp gusano de las hoja (*Agraulis junio*), áfidos, Lepidóptero: heliconiidae.



Toma cerca de 9 a 12 meses para alcanzar la madurez.

Origen: Andes
1800 a 3600 msnm



UCHUVA



La uchuva, conocida también como aguaymanto, uvilla o goldenberry, tiene sus orígenes en los Andes sudamericanos, particularmente en las zonas templadas y altas de Perú, Colombia, Ecuador y Bolivia. Perteneciente a la familia de las solanáceas (al igual que el tomate y la papa), la *Physalis peruviana* ha sido parte de los ecosistemas andinos durante milenios. Análisis etnobotánicos indican que las poblaciones andinas prehispánicas la manejaban en sistemas agroforestales desde hace al menos 2,000 años.

PHYSALIS PERUVIANA

1 a 2m
altura

Solanaceae
familia

Physalis
género

P. peruviana
especie

Para los muiscas, esta pequeña baya anaranjada constituía mucho más que un alimento; era considerada un fruto de poder con propiedades tanto nutritivas como medicinales. Su presencia en enterramientos y representaciones cerámicas precolombinas evidencia su importancia cultural y alimentaria. Los chamanes muiscas la empleaban en rituales de purificación y como ofrenda asociada a la fertilidad y la abundancia

Descripción

Planta herbacea, arbustiva, ramificada de ramaje caído, flores amarillas con forma acampanada polinizada fácilmente por insectos y el viento.

USOS

Alimentación

Jugos, sorbetes en leche y mermeladas caseras, deshidratada, infusiones, vinos.

Medicinal

Amebiasis, Antiureumático, Asma, Bronquios, Cáncer (colon, intestino, estómago) Cansancio mental, colesterol, depresión, diabetes, graganta, heridas, menopausia, menstruación, prostata, sinusitis, sistema inmunológico, estrés, tonifica el nervio óptico, diurético.

Otros

Ornamental, también se utiliza para proteger los suelos de la erosión. Esto por su crecimiento robusto y expansivo que actúa como cobertor del suelo.

Propiedades

Valor Nutricional

Valor nutricional por 100g de fruto:

Calorías: 53 kcal
Proteínas: 1.5-2.0g
Carbohidratos: 11-12g
Grasas: 0.5-0.8g
Fibra: 4.0-4.9g

Vitaminas: A, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), C (alto contenido)
Minerales: Calcio, hierro, fósforo, potasio, zinc

REQUERIMIENTOS



Requiere una intensidad lumínica equivalente entre 1,500 y 2,000 horas luz/año



13 a 18°C



5.5 y 6.8 PH son a los que mejor se adaptan. También requieren suelos estructura granular y textura areno/arcillosa ricos en materia orgánica



Requiere suelos ricos en materia orgánica, nitrógeno, fósforo y potasio



La pulgilla (*Epitrix* sp.) La mosca blanca (*Trialeurodes vaporariorum*) *Alternaria* sp.,



Toma cerca de 6 a 9 meses para alcanzar la madurez.

Origen: Andes
1000 a 3300 msnm



PAPAYUELA



La papayuela, también conocida como chamburo, papaya de montaña o papayita, pertenece a la familia Caricaceae y constituye uno de los más fascinantes ejemplos de adaptación evolutiva de especies tropicales a ecosistemas de altura. Su origen se sitúa en las regiones andinas de Sudamérica, particularmente en los valles interandinos y laderas montañosas desde Venezuela hasta Bolivia.

VASCONCELLEA PUBECENS

hasta 10m
altura

Caricaceae
familia

Vasconcellea
género

V. pubescens
especie

Para los muisca, la papayuela tenía una importancia que trascendía lo meramente alimenticio. Sus frutos amarillos y fragantes, más pequeños que las papayas convencionales, eran altamente valorados por sus propiedades digestivas, atribuidas a la presencia natural de papaína y otras enzimas proteolíticas. El conocimiento tradicional muisca incluía el uso de sus hojas y látex en preparaciones medicinales para afecciones estomacales y dermatológicas.

Descripción

Es un árbol perenne, alcanza los 10 m de altura, con hojas estrelladas y pecioladas tallo grueso y rugoso. El color de esta fruta madura es amarilla. Dentro del fruto hay semillas negras de poco tamaño, la pulpa es de color blanco.

USOS

Alimentación

se puede comer cocida, y se usa como ingrediente en ensaladas y guisos. Las semillas negras de la papayuela son comestibles y tienen un sabor picante. A veces se muelen y se usan como sustitutos de la pimienta negra.

Medicinal

las hojas de papayuela se han utilizado como tratamiento para la malaria, un abortivo, un purgante o fumado para aliviar el asma. Alergias y efectos secundarios.

La papayuela libera un líquido de látex cuando no está maduro, lo que puede causar irritación y una reacción alérgica en algunas personas beneficios a nivel respiratorios

Otros

fabricación de chicles, cosméticos, para desgomar la seda natural y dar resistencia a la lana.

Propiedades

Valor Nutricional

Valor nutricional por 100g de fruto:

Calorías: 30-35 kcal

Proteínas: 0.7-1.0g

Carbohidratos: 8-9g

Grasas: 0.1-0.2g

Fibra: 1.5-2.0g

Vitaminas: A, C, complejo B (B1, B2, B3)

Minerales: Calcio, hierro, fósforo, potasio

REQUERIMIENTOS



Requiere bastante incidencia de luz solar



12 a 18°C



4,5 a 8 PH son a los que mejor se adaptan. Suelo franco a francolimoso ricos en materia orgánica.



Requiere suelos ricos en materia orgánica, fósforo y potasio



Áfidos (Myzus sp.), Antracnosis (Colletotrichum gloeosporioides), Pudrición radicular (Phytophthora spp. y Pythium spp.) Oídio (Oidium caricae) Ácaros (Tetranychus urticae y Polyphagotarsonemus latus)



Toma cerca de 18 meses para alcanzar la madurez.

Origen: Andes
2200 a 3400 msnm



MORTIÑO



El mortiño, también conocido como agraz o arándano andino, pertenece a la familia Ericaceae (la misma del arándano comercial) y constituye una de las bayas silvestres más significativas del ecosistema altoandino. Su origen natural se encuentra en los bosques montanos altos y ecosistemas de páramo a lo largo de la cordillera de los Andes, desde Venezuela hasta Perú, con especial concentración en Colombia y Ecuador.

VACCINUM MERIDIONALE

1,50 a 7m
altura

Ericaceae
familia

Vaccinum
género

V. meridionale
especie

A diferencia de otros frutales andinos que experimentaron procesos de domesticación completa, el mortiño ha permanecido principalmente como especie de recolección silvestre, aunque con evidencia de manejo selectivo por parte de las comunidades indígenas. Para los muiscas y otras culturas andinas, el mortiño ocupaba un lugar especial en su cosmovisión, asociado frecuentemente a territorios sagrados de páramo considerados origen del agua y morada de entidades espirituales. La recolección estacional del mortiño se integraba en complejos calendarios ecológicos que regulaban el aprovechamiento sostenible de los recursos del páramo.

Descripción

Planta perenne, arbustiva, las hojas son simples, alternas, de forma elíptica a oval. Las flores son tetrámeras o a veces pentámeras. Los frutos son bayas redondas, comestibles, de aproximadamente 1,2 cm de diámetro

USOS

Alimentación

frescos, pulpa, mermelada, salsa, jugos, nectares, fruta confitada, congelada, en amibar, helados, dulces, vinos.

Medicinal

Reumatismo, fiebres y cólicos; se usa también para sanar la gripe, la borrachera y los dolencias del hígado y los riñones. Además para tratar dolencias pulmonares y la debilidad reduce el azúcar en la sangre. Hipoglicemia y diabetes Problemas digestivos y vasculares.

Otros

Puede ser utilizado como tinte y de color duradero. Sus hojas se usan como forraje de borregos. Esta planta también sirve como combustible y regeneradora de sitios quemados empleándose en la reforestación de los páramos.

Propiedades

Valor Nutricional

Valor nutricional por 100g de fruto:

Calorías: 55-60 kcal
Proteínas: 0.7-1.0g
Carbohidratos: 14-15g
Grasas: 0.3-0.5g
Fibra: 3-4g

Vitaminas: A, C, E, K, complejo B
B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina),
Minerales: Calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, manganeso Ácido ascórbico, carotenos, cobre y zinc.

REQUERIMIENTOS



Las plantas con mayor producción de frutas se encuentran a una exposición solar del 75%.



8 a 16°C



5 PH son a los que mejor se adaptan. Suelos en suelos ácidos húmedos pero bien drenados ricos en materia orgánica.



Nitrogeno, Potasio, Fosforo, oxígeno, carbono, hidrógeno, calcio, magnesio y azufre.



Alternaria tenuissima, Pestalotiopsis guepinii, Pucciniastrum vaccinii, Fusarium sp., Phytophthora sp., Phomopsis vaccinii, Colletotrichum gloeosporioides, Curvularia sp. Pythium sp. Rhizoctonia sp. Stemphyllium sp. Humicola grisea, Sclerotium bataticola.



Primera cosecha 3-4 años después de la siembra.



LA ALIMENTACION MUISCA

Los sistemas agrícolas muisca destacaban por su extraordinaria diversidad y sofisticación ecológica. Sus cultivos principales incluían la **quinua** (*chenopodium quinoa*), considerada hoy un superalimento por su excepcional perfil nutricional rico en proteínas y aminoácidos esenciales. El **maíz** (*zea mays*), venerado como planta sagrada, constituía la base de su alimentación y se preparaba de múltiples formas: en arepas, chicha fermentada, sopas y guisos tradicionales.

La **papa** (*solanum tuberosum*), con decenas de variedades autóctonas adaptadas a diferentes altitudes y condiciones climáticas, proporcionaba carbohidratos esenciales para sobrevivir en las tierras altas. El **frijol** (*phaseolus vulgaris*), cultivado frecuentemente en asociación simbiótica con el maíz, aportaba proteínas vegetales complementarias. La **yuca** (*manihot esculenta*), utilizada en las zonas más templadas, servía tanto para consumo inmediato como para la elaboración de casabe, un pan de larga duración.

Además, cultivaban plantas como el **algodón** (*gossypium barbadense*), empleado en textiles; la **coca** (*erythroxylum coca*), reservada para usos ceremoniales y medicinales; y el **fique** (*furcraea andina*), utilizado para fabricar cuerdas y tejidos resistentes. El **amaranto** (*amaranthus caudatus*), rico en proteínas y minerales, complementaba su dieta de manera significativa.

Su alimentación se enriquecía con una impresionante variedad de frutas andinas: la **papayuela** (*vasconcellea pubescens*), apreciada por sus propiedades digestivas; la **uchuva** (*physalis peruviana*), rica en antioxidantes; la **curuba** (*passiflora mollissima*), de delicado sabor ácido; el **agraz o mortiño** (*vaccinium meridionale*), similar al arándano; el **aguacate** (*persea americana*), fuente de grasas saludables; y la **piña** (*ananas comosus*), obtenida mediante intercambio con regiones más cálidas.

Su régimen alimenticio se complementaba con diversos tubérculos andinos como cubios, ibias y chuguas; cereales autóctonos; una amplia gama de verduras silvestres recolectadas estacionalmente; carne proveniente de la caza controlada de especies locales como venados, curíes; y pescado obtenido de los numerosos ríos y lagunas que caracterizaban el territorio como el **pez capitán**, la **guapucha** y el **cangrejo de río**. Este sistema se fortalecía mediante complejas redes de intercambio con pueblos de tierras bajas y cálidas, de quienes obtenían productos como **ají**, **yuca**, **frutas tropicales** y **algodón**, ofreciendo a cambio productos de clima frío.

Esta extraordinaria diversidad alimentaria no solo proporcionaba una nutrición completa y equilibrada, explicando la notable salud y resistencia de la población muisca que tanto impresionó a los invasores europeos, sino que también representaba un profundo conocimiento ecológico y una relación armoniosa con los diversos pisos térmicos del territorio andino.



Los colonizadores observaron que el pueblo Muisca gozaba de extraordinaria fortaleza y salud gracias a su alimentación. El cambio forzado en su dieta no solo debilitó a esta población, sino que también arrancó de la memoria colectiva alimentos como la quinua, un superalimento cuyo valor nutricional apenas se reconoce nuevamente en la actualidad, aunque poco se menciona sobre su origen ancestral.

En reemplazo de la dieta tradicional, la colonización introdujo alimentos como **el trigo**, la **cebada** y **el arroz**, que se adaptaron exitosamente a la gran laguna y al clima tropical de Colombia. La expansión de la ganadería y la siembra de pastos deterioraron y destruyeron casi por completo la cultura social y las tradiciones alimentarias de nuestros pueblos indígenas.

Esta cartilla representa una pequeña pero valiosa muestra gráfica e informativa de algunos alimentos originarios de los pueblos andinos, específicamente del pueblo Muisca, que habitaba el territorio ancestral que hoy conocemos como la sabana y ciudad de Bogotá.

Recuperar la memoria y las tecnologías ancestrales, así como recordar y reinterpretar nuestros orígenes desde diversas perspectivas, significa avanzar hacia un presente y un futuro más dignos. Este proceso implica desaprender lo que nos ha sido impuesto como propio y reconocernos genuinamente como hijos e hijas de la tierra.



BACATÁ ANTES DE LA COLONIA

Antiguamente La confederación Muisca estaba organizada por el Zipazgo de Muyqta y Zacazgo de Hunza, parte de Bogotá pertenecía al Zipazgo de Muyqta y al Zybyn de Bacatá (en total eran 5) que a su vez estaba dividido en Utas.



ZYBYN DE BACATÁ

Ríos:

Río Funza (R. Bogotá)
 Río Tunjuelo
 Río Fucha
 Río Salitre
 Río Vichacá
 Río Teusacá
 Río Chicú
 Lago La Florida

Humedales:

Humedal de Torca
 Humedal La Conejera
 Humedal Tibabuyes
 Humedal de Jaboque
 Humedal Hyntlba
 Humedal Gualí

Uta:

1. Chía,
2. Funza,
3. Engativá,
4. Fontibón,
5. Facatativá,
6. Tenjo,
7. Subachoque,
8. Tabio,
9. Cota,
10. Cajicá,
11. Zipaquirá,
12. Nemocón,
13. Bosa,
14. Zipacón,
15. Soacha.

Imagen No. 2 Recreación de la sabana de Bogotá antes de la invasión Española



Elaborado por la colectiva
La Colmena .

@lacomenaeditorial

@lacolmena.vuela

ilustraciones @ayllu_-----

#DignaLucha

#HogarFertil