



**INSTITUTO LATINO-AMERICANO DE
ECONOMIA, SOCIEDADE E
POLÍTICA (ILAESP)
DESENVOLVIMENTO RURAL E
SEGURANÇA ALIMENTAR
(DRUSA)**

**EL PAPEL DE LAS MUJERES AGRICULTORAS FAMILIARES EN LA PRODUCCIÓN,
MANEJO Y COMERCIALIZACIÓN DE LAS PLANTAS ALIMENTICIAS NO
CONVENCIONALES EN PUERTO IGUAZÚ, AR.**

SHARON DARIANA CASTILLO BALANTA

Foz do Iguaçu
2026



**INSTITUTO LATINO-AMERICANO DE
ECONOMIA, SOCIEDADE E
POLÍTICA (ILAESP)
DESENVOLVIMENTO RURAL E
SEGURANÇA ALIMENTAR (DRUSA)**

**EL PAPEL DE LAS MUJERES AGRICULTORAS FAMILIARES EN LA PRODUCCIÓN,
MANEJO Y COMERCIALIZACIÓN DE LAS PLANTAS ALIMENTICIAS NO
CONVENCIONALES EN PUERTO IGUAZÚ, AR.**

SHARON DARIANA CASTILLO BALANTA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Latino-Americano de Economia, Sociedade e Política da Universidade Federal da Integração Latino-Americana, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Desenvolvimento Rural e Segurança Alimentar.

Orientador: Profa. Dra. Patrícia dos Santos Pinheiro

Foz do Iguaçu
2026

SHARON DARIANA CASTILLO BALANTA

**EL PAPEL DE LAS MUJERES AGRICULTORAS FAMILIARES EN LA PRODUCCIÓN,
MANEJO Y COMERCIALIZACIÓN DE LAS PLANTAS ALIMENTICIAS NO
CONVENCIONALES EN PUERTO IGUAZÚ.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto Latino-Americano de Economia,
Sociedade e Política da Universidade Federal da
Integração Latino-Americana, como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel em
Desenvolvimento Rural e Segurança Alimentar.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Profa. Dra. Patrícia dos Santos Pinheiro
UNILA

Profa. Dra. Luana Costa Pierre de Messias
IFPR

Profa. Dra. Ana Alice Aguiar Eleutério
UNILA

Foz do Iguaçu, ____ de ____ de ____

RESUMEN

Las plantas alimenticias no convencionales, PANCs (Kinupp, 2007), o plantas del monte, son plantas que normalmente no son consumidas en el día a día, pero que poseen propiedades nutricionales importantes. Con el paso de los años, están siendo cada vez más utilizadas en la alimentación por el aporte que dan a la salud. Este estudio tiene como objetivo general comprender cómo funciona el universo de las PANCs en Puerto Iguazú, Argentina, poniendo el foco en el rol protagónico de las mujeres del grupo M.A.Y.S como portadoras de saberes ancestrales y promotoras de prácticas sostenibles, al mismo tiempo que se visibiliza el apoyo de sus familias en estas actividades. Estas mujeres no solo cultivan sino que también transforman y comercializan PANCs en la triple frontera de Brasil, Paraguay y Argentina. Estas PANCs son producidas o extraídas en áreas biodiversas como jardines o fincas agroecológicas o bien la selva. La metodología analiza datos cualitativos para analizar la presencia de productos a base de PANCs. Por medio de entrevistas, visitas a las propiedades y locales de venta, se busca identificar prácticas de agricultura, manejo de suelos, tipos de plantas cultivadas o extraídas de la selva, productos beneficiados y venta de los productos. Con esta investigación se valora la importancia del papel de las mujeres en la producción asociada a la biodiversidad, en la cual las PANCs ocupan un lugar destacado.

Palabras clave: género; agricultura familiar; plantas alimenticias no convencionales.

RESUMO

Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) (Kinupp, 2007), ou plantas silvestres, são plantas que normalmente não são consumidas diariamente, mas que possuem importantes propriedades nutricionais. Ao longo dos anos, elas têm sido cada vez mais utilizadas na alimentação devido aos seus benefícios para a saúde. Este estudo visa compreender como o ecossistema de PANCs opera em Puerto Iguazú, Argentina, com foco no papel de liderança das mulheres del grupo M.A.Y.S como detentoras de conhecimento ancestral e promotoras de práticas sustentáveis, destacando também o apoio de suas famílias nessas atividades. Essas mulheres não apenas cultivam, mas também processam e comercializam essas PANCs na região da tríplice fronteira entre Brasil, Paraguai e Argentina. Essas PANCs são produzidas ou colhidas em áreas biodiversas, como jardins, fazendas agroecológicas ou a floresta tropical. Por meio de entrevistas e visitas a propriedades familiares e pontos de venda, este estudo busca identificar práticas agrícolas, manejo do solo, tipos de plantas cultivadas ou colhidas na mata, produtos processados e métodos de comercialização. A metodologia combina dados qualitativos para analisar a presença de produtos derivados de plantas alimentícias não convencionais (PANCs). Esta pesquisa destaca a importância do papel das mulheres na produção relacionada à biodiversidade, na qual as PANCs desempenham um papel de destaque.

Palavras-chave: gênero; agricultura familiar; plantas alimentícias não convencionais.

LISTA DE ILUSTRACIONES

Figura 1 – Mapa de la región de Puerto Iguazú en el contexto de la Triple Frontera	12
Figura 2.- Preparación de tarta pascualina de espinaca de árbol, hecha por el esposo de Carla	27
Figuras 3, 4 y 5- Preparación de ensalada floral colorida con PANCs	28
Figura 6- Presentación de ensalada floral colorida con PANCs	28
Figura 7- Diversidad de platos elaborados con PANCs con los integrantes del grupo M.A.Y.S (Ñame Frito).....	29
Figura 8- Segunda receta con plantas alimenticias no convencionales.....	30
Figura 9 - Tortillas rellenas de plantas alimenticias no convencionales	31
Figura 10 - Tortilla de harina integral con guacamole y ortiga	32
Figura 11 y 12- Elaboración del guisado de nopal por Carla Maldonado	33

ÍNDICE

1 INTRODUCCIÓN	7
2 MUJERES DEL MONTE QUE ALIMENTAN Y SANAN	12
2.1 ¿QUIÉNES SON ELLAS? ANDREIA CAPPELLARI	13
2.2 CARLA MALDONADO	19
2.3 PAULA GIMENA FIGUEREDO MUJER ARTESANA	20
2.4 MARÍA IRMA GALEANO (in memoriam)	21
3 CONOCIENDO LAS PANCS	25
3.1 EXPERIENCIAS GASTROPANCS	25
3.1.1 Tarta pascualina de espinaca de árbol (Cnidoscolus aconitifolius).	26
3.1.2 Ensalada Floral Colorida	27
3.1.3 Ñame/inhame frito	29
3.1.4 Guisado de Pringamosa, con tortilla de harina, Guacamole y Guisado de Nopal	30
3.1.4 Guacamole	31
3.2.5 Guisado de Nopal	32
3.2 PANCS Y SUS PROPIEDADES	33
3.2.1 Espinaca de Árbol	34
3.2.2 El Nopal	35
3.2.3 Hibiscus rosa-sinensis L	36
3.2.4 Yaguareté po/ flor de Amazonas	36
3.3.6 Verdolaga, lengua de vaca, carne gorda	38
3.2.7 Ora-Pro-Nobis	39
3.2.8 Llantén/ Tanchagem	39
3.2.9 Pringamosa	40
4 MANEJO DEL MONTE E INTERCAMBIOS: PRÁCTICAS DE CONSERVACIÓN Y EL PAPEL DE LAS MUJERES	42
4.1 CICLOS DE MATERIA ORGÁNICA	43
4.2 PRÁCTICAS DE CONSERVACIÓN DEL SUELO: COMPOSTAJE DE CÁSCARA DE ALIMENTOS Y ROTACIÓN DE CULTIVOS	47
4.3 FERIA DE INTERCAMBIO DE SEMILLAS NATIVAS Y CRIOLLAS DE PUERTO IGUAZÚ	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
APÉNDICE A	64

1 INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la alimentación ha pasado un proceso de estandarización y simplificación, dejando de lado una gran variedad de especies vegetales que forman parte de la biodiversidad local y que tradicionalmente eran utilizadas en la alimentación humana. De este modo, la alimentación contemporánea tiende a homogeneizarse en la medida en que los patrones de consumo adquieren una creciente similitud en la escala regional y global. Este fenómeno se encuentra directamente relacionado con la globalización, la expansión de los sistemas agroalimentarios y la consolidación de mercados internacionales que privilegian la producción a gran escala de un conjunto limitado de especies como el arroz, el trigo, el maíz y la soja.

Como consecuencia de esta dependencia, se ha producido una severa reducción de la diversidad alimentaria y agrícola. La tendencia a la estandarización del cultivo a escala global, evidenciada por Khoury et al. (2014), pone de manifiesto la extrema fragilidad de los monocultivos frente a plagas, enfermedades y condiciones climáticas adversas. Asimismo, esta simplificación conlleva la pérdida progresiva de cultivos tradicionales y de los conocimientos asociados a ellos, generando riesgos significativos para la seguridad alimentaria, la calidad nutricional y las identidades culturales vinculadas a la alimentación.

En contraste con esta homogeneización, la agroecología se fundamenta en la diversificación de especies y variedades para fortalecer las interacciones ecológicas en el ecosistema agrícola. Por lo tanto, el cultivo y la conservación de variedades nativas y diversificadas constituyen la base para la construcción de sistemas de producción sostenibles y ecológicamente equilibrados.

En este escenario, lo que hoy se denomina Plantas Alimenticias No Convencionales (PANCs) ha emergido como una alternativa correcta, sostenible, nutritiva y culturalmente significativa. Como menciona Ferreira: “Muchas plantas se llaman ‘maleza’ porque crecen naturalmente en lugares no transitados por seres humanos; sin embargo, son especies que podrían llegar a ser de gran importancia ecológica y económica”. (Kinupp, 2007, p. 13 traducción libre).

Según Kinupp y Lorenzi (2014), las PANCs permiten diversificar la alimentación en la sociedad, fortalecer la autonomía alimentaria y revalorizar saberes tradicionales. Su cultivo o recolección tiene un bajo impacto ambiental, ya que muchas de estas especies se adaptan fácilmente a las condiciones locales sin requerir agroquímicos, demandando un conocimiento más específico y menor trabajo en comparación con otros cultivos

convencionales (INTA, 2021). Además, presentan gran facilidad para cultivarse en espacios reducidos como jardines, fincas, chacras y huertas comunitarias o escolares. Por ello, el interés por las PANCs ha venido creciendo entre investigadores, agricultores, consumidores y formuladores de políticas públicas.

No obstante, resulta fundamental abordar la génesis conceptual de estas plantas. Antes de que la academia acuñara el término PANCs a través de figuras como Kinnup, estas especies ya habitaban en la cotidianidad y la medicina de nuestras comunidades. Como lo señala la crítica contra colonizadora de Oliveira (2023), el saber sobre estos vegetales no nace en las universidades, sino a través de la práctica empírica de abuelos y comunidades tradicionales, quienes, en contextos de aislamiento histórico o precariedad médica, confiaron en la bio interacción con la tierra.

Desde la perspectiva anticolonial, la tesis de Oliveira (2023) plantea que el acrónimo PANCs adopta la ignorancia urbana y eurocéntrica como criterio de medición, implicando un borrado histórico de las genealogías y saberes de los pueblos originarios y las comunidades negras, para quienes dichas plantas siempre han sido la norma territorial. Por tanto, la autora propone una disidencia conceptual definiéndose como Plantas Alimenticias No Colonizadas, desplazando el criterio de “la falta de mercado” hacia la ancestralidad de las resistencias culturales y políticas contra el extractivismo académico y la gourmetización.

La conservación y transmisión de este conocimiento de las PANCs se encuentran íntimamente ligadas a la dinámica social del medio rural. El protagonismo de la mujer en la agricultura familiar juega un papel crucial, no solo como guardiana del conocimiento tradicional, sino también como actora central en la reproducción, la planeación de la alimentación, el manejo y la comercialización de estos recursos. A nivel mundial, las mujeres rurales representan un tercio de la población y el 43% de la mano de obra agrícola, contribuyendo decisivamente a los sistemas agroalimentarios y al desarrollo de soluciones frente al cambio climático (WRF & FAO, 2021).

Sin embargo, persisten históricamente desigualdades estructurales en el ámbito rural. Según Brandenburg (1998, p. 3), el trabajo en el campo se sostiene principalmente con la fuerza laboral familiar y comunitaria. Tradicionalmente, la figura masculina ha sido asociada a los trabajos considerados “más duros”, mientras que las labores asignadas a las mujeres han sido invisibilizadas bajo la categoría de tareas domésticas y de cuidado, como limpiar, cocinar y cuidar a los niños. Sin embargo, en la práctica, las mujeres rurales asumen simultáneamente responsabilidades domésticas, de cuidado y productivas,

participando también en diversas actividades agrícolas. Esta división desigual del trabajo contribuye a limitar su reconocimiento social y económico, así como su participación en la toma de decisiones. Aunque estos paradigmas han comenzado a transformarse, el empoderamiento de las mujeres rurales continúa siendo fundamental para fortalecer su autonomía y su participación económica, social y política (Silva-Jiménez et al., 2020).

En esta investigación se trabaja de manera directa con las mujeres del colectivo M.A.Y.S. (“Monte que Alimenta y Sana”), ubicado en el barrio 2.000 Hectáreas de Puerto Iguazú, Argentina. Este grupo surge como una iniciativa local que promueve la agricultura familiar, la producción agroecológica, el consumo responsable y el bienestar comunitario. La organización de M.A.Y.S. se caracteriza por un fuerte sentido del trabajo comunitario y la reciprocidad, manifestado tanto en la ayuda mutua entre chacras como en su participación en redes locales e instituciones, como la iglesia comunitaria. Estas formas de cooperación y organización colectiva encuentran antecedentes en experiencias de agricultura familiar y producción alternativa estudiadas por Brandenburg (1998), quien analiza la importancia de las organizaciones de agricultores y de las dinámicas colectivas en la construcción de alternativas para la agricultura familiar.

El acercamiento personal a esta temática se dio a través de las prácticas no obligatorias de la carrera de Desarrollo Rural y Seguridad Alimentaria en el Instituto Federal do Paraná (IFPR), con actividades centradas en el cuidado de la huerta. A partir de estas vivencias, surgió la motivación de profundizar científicamente en esta realidad. El presente estudio responde a la necesidad de promover prácticas agrícolas sostenibles, rescatar saberes tradicionales y fortalecer la seguridad alimentaria en regiones de alta biodiversidad cultural (FAO, 2014, 1996). En particular, analizar el valor de las PANCs y el protagonismo de las mujeres en el contexto particular de la Triple Frontera, caracterizado por la movilidad transfronteriza y la coexistencia de distintos modelos productivos.

De ese modo, el objetivo general de este trabajo es comprender el funcionamiento y dinamismo de las PANCs en Puerto Iguazú, Argentina, visibilizando el rol protagónico de las mujeres agricultoras familiares como portadoras de saberes ancestrales y promotoras de prácticas sostenibles de manejo, transformación y comercialización en el contexto de la Triple Frontera.

Los objetivos específicos son: 1) Identificar las especies PANCs cultivadas o recolectadas por las agricultoras en sus jardines, fincas agroecológicas y áreas silvestres. 2) Analizar las prácticas de manejo agrícola y conservación del suelo aplicadas en la

producción de PANCs. 3) Reconocer los productos transformados derivados de las PANCs. 4) Analizar el papel de las mujeres en la cadena de producción, desde el cultivo hasta la venta, considerando sus saberes, dinámicas familiares, estrategias y desafíos.

La investigación adoptó un enfoque cualitativo, de naturaleza exploratoria y descriptiva, idóneo para comprender los significados, conocimientos y valores atribuidos por las participantes a sus prácticas cotidianas. El trabajo de campo se desarrolló en el barrio 2.000 Hectáreas en Puerto Iguazú (Argentina) y contó con la participación voluntaria de 4 mujeres (3 integrantes del colectivo M.A.Y.S. y 1 colaboradora cercana). A través de la aplicación de entrevistas en profundidad, visitas a las propiedades y observaciones en los espacios de comercialización, se lograron identificar prácticas agrícolas específicas, métodos de manejo del suelo, especies cultivadas o recolectadas, productos elaborados y estrategias de venta.

La recolección de información se estructuró en las siguientes fases principales:

Revisión bibliográfica: Un análisis de la literatura sobre PANCs, agroecología, perspectiva de género y metodologías participativas. Diseño e instrumentación: Elaboración y validación de un guión de entrevista semiestructurada con preguntas abiertas sobre trayectorias de vida, percepciones y prácticas cotidianas (ver guión en el Apéndice 1). Trabajo de campo e inmersión: Aplicación de entrevistas semiestructuradas grabadas en audio (con posterior transcripción), incluyendo una entrevista virtual realizada a la interlocutora Andreia durante su viaje a Buenos Aires. Se realizaron tres visitas a las propiedades de las agricultoras, con recorridos fotográficos, caminatas de recolección de plantas y espacios informales de diálogo (como compartir mate). El trabajo de campo también incluyó la participación en actividades prácticas colectivas, tales como el taller de elaboración de jabón artesanal con extractos de plantas recolectadas y la asistencia a la feria de Intercambio de Semillas de la Provincia de Misiones. Por fin, se hizo la sistematización de los datos y la escritura del texto¹.

Este trabajo está estructurado en 3 capítulos donde se abordan temas relacionados con las PANCs. En el **primer capítulo** se mostrará la historia de vida de las agricultoras entrevistadas, en el que ellas relataron el cambio de estilo de vida y los desafíos que enfrentaron, la conquista de espacios para fortalecer el crecimiento tanto personal como en grupo. El **segundo capítulo** parte de la descripción de las plantas, usadas como

¹ Fue utilizado la inteligencia artificial de Google (Gemini), para correcciones de escrita y como facilitador en la búsqueda de artículos.

ingredientes dentro de la realización de las recetas durante la visita, así como de la descripción de los beneficios, como fuentes de proteínas que cada una posee al ser consumida.

El **tercer capítulo** hablará del manejo del monte y las prácticas de conservación del suelo, su entorno y el papel de las mujeres, desde la producción de abono orgánico a través del compostaje, producción de materia orgánica, cobertura verde, rotación de cultivos y el trabajo realizado como grupo, el conocimiento de ellas a través del empirismo. El capítulo también aborda la participación en eventos como la feria de semillas en el arroyo entre otras.

Reflexionar sobre cómo las PANCs pueden llegar a ser de gran importancia en el aporte nutricional para el ser humano, sobre el impacto que eso puede llegar a generar al garantizar la seguridad alimentaria, y sobre la facilidad de producción, ayudando a tener una disminución de costos de producción.

2 MUJERES DEL MONTE QUE ALIMENTAN Y SANAN

Las mujeres del colectivo M.A.Y.S. (Monte que Alimenta y Sana) encarnan la resistencia comunitaria y la custodia activa de la biodiversidad en el corazón de la Triple Frontera. En un territorio signado por la confluencia de diversos modelos productivos, estas agricultoras tejen cotidianamente saberes ancestrales y prácticas agroecológicas. De este modo, la premisa «Monte que Alimenta y Sana» no representa únicamente un espacio físico de cultivo, sino una postura política y comunitaria comprometida con el bienestar humano, la agroecología y la memoria territorial.

El grupo M.A.Y.S. es un grupo conformado por 11 familias, en su mayoría mujeres, en Puerto Iguazú, Misiones, Argentina, en el barrio 2.000 Hectáreas. Es una organización comprometida con el desarrollo sostenible y la mejora de la calidad de vida en comunidades locales. En este capítulo realizaré una descripción de la historia de vida de las entrevistadas del grupo y sus alianzas de trabajo con la agroecología.

Puerto Iguazú es una ciudad ubicada en el extremo nordeste de la provincia de Misiones, Argentina, en la llamada región de la Triple Frontera, donde comparte frontera con Brasil y Paraguay.

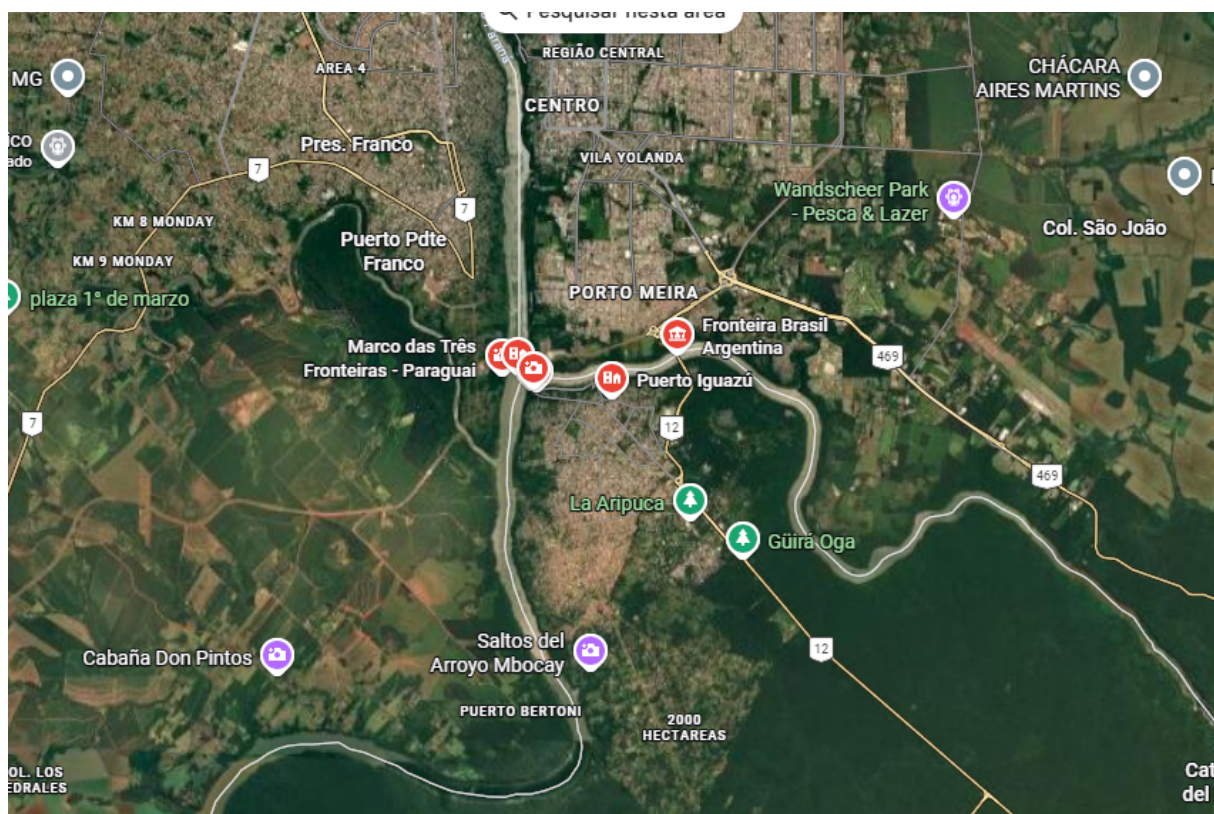


Figura 1 - Mapa de la región de Puerto Iguazú en el contexto de la Triple Frontera. Fuente: Google Maps, 2026.

Se encuentra ubicada sobre una meseta subtropical de gran biodiversidad, a las orillas del río Iguazú (Figura 1), kilómetros antes de unirse con el río Paraná. Es conocida por albergar una de las siete maravillas naturales del mundo: las Cataratas de Iguazú, que quedan dentro del Parque Nacional de Iguazú. La ciudad pertenece a una ecorregión de la Selva Paranaense, una de las más ricas en especies vegetales y animales del país, aunque también es una de las más amenazadas por el avance del modelo agroindustrial y la urbanización desordenada.

El clima es cálido y húmedo subtropical, con lluvias abundantes durante todo el año y con veranos calurosos, lo cual favorece la biodiversidad pero también plantea desafíos para la producción agroecológica, como los cambios de temperatura y las heladas fuera de estación, agravados por el cambio climático.

Como su nombre lo indica, el barrio de 2.000 hectáreas es un barrio característico y extenso de Puerto Iguazú. Es un área de aproximadamente 2.000 hectáreas en la periferia sur de la ciudad, que actualmente funciona como zona de chacras, quintas, montes y asentamientos familiares. A diferencia del centro urbano turístico, este barrio mantiene una fuerte identidad rural, vinculada a la agricultura familiar, la vida en contacto con la naturaleza, prácticas comunitarias heredadas de generaciones anteriores.

Se entiende que este territorio no se ve como una tierra limitada sino como un espacio vivido, donde se entrelazan relaciones sociales, memorias culturales y empoderamiento. La lucha por el reconocimiento se convierte en un lugar donde la identidad de una comunidad se construye a través del trabajo duro, organización, resistencia y cuidado del entorno, representado por las familias del M.A.Y.S.. A partir de la información obtenida en el trabajo de campo y las entrevistas, fueron transcritas las grabaciones de la historia de vida de cada una, siendo descritas a continuación.

2.1 ¿QUIÉNES SON ELLAS? ANDREIA CAPPELLARI

La historia de **Andreia Cappellari**, una referencia para el grupo M.A.Y.S., es un reflejo vivo de cómo las comunidades rurales se resisten, se adaptan y buscan transformar sus vidas, viviendo en carne propia las consecuencias de las crisis pasadas como la crisis económica, las contaminaciones por el agronegocio, entre otras.

Uno de los aspectos más reveladores del testimonio de Andreia, hecho en entrevista online el día 27/05/2025, es el rol que ocupa como mujer en la agricultura familiar

agroecológica. Es la forma en que enfrenta una lucha silenciosa pero profunda de las mujeres rurales por el derecho a habitar y transformar su territorio. Su experiencia dentro del barrio de 2.000 hectáreas no solo habla de la agricultura, sino de una triple dimensión de la resistencia al modelo productivo dominante y al patriarcado cotidiano que atraviesa la vida en el campo.

Ser esposa y madre de 4 hijos, criar, producir, formarse y organizarse comunitariamente, todo al mismo tiempo. No solo es una historia de esfuerzos; es un acto político. Ella no accede a un territorio vacío: lo construye, lo sostiene, lo defiende con cuerpo, saberes y afecto.

El conocimiento como parte del empoderamiento de las mujeres dentro del grupo M.A.Y.S. es muy interesante, ya que ocurre a través de reuniones informales o en las participaciones de cursos, talleres, o un simple café, hablando de plantas y de las experiencias que tuvieron en relación a cada planta. Lo hablan con entusiasmo y una naturalidad, al escuchar relatos de las demás mujeres de que alguna planta se les murió o nunca les llegó a dar frutos, entre ellas se incentivan a que lo intente de nuevo, poniendo en práctica los consejos que entre ellas se dieron.

Andreia es una referencia femenina muy fuerte tanto en el grupo M.A.Y.S. como en los demás grupos en los que participa, como la Raom (Red de Agricultura Orgánica de Misiones), la feria franca, entre otros. A lo largo de la investigación, todos destacaron su participación y la voluntad de compartir su conocimiento con el manejo de plantas, tanto nativas como las no convencionales y otras actividades de producción, como el pollo, ayudando a los productores e incentivándolos a continuar cuidando de la tierra.

Hoy en día, en representación de la comunidad de agricultores, en los diferentes espacios gubernamentales para hablar de temas en pro de la agricultura, su opinión es valorada. Sin embargo, a lo largo de su trayectoria enfrentó diversos desafíos, por el simple hecho de ser mujer productora rural, en un país que hoy en día aún predomina el machismo, donde la atención hacia el productor rural masculino, le es más fácil ser escuchado.

Andrea valoriza mucho cada conocimiento que ella pueda adquirir porque siempre colocará en primer lugar el compartirlo con los de su comunidad, el poder capacitar a más personas y el poder capacitarse.

El obtener un título universitario es una meta que no todos consiguen, en su mayoría los agricultores no tienen un título universitario, porque toda su vida se dedicaron a trabajar, a sacar sus hijos adelante, para que sean buenos profesionales, hoy en día ellos también tienen esa posibilidad.

Por medio de la certificación participativa les permitió adquirir un postítulo en agroecología. Este título muestra las prácticas que se deben tener para la recuperación de la tierra y para que la misma sea autoproductiva. Comenta que, aunque la agroecología busca recuperar la tierra y ampliar los espacios productivos, de manera sostenible, no todas las personas tienen grandes extensiones de tierra disponibles para hacerlo.

Según Norder et al. (2016), la agroecología no debe entenderse como un simple estilo alternativo de producción agrícola, sino como un campo de conocimiento con base científica e interdisciplinaria. Esta visión es coherente con las experiencias observadas en el grupo M.A.Y.S. de Puerto Iguazú, donde las prácticas de cultivo y uso de plantas nativas no responden sólo a criterios productivos, sino también ecológicos, sociales y culturales. El enfoque agroecológico adoptado por estas mujeres demuestra que producir alimentos puede ser una práctica integrada con el cuidado del territorio, la salud comunitaria y la identidad local.

Así, lo que hacen es aprovechar al máximo los terrenos que ya poseen, tratando de restaurarlos, cuidando y produciendo alimentos de la mejor manera posible dentro de esas limitaciones. Son pocos los agricultores que tienen el certificado de producción orgánica y agroecológica. Andreia es una de las personas que tienen este título, pese a que prioriza los alimentos que cultiva para su propio consumo. El excedente de lo que produce lo vende en las ferias de las que participa, como en la feria del arroyo en el mismo barrio. Como integrante del grupo, ella y su familia se organizan para la participación esporádica en otras ferias como la de la Universidad Federal de Integración Latinoamericana (UNILA) y la feria de la Avenida JK, en Foz do Iguaçu.

Los productores que conforman el grupo M.A.Y.S. entregan los productos a la persona que va a participar de la feria en representación del grupo en estos escenarios. Productos como jaleas, huevos de codorniz en conserva, chips de yuca (mandioca), azúcar, jabones y hasta artesanía con diseños de la representatividad indígena hacen parte de los productos que cada productor realiza.

Es importante observar la diversidad de plantas alimentarias, aromáticas y no convencionales, junto a la producción de flores comestibles para la venta en los hoteles,

espacios que van conquistando a través de la gestión con la gobernación, que les permitió tener dentro de la ciudad para vender sus productos, tanto in natura como envasados.

Sin embargo estas transformaciones no siempre desarticulan desigualdades estructurales de género, que persisten en el ámbito rural, en ese sentido Andreia no solo produce alimentos sino rompe esquemas frente a la agricultura orgánica del mercado que mide todo en rentabilidad. Ella reivindica otra economía, la del tiempo bien invertido, del alimento conocido desde su origen, del cuidado de la salud familiar y del entorno.

Para ella, “lo que uno hace con las manos desde la semilla hasta la mesa tiene un valor que no se mide con plata” (entrevista, 27/05/2025). Esa visión resignifica el trabajo rural femenino como generador de riqueza social, aunque invisibilizado en las estadísticas de desarrollo económico.

Aunque se incluyan experiencias personales, como la de Andreia, el trayecto hacia el reconocimiento social está marcado por la construcción colectiva, por los grupos a los que ella participa, como el grupo M.A.Y.S. Este enfoque, que integra el saber académico con el saber de territorio es parte de una pedagogía agroecológica profundamente transformadora, no se trata de poner modelos desde afuera sino de construirlos desde adentro, valorando las experiencias, los errores, los ensayos y logros del cotidiano.

Para Andreia, el territorio no es un lugar físico donde solo se usa para sembrar; es un estilo de vida que incluye biodiversidad, que busca proteger la reserva de agua y los árboles nativos que se encuentran allí y el sentirse protegido. Es el crear conexiones con la naturaleza, es el permitirse recomenzar y reconectarse con ella, que al mismo tiempo sea un centro de educación para los hijos, el tener contacto y hacerlos conscientes de que la tierra no es solo para extraer, sino que es para ayudarse entre sí, el intercambio de plantar para comer a cambio de devolverle vida a algo que se creía muerto, por la explotación que sufrió en tiempo pasados.

Es el dejar atrás lo convencional para entrar al mundo de la agroecología, el buscar conocimiento para descubrir, comprender y entender cómo este espacio reconfigura su identidad, dejar la ciudad y vivir en un lugar de paz, tranquilidad. En la tranquilidad y el regocijo, vienen junto con las dificultades que acompañan ese proceso; nadie dice que será fácil y tampoco hay un manual para eso; aun así, se aventuran para poder llegar a su objetivo. Al relacionarnos con la tierra, conforme se van realizando prácticas de plantío, y estar a la expectativa de que crezca y produzca, resalta Andrea, a veces no percebemos de que alguna cosa le puede estar faltando a la tierra para que ella pueda producir

alimento. Vemos que a partir de eso, busca conocimiento para hacer bien las cosas, capacitarse para entender los cuidados de la tierra, porque al fin y al cabo ella nos mantiene vivos.

El lugar donde Andreia vive hoy en día enfrentó desafíos que la llevaron a readaptarse en relación al clima, puesto que, geográficamente el lugar donde se encuentra la chacra pasa un canal de frío que en épocas de invierno siempre perdía su producción, ya que hace heladas muy fuertes, y las plantas no resisten.

Como forma de adaptación a los climas, tuvo que romper el esquema del calendario de plantío y empezar a entender el clima como tal, puesto que en épocas de invierno los climas han venido cambiando, o sea, los días que deberían ser de frío ahora son de primavera. En donde algunas plantas no se desarrollaban porque el clima no era adecuado, el tener que salir de la padronización de las épocas de plantío, a esperar y aprender cómo el clima se comporta para saber la mejor época para tener la menor pérdida de producción.

Procesos como el que Andreia vivió a lo largo del tiempo dentro de la chacra, comenzando desde cero, sin nada más que las ganas de construir su lugar de paz. El lugar donde Andreia vive hoy en día pasó por un proceso de restauración, donde la tierra estaba tan desgastada y contaminada, por el uso de agroquímicos, y por la planeación de usar ese espacio como un conjunto residencial donde realizaron deforestación de árboles como trabajos iniciales pero afortunadamente no se consolidó. En ese lugar no crecía nada más que maleza, pero esa maleza son plantas indicadoras donde permite saber las condiciones de la tierra, el clima entre otros, plantas como lengua de vaca, diente de león, rabo de zorro, flor de santa lucía.

Cada una de estas plantas puede llegar a indicar que el suelo está compactado con mal drenaje y con exceso de humedad; indica también que el suelo fue removido y que sufrió desequilibrio microbiano, o que está fértil pero tiene algún otro problema como exceso de humedad. Las plantas como indicadoras también permiten ver los lugares en que se puede plantar y en los que no.

Pese a la falta de energía en la que vivió por 8 años ella aprendió adaptarse fácilmente, a utilizar los recursos que la misma naturaleza le ofrece y le permite, el enfrentarse a la falta de agua por la sequía en verano, a pesar de que la reserva natural, de agua y mata nativa, que está dentro de su propiedad, no pueden contar con esa agua ya

que no es 100% potable, en esa época no tenían cómo pagar para mandar hacer un pozo artesiano.

Con el conocimiento que fue adquiriendo, ella comienza a hacer su chacra sistémica, en el sentido de que no todas las plantas que tiene son usadas para recoger frutos; hay plantas como el plátano o la banana que son usadas como plantas de servicio. Estas plantas ayudarán a la fijación de nitrógeno en la tierra y servirán como barrera para la protección de las plantas en épocas de heladas extremas y crearán una ecocisterna para la captación de agua de lluvia, para tenerla de reserva en épocas de verano.

Al mismo tiempo, tiene un criadero de pescados usando esa agua, especialmente para los animales que tiene y la irrigación de las plantas. Todas estas prácticas se pueden decir que son tecnologías, y no nos referimos a que la tecnología sea solo el uso de máquinas, sino también a ingeniárselas para crear herramientas que le ayudan en su día a día.

A partir de ahí se realizaron trabajos de fortalecimiento del suelo, como el hacer cobertura del suelo, con materia orgánica, para la creación de microorganismos, el uso de abono orgánico para nutrir la tierra, el plantar plantas valga la redundancia que ayudan en la fijación del nitrógeno en el suelo, la realización de barreras verdes que ayudan a la filtración del aire contaminado por agroquímicos, que perjudican el desarrollo de las plantas alimentarias.

Dentro de la variedad de plantas se encuentran también las PANCs, las plantas alimenticias no convencionales. Como toda planta para su consumo requiere de un tiempo específico, estas plantas también tienen su tiempo, variando de planta para planta, porque alguna de estas pueden ser usadas desde las raíces hasta sus frutos y otras plantas para ser consumidas requieren de un tiempo más corto, para ser consumido alguna parte de ella.

La historia de Andreia no es solo una historia de chacra. Es el ejemplo de cómo, cuando todo se cae, la economía, el trabajo, la confianza en el sistema, todavía hay quienes se animan a volver a empezar desde la tierra, con lo que tienen y con lo que saben. Pero más que eso: Andrea demuestra que el trabajo rural, hecho con conciencia, puede ser un acto de resistencia, una forma de construir otra manera de vivir, de alimentarse y de estar en el mundo.

Ella, como tantas otras, no solo produce comida, sino también comunidad, memoria y futuro. Porque en cada semilla que siembra va la esperanza de que es posible vivir mejor sin explotar la tierra ni a las personas.

2.2 CARLA MALDONADO

Así comienza la historia de **Carla**, su familia está conformada por cuatro hijos, con personalidades completamente diferentes, sus dos hijos ya adolescentes, un hijo en la preadolescencia, con un carácter muy fuerte y el más chiquitín con una batería que no se acaba y su esposo con quien comparte vida hace más de 10 años, que la apoya en cada aventura.

Antes de emprender el viaje, ellos vivían en el sudoeste de la provincia de Buenos Aires, Bahía Blanca. Es una zona fría, árida y ventosa. Dejó todo atrás, viajando por todo el país, para comenzar una vida en el monte misionero. Se puede entender que la vida rural no es solo trabajo duro, sino también una profunda lección de vida. No fue fácil, el esperar por 4 años para tener la oportunidad de comprar un lote, el llegar a este lugar y no tener lo básico como agua y luz, rodeados de monte por cualquier lugar que quieran ver, ella no tomó esa decisión sola, sus hijos y esposo se unieron para empezar de cero, con la esperanza de construir algo distinto, ese lote poco a poco se fue transformando en un proyecto de vida sostenible, respetuoso con el medio ambiente y profundamente comunitario.

Entre el trabajo de cargar por nueve meses a su último hijo, como lo expresa en sus palabras, “Fue muy solitario, sobre todo en el embarazo y el postparto, que fue durísimo para mí, rodeada solo de varones y sin amigas cerca, pero salimos adelante”.

El proceso de la construcción de la casa, y su curiosidad de aprender sobre las plantas, le permitió saber qué cultivar, ella encuentra su lugar de paz no solo en su chacra, sino que encuentra una red de apoyo entre los demás vecinos que viven cerca formando la red de feriantes que también buscan otra forma de producir y vivir.

Ella entró al grupo M.A.Y.S en el año 2021, donde, de manera informal, todas las integrantes del grupo, que en su mayoría son mujeres, se reunían a tomar mate no solo para hablar de plantas, sino también de experiencias de vida, situaciones por las que han pasado.

Andreia, como una referente dentro de este grupo, por siempre estar disponible para ayudar cuando lo necesitan y muy curiosa por saber el porqué de las cosas, también van

en busca de conocimiento, que cualquier duda que las demás tuvieran en relación a las plantas, recurren a cualquiera de las dos.

Carla, de manera jocosa y graciosa, comenta que es muy hiperactiva y que siempre está haciendo algo, tanto así que el espacio donde fue su casa, inicialmente, hoy en día es su espacio de trabajo, donde fabrica sus propios productos de limpieza, como jabón de tocador, talcos, cremas, pomadas, entre otros. Todo lo produce de manera artesanal, donde, como complemento a los ingredientes que utiliza, usa esencias y extractos; algunos de estos provienen de las PANCs.

Todo el espacio donde Carla vive hoy en día, era completamente descubierto, pues este lugar pasó por una explotación de cultivos como maíz y soja, con el uso de químicos fuertes, además de eso los intentos fallidos de cultivar y no cosechar eran abrumadores. A partir de eso, ellos decidieron dejar la mayoría de la chacra sin cultivar nada además de plantas que ayudan a regenerar el suelo. Ella entendió que el sembrar allí no era lo mismo que sembrar en el sur.

Aun sabiendo que estas tierras eran supremamente fértiles, habría que hacer el trabajo de alimentar el suelo con abono orgánico, cobertura del suelo para la creación de microorganismos, entre otros.

Hablando de adaptaciones y de innovaciones tecnológicas, que no necesariamente tienen que ser de maquinaria, pese a la falta de servicios básicos de saneamiento, como el tratamiento de aguas negras y aguas grises, ellos construyeron un mecanismo para tratar estas aguas.

Inicialmente construyeron un baño seco, conforme fueron construyendo la casa, ellos hacen la captación de agua lluvia para uso externo, como la cantidad de agua en épocas de lluvia es bastante, se vieron con la necesidad de hacer un aumento en los tanques de agua porque se estaban desbordando (eso como proyecto a realizarse para el próximo año). Estos tanques pasan por un proceso de filtración del agua donde utilizan las mismas plantas para hacer el proceso de evapotranspiración.

2.3 PAULA GIMENA FIGUEREDO MUJER ARTESANA

Paula, mujer artesana de Buenos Aires, con una alma viajera que ha recorrido por los senderos de la amazonia Boliviana y Brasileña, junto con su compañero de vida y sus dos hijos, amante del clima selvático, hace 7 años eligió a Puerto Iguazú su morada.

En la búsqueda de un lugar que le proporcione herramientas para la elaboración de sus artesanías y, al mismo tiempo, disfrutar de la naturaleza, llegó a Puerto Iguazú con el interés de encontrar ese lugar, conociendo barrios y viendo dónde iba a ser el espacio por el resto de su vida, hasta que en el 2020 decidieron que ese lugar sería dentro del barrio 2.000 hectáreas. Cuando compró el terreno se encontró con un lugar que fue campo militar, loteado y vendido a productores de la agricultura familiar que intentaban sobrevivir, en condiciones precarias, la tierra estaba explotada por el monocultivo de pino y pastura. El agua era escasa y no siempre era potable, y ella decidió construir su casa con barro, madera y materiales recuperados.

El trabajo fue duro, pero al mismo tiempo era plantar raíces en un lugar que eligieron habitar. La huerta fue otro aprendizaje constante porque plantar la primera batata y recoger los frutos, después de meses de espera y esperanza, da una alegría enorme porque detrás de esa cosecha estaban las horas de trabajo, los cuidados necesarios y claramente el respeto a los ciclos naturales.

Como ella señala cuando hablamos de su llegada, el monte les enseñó a tener paciencia, a ser humildes y a tener creatividad, ya que cultivar en la selva no es imponer un modelo como sucede con los monocultivos; es el aprender a convivir con ella y adaptarse a su ritmo.

Poco a poco fueron incorporando plantas que iban conociendo con los vecinos, desde plantas medicinales no convencionales hasta frutales, entre otros, plantas que difícilmente van a aparecer en el supermercado, pero que alimentan y curan por muchos años a las comunidades de la región, comprendiendo que la soberanía alimentaria no es un discurso abstracto, sino algo que se cultiva con las manos en la tierra y el corazón en el territorio.

Por un lado, el territorio conserva una enorme biodiversidad y un potencial ecológico único. La vida comunitaria nos sostuvo en momentos más difíciles, acompañándonos en los problemas cotidianos que trae el monte.

Carla participa y asiste al Encuentro Nacional de Mujeres y el Provincial de Misiones, esta actividad busca debatir temas como derecho a la mujer, feminicidios entre otros temas, donde a través de talleres de intercambio con temas diversos desde plantas medicinales, semillas entre otros, y para este año quiere incluir la participación de las mujeres de la comunidad indígena de la región.

2.4 MARÍA IRMA GALEANO (*in memoriam*)

Más conocida como **Doña Irma**, nacida en Puerto Iguazú, sus padres eran agricultores aprendió de su madre el amor por el campo y la tierra, en la entrevista resaltó que en la época en que era solo una niña, su mamá cocinaba con lo que había, desde las hojas de la batata, mandioca, hacia canelones, tortillones.

El consumo de carne era reducido porque no había, aun así no faltaba comida, menciona que la comida era sencilla, pero que era hecha con amor, con lo que nos daba la tierra. No se desperdiciaba nada, todo era aprovechado desde las hojas de remolacha, (beterraba), zanahoria, todo era usado, eran aprovechadas en sopas. Ella señaló que tristemente hoy en día el desperdicio es muy grande.

Hablando de comida saludable, la lucha que tenía con su familia para que cambien el hábito de comer comida ultraprocesada y el darles ese tipo de alimento a sus nietos: el verdadero alimento no viene de un paquetico; sin embargo, ella les mostraba que la comida producida en casa es mucho más saludable.

Aunque sus hijos no compartían el estilo de vida que ella llevaba, le respetaban. No todas las veces los acompañaban a los eventos o ferias en los que ella participaba, pero ellos son conscientes de que lo que ella hacía tiene mucho sentido, y más para llegar a la edad de 63 años.

Yo insisto, sobre todo con los míos. Quiero que vean que la alimentación importa, que es la base de todo. Que una comida sencilla, preparada con productos naturales, puede ser mucho más poderosa que cualquier cosa que venden en los supermercados. Y que también puede ser medicina. (María Irma, entrevista, 27/06/25, feria de las semillas).

Le interesaba la vida saludable, libre, alegre, con paz y armonía, y agradeció que todo eso se lo da la misma naturaleza, y las buenas relaciones con las personas y principalmente con Dios.

Cumplió el sueño de tener su propio espacio, recibiendo el aviso de que habían unas tierras que se podían poseer, gracias a una persona que ya no quería ese lugar no pensado dos veces, obtuvo su tierra que por 23 años le ha dado vida y salud. Destacó que la cuidaba, la trabajaba y agradecía todos los días por su chacra.

Ella describió su chacra como algo sagrado, a demás de la variedad que allí tiene plantado, desde árboles frutales, flores, plantas medicinales y tres cajas de abejas, sin embargo no se importaba con las opiniones de las personas que le comentaban que el

lugar donde vive es puro yuyo o sea, es puro monte, pero ella lo via como naturaleza viva, diversidad, salud. La semilla que cae y brota también tiene un valor; todo lo que cae sin permiso y sin receta muchas veces tiene más poder de lo que compramos en una góndola (prateleiras).

Su proyecto de vida, a partir de que obtiene su chacra, fue producir para el autoconsumo, compartir con los demás y lo que sobraba lo vendía, sea en natura o envasado, entre otros. Siempre ha seguido ese lema; para ella no había sentido solo hacer plata y más plata, sino compartir lo que vive, lo que aprendió en el camino. El alimento no es solo una mercancía; es parte de nuestra vida, de nuestra historia, de nuestra salud y es una idea que va a llevar por el resto de la vida hasta que Dios le permita estar en pie en esta tierra.

Para el año 2000 fue invitada a participar de un programa de capacitación, de esos que apuntan a que la tierra continúe siendo productiva, que no se agote. Su interés desde el primer momento que conoció este curso, entiende que si quieren seguir produciendo alimento hay que saber conservar y cuidar la tierra.

Eso fue una contrapartida para seguir involucrándose y participar de más eventos y capacitaciones, ella es una de las fundadoras de la feria franca en Puerto Iguazú y también la de formación de grupos - a través de esas articulaciones, se formó el grupo M.A.Y.S, y la creación de la despensa, este lugar como ellas le llaman, es donde se guardan los alimentos en neveras y nevecones y también es el lugar donde vende sus productos

El tema de las PANCs, puede que no lo haya profundizado, pero a través de las prácticas y el intercambio de conocimiento con los demás productores, que tienen alguna PANC en su chacra, le permitieron adquirir conocimiento y participar en eventos como la feria de semillas.

Actividades en sí, donde incorpora el uso de las PANCs, no eran tan recurrentes, no porque no le interesara sino por la falta de tiempo. Comenta en diversas conversas que tenía con su compañero, actividades que van en paralelo con la producción y cosecha dentro la chacra, como también el asistir a eventos y capacitaciones se refiere a la falta de tiempo. De todos modos, la alimentación PANCs era un tema de mucho interés para ella, ya que encajaba dentro de su lema de autoconsumo, compartir y vender. Esos tres puntos muestran cómo a través de acciones simples se refleja la abundancia, el simple hecho de poder compartir algo que tiene en la nevera con alguien que va a visitarla sin esperar nada a cambio.

Para entender mejor el tema de la nutrición con el tema de las PANCs, usa como ejemplo que el 80% de la población opta por no tener una buena alimentación, y no necesariamente debe ser con las PANCs, sino con comida menos contaminada y el consumo de alimentos saludables.

Ella enfatizó que la alimentación también es medicina, cumpliendo ambas funciones, que son las de nutrir y sanar. Y si de sanar se trata, ella relató que estuvo con gripe y que, a la ida al médico, le fue recetado un medicamento que le arruinó el hígado; viendo que, en vez de mejorar, se sentía más enferma, dejó los medicamentos de lado y se curó con hierbas, como valeriana, amor seco, guaco, miel con banana. Recordó que perdió un hijo por un cáncer muy fuerte, como consecuencia de ignorar las recomendaciones de mamá cuando consumía ese tipo de alimentos que no le hacían bien a su salud.

Como consejo de vida para las futuras generaciones, ella dice lo siguiente:

A los jóvenes solo les puedo decir que descubran esta vida distinta. Que se animen a contagiar, a mostrarles a otros que se puede vivir de otra manera. No se trata solo de sembrar. Se trata de elegir, de pensar, de vivir con sentido. La comida no es una hamburguesa con Coca-Cola. Aunque sea sencilla, que sea verdadera. Que cuando sean docentes, técnicos o lo que sea que elijan, puedan transmitir esta forma de vivir. Que puedan seducir a otros jóvenes con el ejemplo, con la práctica, con el corazón. Porque todo lo que hacemos con amor y con la tierra, vale la pena (María Irma, entrevista, 27/06/25)

Estas palabras nos recuerdan que la alimentación va mucho más allá de lo que ponemos en el plato; es una elección política, cultural y de vida. El llamado a contagiar a otros jóvenes de descubrir una "comida verdadera" frente a la lógica de la hamburguesa y el ultraprocesado nos invita a mirar la tierra con otros ojos, buscando en ella lo que ha sido olvidado o invisibilizado.

Una de las formas más concretas de llevar esta filosofía a la práctica, redescubriendo lo sencillo y lo verdadero que nos ofrece la tierra, es a través del rescate de los saberes culinarios tradicionales. Por lo tanto, para dar cuerpo a esta resistencia alimentaria y mostrar cómo la biodiversidad local puede transformarse en salud y cultura, el Capítulo 2 se adentrará en el universo de las recetas con PANCs, explorando sus preparaciones, su valor nutricional y su papel en la revitalización de nuestra memoria gastronómica.

3 CONOCIENDO LAS PANCS

En este capítulo, se hablará de los ingredientes que fueron usados en la actividad de comidas PANCS, realizada en dos visitas. La primera visita fue realizada para el día 22/05/2025, en la casa del Señor Jose, recorriendo los alrededores para recoger los ingredientes para la receta de la tarta, manteniendo el mismo esquema de las actividades de las comidas PANCS, la segunda visita fue realizada en la fecha 31/05/2025 en la casa de Carla, recogiendo los ingredientes para la receta del guiso de ortiga, con llantén y guiso de nopal, presentado las características de cada una de estas y sus beneficios medicinales.

A partir de estos recorridos, entendemos que no solo es recoger las plantas si no el escuchar con atención a los detalles, a la descripción de los beneficios descritos por ellos, como las utilizan en su día a día, gracias a esto permite tener una búsqueda más enfocada donde será presentada a continuación.

3.1 EXPERIENCIAS GASTROPANCS

La relevancia de la experiencia 'gastropanc' documentada durante las visitas de campo radica en su valor como espacio de validación empírica y metodológica de la investigación. Lejos de reducirse a un mero acto de consumo o degustación, la elaboración y el uso compartido de alimentos complejos tales como tartas, calzones y ensaladas, presentadas a seguir, caracterizados por su diversidad floral y cromática permitieron constatar la viabilidad real, la sofisticación tecnológica y la vigencia culinaria de estas especies en el territorio.

De este modo, la práctica culinaria no solo actúa como un espacio de prueba, sino también como una herramienta participativa para la salvaguarda de la memoria biocultural. La mesa compartida se convierte así en un catalizador de resiliencia ecológica donde la preservación del patrimonio botánico se ejerce mediante el consumo consciente y cotidiano. En esta misma línea, la reapropiación de los recursos botánicos del entorno no solo diversifica la dieta, sino que fortalece las redes de economía solidaria y la soberanía a escala comunitaria, proyectando la experiencia gastronómica como un modelo emancipador sustentado en la autosuficiencia y en la puesta en valor de los bienes comunes territoriales.

Este momento de comensalidad adquiere una dimensión política bajo la perspectiva de Oliveira (2023), ya que materializa lo que la autora denomina 'biointeracción': el alimento deja de ser un objeto de laboratorio o un fetiche de la alta cocina urbana para ser comprendido en su contexto original de afecto, resistencia y soberanía. Asimismo, la riqueza visual y nutritiva observada en los platos funciona como un contrapunto directo a la homogeneización y el desierto verde de la dieta convencional moderna, demostrando que los saberes heredados de generación en generación constituyen una alternativa viva y estructurada para la autonomía comunitaria.

3.1.1 Tarta pascualina de espinaca de árbol (*Cnidoscolus aconitifolius*).

TARTA PASCUALINA DE ESPINACA DE ÁRBOL		
INGREDIENTES	MODO DE PREPARACIÓN	
	PARA LAS VERDURAS	PARA LA MASA
hojas de espinaca de árbol	PRIMER PASO: Se sumergen las hojas de espinaca en agua caliente por algunos minutos, para ablandar ya que sus hojas son un poco duras. SEGUNDO PASO: Se retiran las hojas del agua y se cortan en julianas, junto con los demás ingredientes que son, cebolla, ajo, pimienta (morrón), sal y pimienta, con eso se sofríen juntos y queda para ser usado como relleno para la tártara	PRIMER PASO: Mezclar la harina, el aceite, la sal y el agua y amasar hasta obtener una pasta homogénea. SEGUNDO PASO: se unta un molde con aceite para colocar la masa de la tarta, esparciendo la masa en todo el molde, luego con un tenedor se hacen pinchazos a la masa. TERCER PASO: Colocar en el horno previamente calentado a 180° por 10 minutos para hornear la masa. CUARTO PASO: Se colocan a cocinar dos huevos por 15 minutos para usar en el relleno junto con el queso. POR ÚLTIMO: se cocina todo, colocamos todos los ingredientes en un bol, colocamos la espinaca (acelga de árbol, chaya, como le quiera llamar), los huevos y el queso, mezclando todo uniformemente para ser colocado en la masa como relleno.
Tomate		
Pimentón (Morrón)		
cebolla		
INSUMOS SECOS		
Harina de trigo		
aceite		
agua		
sal		
Pimienta		



Figura 2. Preparación de tarta pascualina de espinaca de árbol, hecha por el esposo de Carla.
Fuente: Autora, 2025.

La imagen representa el proceso culinario de elaboración de una receta tradicional adaptada con el uso de PANCs, en este caso, la espinaca de árbol. La figura ilustra cómo estas plantas se integran en la gastronomía local, aportando valor nutricional y cultural, y visibilizando la creatividad de las mujeres agricultoras en la transformación de productos agroecológicos.

3.1.2 Ensalada Floral Colorida

ENSALADA FLORAL COLORIDA	
INGREDIENTES	MODO DE PREPARACIÓN
Hibiscus	PRIMER PASO: Se separan las flores del tallo y se higienizan. SEGUNDO PASO: se cortan en pedacitos pequeños para mezclarlos con los demás ingredientes.
Yaguareté po	
Jengibre de agua	
Verdolaga	
Lengua de vaca	
Carne Gorda	
Remolacha	
Aguacate	
Limón	
Sal	



Figuras 3, 4 y 5: Preparación de ensalada floral colorida con PANCs. Fuente: Autora, 2025.



Figura 6: Presentación de ensalada floral colorida con PANCs. Fuente: Autora, 2025.

Las figuras exponen la preparación de una ensalada con flores comestibles y otras plantas del monte, destacando la diversidad de colores y texturas. Este plato simboliza la integración de biodiversidad en la alimentación, reforzando la importancia de las mujeres agricultoras como portadoras de prácticas innovadoras y sostenibles. A continuación serán descritas las demás recetas que fueron realizadas durante las visitas.

3.1.3 Ñame/inhame frito

Durante la colecta de los alimentos PANCs, se tuvo un debate sobre esta planta, de cómo se diferenciaba de las demás, el debate era cómo diferenciar entre la tóxica que no es comestible a la que es comestible, si era por la forma de la hoja o por el tallo que era de un color diferente, o por el tipo de tubérculo enraizado que las hacía diferenciar una de la otra, eso es referido a el conocimiento que nuestros abuelos nos pasaron que justo en este espacio recordamos sobre ello, a continuación será descrita la receta.

ÑAME FRITO	
INGREDIENTES	MODO DE PREPARACIÓN
Ñame	PRIMER PASO: Lavamos el ñame para retirar el exceso de tierra, luego procedemos a pelarlo y, después, a cortarlo en bastoncitos.
Aceite	SEGUNDO PASO: En una olla con aceite caliente, colocamos el ñame a freír hasta que quede dorado, retiramos y servimos.



Figura 7. Diversidad de platos elaborados con PANCs con los integrantes del grupo M.A.Y.S (Ñame Frito). Fuente: Autora, 2025.

La imagen presenta diferentes recetas elaboradas con Pancs, servidas listas para consumir, representando la variedad y la creatividad de lo que se puede hacer con los ingredientes Pancs.

3.1.4 Guisado de Pringamosa, con tortilla de harina, Guacamole y Guisado de Nopal

GUISADO DE PRINGAMOSA	
INGREDIENTES	MODO DE PREPARACIÓN
cebolla	PRIMER PASO: Se sumergen en agua caliente por algunos minutos, junto con el llantén y la acelga de árbol. SEGUNDO PASO: luego en un sartén caliente se coloca a freír, con aceite, cebolla, pimentón, ajo y sal.
Pimentón	
Ajo	
Sal	
Aceite	

Así como la receta descrita y hecha por el grupo, hay otras recetas en las que está como ingrediente principal.



Figura 8. Segunda receta con plantas alimenticias no convencionales. Fuente: Autora, 2025.

La imagen muestra las recetas, que fueron realizadas en el segundo evento Gastropancs, en la casa de Carla Maldonado.



Figura 9 - Tortillas rellenas de plantas alimenticias no convencionales. Fuente: Autora, 2025.

3.1.4 Guacamole

GUACAMOLE	
INGREDIENTES	MODO DE PREPARACIÓN
Aguacate	PRIMER PASO: En un recipiente, colocamos el aguacate sin cáscara, SEGUNDO PASO: Amasamos con un tenedor hasta tener una consistencia cremosa. TERCER PASO: Adicionamos pimienta, sal y el zumo del limón, mezclamos todo y ya queda listo para comer.
cebolla	
Tomate	
Limón	
Sal	
Pimienta	



Figura 10 - Tortilla de harina integral con guacamole y ortiga. Fuente: Autora, 2025.

3.2.5 Guisado de Nopal

En esta receta se describe la preparación del guisado de nopal y los cuidados que hay que tener al manipularlo.

GUISADO DE NOPAL	
INGREDIENTES	MODO DE PREPARACIÓN
Nopal	PRIMER PASO: se tiran las espinas con un cuchillo, usando guantes para evitar accidentes. SEGUNDO PASO: se cortan en tiras para facilitar freírlas. TERCER PASO: en una sartén colocamos el nopal cortado, con cebolla, pimentón, sal y un poco de pimienta, dejando que suelte todo el líquido con una apariencia parecida a la sábila, colocando un poco más de agua para que se termine de cocinar hasta que estén blanditas.
Cebolla	
Pimentón (Morrón)	

Se recomienda el uso de guantes al manipular la planta.



Figura 11 y 12. Elaboración del guisado de nopal por Carla Maldonado. Fuente: Autora, 2025.

Preparar y consumir recetas con PANCs representa mucho más que explorar nuevos sabores: es una forma concreta de nutrir la salud, proteger el territorio y honrar la sabiduría de quienes cuidan la tierra. Estas preparaciones demuestran que la calidad nutricional y la respuesta gastronómica no dependen de insumos comerciales ni de cultivos intensivos, sino de la abundante biodiversidad que crece espontáneamente a nuestro alrededor. Integrar las PANCs en la cocina diaria es dinamizar una cadena de autonomía y resiliencia comunitaria que transforma hábitos, reduce costos de producción y devuelve a la alimentación su sentido profundo de salud, identidad y respeto por la naturaleza.

3.2 PANCs Y SUS PROPIEDADES

La articulación entre las propiedades medicinales de las Plantas Alimenticias No Convencionales (PANCs) y la praxis del colectivo M.A.Y.S. trasciende la mera catalogación botánica. Para estas agricultoras familiares, la frontera entre alimento y medicina se diluye en una concepción integral de la salud comunitaria, donde el cuidado de la tierra y la nutrición convergen. A través del conocimiento empírico acumulado y transmitido intergeneracionalmente, las integrantes del grupo identifican y recolectan estas especies no solo por su denso valor nutricional, sino por sus principios terapéuticos. Esta sinergia se evidencia de manera directa en las actividades prácticas de campo, tales como el taller colectivo de elaboración de jabón artesanal a partir de extractos botánicos obtenidos de

plantas recolectadas en el monte. De este modo, la transformación artesanal de las PANCs en productos de cuidado personal y fitoterapéuticos constituye una forma de biointeracción consciente con el territorio, garantizando la preservación de saberes curativos ancestrales y consolidando la autonomía sanitaria y la soberanía alimentaria del colectivo.

En el colectivo M.A.Y.S., la conexión entre las PANCs y sus propiedades medicinales es una vivencia cotidiana que redefine el concepto de sanación comunitaria. Para las mujeres del grupo, cada planta del monte alberga una doble dimensión: nutre el cuerpo y restaura el equilibrio de la salud. Esta profunda biointeracción se manifiesta en la transformación artesanal de las especies en jabones, extractos y remedios naturales, fundamentados en un saber empírico que responde a necesidades históricas de autocuidado y prevención. Así, al recuperar y aplicar los principios curativos de las PANCs, el colectivo M.A.Y.S. demuestra que el monte no solo es una fuente de alimento, sino un botiquín vivo y una trinchera de resistencia cultural. A continuación son presentadas las principales plantas mencionadas en las entrevistas.

3.2.1 Espinaca de Árbol

La espinaca de árbol (*Cnidoscolus Aconitifolius*), originaria de la península de **Yucatán en México**, es un arbusto perenne, de crecimiento rápido y frondoso, esta planta en otras regiones o países también es conocida como: **Chaya, Espinaca de Árbol y Estrella de Col.**

Según Kinupp y Lorenzi (2014, p. 78), esta planta crece bien en regiones lluviosas y áridas y requiere de poco mantenimiento. Es utilizada para diversos usos culinarios y medicinales; es una planta muy popular entre los jardineros, además de sus bonitas flores y su variedad de aplicaciones. Puede alcanzar una altura de 5 metros, para quien hace uso de esta planta tiene preferencia de mantenerla a una altura de dos metros, para facilitar la recolección de las hojas, esta planta en la punta contiene unas flores blancas que resaltan su fuerza sobre el follaje.

Sus hojas son simples y alternas que sostiene peciolo de 10 a 30 centímetros de largo, glandulares en la punta, sus flores se producen en cimas dimórficas, las flores son unisexuales, regulares y desprovistas de pétalos, los sépalos están en grupos de 5 hasta un centímetro de largo y se parecen a los pétalos, las flores masculinas tienen diez estambres conectados en dos verticilos: las flores femeninas tienen un ovario superior, de

tres células con tres estilos fusionados, el fruto de esta planta es una cápsula esférica-ovoide y erizada (Kinupp y Lorenzi, 2014).

Usos Medicinales

Según Kinupp y Lorenzi (2014, p. 78), existen muchos beneficios de cultivar esta planta ya que tiene una variedad de aplicaciones y usos:

- ❖ la capacidad de prevenir las canas y fortalecer las uñas.
- ❖ Evitar el alcoholismo, la diabetes, el insomnio, los trastornos de la piel, enfermedades venéreas, la gota y las picaduras de escorpión son solo otras de las afecciones que ella puede tratar y revertir.
- ❖ En sus hojas se pueden encontrar proteínas, vitamina C y calcio en abundancia; es rico en fósforo, hierro, tiamina, riboflavina y niacina.

En términos de **toxicidad de la espinaca de árbol**, los compuestos de cianuro se encuentran en las hojas crudas y pueden ser tóxicos. La savia blanca del tallo puede causar irritación cutánea por contacto prolongado. Las hojas tienen pelos microscópicos que pueden picar.

3.2.2 El Nopal

El nopal o nopal chatito es como las integrantes del grupo M.A.Y.S. El nopal (*Opuntia* spp.) es una planta originaria de México que pertenece a la familia de las cactáceas. Su nombre común en español es cactus *Opuntia* y “nopal” deriva del náhuatl *Nohpalli*. Las pencas de casi todas las especies son comestibles y se emplean en la preparación de diversos platillos como mermeladas, sopas, guisos y ensaladas. Además, se consume su fruto llamado tuna o “prickly pear” en inglés.

Las especies más comunes cultivadas para consumo humano son *Opuntia ficus-indica* y *Opuntia matudae*, destacándose que el nopal es una buena fuente de minerales como magnesio, calcio y potasio, así como de vitamina C. Sin embargo, el calcio presente se encuentra en forma de oxalato de calcio, un complejo no absorbible en el intestino delgado.

Usos medicinales

En cuanto a sus usos medicinales, diversos estudios reportan que el nopal se utiliza para el control de la diabetes mediante la ingestión de licuados de sus pencas con agua,

además de ser un remedio tradicional para la gastritis y cólicos intestinales, siendo la raíz cocida y mezclada con guayaba la parte recomendada para estos padecimientos. Otras aplicaciones menos frecuentes incluyen tratamientos para afecciones pulmonares y como auxiliar en el parto (Torres-Ponce et al., 2015).

3.2.3 *Hibiscus rosa-sinensis* L

Según Silva, Wiest y Carvalho (2016), el *Hibiscus rosa-sinensis* L. (familia Malvaceae) es conocido popularmente como mimo de Vénus o hibisco chino o rosella (en Puerto Iguazú). Es un arbusto híbrido que abarca varias especies y puede alcanzar los 3 m de altura. Se cultiva a pleno sol y se propaga mediante esquejes enraizados. Las grandes flores del hibisco, simples o dobles, duran uno o dos días. Los pétalos, con un ligero sabor cítrico, se utilizan en ensaladas, infusiones, mermeladas, licores, etc. Tanto sus hojas como la misma flor son comestibles y, como mencionamos previamente, además de ser ornamentales, se les atribuyen propiedades terapéuticas y cosméticas. Es rica en vitaminas A, B, C, E. También en minerales como hierro, fósforo y calcio. Además, está compuesta por antioxidantes, polifenoles y flavonoides.

Usos medicinales

Según Silva, Wiest y Carvalho (2016), el hibisco tiene propiedades antiespasmódicas; por lo tanto, evita la inflamación y los cólicos. Favorece la digestión y ayuda a regular el azúcar en la sangre. Ayuda a relajar los músculos ya sea ingerida en infusión o aplicada de forma tópica, ayuda a reducir la ansiedad y calma los nervios, por su ligero sedante es ideal para combatir el insomnio y funciona como un relajante, contribuye a reducir los niveles de colesterol “malo” en la sangre y evita el envejecimiento prematuro. Es un diurético natural que previene la retención de líquidos y la aparición de cálculos renales y ayuda a regular la presión arterial alta y a prevenir otras afecciones cardíacas. Como uso cosmético, se prepara un gel con sus hojas que ayuda a hidratar, nutrir y humectar el cabello.

3.2.4 Yagueté po/ flor de Amazonas

Conocida popularmente en Paraguay como yagueté po, es una planta originaria de Centroamérica, especialmente de Colombia; sin embargo, en la actualidad se halla extendida en muchas zonas tropicales del mundo.

Su nombre científico es *Tithonia diversifolia* (Hemsl.) A. Gray. Es una planta arbustiva y perenne, semiherbácea, vigorosa y recta que puede alcanzar los tres metros de

altura, con hojas grandes de hasta 35 cm de largo. Posee inflorescencias terminales o laterales con flores grandes y vistosas de color amarillo en cabezuelas grandes. Entre sus principales componentes destacan el ácido artemísico, los flavonoides y las lactonas sesquiterpénicas, los cuales presentan una reconocida acción biológica y valor etnofarmacológico (Tagne et al., 2018).

Usos medicinales

Según Tagne, Marino y Consentino(2018), la flor de amazonas es ampliamente utilizada en la medicina natural debido a sus extraordinarias propiedades. Sin embargo, debe ser consumida con precaución debido a posibles efectos tóxicos. Por otra parte, numerosas universidades e institutos científicos estudian sus posibles usos medicinales para tratar ciertas enfermedades como la diabetes.

Es conocida por sus propiedades antiinflamatorias y regeneradoras de la piel. También para los disturbios gástricos y hepáticos. Uno de sus usos más populares es aliviar el síndrome de abstinencia en los tratamientos contra la dependencia de drogas, tabaco o alcohol. Se usa también para eczemas, afecciones respiratorias, dolores musculares y cicatrización.

3.3.5 Jengibre de Agua/ Lirio/ Jazmín Mariposa/ Jengibre de los Pantanos

Conocido comúnmente como lirio de los pantanos o flor de pantano, es una especie exótica que combina una extraordinaria vistosidad estética con un elevado interés medicinal y ecológico. Si bien su capacidad de propagación vegetativa la sitúa como una planta de rápido avance en ecosistemas ribereños y húmedos (Haider et al., 2016), sus propiedades fitoquímicas y sus diversos usos tradicionales la consolidan como una especie de gran relevancia. El presente apartado explora las características botánicas, el impacto ecológico y el potencial terapéutico del lirio de los pantanos en la salud humana y el aprovechamiento comunitario.

El lirio de los pantanos, *Hedychium coronarium* J.Koenig, es una especie nativa del subcontinente indio y del Himalaya oriental, con distribución natural que incluye regiones de Nepal e India. Fuera de su área de origen, la especie ha sido introducida en diversas regiones tropicales y subtropicales, donde puede comportarse como una planta invasora debido a su reproducción vegetativa mediante rizomas y a su capacidad para formar poblaciones clonales densas, especialmente en ambientes húmedos y ribereños (Haider et

al., 2016), incluso abruma la vegetación nativa. Las características más llamativas del lirio de pantano, son su delicado color blanco y su aroma único. Entre sus beneficios, se encuentra su uso como esencia para elaborar perfumes y proporcionar néctar a las abejas.

Usos Medicinales

Entre los beneficios medicinales, la planta ayuda en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, alivia la tos y la irritación en la faringe, fortalece el sistema inmunológico del cuerpo, ayuda en el tratamiento del reumatismo en músculos, ligamentos.

El lirio de los pantanos (*Hedychium coronarium*) trasciende su reputación como especie colonizadora para situarse como una planta de amplio potencial medicinal, melífera y cosmética. Profundizar en el conocimiento empírico y científico de sus propiedades es el paso clave para equilibrar su control en el entorno natural con su aprovechamiento efectivo en el ámbito de la salud y el bienestar.

3.3.6 Verdolaga, lengua de vaca, carne gorda

El *Talinum paniculatum* tiene varios nombres populares que varían según la región, como verdolaga, verdolaga grande, major-gomes, carne-gorda, lengua-de-vaca, entre otros. Por ello, para reconocer la planta y aprovecharla, es necesario prestar atención a las características de sus partes vegetativas, como las hojas, y también a las partes reproductivas, que son las flores y los frutos con semillas, lo que facilita su identificación.

Según Bass et al. (2020, p. 60), esta planta es originaria del continente americano y está ampliamente distribuida. Es muy fácil de cultivar, tanto que suele crecer espontáneamente en jardines, huertos y terrenos baldíos, en lugares con pleno sol y sombra. Su arreglo floral es muy hermoso e incluso puede usarse como planta ornamental. Las flores son diminutas, de color rosado, dispuestas en panículas terminales a lo largo de un largo escapo floral. Llama mucho la atención porque se disponen junto a los frutos, que son bolas de varios colores con semillas negras en su interior. Estos frutos comienzan con tonos amarillos y luego se tornan ocre; junto con los capullos rosados, crean un hermoso efecto multicolor que facilita la identificación de esta planta.

En cuanto a sus propiedades nutricionales: rico en minerales: hierro, fósforo, aluminio, níquel, cobre, manganeso, zinc, potasio, bario, sodio, magnesio y calcio; vitamina C, fibra y compuestos bioactivos como fenólicos y flavonoides (Bass et al., 2020, p.60).

En algunos países y regiones de Brasil, ya se consume como muchas otras verduras, e incluso se puede encontrar en mercados callejeros. En la mayoría de las regiones, se considera una mala hierba debido al desconocimiento de sus propiedades nutricionales y a su fácil crecimiento y propagación.

3.2.7 Ora-Pro-Nobis

La *Pereskia aculeata*, conocida popularmente como ora-pro-nobis (del latín ora pro nobis: «ruega por nosotros»), orabrobó, lobrobó o lobrobô, es un cactus trepador de hojas. Es una planta perenne y resistente que se desarrolla bien en diversos tipos de suelo, tanto a la sombra como al sol. Se utiliza ampliamente en setos, con frutos redondos y amarillos tipo baya. La planta también se utiliza para la producción de miel; es originaria del continente americano, donde se distribuye ampliamente. Esta especie tiene un alto contenido de mucílago, por lo que se usa externamente como emoliente en la medicina popular y se consume como alimento (Duarte, M. R., & Hayashi, S. S. (2005)).

Usos medicinales

Gracias a su alto contenido en hierro, sus hojas ayudan a combatir la anemia. Se pueden usar frescas o secas y molidas para preparar harina multiusos, un suplemento nutricional para combatir la desnutrición. Ricas en mucílagos, contribuyen al buen funcionamiento intestinal (Duarte, M. R., & Hayashi, S. S. (2005)).

Las hojas y flores se utilizan en diversas recetas de sopas, tortillas, pasteles y guisos, y son ampliamente utilizadas en la gastronomía de las ciudades históricas del estado de Minas Gerais, donde la planta es muy conocida.

Las hojas secas contienen un 25,4 % de proteína (por lo que se las conoce como "carne de pobres") y son muy digestibles (85%). Contienen aminoácidos esenciales en niveles excepcionalmente altos, destacando la lisina, cuyo contenido en ora-pro-nobis es superior al del maíz, la col y las espinacas. Las hojas también son ricas en vitaminas A, B y C, hierro, magnesio, calcio y fósforo.

3.2.8 Llantén/ Tanchagem

Es originaria de Europa y crece espontáneamente especialmente en zonas húmedas y climas templados. Existen muchos tipos de *Plantago*, siendo el *Plantago major* el que presenta el mayor valor medicinal. Sus hojas son ligeramente astringentes, al igual que sus

semillas. Especie originaria de Centroamérica, actualmente se cultiva ampliamente en regiones tropicales y subtropicales. La fibra dietética es uno de los principales componentes de las hojas de taioba y otras verduras. Dado que no es digerida por las enzimas intestinales humanas, puede llegar al intestino grueso casi intacta o sufrir cierto grado de fermentación por la microbiota intestinal (Gibson, 2004; Bass et al., 2020).

Usos medicinales

El *Plantago major* tiene numerosos usos en la medicina tradicional, algunos ya comprobados científicamente. Entre ellos se incluyen propiedades antitumorales, inmunomoduladoras, antimicrobianas, hipoglucémicas, hipotensoras, antioxidantes, anticlerogénicas, analgésicas y antiinflamatorias (Bass et al., 2020). Rico en hierro, compuestos antioxidantes, vitamina C, B6 (piridoxina) y B9 (ácido fólico). Otro beneficio del ñame es la pérdida de peso, ya que se asocia con la DHEA (una hormona esteroide producida a partir del colesterol por las glándulas suprarrenales y otras glándulas). Esta hormona puede inhibir la glucosa-6-fosfato deshidrogenasa, una enzima involucrada en la biosíntesis de lípidos, colesterol y la neutralización de ROS, además de prevenir el crecimiento de células cancerosas (Pedralli, 2002; Bass et al., 2020).

3.2.9 Pringamosa

Esta planta es conocida por varios nombres, Pringamosa, Ortiga Brava, Utrigão, Ortiga Colorada, Ortiga Grande, Urtiga Roxa, entre otros. En Costa Rica se le llama chichicaste. Según el autor, se caracteriza por ser arbusto o árbol pequeño perennifolio grande, erecto, robusto, de morfología muy variable, poco ramificado, con ramas puntiagudas y fistulosas, fuertemente urticantes, de corteza fibrosa, originario de todo el territorio brasileño. Hojas simples, pecioladas, con limbo en forma de letra, elíptico con margen dentado, con la fase superior marcada por la nervadura y la inferior hispiada y de color más claro, interflorescencias axilares, cimosas, con flores discretas, frutas globosas blancas (Kinupp y Lorenzi, 2014, p. 706). Crece espontáneamente en bosques y matorrales, en zonas parcialmente sombreadas y antropizadas.

Usos medicinales

La planta tiene diversos usos medicinales y sus hojas son comestibles. Se utiliza por sus funciones medicinales como depurativo y diurético. En Brasil, se cultiva ocasionalmente en jardines como planta medicinal o alimenticia. Existen informes populares sobre el potencial de esta porción subterránea engrosada como fuente de agua. Esta proporción no

se ha consumido y merece estudios para evaluar su potencial alimenticio y nutricional (Kinupp y Lorenzi, 2014, p. 706).

En el siguiente apartado se abordarán las prácticas agroecológicas implementadas por las integrantes del colectivo M.A.Y.S. en sus chacras, enfocadas en la producción sostenible de alimentos, el cuidado de los árboles nativos y la conservación de la biodiversidad local.

4 MANEJO DEL MONTE E INTERCAMBIOS: PRÁCTICAS DE CONSERVACIÓN Y EL PAPEL DE LAS MUJERES

Con base en las entrevistas realizadas en las chacras, en este capítulo se expondrá cómo fueron aplicadas las diferentes prácticas a ser mencionadas en relación con la recuperación de la fertilidad del suelo de estas chacras, ubicadas en el barrio 2.000 hectáreas. Anteriormente, este territorio atravesó un periodo de producción de monocultivos y asimismo fue utilizado como base de entrenamiento para el ejército.

En el relato de los agricultores, mencionan las técnicas usadas para la restauración del suelo, tales como la cobertura de materia orgánica, ya sea viva (conocida como cobertura verde) o muerta, que son los restos de plantas que ya cumplieron su ciclo de vida, dejando a disposición de la tierra para la producción de microorganismos y nutrientes que ayudan al mejoramiento de la salud del suelo.

La producción de compostaje y el lombricompostaje, la rotación de cultivos, la siembra directa, conocida también como plantío directo, y el sistema agroforestal son estrategias para la disminución de la pérdida de los nutrientes por medio de la erosión a partir de las lluvias, el control natural de plagas y enfermedades. En este capítulo serán detalladas esas técnicas o prácticas que ayudaron a los agricultores a devolver la salud a la tierra.

Se destaca que la participación de las mujeres en la agricultura familiar no se limita a un papel secundario, sino que constituye el eje central que sustenta la cadena socioproductiva, manifestándose de forma integral desde la gestión inicial de la tierra hasta el destino final de la producción. Cada integrante del grupo hace un acompañamiento detallado de lo que siembran en sus chacras, desde la germinación de las semillas criollas, el tratamiento de las mudas, la prevención del ataque de plagas, la aplicación de abonos orgánicos, fertilizantes en el tiempo necesario, al impredecible calendario climático.

Ellas lideran la gestión de los huertos familiares, actuando como guardianas de la biodiversidad y de la aplicación de prácticas agroecológicas que garantizan la salud del suelo y la seguridad alimentaria para sus familias y clientes. A partir del acompañamiento del ciclo de producción, vienen la selección y separación de las cantidades para la venta. El papel protagónico de las mujeres se extiende a la cosecha, la selección rigurosa y el procesamiento de los alimentos, transformando las materias primas en productos con mayor valor agregado (como mermeladas, conservas y encurtidos, panes, dulces y verduras lavadas).

De este modo, la gestión de las chacras no sólo visibiliza el rol protagónico de las mujeres como guardianas de la biodiversidad y sustentadoras de la economía familiar, sino que también evidencia la viabilidad práctica de la transición agroecológica. Para profundizar en el funcionamiento técnico de este modelo de recuperación de tierras degradadas, este capítulo se centrará en el estudio de dos componentes clave: el aporte continuo de materia orgánica para la reactivación microbiológica y la rotación de cultivos como mecanismo clave para el equilibrio nutricional y la conservación integral del recurso suelo.

4.1 CICLOS DE MATERIA ORGÁNICA

El ciclo de la materia orgánica es básicamente el motor que hace que la naturaleza se recicle a sí misma. Todo empieza cuando se dejan residuos como hojas secas y el estiércol, y se producen bacterias descomponedoras y microorganismos, encargándose de transformarlos en nutrientes que vuelven a la tierra. De esta manera, lo que antes era desecho vuelve a quedar disponible en el suelo para futuras siembras.

Para las agricultoras del M.A.YS, incorporar materia orgánica al suelo es fundamental, ya que mantiene la tierra suelta y favorece el aumento de microorganismos, hongos e insectos que intervienen en la descomposición de los restos de plantas, hojas, madera y otros materiales. Según Leite (2004, p.10), “El papel de la materia orgánica también es relevante en la formación de agregados estables, influyendo directamente en la estructura del suelo y, por lo tanto, en la infiltración de agua, la capacidad de retención de humedad, la aireación y la resistencia al crecimiento de las raíces.”

Se sabe que, cuando la tierra permanece expuesta por mucho tiempo sin ningún tipo de cobertura, a lo largo de las estaciones del año, sufre cambios como endurecimiento, compactación y disminución de la productividad entre otras características negativas. Una de tantas características de la materia orgánica es que, en épocas de lluvia intensas, actúa como amortiguador, evitando el impacto directo de las gotas de agua sobre el suelo. De esta manera, facilita una adecuada infiltración y ayuda a conservar las propiedades del terreno. Además, contribuye a mantener la humedad por períodos más prolongados, lo que favorece un mejor desarrollo de las plantas, especialmente en verano, cuando la región suele sufrir de fuertes sequías.

A partir de la palabra de las agricultoras, dentro de las estrategias para poder mantener la cobertura del suelo, se hace la recolección de las mismas hojas de los árboles que se caen o en la producción de plantas arbustivas. Hay plantas que, por su facilidad de

reproducirse, proporcionan mucho en cuestión de cantidad para hacer la recolección para la cobertura del suelo. Plantas como el pasto vetiver (*Chrysopogon zizanioides*), la citronela (*Cymbopogon winterianus*) y el limoncillo (*Cymbopogon citratus*) se utilizan para ese fin, además de tener también propiedades medicinales.

Andrade y Chavez (2014) destacan que el capim vetiver se distingue por su robustez, rápida tasa de crecimiento y un sistema radicular profundo, lo que lo convierte en una herramienta eficaz y accesible para mitigar la erosión del suelo. Se caracteriza por ser una planta resistente y por su capacidad para fijar el suelo y aumentar la infiltración de agua. Además, sus hojas y sus raíces son utilizadas como materia orgánica y cobertura para el suelo. Por tener una mayor fijación en él, es resistente a heladas, al pisoteo del ganado y a los incendios. Aunque sus hojas pueden marchitarse, su raíz se mantiene, lo que estimula la regeneración de esta planta.

El uso de esta planta innova las prácticas agroecológicas, desvinculándose de la alta tecnología, estimulando el uso inteligente y estratégico de los recursos biológicos. Su capacidad estabilizadora ofrece una alternativa tecnológica sencilla, práctica, de bajo costo, que reemplaza soluciones complejas y costosas.

Ya la citronela pertenece al género *Cymbopogon*. Esta planta tiene cerca de 140 especies y está ampliamente distribuida en regiones con climas más templados a tropicales, en todo el mundo. La citronela es una planta proveniente de la India, donde sus hojas crecen hasta un metro de altura y son de un color verde claro. El borde de la hoja se caracteriza por ser cortante. Es una planta con un aroma intenso, parecido al limoncillo (SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL, 2019, p. 1).

A relato de los entrevistados, dentro de las prácticas que las agricultoras mencionan, esta planta es utilizada con varios propósitos, primero ellas la utilizan como cobertura verde, y herbicida natural, aprovechando sus aromas fuertes para evitar el ataque de plagas directamente a la planta. Segundo, es utilizada como cerca verde en algunos puntos específicos para controlar insectos no deseables de forma natural. Como tercer uso, sus hojas son utilizadas para la fabricación de repelentes naturales para ser utilizados por el ser humano.

Si la planta es bien cuidada, se puede llegar a obtener cuatro cortes por año, como esta planta, se caracteriza por ser arbustiva, en la selección de mudas para ser plantado en otros espacios, se puede llegar a obtener un mayor aprovechamiento de sus hojas, para

diferentes usos. La citronela también se usa para prevenir el contagio y la propagación del dengue, no como componente químico, sino que es utilizada como repelente.

Por fin, el Limoncillo pertenece a la familia de las gramíneas; es originario de Sri Lanka, Ceilán y el sur de la India y se cultiva en la actualidad como planta medicinal en zonas tropicales y subtropicales de América y Asia. Planta herbácea, perenne, que alcanza hasta dos metros de altura; su tallo es corto y generalmente subterráneo. Sus hojas son lineales con bordes duros y cortantes, con superficie áspera, midiendo un metro de largo y 5 centímetros de ancho; la parte del tallo es de forma cilíndrica (COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE SANTA FE, 2012, p. 9). Es una planta que posee propiedades medicinales, donde pueden ser aprovechados desde su raíz, hasta sus hojas, por medio de la destilación se obtiene aceite esencial, donde su fragancia es similar a la del limón, hace parte de la lista de ingredientes como jabones, perfumería, detergentes, el citral es separado para ser usado como saborizante de bebidas tonificantes y digestivas.

El valor de las plantas medicinales y aromáticas como el cedro y el limoncillo, en la agricultura familiar, va más allá de su función agronómica; son fuentes alternativas para la generación de renta adicional, promoviendo una mayor autonomía de los productores y la diversidad productiva. Las agricultoras resaltan mucho la importancia de mantener el suelo con cobertura suficiente, porque ayuda a mantener la humedad del suelo, lo fortalece con nutrientes y otros beneficios que serán mencionados a lo largo de este documento.

Mantener el suelo cubierto con materia orgánica seca todo el tiempo, de hecho cultivamos plantas como: Vetiver, cedron de paja y citronela, para cortar y colocar entre las plantas, además el cultivo de cobertura verde tanto en verano como en invierno. La ventaja de todo eso es que mantiene el suelo húmedo, con temperatura estable, manteniendo un bajo porcentaje de brote de malezas en categoría de plaga (Andreia, comunicación oral, 2025).

Según Zamigan et al. (2025)

Los abonos verdes surgen como una estrategia eficaz y accesible para la recuperación del suelo y el aumento de su calidad. Esta práctica se basa en el cultivo de especies vegetales que, al ser incorporadas al suelo, promueven el reciclaje de nutrientes, la mejora de la estructura física y el incremento de la actividad biológica. (Zamigan *et al.*, 2025, p. 3).

Entendemos que la práctica de abono verde, o cobertura del suelo verde, es una de las herramientas más importantes para la recuperación de la salud del suelo, existen plantas perennes y semiperennes, que su siembra va más allá de la producción de alimentos. La práctica es multifuncional, haciendo aportes físicos, químicos y biológicos al suelo, dentro de ellas están el control de la erosión, el aumento de la materia orgánica, la

disminución a la propagación de malezas o plantas indicadoras, mayor retención de humedad y aumento de la presencia de microorganismos.

Con esto vemos que los múltiples beneficios que trae, no solo para que la tierra este más fértil produciendo alimento, sino que también, reduce el uso y la dependencia de químicos, desde fertilizantes, abonos, insecticidas entre otros, que perjudican a la salud humana y microbiana del suelo.

La selección de plantas que serán usadas como cobertura verde es una decisión estratégica; puede llegar a variar también según las necesidades, ya sea para la fijación del nitrógeno, el aflojamiento del suelo, el control de plagas y microorganismos, además de las condiciones del suelo, del clima y de la siembra que se irá realizando.

Se les puede llamar plantas de servicio, ya que preparan el suelo, para un tipo de cultura en específico, que se sabe que va a necesitar los nutrientes suficientes para el desarrollo de la planta, hasta su cosecha, según la estación del clima ya sea para verano o invierno a lo largo del año. En épocas de invierno, que son la época de baja producción comercial, se utilizan plantas como el trigo (*Triticum*), la avena (*Avena sativa*), el rábano forrajero (*Raphanus sativus*) entre otras. Para la temporada de verano, se utilizan plantas que son resistentes a las sequías, como por ejemplo el maíz y el frijol, plantas como el guandú enano (*Cajanus cajan* (L.) Millspaugh), el sorgo (*Sorghum bicolor* [L.] Moench), la chipia, sonaja o cascavelito (*Crotalaria longirostrata*). El guandul enano es un potencializador de suelos, ya sea por la incorporación de materia orgánica, con elevado contenido de nitrógeno, o por la extracción de fósforo, en suelos donde otras culturas no tienen esa capacidad.

La cobertura verde es una práctica agrícola sustentable, que envuelve el cultivo y la incorporación de plantas específicas a la tierra para mejorar su fertilidad y estructura, el uso de leguminosas contribuye la biodiversidad y ayudan a la fijación del nitrógeno, aumenta la materia orgánica reduce la erosión y pérdida de nutrientes, dificulta el crecimiento de plantas dañinas e invasoras, reduciendo el uso de herbicidas y el impacto ambiental (Zamigan et al., 2025, p. 8).

Esta manera tan sabia de trabajar la tierra demuestra que las agricultoras conocen a fondo su territorio y saben cómo adaptarse a los cambios del clima. Sin embargo, el cuidado del suelo no solo es una tarea agrícola, sino que también transforma la vida de sus familias y su economía. Tomando en cuenta este valioso trabajo como la tierra, el siguiente

tema explica cómo esas prácticas ayudan a las mujeres a mejorar su producción, ingresos y a organizarse mejor en su comunidad.

4.2 PRÁCTICAS DE CONSERVACIÓN DEL SUELO: COMPOSTAJE DE CÁSCARA DE ALIMENTOS Y ROTACIÓN DE CULTIVOS

Aquí serán comentadas las prácticas de conservación del suelo que hacen parte del día a día y el aprovechamiento de restos de alimentos para la producción de abono, el cual es utilizado para la recuperación de la tierra y de los nutrientes de las plantas.

Sabemos que la producción de compostaje es el proceso de descomposición natural de los restos vegetales, cáscaras de frutas, cáscaras de huevo, grama cortada, heces de animales como el cerdo y la vaca, que son los más utilizados. Este proceso se da a partir de la acción de hongos, bacterias y microorganismos, los cuales ayudan a esa descomposición.

El compostaje de manera natural por microorganismos benéficos en presencia de oxígeno, lo cual genera temperaturas entre los 55 °C y 65 °C, eliminando así patógenos de plantas invasoras. Como resultado de este proceso, se obtiene un fertilizante orgánico de alto valor agregado y de bajo costo de producción (CARVALHO; BECKER, 2025, p. 1).

Para hacer mejor este proceso y llegar al producto final, no es suficiente con colocar todos los residuos en un solo lugar, es necesario tener el cuidado suficiente, para que alcance la temperatura adecuada y además revolver constantemente, a fin de mantener la producción de hongos y microorganismos para su total descomposición, así también se puede emplear el uso de la cáscara de huevo triturada que funciona como la cal para ayudar a mantener la acidez controlada.

Con el fin de tener un mayor aprovechamiento, se utilizan lombrices (*Eisenia fetida*, también conocida como lombriz roja californiana), y la gigante africana (*Eudrilus eugeniae*), según Inácio y Miller (2009). Las lombrices en la agricultura son de gran importancia y aporte, ya que ayudan a dar una mejor gestión de los residuos alimentarios. Además su práctica se ha convertido una solución biológica, ecológica y ambiental, porque ayudan a disminuir el impacto ambiental, y también a minimizar el uso de fertilizantes químicos, sustituyéndolos por los abonos naturales como el humus, el cual posee un potencial nutritivo para la tierra y las plantas.

La preparación de estos residuos aporta beneficios económicos y de suministro de insumos al transformarse en fertilizantes y sustratos orgánicos de alto valor nutricional. Su aplicación mejora las propiedades del suelo e impulsa el desarrollo vegetal, garantizando cosechas de alimentos más abundantes y de mejor calidad.

Para las integrantes del grupo es de suma importancia la producción de este abono, ya que disminuye el costo de comprar y también por la facilidad de producirlo dentro de las chacras, para tener un mayor aprovechamiento de los residuos que salen de la cocina principalmente, y de otros desechos que también pueden ser aprovechados.

Ellas utilizan este abono para todas las plantas que cultivan dentro de la chacara, desde plantas alimenticias, hasta flores para la venta, con eso garantiza una producción más orgánica, pensando en la preservación y cuidado del medio ambiente, así como esta hay otras prácticas que son de suma importancia para la conservación y cuidado del suelo que serán mencionadas a continuación. Estas prácticas de conservación cobran especial relevancia si se analiza el impacto histórico del manejo del suelo en la región.

Para la década de 1970, la agricultura en la región de la frontera operaba bajo un modelo de laboreo mecánico intensivo del suelo mediante el uso de arados de disco y gradas, debido a la sobreexplotación de producción de cultivos a corto plazo, el suelo se fue degradando y al mismo tiempo compactando por el uso intensivo de herramientas mecánicas, esta capa arable de tierra, donde los primeros 20 centímetros de profundidad, la tierra estaba extremadamente suelta, pese a la exposición al sol y al agua sin ninguna cobertura, el agua no se infiltra correctamente acelerando la erosión hídrica, tiene como resultado una pérdida crónica de la capa superficial del suelo y materia orgánica.

Estos procesos no son un evento aislado, sino un arreglo sistemático que requiere de planificación del espacio para una siembra prolongada y de manera sostenible se implementan técnicas de rotación y/o consorciados de cultivos, en la práctica significa alternar especies de plantas en el mismo terreno de producción. Las prácticas mencionadas anteriormente muestran ventajas favorables para el productor, tales como, la diversidad de alimentos que puede sembrar según la época o la estación del año, teniendo un suelo, más fértil, con los nutrientes necesarios para una nueva siembra, con una producción mínima de plantas dañinas e invasoras, rica en materia orgánica, lo cual permite que la vida microbiana del suelo esté activa y equilibrada, protegiéndolo de erosiones y con la humedad suficiente.

El sistema de siembra directa consiste en establecer los cultivos de forma inmediata sobre los rastrojos del ciclo anterior, realizando únicamente una apertura mínima en el suelo para colocar la semilla. Su objetivo principal es mantener la superficie cubierta continuamente con paja y materia orgánica, combinando esta práctica con la rotación de especies. A diferencia del manejo convencional, esta práctica reduce al mínimo la perturbación del perfil del suelo y demanda una intervención sustancialmente menor. Se fundamenta en la cobertura vegetal permanente mediante restos de poda, pasto, ramas u hojas, creando una capa protectora contra la radiación solar directa. Además, esta cobertura actúa como amortiguador frente al impacto del agua de lluvia, mejorando la infiltración y previniendo la degradación de las propiedades físicas y biológicas de la tierra.

Por su parte, la rotación de cultivos permite que cada especie restituya al suelo los nutrientes extraídos por las siembras previas. Asimismo, la asociación de plantas diversifica el aporte nutrimental y optimiza el uso del espacio disponible. La integración de variedades con distintos aromas y colores no solo incrementa la biodiversidad del sistema, sino que actúa como una barrera biológica y repelente natural frente al ataque de plagas y enfermedades. Esas técnicas son usadas tanto por Andreia como por Carla.

4.3 FERIA DE INTERCAMBIO DE SEMILLAS NATIVAS Y CRIOLLAS DE PUERTO IGUAZÚ

La Feria Provincial de Semillas Nativas y Criollas de Misiones se ha consolidado como un espacio fundamental para la salvaguarda, multiplicación e intercambio de la agrobiodiversidad en la región. Realizado anualmente en el hito del cambio de estación —coincidiendo con la cosecha de los cultivos de invierno y la preparación de los suelos y germoplasmas para las siembras de verano—, este encuentro trasciende el mero intercambio productivo: constituye una instancia de construcción colectiva, aprendizaje mutuo y preservación de la memoria histórica y los conocimientos ancestrales de cada familia agricultora.

La iniciativa surgió en 1997 impulsada por la urgente necesidad de rescatar y preservar las variedades criollas y nativas, progresivamente amenazadas por la expansión de semillas genéticamente modificadas, la agricultura industrial y la pérdida de prácticas agrícolas tradicionales. Además de involucrar a diversos municipios misioneros, la feria se convirtió en un polo de atracción para productores de provincias vecinas como Corrientes, Formosa, Chaco y Santa Fe, habiéndose documentado la presencia de hasta 600 variedades distintas de semillas en un solo encuentro (Reck y Ramírez, 2023, pp. 2-3).

Entre 1998 y 2003, la localidad de El Dorado tuvo el rol de sede central de las ferias provinciales. Durante este periodo de consolidación, se conformó en 2001 la Comisión Permanente de la Feria de Semillas de Misiones, espacio desde el cual se impulsaron actividades integrales sobre medio ambiente, políticas públicas, agroecología y seguridad alimentaria. Muestra de esta articulación fue la entrega de semillas de maíz criollo en 2002 a familias campesinas en situación de alta vulnerabilidad a través del Programa Provincial de Seguridad Alimentaria.

A partir de 2004, el movimiento experimentó un proceso de descentralización territorial que dio origen a las ferias locales y zonales en municipios como Wanda, Montecarlo, El Alcázar, Bonpland, San Pedro, San Vicente, San Antonio, Santa Ana, Salto Encantado y Aristóbulo del Valle.

Este dinamismo desembocó en 2005 en la constitución del Movimiento en Defensa de la Semilla Campesina de Misiones, creado como respuesta organizada frente a las presiones del modelo agroindustrial (Reck y Ramírez, 2023, pp. 5-6). En este marco, se estableció un esquema operativo bien definido: la realización de la Feria Provincial cada dos años, intercalada con las ferias locales y zonales en los años intermedios, además de brindar apoyo constante a encuentros de intercambio transfronterizo e internacional en regiones como Ciudad del Este (Paraguay), Chaco y Corrientes.

Desde 2006 en adelante, las actividades han mantenido una continuidad ininterrumpida. Gestionada directamente por los propios agricultores y chacareros, la red trabaja de la mano con comunidades originarias en el rescate, conservación y libre circulación del germoplasma local. La propuesta agroecológica se posiciona así como el pilar fundamental para garantizar la autonomía de los productores, la biodiversidad de los agroecosistemas y la soberanía alimentaria de los territorios (Reck y Ramírez, 2023, p. 9).

El valor vivo de esta trayectoria histórica se revalida año a año en el territorio. El 27 de julio de 2025, al participar en esta feria con más de dos décadas de historia, se hizo evidente cómo la custodia del germoplasma no responde a una lógica comercial, sino a una trama viva de resistencia cultural. En este espacio convergen saberes, relatos y variedades botánicas que sostienen la soberanía alimentaria campesina y aseguran la permanencia de un patrimonio genético e histórico invaluable.

Durante la pandemia de COVID-19, los agricultores familiares y campesinos de la provincia de Misiones enfrentaron un desafío severo: las restricciones de movilidad y el distanciamiento social amenazaron las dinámicas tradicionales de intercambio presencial de semillas nativas y criollas. Sin embargo, lejos de paralizar la actividad, la comunidad

agrícola reinventó sus estrategias para mantener viva la circulación de germoplasma local y la conservación de la agrobiodiversidad.

Una de las iniciativas más destacadas fue la Canasta Viajera, una propuesta innovadora que estableció itinerarios seguros para la dispersión comunitaria de semillas. La dinámica consistió en la confección de canastas que recorrieron la provincia haciendo escala en postas estratégicas. En estos puntos, guardianes de semillas, productores urbanos y rurales, y técnicos institucionales pudieron clasificar, rotular e intercambiar variedades bajo estrictos protocolos sanitarios.

Más allá de su función logística, la Canasta Viajera reafirmó el vínculo indisoluble entre las semillas y sus territorios. Su paso catalizó expresiones culturales y espirituales como rituales, cantos y relatos compartidos. Asimismo, impulsó la revalorización de la riqueza agro biodiversa presente en cada chacra; como testimonió una agricultora de Iguazú, el proceso le permitió visibilizar la sorprendente variedad de su propia finca y asumir el compromiso de multiplicar su producción para futuras ferias.

De manera paralela, el Movimiento por las Semillas Campesinas de Misiones organizó 14 ferias locales en diversos municipios, adaptando espacios como ferias francas, escuelas y almacenes ecológicos a la normativa sanitaria vigente. Estas jornadas fueron valoradas positivamente por las familias agricultoras, quienes ratificaron a la semilla como un patrimonio biocultural y el pilar insustituible de la producción de alimentos.

Esta articulación territorial derivó en un proceso de incidencia política decisivo. A través de encuentros virtuales y diagnósticos colectivos, el movimiento redactó un manifiesto en defensa de las semillas criollas, alertando sobre los riesgos que implicaban iniciativas como el Plan Maizar 2019 y el avance de corporaciones como Syngenta en la región. Esta acción estuvo acompañada de gestiones institucionales que lograron la declaración de interés municipal de la Semana Continental de las Semillas Nativas y Criollas en múltiples localidades, consolidando el respaldo institucional al movimiento.

El punto culminante de este proceso de resistencia y organización fue la promulgación de la Ley Provincial VIII-N° 80 de Protección de Semillas Nativas y Criollas en septiembre de 2020, un hito legislativo que consagra el reconocimiento jurídico y social de las semillas como base de la soberanía alimentaria. La Ley trae importante destaque para la protección de semillas nativas y criollas, de modo a promover su producción y consumo, además de estimular ferias de intercambio de estas semillas, así como de productos elaborados a partir de ellas y todo conocimiento que las acompaña. Asimismo,

busca fomentar la utilización racional de los recursos naturales, preservando el patrimonio natural y cultural, así como la diversidad biológica (LEY VIII – N.º 80, Cap. 1, Art. 5). La ley también incentiva la producción agroecológica mediante el uso de bioinsumos para la fertilización y nutrición del suelo. Asimismo, establece la conformación y el fortalecimiento de una red provincial de productores que trabajan con semillas nativas y criollas (LEY VIII – N.º 8, Cap. 4, Art. 15).

En síntesis, la coyuntura de la pandemia no detuvo al Movimiento por las Semillas Campesinas de Misiones, sino que actuó como un catalizador para consolidar su red territorial. La experiencia demostró que la semilla trasciende su función de insumo productivo: es un símbolo vivo de identidad, resistencia comunitaria y autonomía alimentaria para los pueblos de Misiones.

El rescate y la conservación de estas semillas son considerados actos de recupero histórico y cultural, el sentimiento de el reencuentro de semillas que se consideraban perdidas o extintas, semillas que representan memoria y sabiduría ancestral. Estas semillas son a la vez un alimento que transporta identidad; muchos campesinos (as) apuestan por la soberanía alimentaria basada en prácticas que respetan y conservan la biodiversidad.

Las plantas nativas como patrimonio agrícola, representan la biodiversidad y la refuerzan con actividades como la feria de semillas de Misiones y particularmente aquellas que se extienden por la región, destacando espacios claves para la preservación, intercambio y valorización de las plantas nativas no sólo consideradas como recurso productivo si no como patrimonio vivo que sostiene la salud, cultura y autonomía de toda la comunidad, a continuación serán mostradas las plantas más mencionadas por la comunidad en esta feria.

Nombre/ Nombre Científico	Región Nativa	Usos Medicinales
------------------------------	---------------	------------------

PINDÓ <i>(Syagrus romanzoffiana)</i>	Abundante en la provincia de Formosa, Argentina. Comprende el centro y el sur de Brasil, Paraguay, Bolivia, Uruguay y el NEA (Noreste Argentino, incluidas las porciones orientales de Santa Fe, Chaco y Formosa).	Los frutos de <i>Syagrus romanzoffiana</i> contienen ácidos grasos insaturados (especialmente ácido oleico), antioxidantes como vitamina C, polifenoles y carotenoides, lo que los hace beneficiosos para la salud cardiovascular, por su perfil intermedio entre aceite de oliva y girasol y por su alto contenido en compuestos bioactivos que combaten el estrés oxidativo (Rompato, Franco, Somoza, & Rompato, 2015, pág. 105).
Tarumá (<i>Vitex megapotamica</i>)	Esta planta es nativa de América del Sur, teniendo una variedad de nombres en países como Argentina, Uruguay, Paraguay y Brasil, extendiéndose hacia el exterior.	Sus hojas pueden ser utilizadas en infusiones, que ayuda en la depuración de la sangre, tiene propiedades anti-afrodisíacas y antiléticas (antialérgicas), ayuda a combatir el ácido úrico, hipertensión arterial (presión alta), colesterol, inflamación del útero, vejiga y próstata, esta infusión ayuda al tratamiento contra la sífilis y enfermedades de la piel. Su raíz ayuda a disminuir los síntomas de la fiebre; sus frutos son usados para dolores reumáticos (Carvalho, 2006, p. 525).
Guabiroba <i>(Campomanesia guaviroba)</i>	La guabiroba, es nativa en la provincia de Misiones Argentina, en Paraguay y Brasil, con esto se suma a la variedad de nombre de país para país.	Sus hojas son utilizadas en infusiones para mejorar la digestión y combatir infecciones urinarias. Fortalece el sistema inmunológico y reduce las inflamaciones, tiene beneficios hepáticos en el control del colesterol (Carvalho, 2006, p. 281)
Uvaia (<i>Eugenia pyriformis</i>)	Su nombre varía entre los estados de Brasil tales como: uvaia, uvaieira e uvalha, jaboticaba-docampo, uvaia, uvaia-do-mato, uvaieira, uvalha, uvalha-do-campo e	En la medicina popular, la corteza del uvaieiro se utiliza como astringente, sirviendo para combatir diarreas y disenterías. También ayuda a evitar la retención de líquidos en los tejidos u órganos del cuerpo. Su fruto también se emplea como refrescante para personas con fiebre tifoidea. Las mujeres

	uvalheira; en Argentina y Paraguay es conocida como uvaia, ubajay-mi.	indígenas de varias etnias del Paraná y Santa Catarina usan la corteza del tallo del uvaieiro en forma de infusión, tres veces al día durante 3 o 4 días, para aliviar los cólicos menstruales (Carvalho, 2006, p. 552).
--	---	--

Cuadro - Plantas nativas y usos medicinales. Fuente: Autora, 2026.

El recorrido por este catálogo vegetal pone de manifiesto la extraordinaria riqueza nutricional, fitoquímica y socioecológica de las especies estudiadas, tanto los mencionados en este capítulo como en el anterior. Desde las notables concentraciones proteicas y aminoacídicas de la ora-pro-nobis (*Pereskia aculeata*) y la verdolaga (*Talinum paniculatum*), hasta el vigor bioactivo del nopal (*Opuntia spp.*), la chaya (*Cnidoscolus aconitifolius*) y la yagueté po (*Tithonia diversifolia*), estas plantas trascienden la categoría de meros recursos botánicos para consolidarse como verdaderos pilares de resiliencia comunitaria y soberanía alimentaria. Asimismo, la presencia de especies de alto potencial multifuncional como el hibisco (*Hibiscus rosa-sinensis*), el lirio de los pantanos (*Hedychium coronarium*), el llantén (*Plantago major*) y la pringamosa (*Urera baccifera*) demuestra cómo la convergencia entre el conocimiento intuitivo ancestral y la validación científica contemporánea puede transformar especies frecuentemente subutilizadas o estigmatizadas en valiosos recursos para la medicina natural, la cosmética sostenible y la seguridad nutricional.

5 CONSIDERACIONES FINALES

Esta investigación permitió visibilizar la riqueza de las plantas alimenticias no convencionales (PANC) en Puerto Iguazú, evidenciando su alto valor nutritivo, cultural y ambiental, dimensiones que con frecuencia pasan desapercibidas en la vida cotidiana.

Durante las visitas de campo, se constató que las prácticas de manejo, el cuidado del suelo y la conservación de la biodiversidad forman parte de la labor diaria de las agricultoras, lo que demuestra que producir alimentos es, de forma intrínseca, cuidar la tierra. Asimismo, el análisis reveló que estas especies no solo se cultivan y recolectan, sino que también se transforman y comercializan mediante recetas tradicionales, productos artesanales y ferias locales, dinámicas que fortalecen la agricultura familiar y dinamizan la economía del hogar.

A lo largo del proceso, destacó el rol fundamental del grupo M.A.Y.S. Sus integrantes, a través del trabajo colectivo y la socialización de sus saberes, mantienen viva la memoria sobre las PANC e impulsan prácticas agroecológicas en su comunidad. Así, este trabajo no solo profundiza en el estudio de estas especies y en su paulatina relevancia por su potencial alimenticio y viabilidad productiva, sino que también aporta a la divulgación de un campo cuyas dinámicas locales han sido poco difundidas.

Para el Grupo M.A.Y.S., el estudio y la apropiación de todo el patrimonio etnobotánico mencionado en esta investigación constituyen un eje estratégico fundamental. Estas especies, caracterizadas en su mayoría por una elevada rusticidad, fácil propagación y bajo requerimiento de insumos externos, encarnan los valores de sostenibilidad, autonomía y revalorización del saber local que guían al colectivo. Al integrar la siembra, el procesamiento y la divulgación de estas Plantas Alimenticias No Convencionales (PANC) y de uso medicinal en sus prácticas comunitarias, el Grupo M.A.Y.S. no solo promueve la salud integral y la diversidad en la dieta de sus miembros, sino que fortalece la cohesión social y el rescate de la memoria biocultural. Así, el compromiso con el cultivo de estas plantas se consolida como una herramienta transformadora para la preservación de los ecosistemas locales y la construcción de un modelo de desarrollo verdaderamente soberano y sustentable.

Paralelamente, el estudio buscó visibilizar a las mujeres rurales como actoras clave en la conservación de la sociobiodiversidad. Quedó de manifiesto cómo han conquistado espacios individuales y colectivos, transformando la cotidianeidad en escenarios de aprendizaje mutuo. Ejemplo de ello fueron los talleres de elaboración de jabones

artesanales, donde integraron nuevos conocimientos aplicables directamente al manejo de sus chacras. Esta apropiación demuestra que la construcción del saber agroecológico en la región no ocurre de forma unidireccional, sino que se nutre del diálogo entre la experiencia empírica y las nuevas estrategias de conservación y comercialización. En este contexto, la agricultura se consolida como un vehículo de empoderamiento que fortalece la autonomía femenina, facilitando el acceso a recursos y conocimientos e influyendo en la toma de decisiones familiares y comunitarias.

Por otra parte, las entrevistas y los recorridos territoriales permitieron catalogar una amplia variedad de especies, utilizadas posteriormente en la elaboración de recetas por parte del grupo. Este ejercicio propició un fértil intercambio de saberes; así, tras el primer acercamiento, los encuentros sucesivos se convirtieron en catalizadores para la incorporación de nuevas participantes, tanto internas como externas a la organización.

En conclusión, esta investigación reafirma la necesidad de seguir valorando las PANC y el trabajo de las agricultoras familiares. Su trayectoria demuestra que es posible fortalecer la seguridad alimentaria, conservar la biodiversidad y consolidar modelos de producción sostenibles cimentados en el conocimiento local.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALTIERI, M. A. *Agroecologia: bases científicas para uma agricultura sustentável*. Serie Textos Básicos para la Formación Ambiental. PNUMA – Oficina Regional para América Latina y el Caribe, 1999. Disponible en: <https://agroeco.org/wp-content/uploads/2010/10/Libro-Agroecologia.pdf> (agroeco.org in Bing). Acceso en: 12 abr. 2025.

ANDRADE, Aluísio Granato de; CHAVEZ, Tiago de Andrade. *Vetiver, o capim-campeão contra a erosão*. Agro DBO, São Paulo, n. 55, p. 36-39, maio 2014. Disponible en: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/1003868/1/erosao.pdf> (infoteca.cnptia.embrapa.br en Bing). Acceso en: 20 ago. 2025.

BEGUM, K. S. et al. Efecto de las variaciones estacionales en el ciclo de vida, crecimiento y reproducción de *Eisenia fetida* y *Eudrilus eugeniae*. *Eurasian Journal of Soil Science*, v. 14, n. 2, p. 178-188, 2025. Disponible en: <<http://ejss.fesss.org>>. Acceso en: 7 set. 2025.

BRANDENBURG, Alfio. Agricultura familiar e produção alternativa no Centro-Oeste do Paraná. Raízes: *Revista de Ciências Sociais e Econômicas*, n. 17, p. 23–36, 1998. Disponible en: <https://raizes.revistas.ufcg.edu.br/index.php/raizes/article/view/129/115> . Acceso en: 16 jul. 2025.

CARVALHO, Adriana Franco de Matos; BECKER, Daniel Pereira. *Compostagem: uma prática sustentável para resíduos orgânicos na propriedade agroecológica*. Jacareí, SP: [s.n.], 2025. Trabalho técnico (Curso Técnico em Agroecologia) — Etec Cônego José Bento. Disponible en: https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/34700/1/agroecologia_2025_1_adrianacarvalho_compostagemumapraticasustentavel.pdf . Acceso en: 7 set. 2025.

CARVALHO, Paulo Ernani Ramalho. *Espécies arbóreas brasileiras*. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica; Colombo, PR: Embrapa Florestas, 2006. v. 2. p. 525–532.

CARVALHO, Paulo Ernani Ramalho. *Espécies arbóreas brasileiras*. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica; Colombo, PR: Embrapa Florestas, 2010. v. 4. 627 p. (Coleção Espécies Arbóreas Brasileiras).

CARVALHO, Rosemary Duarte Sales. *Caracterização química e avaliação de folhas de Talinum patens Wand como complemento alimentar*. 2009. Tese (Doutorado) – Instituto de Química, Universidade Federal da Bahia, Salvador. Disponible en:

<https://repositorio.ufba.br/handle/ri/11134> (repositorio.ufba.br en Bing). Acceso en: 11 jul. 2025.

COLEGIO DE FARMACÉUTICOS DE SANTA FE (Argentina). Cedrón paja (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf). *Revista Por Nuestra Salud*, n. 36b, dic. 2012. Disponible en:

<https://www.colfarsfe.org.ar/newsfiles/diciembre2012/PNS36b.pdf> (colfarsfe.org.ar in Bing). Acceso en: 28 ago. 2025.

COSTA, E. M.; LOPES, J. R.; SOUZA, R. T.; SILVA, G. P. Compostos bioativos e atividade antioxidante das flores de *Hibiscus rosa-sinensis* L. *Brazilian Journal of Food Technology*, v. 19, e2016045, 2016. Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/bjft/a/v3xffqqpGCZRFp8rVzLY5LR/> . Acceso en: 10 jul. 2025.

EMBRAPA AGROBIOLOGIA. *Minhocultura ou vermicompostagem*. Fazendinha Agroecológica. Seropédica, RJ: Embrapa Agrobiologia, [s.d.]. Disponible en:

<https://www.embrapa.br/agrobiologia/fazendinha-agroecologica/minhocultura-ou-vermicompostagem> (embrapa.br in Bing). Acceso en: 8 set. 2025.

FAO. *Cumbre Mundial sobre la Alimentación: Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial*. Roma: FAO, 1996. Disponible en:

<https://www.fao.org/3/w3613s/w3613s00.htm> (fao.org en Bing). Acceso en: 11 abr. 2025.

FAO. *Año Internacional de la Agricultura Familiar 2014: Alimentar al mundo, cuidar el planeta*. Roma: FAO, 2014. Disponible en:

<https://www.fao.org/family-farming-2014/home/es/> (fao.org en Bing). Acceso en: 11 abr. 2025.

GALEANO, Vanesa. *La agroecología, una transición sólida en Misiones*. Posadas: Secretaría de Estado de Agricultura Familiar – Misiones, 11 jul. 2024. Disponible en:

<https://agrifam.misiones.gob.ar/la-agroecologia-una-transicion-solida-en-misiones/> . Acceso en: 17 jul. 2025.

GIBSON, G. R.; PROBERT, H. M.; VAN LOO, J.; RASTALL, R. A.; ROBERFROID, M. B. Dietary modulation of the human colonic microbiota: updating the concept of prebiotics. *Nutrition Research Reviews*, v. 17, n. 2, p. 259–275, 2004. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19079930/>. Acesso em: 11 jul. 2025.

HAIDER, Julian Ananda et al. The role of habitat, landscape structure and residence time on plant species invasions in a neotropical landscape. *Journal of Tropical Ecology*, Cambridge, v. 32, n. 3, p. 240–249, 2016. DOI: 10.1017/S0266467416000158.

KEHR, E. Agricultura familiar e desenvolvimento sustentável: desafios e perspectivas. *Revista de Desenvolvimento Rural Sustentável*, v. 10, n. 2, p. 123-135, 2020.

KINUPP, V. F.; LORENZI, H. *Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil*. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2014.

KINUPP, V. F. *Plantas Alimentícias Não Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS*. 2007. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/viveiroscomunitarios/wp-content/uploads/2021/05/Kinupp-Valdely-2007-Tese-PANCs-RMPA.pdf>

LEAL, Augusto Monteiro. *Entenda a compostagem*. PET Agronomia, Universidade Federal de Santa Maria, 07 mar. 2022. Disponível em: <https://www.ufsm.br/pet/agronomia/2022/03/07/entenda-a-compostagem>. Acesso em: 12 set. 2025.

LEI VIII-No 80 (Misiones, Argentina). *Ley de Protección de Semillas Nativas y Criollas*. Posadas: Secretaría de Agricultura Familiar, nov. 2024. Disponível em: <https://agrifam.misiones.gob.ar/wp-content/uploads/2024/11/Ley-VIII-80-SEMILLAS-NATIVA-S-1.pdf> (agrifam.misiones.gob.ar en Bing). Acesso em: 17 jul. 2025.

LEITE, L. F. C. *Matéria orgânica do solo*. Teresina: Embrapa Meio-Norte, 2004. 31 p. (Documentos, 97). Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/68879/1/Doc97.pdf>. Acesso em: 18

ago. 2025.

MARUYAMA, Wilson Itamar; MARTINS, Gabriela Silva; MEDEIROS, Gabriel Dias de; TOSCANO, Luciana Claudia. Citronela como repelente de *Aedes aegypti*. *Revista Barbaquá de Extensão e Cultura*, Dourados-MS, v. 6, e8383, p. 1-14, 2024.

MOTTER, Paulino; ALMEIDA, Herlon Goelzer de (coord.). *Siembra directa: la tecnología que revolucionó la agricultura brasileña*. Editado y escrito por Dimitri Valle. Asesoría técnica de Ivo Mello. Foz do Iguaçu: Parque Itaipu, 2015. 144 p. Disponible en: https://plantiodireto.org.br/uploads/download/publicacoes/LIVRO_PLANTIO_DIRETO_WEB.pdf. Acceso en: 29 mayo de 2026.

NORDER, Luiz Antonio; LAMINE, Claire; BELLON, Stephane; BRANDENBURG, Alfio. Agroecología: polissemia, pluralismo e controvérsias. *Ambiente & Sociedade*, São Paulo, v. 19, n. 3, p. 1–20, jul./set. 2016. Acceso en: 21 jul. 2025.

PEDRALLI, G.; CARMO, C. A. S.; CEREDA, M.; PUIATTI, M. Uso de nomes populares para as espécies de Araceae e Dioscoreaceae no Brasil. *Horticultura Brasileira*, Brasília, v. 20, n. 4, p. 530–532, dez. 2002. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/hb/a/MkKvsgQbYFfhB6n7HKv8hqK/> (scielo.br in Bing). Acceso en: 11 jul. 2025.

PINTO, Fernando Costa. *Capim Vetiver, um Grampo Verde*: a bioengenharia na contenção de encostas, controle de erosão e recuperação ambiental. Blog Capim Vetiver, um Grampo Verde, 26 abr. 2008. Disponible en: <<https://vetiverbr.blogspot.com/2008/04/>>. Acceso en: 20 ago. 2025.

PINTO, Fernando Costa. *El vetiver, un alimento básico*: bioingeniería en la contención de taludes, control de la erosión y recuperación ambiental. Blog El vetiver, un alimento básico, 26 abr. 2008. Disponible en: <<https://vetiverbr.blogspot.com/2008/04/>>. Consultado el 20 ago. 2025.

PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO (PNUD); FAO; RED LATINOAMERICANA Y DEL CARIBE DE MUJERES RURALES (RED-LAC). *Las voces de las mujeres rurales en América Latina y el Caribe ante las crisis multidimensionales*. 2023.

Disponível em:

https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-09/mujeres_rurales_final_sept.pdf.

Acesso em: 12 abr. 2025.

ROMPATO, K. M.; FRANCO, R. R.; SOMOZA, S. N.; ROMPATO, L. S. Composición nutricional de frutos de *Syagrus romanzoffiana* (Pindó) nativos de Formosa, Argentina.

B.*CEPPA*, v. 33, n. 2, p. 105–112, 2015. Disponível em:

<https://www.fao.org/4/x4829s/x4829s04.htm>.

SANTOS, C. A. F.; ARAÚJO, F. P.; MENEZES, E. A. Guandu. In: QUEIROZ, M. A. de; GOEDERT, C. O.; RAMOS, S. R. R. (Ed.). *Espécies vegetais exóticas para o semiárido brasileiro*. Petrolina: Embrapa Semi-Árido; Embrapa Recursos Genéticos e Biotecnologia, 1999. p. 227-250.

SECRETARIA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL. Centro de Referência em Práticas Integrativas em Saúde – CERPIS. *Farmácia Viva do CERPIS*: citronela (*Cymbopogon winterianus* (DC.) Stapf). Brasília, nov. 2019. Disponível em:

<https://www.saude.df.gov.br/documents/37101/1118391/FOLHETO-CITRONELA.pdf>.

Acesso em: 27 ago. 2025.

SILVA, Analú Barbosa da; WIEST, José Maria; CARVALHO, Heloisa Helena Chaves. Compuestos químicos y actividad antioxidante analizados en *Hibiscus rosa-sinensis* L. e *Hibiscus syriacus* L. *Revista Brasileira de Tecnologia Alimentar*, Campinas, v. 19, e2015074, 2016. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/bjft/a/v3xffqqpGCZRFP8rVzLY5LR/?format=pdf&lang=pt> (scielo.br in Bing). Acesso em: 2 jul. 2025.

SILVA, Jaqueline dos Santos; DAL BOSCO, Tatiane Cristina; PRATES, Kátia Valéria Marques Cardoso; PRESUMIDO, Pedro Henrique. *Crescimento de bactérias heterotróficas e fungos em processos de compostagem e vermicompostagem de lodo biológico de laticínio*. [S. l.]. 2015. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/300418605> (researchgate.net in Bing). Acesso em: 19 de mayo. 2026.

SILVA, Solange Teles da; FELDMANN, Fernanda Ferreira (orgs.). *Direito e alimentação: abordagens interdisciplinares*. São Paulo: Edusp, 2017. Disponível em:

<https://www.livrosabertos.abcd.usp.br/portaldelivrosUSP/catalog/view/1174/1074/4033>.

Acceso en: 08 jul. 2025.

TAGNE, Alex Mabou; MARINO, Franca; COSENTINO, Marco. *Tithonia diversifolia* (Hemsl.) A. Gray as a medicinal plant: a comprehensive review of its ethnopharmacology, phytochemistry, pharmacotoxicology and clinical relevance. *Journal of Ethnopharmacology*, Amsterdam, v. 220, p. 94–116, 2018. Disponible en:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874117340461> . Acceso en: 2 jul. 2026.

TORRES-PONCE, Reyna Lizeth et al. El nopal: planta del semidesierto con aplicaciones en farmacia, alimentos y nutrición animal. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, v. 6, n. 5, p. 1129-1142, jun./ago. 2015. Disponible en:

<https://www.scielo.org.mx/pdf/remexca/v6n5/v6n5a18.pdf>. Acceso en: 2 jul. 2026.

WORLD RURAL FORUM/FAO. *Conclusions from the online exchanges: Strengthening Women's Leadership in Family Farming and Sustainable Food Systems*. 2021. Disponible en:

https://images-editor-acmb.s3.amazonaws.com/images/acumbamail_GA05VgsAu2r9jeUIsRAE/Conclusion%20Strenghtening%20Women%27s%20Leadership%20in%20FF%20and%20SFS.pdf

ZAMIGNAN, C. V. F.; LEITE, H. D. S. C.; ALVES, I. V. G.; DE LIRA, L. A.; CABRAL NETO, O. Green manure: sustainable practices for soil improvement. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, Palmas, v. 6, n. 1, 2025. DOI: <https://doi.org/10.61164/rmnm.v6i1.3752>. Acceso en: 31 ago. 2025.

ORTT, Enso; SEGOVIA, Gerardo. *Semillas Viajeras Polinizando Soberanías: Una Experiencia de Participación Comunitaria en Tiempos de Pandemia*. Red de Agricultura Orgánica de Misiones, 2020. 6 p. Documento não publicado.

RECK, M., & RAMÍREZ, D. (2023). *La defensa de las semillas criollas y nativas en Misiones: Agroecología, biodiversidad y soberanía alimentaria*. Documento de investigación, pp. 1-12.

OLIVEIRA, B. P. T. de. (2023). *Não convencionais para quem? Uma crítica contracolonialista às Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil* [Dissertação de mestrado, Universidade do Vale do Rio dos Sinos].

SILVA-JIMÉNEZ, Y. P., DURÁN, C. A., CONCHA, C. M., & OTERO, J. D. (2020). Experiencias exitosas de asociatividad: un caso de empoderamiento de las mujeres rurales y equidad de género en cadenas de valor agrícola. *Revista Novedades Colombianas*, 15(1), 71–96.

DUARTE, M. R., & HAYASHI, S. S. (2005). **Estudo anatômico de folha e caule de *Pereskia aculeata* Mill. (Cactaceae).** *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 15(2), 103–109.

Gibson, G. R. (2004). *Fibre and effects on probiotics (the prebiotic concept).* **Clinical Nutrition Supplements**, 1(2), 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2004.09.005>

APÊNDICE A

Roteiro de entrevista sobre las plantas alimenticias no convencionales

- ¿Cuál es tu nombre ?
- ¿Cuánto tiempo mora aquí?
- ¿Cuántos años tiene ?
- ¿Quién más vive contigo? tu familia

1. Introducción a las PANC

- ¿Qué es lo que más produce aquí ?
- ¿Ya conocías las Plantas Alimenticias No Convencionales (PANCs) antes de participar en este grupo/proyecto?
- ¿Hace cuánto tiempo que trabaja con las PANCs?
- ¿Cuáles son los PANC más comunes en su región?
- ¿Cómo se enteró del uso y los beneficios de las PANC?
- ¿Ya utilizabas PANCs en tu dieta antes de unirse a este grupo?

2. Formación y organización del Grupo de Mujeres

- ¿Cómo surgió la iniciativa de formar un grupo para trabajar con las PANC?
- ¿Cuáles fueron los principales retos en la formación del grupo?
- ¿Cómo se dividen las tareas entre los participantes?
- ¿Hay algún tipo de formación o educación para los miembros del grupo?

3. Procesamiento y transformación de productos

- ¿Qué productos basados en PANC produce actualmente el grupo?
- ¿Cómo se realiza el proceso de elección de los PANC utilizados en los productos?
- ¿Cómo desarrollar recetas y probar productos antes de comercializarlos?
- ¿Qué técnicas de procesamiento son las más utilizadas por el grupo?

4. Comercialización y sostenibilidad

- ¿Dónde y cómo se comercializan los productos? (ferias, mercados, online, etc.)
- ¿Cómo afrontar la competencia en el mercado alimentario?
- ¿Existe alguna estrategia para agregar valor a los productos elaborados a partir de PANC?
- ¿El grupo recibe apoyo de alguna institución, cooperativa o proyecto gubernamental?
- ¿Notas cambios en tus ingresos familiares después de unirse a este grupo?
- ¿Trabajar con PANC ha aportado mayor independencia financiera a las mujeres involucradas?

5. Acceso a las políticas públicas

- ¿El grupo tiene conocimiento sobre políticas públicas dirigidas a la agricultura familiar, la economía solidaria o el emprendimiento femenino?
- ¿Alguna vez has buscado apoyo a través de programas gubernamentales para pequeños productores?
- ¿Existen dificultades para acceder a incentivos, financiación o subvenciones para el grupo?

- ¿Existe algún tipo de apoyo técnico o capacitación ofrecida por organismos públicos?
- ¿Tiene usted acceso a programas de certificación o regularización sanitaria para sus productos?
- ¿Cómo se podría mejorar el apoyo gubernamental para fortalecer iniciativas como la suya?

6. Impactos y beneficios para las mujeres en el grupo

- ¿Cómo ha influido en tu vida personal y profesional la participación en el grupo?
- ¿Hay un impacto en la autoestima y el empoderamiento de los participantes?

7. Perspectivas y futuro

- ¿Cuáles son los planes futuros del grupo?
- ¿Existe la intención de ampliar la producción o diversificar productos?
- ¿Qué tipo de apoyo o recursos serían importantes para fortalecer aún más esta iniciativa?
- ¿Cómo ve el futuro del consumo y la valoración de los PANC en la dieta de las personas?