



# **TESOROS NATIVOS**

## **VALORES NUTRICIONALES Y SALUDABLES DE LA PAPA NATIVA Y LA OCA**



## **GUÍA DIDÁCTICA**



Universidad  
Mayor de  
San Andrés



**HELVETAS**  
BOLIVIA





# **TESOROS NATIVOS**

## **VALORES NUTRICIONALES Y SALUDABLES DE LA PAPA NATIVA Y LA OCA**



## **GUÍA DIDÁCTICA**



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

Ruth Schaaf Castillo

#### **Revisión de contenidos:**

José Mauricio Peñarrieta Loria

Leslie Tejeda Pérez

Susana Mejillones

Sagrario Urgel

#### **Diseño:**

Mariana Blanco Alemán

**Depósito Legal:** 4-1-7885-2025

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**



# CONTENIDO

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Presentación .....                                                            | 4  |
| Nuestros anfitriones .....                                                    | 6  |
| Papa nativa tesoro de colores y formas en nuestras manos.....                 | 9  |
| Oca el caramelo dulce y colorido de los Andes Bolivianos .....                | 11 |
| ¿Por qué las papas nativas y las ocas son tan especiales?.....                | 15 |
| Súper poderes de la papa nativa y la oca: propiedades nutricionales .....     | 17 |
| Súper poderes de la papa nativa y la oca: beneficios para nuestra salud ..... | 19 |
| ¡Vamos a la cocina! Recomendaciones para preparar papas nativas y ocas .....  | 22 |
| Malas costumbres: elimina estos hábitos al cocinar papas nativas y ocas ..... | 25 |
| Buenas razones para consumir papas nativas y ocas.....                        | 27 |
| Actividades.....                                                              | 32 |
| Juegos.....                                                                   | 33 |
| Referencias bibliográficas .....                                              | 41 |



# PRESENTACIÓN

Amigas y amigos amantes de nuestras raíces, de la buena salud y de la comida boliviana. Queremos presentarles esta Guía, que nace de la necesidad de conocer las bondades de dos joyas nativas, que atesoramos en nuestras tierras: la papa nativa y la oca. Esta Guía es una herramienta educativa para redescubrir y revalorizar los beneficios nutricionales y saludables de estos alimentos, que tienes que consumir. La papa nativa y la oca son tesoros de nuestra nutrición, nuestra cultura y gastronomía ancestral. Nos ofrecen sustento y, además, sabores, colores y, sobre todo, salud. Consúmelos.

## LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Esta iniciativa es posible gracias a Helvetas Bolivia, a través de su proyecto Papas Nativas. Este proyecto ayuda a familias productoras de papas nativas a que aumenten su capacidad de adaptación, mejoren sus ingresos y accedan a mercados en condiciones favorables. Su trabajo mostró la riqueza de las papas nativas y la oca, conectando el conocimiento ancestral con las necesidades actuales de nuestra sociedad. Construyó puentes entre campo y ciudad, y entre tradición y ciencia.

Hablando de ciencia, destacamos el rol de las y los investigadores de la Facultad de Ciencias Puras y Naturales de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA), a través de su Instituto de Investigaciones Químicas. Sus estudios sirvieron para entender los beneficios nutricionales y saludables de las papas nativas y las ocas.

La ciencia confirmó lo que nuestros ancestros ya sabían: estos tubérculos son verdaderos súper alimentos, ricos en componentes químicos, que nos ayudan a prevenir daños en nuestro cuerpo (antioxidantes), a mejorar nuestro desarrollo (vitaminas) y a que tengamos un crecimiento pleno (minerales).

No podemos dejar de reconocer a productoras y productores de comunidades agrícolas de Bolivia, que cultivan papa nativa y oca. Ellas y ellos son nuestros guardianes, que cuidaron celosamente las distintas variedades de papas nativas y ocas, de generación en generación. En sus manos, se encuentra el conocimiento ancestral sobre la tierra, el clima y los secretos para cultivar y preservar esta biodiversidad. Gracias a su esfuerzo y dedicación, hoy tenemos una diversidad de colores, formas y sabores en nuestras mesas.

## UN VIAJE DE SABOR, SALUD Y SABIDURÍA ANCESTRAL

Esperamos que, al leer esta Guía, descubras nuevas formas de integrar la papa nativa y la oca en tu alimentación diaria, disfrutando sus beneficios nutricionales y saludables, honrando nuestra cultura y apoyando a quienes hacen posible esta maravilla.

Estás invitada o invitado a sumergirte en este viaje de sabor, salud y sabiduría andina. Que esta Guía sea un paso más hacia una Bolivia saludable, soberana y orgullosa de sus raíces.

*Descubre este tesoro nativo.  
Escanea el Código QR y encuentra la  
primera historia, que cuenta el poder de  
la papa nativa y la oca.*





# NUESTROS ANFITRIONES

## ACHURI, EL PRODUCTOR FECUNDO



Hola, mi nombre es Achuri, que significa productor fértil en aymara. Soy una papa nativa con tonos terrosos y cálidos de la tierra, salpicada de pequeñas pecas, que en realidad son los llamados ojos de la papa, los cuales parpadean con una luz sabia y ancestral.

Vivo en el corazón del Alaxpacha Ukhu de Escoma, un reino subterráneo y sereno, que es el origen de todos los tubérculos. Disfruto de la quietud de las profundidades, donde se escuchan los secretos que la tierra susurra.

Adoro sentir las vibraciones de la lluvia en el techo de mi caverna, porque sé que esas gotas alimentan a las papas nativas.

Mi principal poder es darte una buena alimentación, porque doy energía duradera. Puedo sanar tu fatiga y reconfortar tu espíritu.





# NINA, LA CHISPA DEL SOL ANDINO

Hola, mi nombre es Nina, que significa fuego en quechua. Soy la chispa del sol andino y una oca de color. Mi piel es lisa y brillante, con vibrantes tonalidades que van del amarillo al fucsia intenso. Mis ojos son curiosos y tienen un brillo travieso.

Vivo en el balcón del alba de Morochata. Me fascina la luz del sol y sentarme en la superficie para sentir su calor en mi piel, que me vuelve más dulce y poderosa. Me encanta tocar la flauta y bailar al ritmo de los carnavales y de las fiestas de la cosecha. Amo los sabores que despiertan los sentidos: lo dulce y lo picante.

Mi poder es dar energía rápida, alegre y vibrante. Mi presencia es un antídoto contra la tristeza y el letargo.

Somos dos alimentos que te acompañan a lo largo de tu vida, en diferentes y vistosas formas de preparación: hervidas o al horno; en sopas como

el chairo, en segundos como el plato paceño o en el chicharrón. Acompañamos tu pollo, tu carne y tu cordero. Nos llevamos bien con los vegetales. Estamos en el *wayk'u* o la *wathia* (platos tradicionales a base de papa nativa), de Morochata; y, en el puré y en la celebración colectiva del Apthapi, en Escoma.



## SABÍAS QUE...

**El Apthapi es una celebración colectiva aymara, donde cada asistente comparte alimentos y saberes. Deriva del verbo aymara *aphtapiña*, que significa traer. (Fernández, 2011)**



# LAS PAPAS NATIVAS DE BOLIVIA: ¡UN TESORO DE TIERRA!



## 1. COLORES VIBRANTES



Púrpuras.  
Moradas.  
Amarillas.  
Naranjas.



## 2. FORMAS ÚNICAS



Alargadas.  
Cilíndricas.  
Redondas.  
Ovaladas.



## 3. DE DÓNDE VIENEN



Altiplano de La Paz.  
Valles de Cochabamba.  
Norte de Potosí.



## 4. ¿POR QUÉ SON ESPECIALES?



Ricas en nutrientes.  
Presentes en la dieta diaria.  
Patrimonio ancestral.



# PAPA NATIVA

## TESORO DE COLORES Y FORMAS EN NUESTRAS MANOS

Para entender qué es una papa nativa de Bolivia, de manera sencilla, podemos pensar en ella como la “*awicha* o abuela” de todas las papas que conocemos.

Son las papas originales de los Andes bolivianos. Fueron cuidadas y cultivadas por familias agricultoras, hace miles de años. Para reconocerlas, solo hay que prestar atención a tres cosas: sus colores, sus formas y su origen.

### UN ARCOÍRIS BAJO LA TIERRA: SUS COLORES

Lo más increíble de las papas nativas es su color, que está en la cáscara y en la pulpa.

- **Azules y moradas:** Imagina un puré de un intenso color morado o azulado. Las papas nativas tienen estos colores atractivos.
- **Tonos rojos y rosados:** Existen papas nativas que van desde un rosado suave hasta un rojo vibrante, que contienen ricos nutrientes.
- **Combinaciones de colores:** Pueden tener una base amarilla con manchas moradas o una cáscara roja con ojos amarillos. Cada una es como una pequeña obra de arte.



Estamos seguros que conoces la papa Ajawiri, que tiene su pulpa morada; o la Pinta Boca, que tiñe la boca al comerla.

# ESCULTURAS DE LA NATURALEZA: SUS FORMAS

Las papas nativas no tienen una forma única y perfecta. Su diversidad de formas nos cuenta la historia de su adaptación a diferentes suelos y climas de altura. La podemos encontrar:

- **Alargadas y curvas:** Algunas parecen dedos o pequeñas bananas, conocidas como papas cacho.
- **Redondeadas y con ojos profundos:** Tienen una apariencia más rústica y antigua.
- **Nudosas y con protuberancias:** Su forma es irregular y única, demostrando su carácter salvaje y natural.

## SABÍAS QUE...

Leonel Mejía de 18 años, de Chiarumani - La Paz, se dedicó a preservar 40 variedades de papas nativas, desde sus 12 años. Se inspiró en los saberes de su abuelo (*Biba*, 2025).



# ESCULTURAS DE LA NATURALEZA: SUS FORMAS

Las papas nativas son un tesoro que nace en las tierras altas de Bolivia, donde el aire es puro a más de 3 mil metros de altura. Están en lugares donde el clima es frío y caliente, es decir, varía bastante. Vienen de suelos del valle y del altiplano. Son el resultado del trabajo y de la sabiduría de comunidades que han sabido protegerlas por generaciones. Los principales hogares donde se cosechan las papas nativas son:

- **Altiplano Norte de La Paz:** Las zonas alrededor del Lago Titicaca, las provincias Omasuyos y Manco Kapac, son la cuna de una inmensa variedad. A más de 3.800 metros sobre el nivel del mar, en municipios como el de Escoma, las papas nativas desarrollan sus colores y sabores más intensos.





● **Valles Altos de Cochabamba:** En municipios como Morochata, las comunidades cultivan variedades únicas adaptadas a estos valles interandinos.

● **Norte de Potosí:** Esta región es otro centro vital de diversidad, donde las y los agricultores conservan papas que resisten heladas y sequías.

### SABÍAS QUE...

Existen más de 2.000 variedades de papa nativa en el país. Son usadas los 365 días del año, en el área rural.

Esto no sucede con otro tipo de alimento.

(INIAF, 2022)



## OCA

## EL CARAMELO DULCE Y COLORIDO DE LOS ANDES BOLIVIANOS

La oca es el tubérculo que alimenta, decora el plato con colores vibrantes y regala un sabor dulce. Representa otro de los tesoros deliciosos, que crece en las tierras de Bolivia.

Así como la papa nativa es la “awicha o abuela”, la oca es como la “prima” divertida y colorida de la papa nativa. Es más pequeña, más brillante y tiene una personalidad única. Podemos reconocerla fácilmente por sus colores, sus formas y los lugares especiales de donde viene.



# UNA CAJA DE LÁPICES DE COLOR

La oca es famosa por su increíble paleta de colores. A diferencia de otros tubérculos, su color es intenso y brillante, tanto en la cáscara como en la pulpa. Es como si la naturaleza hubiera decidido pintarla con tonos más vivos:

- **Amarillo sol:** Es la más común y conocida, con un sabor dulce y una textura suave.
- **Rojo y rosado intenso:** Parecen pequeñas joyas. Su color se mantiene, incluso, después de cocinarlas, haciendo que cualquier plato se vea espectacular.
- **Naranja vibrante:** Similar al color de una zanahoria; pero, con el sabor característico de la oca.
- **Morado:** Son más raras y muy apreciadas, con un sabor terroso y un color profundo, que tiñe el agua al hervir.



Después de cosecharla, las y los agricultores la dejan al sol en un proceso llamado “soleado”. El sol la endulza naturalmente, convirtiéndola casi en un caramelo de la tierra.



## ¡RECUERDA!

El tiempo óptimo de soleado de la oca es de 5 a 10 días, para alcanzar el máximo dulzor (*Castañeta, Castañeta y Peñarrieta, 2022*).

## FORMAS CURIOSAS Y DIVERTIDAS

La oca no es redonda. Sus formas son alargadas y con muchas curvas, lo que la hace muy distintiva y fácil de reconocer. Su tamaño suele ser pequeño, perfecto para cocinarse entera, ya sea hervida, al horno o en sopas. Generalmente son:



- **Alargadas y cilíndricas:** Como si fueran dedos gruesos o pequeños gusanitos.
- **Con ojos marcados:** Tienen pequeñas hendiduras o yemas, que le dan una textura rugosa y un aspecto diferente.
- **Ligeramente curvas:** A menudo, tienen una forma cónica o de trompo.

## ¿DE DÓNDE VIENE LA OCA?

La oca es la verdadera hija de la altura. No crece en cualquier lugar. Necesita el clima fresco y los suelos ricos de los valles y del altiplano andino, para desarrollar sus colores y su dulzura. Sus principales hogares en Bolivia son:

- **Valles altos de Cochabamba y Chuquisaca:** Estas regiones son famosas por producir algunas de las ocas más dulces y coloridas del país. El clima templado de sus valles es ideal para su cultivo, como Morochata.
- **Alrededores del Lago Titicaca (La Paz):** Al igual que con las papas nativas, las comunidades aymaras de esta zona, como Escoma, cultivaron la oca desde tiempos ancestrales, conservando una gran diversidad de variedades.
- **Norte de Potosí:** En estas tierras altas y frías, la oca es un alimento fundamental que proporciona energía y nutrientes a las familias agricultoras.



### SABÍAS QUE...

La oca es el tercer tubérculo más cultivado en Bolivia (Castañeda, Castañeta y Peñarrieta, 2022).



# LA OCA BOLIVIANA: ¡EL CARAMELO COLORIDO DE LOS ANDES!



## 1. COLORES LLENOS DE VIDA



Púrpuras.  
Moradas.  
Amarillas.  
Naranjas.

## 2. FORMAS ÚNICAS Y CURIOSAS



Alargadas.  
Cilíndricas.  
Curvas.  
Ovaladas.

## 3. DE DÓNDE VIENEN

Altiplano de La Paz.  
Valles de Cochabamba.  
Norte de Potosí.



## 4. ¿POR QUÉ SON ESPECIALES?

Ricas en antioxidantes.  
Buenas para la salud.  
Patrimonio ancestral.



# ¿POR QUÉ LAS PAPAS NATIVAS Y LAS OCAS SON TAN ESPECIALES?



En un mundo donde la comida es más procesada y grasosa, las papas nativas y las ocas de Bolivia son un recordatorio vivo de que la verdadera riqueza está en la diversidad. No son simples alimentos; son un tesoro de miles de años, que encierran sabor, buena alimentación, salud y sabiduría de los Andes.

## SON UNA EXPLOSIÓN DE DIVERSIDAD ÚNICA EN EL MUNDO

A diferencia de las variedades comerciales, Bolivia es uno de los centros de origen de una inmensa variedad de papa nativa y oca. Esta variedad es un patrimonio mundial que las comunidades andinas han sabido proteger y que hoy es clave para el futuro de la alimentación.

● **Papas Nativas:** Hablamos de más de 2.000 variedades de papas nativas. Cada una tiene nombre, forma, color y uso específico. Hay papas como la Ajawiri de pulpa morada, la Pinta Boca que tiñe los labios, las alargadas Luki o las resistentes Waych'a. Esta diversidad es una estrategia de supervivencia que las y los agricultores usaron por siglos, para asegurar cosechas frente a heladas, sequías o plagas.

● **Ocas:** Igualmente, existe una diversidad de ocas, que se pueden identificar por su paleta de colores. Cada color indica un perfil nutricional diferente.

# SON EL CORAZÓN DE LA CULTURA Y LA GASTRONOMÍA ANDINA

Estos tubérculos no son solo ingredientes; representan el centro de la vida comunitaria, los rituales y la cocina boliviana.

**Sabiduría ancestral y diversidad de consumo:** Cada papa nativa y cada oca tienen un propósito. Algunas sirven para hacer chuño o tunta (donde se usan métodos de conservación natural), otras son perfectas para sopas, otras para asar y otras simplemente para hervir, revelando sabores terrosos, a nuez o incluso dulces, que no se encuentran en ninguna otra parte. De la misma forma pasa con la oca, algunas variedades son especiales para preparar kaya, de igual forma mediante procesos de deshidratación ancestral.

Cultivar y consumir estos productos es una forma de mantener viva una conexión directa con la Pachamama (Madre Tierra) y con las generaciones pasadas.

**Protagonistas de la mesa:** Las papas nativas son la base alimenticia de innumerables platos. Su textura harinosa o acuosa define el resultado final de la receta. La oca, después de ser expuesta al sol para aumentar su dulzura, se convierte en un postre natural o en una acompañante de las comidas.

## SON UN EJEMPLO DE RESILIENCIA Y ADAPTACIÓN

En una era de cambio climático, las papas nativas y las ocas son un modelo de agricultura resiliente. Durante siglos, fueron seleccionadas naturalmente para crecer en condiciones extremas: a más de 3.800 metros sobre el nivel del mar, soportando heladas nocturnas y una intensa radiación solar. Esta increíble capacidad de adaptación, las convierte en un recurso genético invaluable para garantizar la seguridad alimentaria en el futuro.

Promover su consumo informado reduce la dependencia de alimentos importados y procesados, fortaleciendo la soberanía alimentaria del país con recursos propios y resilientes.



# SÚPER PODERES DE LA PAPA NATIVA Y LA OCA: PROPIEDADES NUTRICIONALES

¿Sabías que la papa nativa y la oca tienen propiedades nutricionales, que las hacen poderosas? Tienen un gran valor nutricional porque se consumen todos los días.

## ALIMENTOS NUTRICIONALES POR NATURALEZA

Estos tubérculos desarrollaron perfiles nutricionales excepcionales, porque crecieron en suelos fértiles y a gran altitud, en los Andes.

- **Concentran nutrientes:** Por sus colores intensos (morado, rojo, azul), muchas variedades de papas nativas y ocas tienen una elevada presencia de antioxidantes, que protegen nuestras células y previenen enfermedades. Ambos productos nos dan una alimentación buena y de alta calidad.

### SABÍAS QUE...

Los antioxidantes son sustancias que protegen a nuestras células de varios daños como cáncer, problemas del corazón, derrame cerebral y otras enfermedades, que aparecen en la vejez. Son compuestos saludables, que le dan los colores a la papa nativa (Peñarrieta, Alvarado, Akesson y Bergenståhl, 2005).



- **Minerales esenciales:** Son una fuente excelente de potasio (crucial para la presión arterial) gracias a los antioxidantes, de Vitamina C (esencial para el sistema inmunológico) y de carbohidratos, que dan energía sostenida.



● **Alimento limpio y natural:** Al ser cultivadas con métodos tradicionales, a menudo sin pesticidas ni químicos tóxicos para la salud, son alimentos puros y saludables.

## AYUDAN EN LA SALUD PÚBLICA Y LA LUCHA CONTRA LA MALNUTRICIÓN

Bolivia enfrenta dos problemas de malnutrición: la desnutrición crónica y la obesidad.

● **Paracombatirladesnutrición:** La papa y la oca ofrecen energía y micronutrientes esenciales. La oca, por ejemplo, es una fuente interesante de Vitamina C y Calcio, que ayudan mucho a nuestra alimentación.

● **Para prevenir enfermedades crónicas:** Ambos tubérculos, consumidos con cáscara, aportan fibra dietética, que mejora la digestión y ayuda a regular el azúcar en sangre. Este conocimiento es vital para la educación nutricional de la población.



### SABÍAS QUE...

En Bolivia, se consumen 80 kilogramos de papas al año por habitante; y, en el área rural, 140 kilogramos. La papa provee más del 60% de calorías diarias (*Mamani, 2025*).



# SÚPER PODERES DE LA PAPA NATIVA Y LA OCA: BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD

Las papas nativas son las guerreras ancestrales que nos protegen. Sus poderes nutricionales vienen de sus colores vibrantes y de su composición química (carbohidratos, grasas, fibra y proteína).

- **Escudo de colores:** Su poder se concentra en sus pulpas de colores intensos (morado, rojo, azul), que están llenas de beneficios que protegen nuestro cuerpo.

Este escudo cuida a las células de tu cuerpo del envejecimiento y del desarrollo de enfermedades crónicas. Ayuda a reducir la inflamación, protege del sol, reduce infecciones urinarias y puede disminuir el riesgo de enfermedades relacionadas con los problemas al corazón.

Por otro lado, las papas amarillas y rojas son ricas en Vitamina A, que son buenas para la vista.

- **Guardián del corazón:** Son increíblemente ricas en Potasio, ¡incluso más que un plátano! El **Potasio** es fundamental para mantener la presión arterial bajo control y asegurar que tu corazón funcione correctamente. Es un verdadero protector de la salud del corazón. El Potasio se une con los antioxidantes para que el escudo sea más fuerte.

- **Batería de energía:** Los **carbohidratos** complejos de la papa nativa son un combustible de alta calidad. Te dan energía, durante todo el día, para tu cuerpo y para tu cerebro. Son perfectas para mantenerte activo y concentrado, para trabajar, estudiar y jugar.



● **Protector de resfriados:** La papa nativa es una fuente rica en **Vitamina C**, que es el principal combustible de nuestro sistema inmunológico. En el altiplano, donde el acceso a frutas cítricas puede ser limitado, la papa nativa se convierte en un sustituto fundamental y tradicional de Vitamina C.

● **Protector de resfriados:** La papa nativa es una fuente rica en **Vitamina C**, que es el principal combustible de nuestro sistema inmunológico. En el altiplano, donde el acceso a frutas cítricas puede ser limitado, la papa nativa se convierte en un sustituto fundamental y tradicional de Vitamina C.

● **Poder de la fibra:** Una de las mayores bondades digestivas de la papa nativa se encuentra en su cáscara. **La fibra** regula el tránsito intestinal, ayudando a prevenir el estreñimiento. Nos hace sentir llenos y satisfechos por más tiempo. Actúa como un alimento para las bacterias buenas que viven en nuestro intestino, lo cual es fundamental para la salud general. Controla el azúcar, evitando su crecimiento en la sangre.

La oca es como un mago alegre y dulce. Su magia no solo está en su sabor, sino en la energía y las defensas que nos regala.

● **Magia dulce:** Ya dijimos que, cuando la oca se “solea” (se expone al sol después de la cosecha), su sabor se transforma y se vuelve naturalmente dulce. La oca tiene un ácido que genera problemas en el hígado. Este ácido desaparece cuando soleamos la oca. Así, disfrutas de un sabor dulce, sano, delicioso y natural, sin necesidad de añadir azúcar refinada.

● **Vitamina C supercargada:** La oca es una fuente excepcional de Vitamina C, a menudo superando a muchos otros vegetales. La Vitamina C es el combustible del sistema inmunológico. Comer oca ayuda a reforzar tus defensas para combatir resfriados e infecciones. Además, permite que tu cuerpo absorba mejor el hierro de otros alimentos, combatiendo la anemia.

● **El poder de los colores:** Al igual que las papas nativas, las ocas de colores (rojas, naranjas, moradas) están llenas de antioxidantes.

## SABÍAS QUE...

Los carbohidratos son nutrientes que dan energía al cuerpo. En las papas nativas, se encuentran 3: azúcares, almidones y fibra. (Castañeta, Castañeta y Peñarrieta, 2022).



Estos compuestos luchan contra el envejecimiento celular y protegen tu cuerpo. ¡Cada color aporta un tipo diferente de protección!

● **Limpiador digestivo:** La oca contiene una buena cantidad de **fibra** dietética. La fibra ayuda a mantener tu sistema digestivo funcionando correctamente, previene el estreñimiento y te hace sentir satisfecho por más tiempo, ayudando a controlar el peso.



## ¡RECUERDA!

A continuación, resumimos los beneficios de los superpoderes de la papa nativa y de la oca:

| COMPONENTE        | BENEFICIOS                                                                                                                                                                               |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Colores           | Indicador directo de su alto contenido de antioxidantes. Estos compuestos son como un escudo protector para tus células, previniendo el envejecimiento y enfermedades.                   |
| Fibra y minerales | Están debajo de la cáscara. Te dan una buena digestión, te mantienen satisfecho y regulan el azúcar en sangre, previniendo problemas como la diabetes. Lávala bien y cómela con cáscara. |
| Potasio           | Controlan tu presión arterial y mantienen tu corazón sano.                                                                                                                               |
| Vitamina C        | Previenen resfriados y fortalecen tus defensas.                                                                                                                                          |
| Carbohidratos     | Te mantienen activo y concentrado.                                                                                                                                                       |

*Estos alimentos promueven una buena nutrición y una buena salud, no son fármacos.*

*Escanea el Código QR y encuentra la segunda historia que nos da a conocer la importancia nutricional y saludable de la papa nativa y la oca.*



# ¡VAMOS A LA COCINA! RECOMENDACIONES PARA PREPARAR PAPAS NATIVAS Y OCAS

La mayoría de los nutrientes de las papas nativas y de las ocas se concentran debajo de la cáscara. Por eso, la cáscara siempre se come.

## TEN EN CUENTA LA LIMPIEZA

Las papas nativas y las ocas crecen bajo tierra, por lo que necesitan una buena limpieza, para su consumo seguro. Te recomendamos:

- **Enjuague inicial:** Colócalas bajo un chorro de agua fría, para quitar la tierra superficial.

- **Cepillado suave:** Con un cepillo de cocina o uno de dientes nuevo, frota suavemente toda la superficie de las papas nativas o la oca. Presta especial atención a los ojos y a las grietas donde la tierra se esconde.

- **Enjuague final:** Vuelve a pasarlas por agua, para asegurarte que no quede ningún residuo.





# ¡COME LA CÁSCARA!

Para activar todos los súper poderes de la papa nativa y la oca, come su cáscara, donde se concentran los antioxidantes y fibras. Las propiedades de la cáscara son:

- **Nutre:** La cáscara contiene una gran cantidad de fibra, vitaminas y minerales.
- **Da sabor y textura:** La cáscara aporta un sabor más terroso y una textura deliciosa, especialmente si la horneas o la salteas.

## ¿CUÁNDO PELARLA?

- **Si vas a hacer puré:** Para un puré muy suave y cremoso, es mejor pelarlas.
- **Si la cáscara está muy dañada:** Si tiene cortes profundos o zonas muy golpeadas, es mejor retirar esas partes.
- **Si tiene manchas verdes:** La cáscara o cualquier parte de la papa que esté verde indica la presencia de solanina, un compuesto tóxico que puede causar malestar estomacal. Siempre debes cortar y desechar cualquier parte verde de la papa.



## PREPARACIÓN PREVIA

- **Papas nativas:** Si las vas a hervir, es mejor cocinarlas enteras y con cáscara. Esto evita que absorban demasiada agua y que pierdan nutrientes en la cocción. Si necesitas cortarlas, hazlo en trozos grandes.

Para asar u hornear, puedes cortarlas en rodajas o gajos, dejando siempre la cáscara.

- **Ocas:** Se cocinan enteras por su tamaño.

● **El soleado:** Si quieres disfrutar de su máximo dulzor, recuerda el truco ancestral: déjalas al sol durante unos días antes de cocinarlas. El sol activa las enzimas que convierten sus almidones en azúcares, ¡haciéndolas un manjar dulce y natural!

### SABÍAS QUE...

Bolivia pasó de importar 100 mil toneladas a 20 mil toneladas de papas, en 2024. Gracias al impulso de semillas certificadas, tecnología y mayor rendimiento por hectárea (Viceministerio de Desarrollo Agropecuario, 2025).



## ¿CÓMO ELEGIRLAS Y GUARDARLAS?

- Escoge las que se vean firmes, sin manchas verdes y sin brotes.
- Mantenlas en un lugar fresco y oscuro, para que duren más.



### ¡RECUERDA!

Prepara adecuadamente las papas y las ocas.

| ALIMENTO    | LIMPIEZA                  | ¿PELAR LA CÁSCARA?                                                        | ¡CUIDADO!                                         |
|-------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Papa nativa | Cepillado suave con agua. | <b>NO</b> , a menos que sea para puré. La cáscara es muy nutritiva.       | <b>SIEMPRE</b> corta y desecha las partes verdes. |
| Oca         | Cepillado suave con agua. | <b>NUNCA</b> , la cáscara es delgada, deliciosa y llena de antioxidantes. | Revisa que no tenga partes dañadas.               |

# MALAS COSTUMBRES: ELIMINA ESTOS HÁBITOS AL COCINAR PAPAS NATIVAS Y OCAS

Para aprovechar al máximo estos tesoros andinos, elimina los siguientes hábitos.

## ECHAR EL AGUA

La mayoría de los nutrientes de las papas nativas y de las ocas se concentran debajo de la cáscara. Por eso, la cáscara siempre se come.

- **Cocina al vapor o con poca agua:** En lugar de sumergirlas en agua, cocínalas al vapor o con la mínima cantidad de agua posible. Esto concentra el sabor y preserva los nutrientes.
- **Reutiliza el caldo:** Si las hierves, guarda esa agua. Es un caldo nutritivo y sabroso perfecto para usar como base de sopas (como un chairo o una sopa de maní), guisos o incluso para cocinar arroz ¡Es oro líquido!
- **Hornear (Wathia):** La cocción en seco, como al horno o en la tradicional wathia, es ideal porque no utiliza agua y concentra todo el sabor y los nutrientes dentro del tubérculo.

## QUITAR LA CÁSCARA

La cáscara y la parte que está debajo de ella representan el valor de la papa nativa y de la oca. Ahí, se encuentra la mayor concentración de fibra dietética, esencial para una buena digestión, y gran parte de los minerales y antioxidantes (especialmente en las variedades de colores). Si las pelas, es como recibir un regalo y quedarse solo con la caja. Recuerda:

- **Lava bien:** Con un buen cepillado bajo el agua es suficiente para limpiarlas. Debemos volver a apreciar la textura rústica y el sabor profundo que aporta la cáscara.

- **Pela solo cuando sea necesario:** El único momento en que se justifica pelar la papa nativa o la oca es para hacer un puré. Para todos los demás platos (sopas, guisos, frituras, asados), la cáscara es muy importante.

- **Identifica partes verdes:** Siempre se debe cortar y desechar cualquier parte verde de la papa, ya que puede ser mala para tu salud.



## BAÑARLAS CON MUCHA GRASA Y SAL

Estos hábitos transforman los súper alimentos naturales y saludables en una comida pesada y poco beneficiosa. El exceso de grasa saturada y Sodio oculta el sabor de cada variedad de papa nativa u oca, y contribuye a problemas de salud a largo plazo, como la hipertensión y el colesterol alto. Entonces:

- **Cuida su sabor:** Cada papa nativa y cada oca tiene un perfil de sabor único (terroso, a nuez, dulce). Por lo tanto, usa la sal sin abusar y las grasas saludables (como un chorrito de buen aceite al final), solo para realzar su sabor natural.

- **Usa condimentos naturales:** Recupera el uso de hierbas andinas como la quirquiña, la wakataya o el romero, que le dan sabor, en lugar de depender de productos procesados.

- **Alternativas al freído en aceite:** Podemos hacer “papas fritas” al horno, simplemente cortándolas en bastones con su cáscara, rociándolas con un poco de aceite y especias, y horneándolas hasta que estén doradas y crujientes. Quedan deliciosas y son mucho más saludables.

## SABÍAS QUE...

El Banco de Germoplasma de Tubérculos y Raíces del Centro de Innovación Toralapa resguarda 2.432 variedades de papas nativas de Bolivia. Pero, se estima que solo se cultivan 30 a 50 de ellas, porque el resto no son comerciales (*Periódico Opinión*, 2025).



# BUENAS RAZONES: PARA CONSUMIR PAPAS NATIVAS Y OCAS

## MEJORA TU SALUD SIN CAMBIAR TUS HÁBITOS

Estamos seguros que comes papas ¿verdad? Es un acompañante clásico en nuestra mesa. Lo que te propongo es que cambies la versión básica de la papa comercial por una versión premium de papas nativas.

Esa papa morada que ves no solo es bonita; su color significa que está llena de antioxidantes, los que te mantienen joven y protegen tus células. También, esa oca roja te da una carga de Vitamina C, para que no te resfríes ¿Viste? Estás comiendo lo mismo, pero le estás dando a tu cuerpo una armadura de nutrientes, sin ningún esfuerzo extra.





## ATRÉVETE A EXPERIMENTAR NUEVOS SABORES

Estás acostumbrado a un solo tipo de papa, con el consumo de papas nativas le darás una aventura a tu paladar.

Imagina un puré cremoso hecho con una papa nativa amarilla que sabe ligeramente a nuez, o unas ocas asadas que, después de pasar por el sol, se vuelven tan dulces como un postre natural. Verás cómo pasas de ver una película en blanco y negro a verla a todo color ¡Tu cocina se volverá mucho más divertida!

## CONVIÉRTETE EN GUARDIÁN DE TESOROS Y APOYO A FAMILIAS BOLIVIANAS

Cada vez que elijas una bolsa de papas nativas o de ocas, estás apostando por un futuro más justo para Bolivia.

En lugar de gastar tu dinero, aportando a grandes empresas y cadenas de alimentos, invierte en don Darío de Morochata o en doña Julia de Escoma, agricultoras y agricultores que son guardianes de este tesoro. Gracias a tu compra, ellos pueden seguir viviendo en sus comunidades, mantener a sus familias y, lo más importante, seguir cultivando cientos de variedades de papas nativas y ocas que, de otro modo, podrían desaparecer para siempre. Eres una parte clave, para proteger nuestra increíble biodiversidad.

**¡RECUERDALO!**

## DISFRUTA DE TU PROPIA HISTORIA

Al consumir estos productos, estarás más nutrido y sano. Además, te podrás conectar emocionalmente con nuestras raíces, porque estos alimentos son un legado vivo.



Las papas nativas y las ocas que consumes, son las mismas que alimentaron a nuestros ancestros, que se cultivaron en los Andes por miles de años y que resistieron heladas y sequías. Cada bocado es un pequeño viaje en el tiempo, una conexión con la sabiduría de la tierra y de nuestra gente. Es una forma deliciosa y auténtica de sentir un orgullo profundo por la riqueza y conocimiento que tiene Bolivia.

**ENTONCES, ¿QUÉ ESPERAS? CONSUME PAPAS NATIVAS Y OCAS COTIDIANAMENTE.**

## ¿DÓNDE CONSEGUIRLAS?

- **Lugares de compra:** Mercado local, ferias de agricultores y tiendas de barrio.
- **Asociaciones de productoras y productores**

*Escanea el Código QR y encuentra la tercera historia, que nos cuenta la importancia del consumo de papa nativa.*



### ¡RECUERDA!

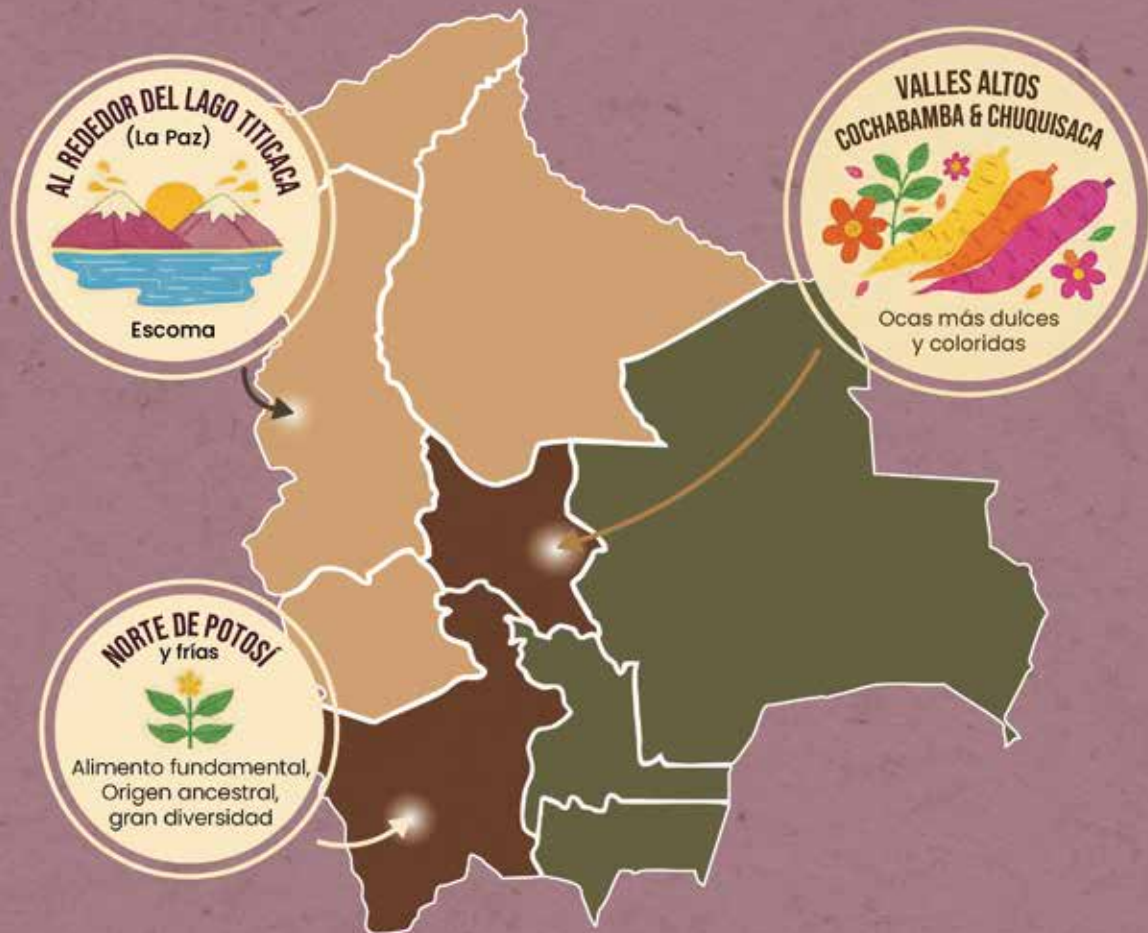
En 2024, la Asociación de Productores Andinos (APRA) de Morochata firmó un contrato por 3 meses, para abastecer 18 toneladas de papas nativas a los programas de subsidios de prenatal y lactancia en Cochabamba y La Paz.

Esta acción se dio gracias a la implementación de la estrategia de comercialización de tubérculos y hortalizas de sistemas de producción resilientes, que el proyecto Andes Resilientes al Cambio Climático coordinó con el Ministerio de Desarrollo Rural y Tierras.

Este proyecto es una iniciativa regional en Bolivia, Ecuador y Perú, y contribuye a productoras y productores en el incremento de su resiliencia y capacidad de adaptación de sus medios de vida. El proyecto lo facilita el consorcio Helvetas, Fundación Avina y lo impulsa la Cooperación Internacional – COSUDE – Hub Regional Lima.

# CHISPA DEL SOL ANDINO: OCAS NATIVAS DE BOLIVIA

## DULCE TESORO DE LOS VALLES Y ALTIPLANOS



Cultivada con alegría y energía  
bajo el sol andino

# TESOROS DE LA TIERRA

## PAPAS NATIVAS DE BOLIVIA

UN LEGADO DE COMUNIDADES Y SABIDURÍA ANCESTRAL



### ALTIPLANO NORTE DE LA PAZ

Origen: +3.800m.  
Escoma, Omasuyos.  
Colores y sabores intesos.



### VALLES ALTOS DE COCHABAMBA

Variedades únicas.  
Morochata



### NORTE DE POTOSÍ

Resistencia a heladas y sequías.



Protegidas por generaciones en  
el corazón de la Pachamama



# ACTIVIDADES

Vamos a sentir y vivir los beneficios de estos tesoros andinos.

## ¡A COCINAR CON PAPAS NATIVAS Y OCAS!

Cocina un platillo con papas nativas o con ocas. Puedes utilizar el recetario: 100 maneras de saborear la papa nativa, que elaboró Helvetas Bolivia y Manq'a. Escanea el siguiente QR:



Cuando termines de cocinar y tengas listo el plato, el postre o la bebida, sácale una foto o graba un video. Usa *Instagram, Facebook o Tik Tok*, para difundirlo al mundo.

El reto: “Colores nativos en tu plato”: Esta actividad consiste en que incluyas, al menos, una variedad de papa nativa u oca colorida en tu comida. Prepara tu plato, que puede ser una comida, un postre o una bebida, y tómale una foto o un video. Luego, súbelo la foto a Instagram o Facebook, o el video a Facebook o Tik Tok con un hashtag

(#ColoresDeMiTierraBO, #HelvetasBolivia) y cuenta qué variedad de papa nativa usaste.

Invita, a quienes te siguen por tus redes sociales, a este reto.

El incentivo: Recibirás el recetario de papas nativas impreso más un imán para tu refrigerador.

*¡Cumple el reto y sé parte de la comunidad consumidora de papa nativa y oca!*



# JUEGOS

## DETECTIVE DE SÚPER ALIMENTOS



**Objetivo:** Resolver tres “casos misteriosos” de la cocina, identificando el “ladrón de nutrientes” (el mal hábito) y descubriendo al “héroe” (la buena costumbre) que salva el día.

**¿Cómo se Juega?** Lee cada caso y encuentra la solución. Ideal para discutir en familia o en un grupo.

### CASO N° 1: EL MISTERIO DEL AGUA DESAPARECIDA

**La escena del crimen:** Doña Juana cocina unas deliciosas papas Pinta Boca de pulpa rosada. Las pela con cuidado, las hierve en una olla grande con mucha agua y, cuando están listas, bota toda el agua por el desagüe para servir las papitas secas.

**El misterio:** Aunque las papas son ricas, se sienten un poco “débiles”. ¿Qué superpoder se perdió y quién fue el ladrón?

**¡Resuelve el caso!: Tienes 1 minuto para resolver el caso.**

*Encuentra la solución en la pág. 38*

### CASO N° 2: EL ENIGMA DE LA OCA PÁLIDA

**La escena del crimen:** Pedrito quiere preparar una ensalada colorida. Compra unas hermosas ocas rojas; pero, piensa que la cáscara está sucia. Con mucho esfuerzo, las pela una por una, dejando solo la pulpa pálida del interior.

**El misterio:** Su ensalada ya no tiene el color vibrante que esperaba. ¿Qué poder visual y nutricional se ha perdido?

**¡Resuelve el caso!: Tienes 1 minuto para resolver el caso.**

*Encuentra la solución en la pág. 38*



## CASO N° 3: EL SECRETO DE LA PAPA VERDE

**La escena del crimen:** Don Carlos está separando sus papas y encuentra una que tiene grandes manchas verdes en la cáscara. Como no quiere desperdiciar, piensa: “Con una buena cocida, seguro se arregla”.

**El misterio:** ¿Está Don Carlos tomando una decisión segura o hay un peligro oculto?

**¡Resuelve el caso!:** Tienes 1 minuto para resolver el caso.

*Encuentra la solución en la pág. 38*

## 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.

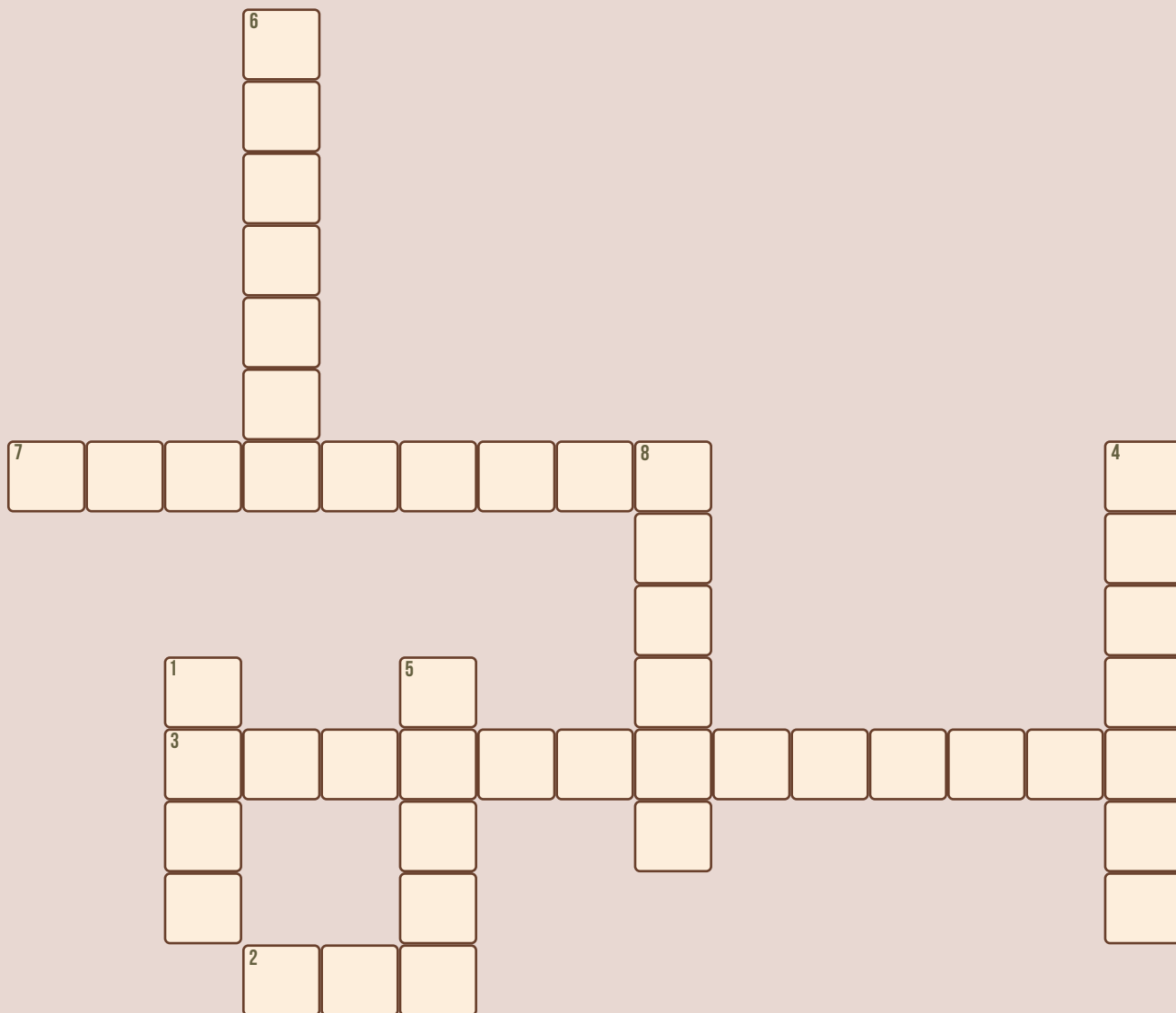
**¿Cómo se Juega?** Rellena correctamente todas las casillas del crucigrama ayudándote con la descripción de cada palabra. El juego acaba cuando rellenas correctamente todas las casillas del crucigrama.

### 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.



Encuentra la solución en la pág. 38

# EMPAREJANDO PROPIEDADES NUTRICIONALES Y SALUDABLES DE LA PAPA NATIVA Y DE LA OCA

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

**¿Cómo se Juega?** Relaciona las oraciones, descritas en la columna A, con los complementos, de la columna B.

| COLUMNA A                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------|
| Las papas nativas y las ocas contienen, sobre todo...                       |
| Las papas nativas son carbohidratos complejos, que dan...                   |
| La Vitamina C de la oca...                                                  |
| Las pulpas de colores moradas, rojas y azules de la papa nativa y la oca... |
| El potasio de las papas nativas y la oca...                                 |
| La fibra dietética de las papas nativas y la oca ...                        |

| COLUMNA B                                  |
|--------------------------------------------|
| Antioxidantes y proteínas de calidad.      |
| Refuerza el sistema inmunológico.          |
| Es fundamental para la presión arterial.   |
| Mejoran la digestión y regulan la glucosa. |
| Muestran los antioxidantes por color.      |
| Fuente de energía sostenible.              |

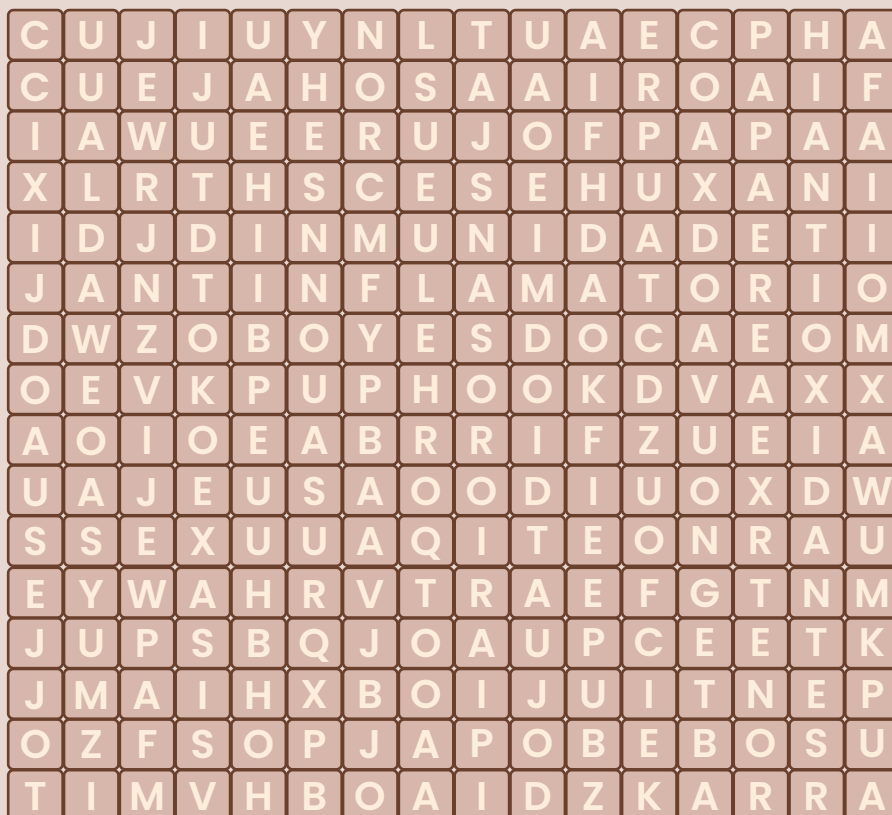
# BUENAS RAZONES PARA CONSUMIR LA PAPA NATIVA Y LA OCA: SOPA DE LETRAS

**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.

*Encuentra la solución en la pág. 40*



ANTINFLAMATORIO

CARDIOPROTECTOR

FIBRA

DEFENSA

INMUNIDAD

ANTIOXIDANTES

# RESPUESTAS

## DETECTIVE DE SÚPER ALIMENTOS

### Caso Nº 1:

**El ladrón de nutrientes es:** ¡Botar el agua de la cocción! Ahí se escaparon vitaminas importantes como la C y la B.

**La heroína (la buena costumbre) es:** ¡Cocinar con poca agua y reutilizar ese caldo! Ese líquido es oro puro, perfecto para una sopa o un guiso.

### Caso Nº 2:

**El ladrón de nutrientes es:** ¡Pelar la oca! El color intenso y los antioxidantes (el escudo protector) estaban en su delgada piel.

**La heroína (la buena costumbre) es:** ¡Cepillar bien, nunca pelar! La cáscara de la oca es deliciosa, nutritiva y la estrella visual del plato.

### Caso Nº 3:

**El Peligro Oculto es:** ¡La solanina! El color verde en las papas es una toxina que no se elimina con la cocción y puede causar dolor de estómago.

**La heroína (la buena costumbre) es:** ¡Cortar y desechar generosamente! Siempre se debe quitar cualquier parte verde de la papa antes de cocinarla. La seguridad es primero.

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

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 1. PAPA          | 5. FIBRA      |
| 2. OCA           | 6. ENERGIA    |
| 3. ANTIOXIDANTES | 7. VITAMINA C |
| 4. POTASIO       | 8. CALCIO     |



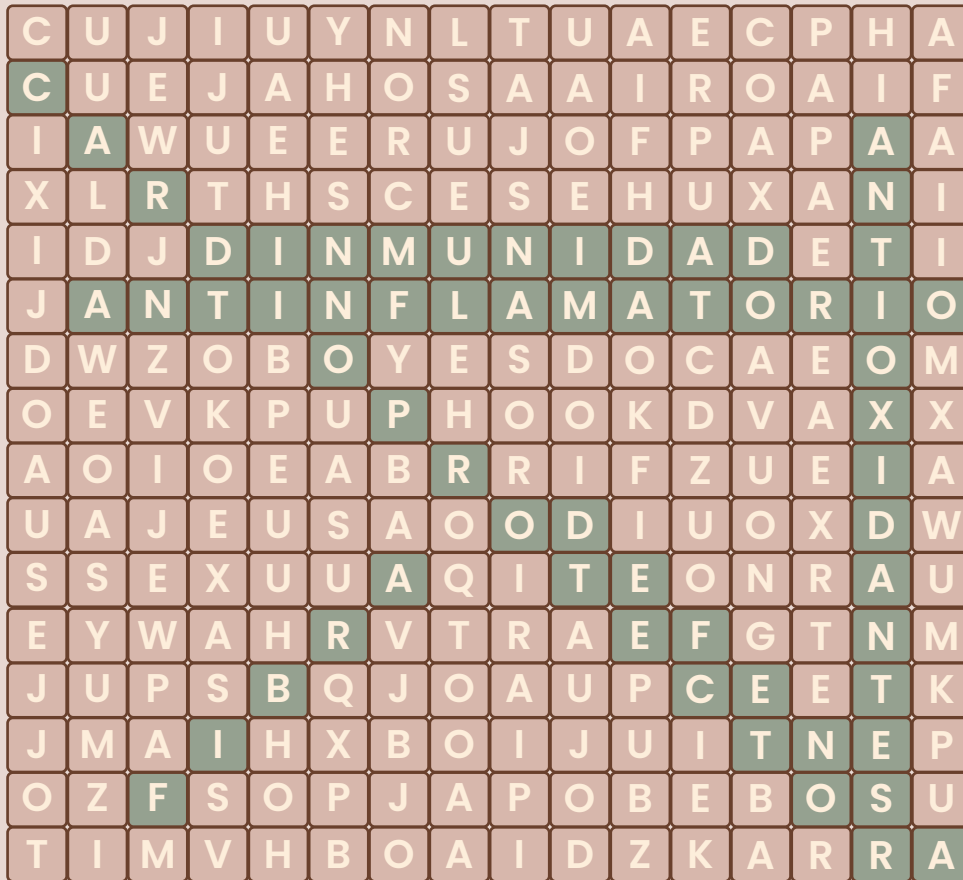
# RESPUESTAS

## EMPAREJANDO PROPIEDADES NUTRICIONALES Y SALUDABLES DE LA PAPA NATIVA Y DE LA OCA

| COLUMNA A                                                                   | COLUMNA B                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Las papas nativas y las ocas contienen, sobre todo...                       | Antioxidantes y proteínas de calidad.      |
| Las papas nativas son carbohidratos complejos, que dan...                   | Refuerza el sistema inmunológico.          |
| La Vitamina C de la oca...                                                  | Es fundamental para la presión arterial.   |
| Las pulpas de colores moradas, rojas y azules de la papa nativa y la oca... | Mejoran la digestión y regulan la glucosa. |
| El potasio de las papas nativas y la oca...                                 | Muestran los antioxidantes por color.      |
| La fibra dietética de las papas nativas y la oca ...                        | Fuente de energía sostenible.              |

# RESPUESTAS

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



# MÁS DE 2.000 VARIEDADES DE PAPAS NATIVAS.



- 140 kilogramos de papa al año por habitante, en el área rural.
- 80 kilogramos de papa al año por habitante, en el área urbana.



## BOLIVIA ES EL SEGUNDO PRODUCTOR DE PAPA NATIVA EN EL MUNDO.

Encontramos esta diversidad de papas nativas en 3 departamentos:



## CONSUMO:



Más de un millón  
de toneladas de  
papa.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Biba, E. (2025, 18 de abril). Leonel, el joven que lucha por preservar hasta 40 variedades de papas nativas. Bruja Digital. <https://brujuladigital.net/sociedad/2025/04/18/leonel-el-joven-que-lucha-por-preservar-hasta-40-variedades-de-papas-nativas-45462>
- Castañeta, G., Miranda-Flores, D., Bascopé, M., & Peñarrieta, J. M. (2024). Characterization of carotenoids, proximal analysis, phenolic compounds, anthocyanidins and antioxidant capacity of an underutilized tuber (*Tropaeolum tuberosum*) from Bolivia. Discover Food, 4(1), Artículo 9. <https://doi.org/10.1007/s44187-024-00078-8>
- Castañeta, G., Castañeta, R. y Peñarrieta, M. (2022). Cambios fisicoquímicos por exposición a la radiación solar en tubérculos de *Oxalis Tuberosa*, “oca” cultivados en Bolivia. Revista Boliviana de Química. 44. 39 (2). <https://doi.org/10.34098/2078-3949.39.2.3>
- Chuquimia, F., Alvarado, J., Peñarrieta, M., Bergenståhl, B. y Akesson, B. (2008). Determinación de la capacidad antioxidante y la cuantificación de compuestos fenólicos y flavonoidicos de cuatro especies vegetales de la región andina de Bolivia. Revista Boliviana de Química. 25. 76-84.
- Estremadoiro E. (2025, 29 de julio). Bolivia reduce importación de papa en un 80% gracias a mejoras en producción y uso de tecnología. El Deber. [https://eldeber.com.bo/economia/bolivia-reduce-importacion-de-papa-en-un-80-gracias-mejoras-en-produccion-y-uso-de-tecnologia\\_524467/](https://eldeber.com.bo/economia/bolivia-reduce-importacion-de-papa-en-un-80-gracias-mejoras-en-produccion-y-uso-de-tecnologia_524467/)
- Fernández, M. (18 de septiembre de 2011). Apthapi, costumbre convertida en festín. The Prisma. Archivado desde el original el 18 de octubre de 2019.
- Fonseca, C., Burgos, G., Rodríguez, F., Muñoa, L., y Ordinola, M. (2014). Catálogo de variedades de papa nativa con potencial para la seguridad alimentaria y nutricional de Apurímac y Huancavelica. International Potato Center.
- Gil-Rivero, A. E., López-Medina, E., Mostacero-León, J. y De La Cruz-Castillo, A. J. (2019). Papas nativas con potencial antioxidante, cultivadas en el norte del Perú. Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas, 18(3), 289-324.

- Gómez, R. (2000). Guía para las caracterizaciones morfológicas básicas en colecciones de papas nativas. Centro Internacional de la Papa (CIP), Germoplasma de Papa, Dpto. de Mejoramiento y Recursos Genéticos. CIP, Lima, Perú.
- Mamani, L. (2025, 25 de julio). ¿Qué pasa con las papas nativas en la región andina de Cochabamba? Opinión. <https://www.opinion.com.bo/articulo/cochabamba/que-pasa-papas-nativas-region-andina-cochabamba/20250725000016977031.html>
- Peñarrieta, J. M., Alvarado, J. A., Akesson, B., & Bergenståhl, B. (2005). Total antioxidant capacity in andean food species from Bolivia. *Revista Boliviana de Química*, 22(1), 89-93. Recuperado en 19 de octubre de 2025, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0250-54602005000100014&lng=es&tlng=](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0250-54602005000100014&lng=es&tlng=).
- Peñarrieta, J. M., Tejeda, L., Mollinedo, P., Vila, J. L., & Bravo, J. A. (2014). Phenolic compounds in food. *Revista Boliviana de Química*, 31(2), 68-81. Recuperado en 19 de octubre de 2025, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0250-54602014000200006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0250-54602014000200006&lng=es&tlng=es).
- Soto, J., Medina, T., Aquino, Y., & Estrada, R. (2013). Diversidad genética de papas nativas (*Solanum* spp.) conservadas en cultivares nativos del Perú. *Revista Peruana de Biología*, 20(3), 215-222.
- Tejeda, L., Alvarado, J. A., Dębiec, M., Peñarrieta, J. M., Cárdenas, O., Alvarez, M. T., Chawade, A., Nilsson, L., & Bergenståhl, B. (2014). Relating genes in the biosynthesis of the polyphenol composition of Andean colored potato collection. *Food science & nutrition*, 2(1), 46-57. <https://doi.org/10.1002/fsn3.69>
- Tejeda, L. & Mollinedo, P. & Aliaga - Rossel, E. & Peñarrieta, M. (2020). Antioxidants and Nutritional Composition of 52 Cultivars of Native Andean Potatoes. *Potato Research*. <https://doi.org/1-10.10.1007/s11540-020-09458-w>.

Para el desarrollo de los contenidos, se tomaron en cuenta las entrevistas con el Dr. Mauricio Peñarrieta Loría realizada el 23 de septiembre y con la Dra. Carla Encinas realizada el 13 de octubre.

*Escanea el código QR  
Descubre la cuarta y última  
historia, donde Juanita  
comprende los sabores  
ancestrales a través de la  
investigación.  
La investigación es un  
recurso maravilloso  
que nos permite abrir la  
puerta a nuevos saberes y  
comprender mejor nuestras  
raíces.*







