

TESOROS NATIVOS

CUENTOS DE LA PAPA NATIVA Y LA OCA



**HISTORIAS LLENAS DE ENERGÍA,
SALUD Y SABIDURÍA**



**Universidad
Mayor de
San Andrés**



HELVETAS
BOLIVIA



CRÉDITOS

HELVETAS Bolivia ©

Proyecto Papas Nativas

Susana Mejillones

Coordinadora de Proyecto – Papas Nativas

Universidad Mayor de San Andrés (UMSA)

Leslie Tejeda Pérez

Docente Investigadora – INSTITUTO DE INVESTIGACIONES QUÍMICAS IIQ-UMSA

José Mauricio Peñarrieta Loria

Docente Investigador – INSTITUTO DE INVESTIGACIONES QUÍMICAS IIQ-UMSA

Autor:

Edgar Dávila Navarro

Enfoque pedagógico:

Edgar Dávila Navarro

Revisión de contenidos:

José Mauricio Peñarrieta Loria

Leslie Tejeda Pérez

Susana Mejillones

Sagrario Urgel

Diseño:

Mariana Blanco Alemán

Depósito Legal: 4-2-7862-2025

Este material fue elaborado en base a investigaciones realizadas por el Instituto de Investigaciones Químicas IIQ – UMSA y a través de una revisión documental profunda.

Las investigaciones del IIQ – UMSA pertenecen al subprograma de Valorización de Alimentos, a partir de sus propiedades Macromoleculares Funcionales de la Agencia Sueca de Cooperación Internacional (ASDI) y la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA).

© HELVETAS Bolivia

Noviembre 2025

EL PODER DE LA PAPA NATIVA Y LA OCA



PODERES NUTRICIONALES Y SALUDABLES DE LA PAPA NATIVA Y LA OCA



La papa nativa es bien rica, te va a dar energía y te va a proteger contra los resfríos. Sobre todo, a vos, que has llegado de los valles.

¿Acaso?

Sí pues, la papa nativa y la oca son ricos en proteínas y Vitamina C.

Allá en Morochata, mi abuela Antonia me decía que coma oca y papa nativa, por su poder contra la desnutrición. Repetía "come, es Calcio, fuerte vas a ser".

Siempre hay que hacer caso a las abuelas y a los abuelos.

Ella me hablaba de Nina, una oca dulce y maravillosa... así le llamábamos a mi hermanita Juanita.

Llena de vida debe ser esa wawa. La oca, además de dulce, tiene fibra, como la papa nativa, que ayuda a mantener tu barriga funcionando correctamente.

Pucha Tata Julio, vamos a cocinar unas papas nativas con su oca, su queso y su carne.

Ya Tatay, Yús pagara.

Ahora vas a comer con cáscara, ya verás. Y nada de papas fritas. Mañana, vamos a consultar al médico también ¿ya?

Fin.

CONSUME PAPAS NATIVAS Y OCAS

Mamita linda, kachamosa (simpática), Chaska Ñawi (ojos grandes), ven llévate esta papita nativa sin nada de conservantes, tesoro de nuestra naturaleza...

Te voy a yapar con ocas de colores y bien dulces son.

¡Marcelina! Imaynalla

Hoy día. Te he traído papa nativa deliciosa, harta variedad, mira.

Wallejlla Tía Antonia
¿Cuándo has llegado pues?

He comprado buena semilla, he mejorado el riego y ahora produzco más, te cuento.

¡Linda esta! Harto te ha salido, papa nativa y oca.

Ay, mira, con la wawa habías venido al mercado. Le vas a cuidar...

Sí Tía Marcelina, mi Mamay Antonia me ha contado por qué la papa nativa y la oca son tesoros.

Tengo que venderme papa nativa y oca, para que siga estudiando pues la Juanita.

No te preocupes. Mañana estamos yendo donde el Alcalde Mamay.

Gracias a vos, ha aceptado que las mujeres productoras nos hagamos cargo del subsidio escolar.

Hay linda noticia me estás dando Marcelina.



¿Ayudarán con otras enfermedades?

¿Qué otras propiedades tendrán las papas nativas y la oca?

¿Qué alimentos nativos serán también poderosos?

Si me convierto en una investigadora, podría entender más a Nina y Achuri, y de esa forma aprender más sobre la sabiduría ancestral.

Además, tengo el mejor ejemplo de mi Abuela Antonia, que me enseña tanto desde su sabiduría ancestral.

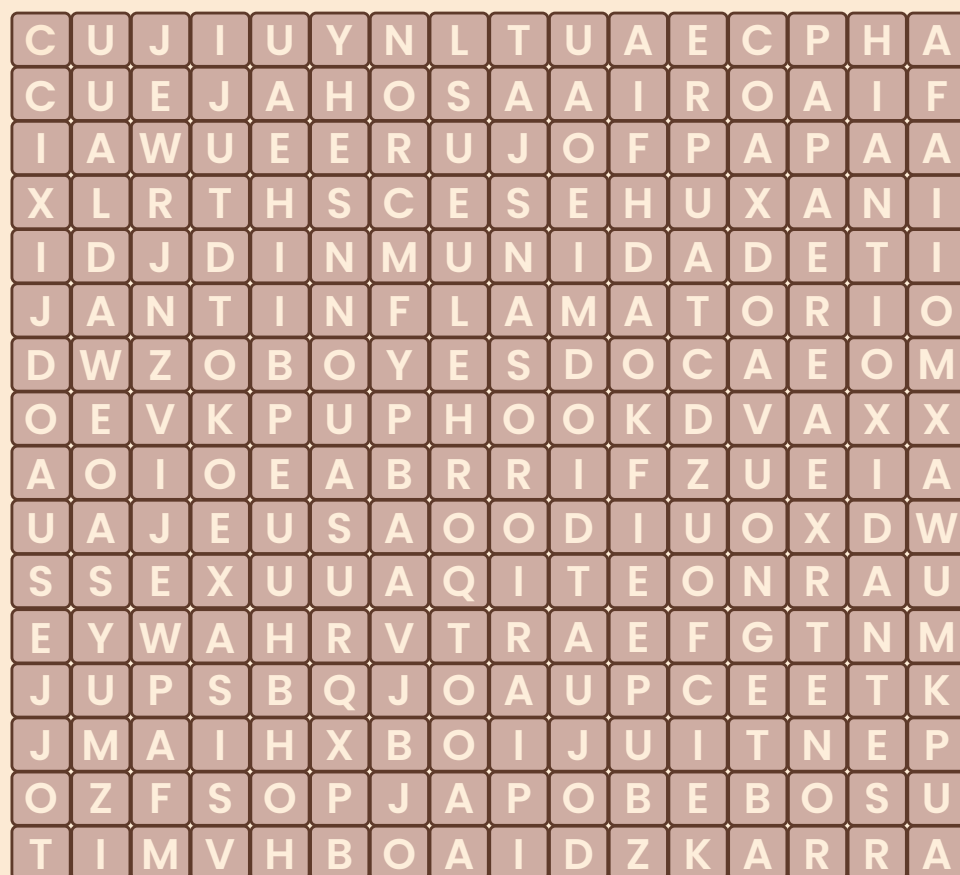
Desde hoy soy Juanita la investigadora, que entenderá más bondades de nuestros alimentos nativos y ancestrales, a través de la ciencia, y los compartiré al mundo.

BUENAS RAZONES PARA CONSUMIR LA PAPA NATIVA Y LA OCA: SOPA DE LETRAS

Objetivo: Reforzar conocimientos sobre las propiedades nutricionales y saludables que tienen la papa nativa y de la oca.

¿Cómo se Juega? Encuentra las siguientes palabras, que tienen que ver con las buenas razones para consumir papas nativas y ocas, en la sopa de letras:

El juego termina cuando encuentres todas las palabras.



ANTINFLAMATORIO

CARDIOPROTECTOR

FIBRA

DEFENSA

INMUNIDAD

ANTIOXIDANTES

BUSCANDO PALABRAS CLAVE DE LOS BENEFICIOS DE LAS PAPAS NATIVAS Y LA OCA: CRUCIGRAMA

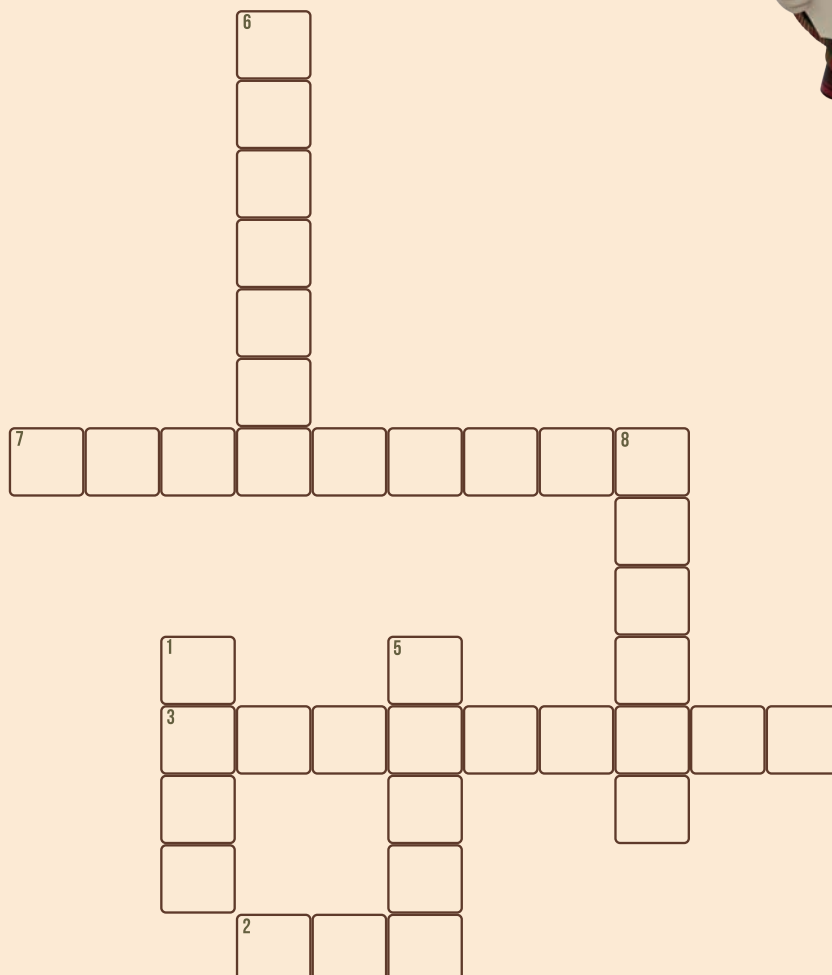
Objetivo: Identificar los beneficios de las papas nativas y de las ocas, a través de un crucigrama, que propone la relación de un enunciado con su significado correcto.

¿Cómo se Juega? Rellena correctamente todas las casillas del crucigrama ayudándote con la descripción de cada palabra.

El juego acaba cuando rellenas correctamente todas las casillas del crucigrama.

DESCRIPCIÓN DE PALABRAS: DESAPARECIDA

1. Tubérculo comestible nativo de los Andes.
2. Tubérculo andino con alto aporte energético y colorido.
3. Compuestos que protegen células y previenen enfermedades.
4. Mineral clave para la presión arterial y funcionamiento cardíaco.
5. Nutriente que mejora la digestión y regula el tránsito intestinal.
6. Fuente de combustible para el cuerpo y el cerebro.
7. Nutriente que fortalece defensas y absorción de hierro.
8. Mineral esencial para huesos fuertes y función muscular.



REVISANDO EL CAMINO

A continuación, encontrarás distintas actividades, que te permitirán recordar y entender los contenidos de las historietas.

Si tienes alguna duda o pregunta, consulta la Guía: Tesoros Nativos: Valores nutricionales y saludables de la papa nativa y la oca.

RESPUESTA CORRECTA

En un círculo, como el que hace Juanita con papas nativas y ocas, encierra la respuesta correcta:



¿Cuántas variedades de papas nativas existen en Bolivia?

2.000

500

3.000

50

Las variedades de papas nativas y ocas:

Son productos que no se comen.

Son bonitas.

Soportan el frío, la sequía y la humedad.

Relaciona las palabras con sus conceptos correctos, por medio de una línea:

RELACIONA CONCEPTOS

Vitaminas.

Son nutrientes que dan energía al cuerpo. En las papas nativas, encontramos 3 de ellos: azúcares, almidones y fibra.

Antioxidantes.

Son sustancias que protegen a nuestras células de varios daños y enfermedades, le dan los colores a la papa nativa.

Carbohidratos.

Son sustancias que necesitas en cantidades muy pequeñas para funcionar correctamente y mantenerse sano. Son asistentes que encienden procesos y protegen.



CIERTO O FALSO

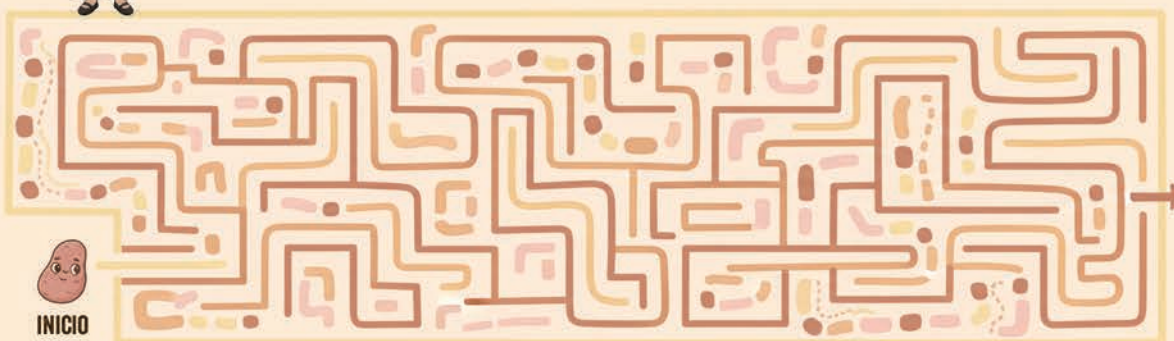
Ayuda a Juanita a llevar la papa nativa a la canasta por el camino correcto. Antes debes responder una pregunta:



Para comenzar a resolver el laberinto, responde la siguiente pregunta: ¿Bolivia es el segundo país productor de papa nativa? Subraya la respuesta correcta:

Cierto.

Falso.



INICIO



FINAL

