

Recetas de la Quinua

COMER ES UN ACTO POLÍTICO



Fundación Educar de Ida y Vuelta
Iniciativa Pan Rebelde





FACEBOOK

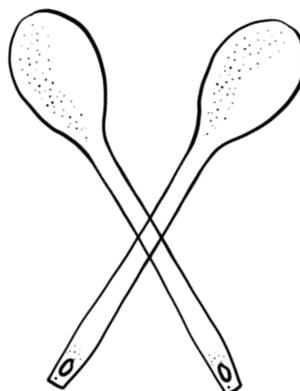
@PanRebelde

INSTAGRAM

@panrebeldeoficial

CORREO

somospanrebelde@gmail.com



PRESENTACIÓN

El presente recetario es creado con los insumos de diferentes “encuentros de Pan Rebelde” —un ejercicio de re-existencia alimentaria nacido en el departamento del Quindío— realizados de manera bimestral e itinerante, es decir, en lugares distintos del territorio quindiano. Asimismo, con insumos de algunos “encuentros de Pan Rebelde Universitario”, que se realizan de manera semestral por parte de distintos grupos de Trabajo Social y otros programas de la Universidad del Quindío. Cabe recalcar que durante el presente periodo de la pandemia de COVID-19, dichos encuentros se han realizado de manera virtual.

Este recetario tiene como propósito difundir los saberes y experiencias culinarias compartidas en los distintos “encuentros de Pan Rebelde”, en donde los ingredientes principales son los frutos tradicionales del territorio. Ahora bien, es importante anotar que, aunque varias recetas no tienen los datos precisos de cantidades están incluidas en este documento, pues queremos resaltar el carácter genuino de las mismas, teniendo en cuenta que la gente las realiza ‘a ojo’ y de forma creativa. De la misma manera, señalar que la mayor parte de las recetas tienen el nombre de la o las personas que las prepararon, pero algunas, por diferentes motivos, no lo tienen. Sin embargo, nos hemos permitido incluirlas en la presente publicación, dado que todos los participantes en los encuentros de Pan Rebelde han manifestado verbalmente la disponibilidad para que sus elaboraciones culinarias sean incluidas en nuestros recetarios.

Pan Rebelde surge en diciembre de 2014, es ante todo un ejercicio local de

re-existencia alimentaria frente a las estrategias de empresas nacionales y transnacionales que han impuesto hábitos de consumo de productos comestibles ultraprocesados que nos enferman con patologías como cáncer, hipertensión, diabetes y obesidad y que, cada vez más, debilitan nuestra identidad cultural y nuestra conexión con el territorio. Reconocemos e intentamos responder a la persistencia de distorsiones culturales que impiden que la herencia culinaria que debimos recibir de nuestros abuelos llegue, con la potencia suficiente, a las actuales generaciones.

Se trata de una iniciativa autosustentable y, por tanto, independiente que representa un novedoso espacio horizontal de encuentro y diálogo de saberes con personas de variadas procedencias socioeconómicas, edades, filiaciones políticas o religiosas. Hemos descubierto en nuestras dinámicas culinarias con identidad territorial, que es más lo que nos une que lo que nos separa, que comer es un acto político en sentido amplio, que la convergencia de distintos puntos de vista nos permite hacer lecturas críticas y propositivas de la realidad para ‘no tragar entero’ y que la acción colectiva es mucho más potente que la individual. Así, al individualismo contraponemos el compartir de elaboraciones culinarias, semillas, experiencias, saberes y afectos.

Finalmente, es importante anotar que en el presente recetario se encuentran 20 recetas en donde el ingrediente principal es la quinua, además de algunos recuadros con píldoras informativas y datos curiosos sobre este alimento y el tema de soberanía alimentaria.

ARROZ CON QUINUA

Receta 1

Preparado por: Eloiza Garcia.

Ingredientes

libra de arroz
2 tazas de agua
1 tomate
½ cebolla cabezona
1 cabeza de ajo
1 cucharada de sal
⅔ cucharadas de amaranto
⅔ cucharadas de quinua
aceite

Preparación

Sofreír la cebolla, el tomate y el ajo. Poner a tostar en una sartén seca un poco el amaranto, sin aceite, hasta que queden blancas las semillas de amaranto. Al guiso se le hecha el agua del arroz. Cuando hierve el agua se incorpora el arroz, al consumirse el agua añadir el amaranto y revolver.

Receta 2

Preparado por: Marta.

¿Sabías que?

El cultivo de la quinua es importante por sus altos valores nutricionales, con un contenido de proteína promedio de 17% (Julio et al., 2012).

Ingredientes

quinua
agua
sal
aceite
cebolla
arroz

Preparación

Se tuesta 1 taza de quinua y 2 de agua sin aceite, se dora y se adiciona a 1 taza de arroz 2 de agua, sal, aceite, cebolla. Quinua y arroz al mismo tiempo.

TABULES DE QUINOA

Receta 1

Preparado por: María Victoria Torres.

Ingredientes

1 taza de quinua
2 tazas de agua
aceite de oliva
tomate
cebolla de rama
filántropo
hierbabuena
zumo de limón

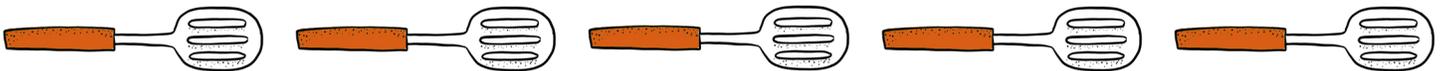
Dato Curioso

La quinua es considerada como uno de los alimentos del reino vegetal que provee todos los aminoácidos esenciales (Julio et al., 2012).

¡A comer más quinua!

Preparación

Se cocina una taza de quinua en dos tazas de agua hasta que se seca. Luego se pone en una olla para que quede suelta. Agregarle aceite de oliva, tomate, cebolla, cilantro y hierbabuena, todo finamente picado. Para terminar se le agrega el zumo de limón y se pone en la nevera.



¿Sabías que?

A nivel mundial, la demanda de quinua por su alto valor nutricional alcanza a 70 000 t año⁻¹. Esta demanda es sostenida por más de 51 países, donde el 90% está producido en la región Andina (Julio et al., 2012).

Receta 2

Preparado por: Valentin.

Para Recordar

Los principales productores de este grano a nivel internacional son: Bolivia, Perú, Ecuador y Colombia (Julio et al., 2012).

Ingredientes

1/3 taza de tomate
1/2 taza de cebolleta
1/2 taza de perejil
el zumo de un limón
1 taza de quinua cuscús
aceite de oliva (opcional)
2 tazas de agua

Preparación

Lavar la quinua hasta que el agua sea completamente transparente. En un recipiente aparte hervir el agua y mezclar en ella la quinua. Cocinar a fuego medio alto durante 15 minutos hasta que la quinua tome forma y haya absorbido toda el agua.

En un bol grande se agrega la quinua, los tomates, cebolla y las hierbas troceadas, posteriormente se aliña la mezcla con zumo de limón.

Nota: agregar aceite de oliva al gusto.



¿Sabías que?

La quinua negra se da alrededor del lago Titicaca, este tipo de quinua contiene litio, el cual es recomendado para tratar algunos estados de salud mental como la depresión. (Antonio Arbeláez, Custodio de semillas, comunicación personal, 28 de enero, 2021).

Receta 3

Preparada por: Adrián Garbay.

Ingredientes

quinua
cebolla
salsa de tomate (casera)
pimentón
pepino
nueces
ajonjolí
limón

Para Recordar

En quechua, “quinua” quiere decir “grano madre”, y ha servido para muchos como la principal fuente de entrada proteica, algunas veces, incluso, reemplazando la carne en la dieta (Rodríguez, 2015).

¡Increíble, pero cierto!

Preparación

La quinua se deja marinar en salsa de tomate casera. A esta se le añade cebolla picada, pimentón en daditos, pepino, nueces, pasas, ajonjolí, cilantro, linaza y zumo de limón.

Nota: Esta ensalada se puede elaborar a base de cuscús.

CHORIZOS DE ARVEJA VERDE Y HARINA DE QUINUA

Preparada por: María Inés Jojoa.

Ingredientes

arveja verde seca
harina de quinua
adobos
harina de trigo

Sabías que...

El sector campesino fue discriminado tradicionalmente, pero con la filosofía y práctica neoliberal las economías campesinas fueron marginadas aún más (Brassel, 2010).

Preparación

Se deja remojar la arveja durante la noche. Al otro día se muele y se le echan adobos sencillos. Se le agrega harina de quinua. Añadir una pizca de harina para que quede más sólido. Finalmente se sofríen.

PASTELES DE YUCA CON QUINUA

*Preparada por: Maria Eloisa Garcia y
Javier Antonio Arbeláez.*

Dato Curioso

La quinua ha sido valorada durante siglos en la cultura inca como un producto vital para la alimentación, al punto de considerarla como sagrada (Rodríguez, 2015).

Preparación

Se cocina la yuca y se muele, después se hace la masa y se rellena con pringamoza, quinua, maicitos, apio, albahaca, ajo, cebolla larga y de huevo, pimentón, romero, verbabuena (7 hierbas) y se fritas.

Ingredientes

yuca
pringamoza
quinua
maíz
apio
albahaca
ajo
cebolla larga y de huevo
pimentón
romero
verbabuena

BEBIDA DE BOROJÓ CON QUINUA

Preparada por: Gildardo.

Sabías que...

“El derecho a la alimentación es un derecho humano, reconocido por la legislación internacional, que protege el derecho de todos los seres humanos a alimentarse con dignidad, ya sea produciendo su propio alimento o adquiriéndolo.” (De Schutter, 2017) ¿Crees que este derecho se cumple?

Ingredientes

remolacha
zanahoria
harina de Sacha Inchi
quinua en polvo
jugo de frutas (borojó y pera)

Preparación

Se hace un jugo de borojó, pera, remolacha y zanahoria. Se agrega harina de Sacha Inchi y quinua en polvo, seguidamente se mezcla todo con avena en hojuelas.

TORTA MIX

Preparada por: Natalia Beltrán.

Ingredientes

piña caramelizada
harina de quinua
harina de trigo
harina de centeno
linaza
cubierta de piña
panela
canela

Para pensar ...

Una buena alimentación es fundamental para tener calidad de vida y gozar de buena salud. En tiempos de emergencia sanitaria, garantizar el derecho a la alimentación se torna aún más urgente (Abramovits, 2020).
¿Estás de acuerdo?

Preparación

Se mezcla la piña caramelizada, la harina de quinua, harina de trigo, centeno y la linaza, se pone en un sartén. Aparte las rodajas de piña se caramelizan con canela y panela, se colocan encima de la torta.

TORTAS DE QUINUA

Preparada por: Daniela.

Ingredientes

quinua
Carve
avena molida
cebolla
ajo

Para tener en cuenta

Soberanía: del latín: poder supremo
Soberano: que se gobierna a sí mismo, sin estar sometido políticamente a otro. Entonces, ¿qué crees que significa soberanía alimentaria?

Preparación

La quinua se mezcla con el Carve, se le adiciona avena molida, cebolla y ajo. Se arman las tortitas y se ponen a asar.

QUINUA CON VERDURAS

Preparada por: María Victoria Torres.

¿Sabías que?

Soberanía alimentaria es un concepto acuñado por la Organización Internacional Vía Campesina y surge a partir de los debates sobre los impactos de la globalización neoliberal en la agricultura (Brassel, 2010).

Ingredientes

quinua
agua
zanahoria
brócoli
cebolla
tomate
aceite de oliva
limón

Preparación

Una porción de quinua y dos porciones de agua se dejan secar como el arroz, después se pone a fuego lento. Aparte se cocina la zanahoria, el brócoli, la cebolla, el tomate y se riega con aceite de oliva. Finalmente se mezcla todo y se pone limón antes de servir.

ESCABECHE DE BOLO CON QUINUA

Preparada por: Claudia Villamil.

Ingredientes

cebolla morada
3 zanahorias
medio bolo
tallo de apio
berenjena mediana
quinua
tomillo
orégano
albahaca morada
sal marina

Preparación

Se fríen aparte en tiras delgadas con caldo la cebolla morada, las zanahorias, medio bolo, un tallo de apio, la berenjena mediana previamente desaguada y la quinua tostada. Agregar especias, tomillo, orégano, albahaca morada y sal marina.

PANCAKES A LA SAMARA

*Preparada por: Claudia Villamil
y Andrés David Villamil.*

Ingredientes

harina de sagú
lentejas
frijoles
quinua
maíz (1 taza de c/u),
2 huevos batidos
(aparte la clara, luego se incluyen las
yemas)
1 taza de leche
2 bananos (aplastados)
semillas de chía
girasol, quinua
maíz
Sacha Inchi
ajonjolí
miel orgánica

Preparación

Todo se junta y se echa en la batidora para que dé volumen. Luego se echa una capa de quinua previamente lavada y tostada. Dejar sofreír a fuego medio. Previamente se añade otra capa de diferentes cereales y frutos secos como semillas de chía, girasol, quinua, maíz, Sacha Inchi y ajonjolí. Por los dos lados quedan diferentes capas de alimentos por dentro un delicioso producto.

Para finalizar se le pone encima un poquito de miel orgánica para agregarle el dulce.

Sabías que...

La soberanía alimentaria requiere del cuidado y uso sostenible de los recursos naturales, especialmente de la tierra, el agua y las semillas. Nosotros, los que trabajamos la tierra, debemos tener el derecho de practicar el manejo sostenible de los recursos naturales y preservar la diversidad biológica. Esto se puede hacer únicamente desde una base económica fuerte con seguridad en la tenencia de la tierra, suelos saludables y uso reducido de productos agroquímicos (Brassel, 2010).



QUINUA CON VERDURAS

Preparada por: Maria Camila, Irene

Sabías que...

La Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos, comunidades y países a definir sus propias políticas alimentarias que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias, reclamando la alimentación como un derecho (La Vía campesina, 2017).

Ingredientes

½ libra de quinua
½ habichuela rebanada
brócoli
coliflor
1 ½ zanahoria picada
sal
curry
cúrcuma
1 ½ plátano maduro

Preparación

Saltear el brócoli y la habichuela con un poquito de chía, sal, curry y cúrcuma. Aparte se pone a cocinar la quinua (previamente lavada) con curry, cúrcuma y sal. Después de un rato se le agrega la zanahoria, el brócoli y la coliflor a la quinua. En un sartén aparte se ponen a dorar los plátanos. Cuando las verduras ya están cocidas se les agrega el plátano y se deja secar.

Sabías que...

Son muchas las organizaciones que trabajan por la Soberanía Alimentaria: movimientos que se activan por la agroecología y la defensa de las semillas campesinas; la justicia climática y medioambiental; los derechos de la población rural, la reforma agraria, la dignidad y los derechos de los pescadores y demás (Coordinación Europea Vía Campesina, 2018).

ENSALADAS CON QUINUA

Receta 1

*Preparada por: Soledad y
Cristina Holguin desde Quimbaya.*

Ingredientes

quinua	ajo
pimienta	zanahoria
agua	espinaca
albahaca	acelga
cebollas	tomate
aceite de oliva	tomillo
sal y pimienta	laurel

Sabías que...

La sostenibilidad a largo plazo exige un cambio en la dependencia de insumos químicos y en los monocultivos de exportación y modelos de producción intensivos industrializados (Brassel, 2010).
¿Estás de acuerdo?

Preparación

Primero se cocina la quinua: 1 de quinua por 2 tazas de agua, se le agregan 3 cañitas de cebolla y 2 cucharadas de aceite de oliva, sal al gusto y un diente de ajo. Se deja reposar. Aparte se pican 3 cebollas cabezonas, 3 zanahorias, espinaca, acelga, tomate, poner aceite de oliva para hacer un tipo de guiso, además se le agrega tomillo, laurel, albahaca y pimienta. Cuando las verduras están, la quinua se adiciona poco a poco para que quede listo.



¿Sabías que?

Las comunidades campesinas tienen el derecho de usar libremente y proteger los recursos genéticos diversos, incluyendo las semillas, las cuales han sido desarrolladas por estas mismas comunidades a través de la historia. Esta es la base para lograr la soberanía alimentaria (Brassel, 2010).

Receta 2

Preparada por: Paola Andrea Franco de Circasia.

Ingredientes

½ libra de quinua
2 cebollas de huevo rojas
1 tomate picado
ajo
1 pimentón rojo, amarillo y verde
pepino criollo
sal
aceite

Sabías que...

Los polinizadores benefician al 35% de las tierras agrícolas mundiales, lo que respalda la producción de 87 de los principales cultivos alimentarios del mundo (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2021).

¡Increíble!

Preparación

Se cocina la quinua en agua con una pizca de sal hasta que se seque toda el agua a fuego lento.

Aparte en una sartén se sofríen en un poco de aceite, la cebolla de huevo cortada en rodajas, los pimentones se pican en tiras, el tomate en cuadritos y ajo rayado. Por último, se agrega el pepino criollo cortado en cuadros hasta que este cocine.

Después se mezclan la quinua y el guiso que preparamos anteriormente y servimos.

¿Sabías que?

Existen grandes empresas que patentan semillas ancestrales, esto atenta contra la soberanía alimentaria y el bien común, ya que significa la apropiación de una planta creada por la naturaleza y conservada por los pueblos.

ALBÓNDIGAS DE QUINUA, BERENJENA Y LENTEJAS

Preparada por: Alejandra de Pijao - Quindío.

Ingredientes

romero
albahaca
orégano
pimienta al gusto
ajo
tomate al gusto
pimentón al gusto
2 huevos
sagú al gusto
quinua

¿Sabías que?

La soberanía alimentaria no niega el comercio, sino que más bien promueve la formulación de políticas y prácticas de comercio que sirven a los derechos de los pueblos para alimentar y asegurar una producción sostenible, saludable y ecológica (Jongerden & Ruivenkamp, 2010).

Preparación

La berenjena se debe triturar hasta dejar una textura solida de la misma, adicionándole especias tales como el orégano, albahaca y romero.

La quinua se cocina aparte con pimienta y sal, finalizada su cocción se cuela y se tritura. Aparte se prepara un sofrito de cebolla, tomate y pimentón.

Las diversas texturas, lentejas, quinua y berenjena se mezclan al sofrito hasta finalizar con una masa maleable y consistente, para la posterior elaboración de las albóndigas.

¿Sabías que?

El principal enfoque de la comunidad internacional para implementar el derecho a la alimentación ha sido el de “seguridad alimentaria” (Jongerden & Ruivenkamp, 2010).

QUINUA POWER

*Preparada por: Valeria Jaramillo Taborda y
Laura Camila Montoya Trejos.*

Para recordar

La quinua está compuesta por minerales, calcio, magnesio, hierro, varias vitaminas importantes, la C y la E. De hecho, es uno de los pocos cereales que contiene vitamina E en buena proporción, tiene también Vitamina B1, B2, fósforo y es de sabor agradable (Villamil, 2020).

Ingredientes

quinua
pepino
zanahoria
tomate
lechuga
aguacate
pollo
queso parmesano

Preparación

Cocinar la quinua y asar el pollo. Mientras tanto se cortan en trozos el pepino, la zanahoria, el tomate, la lechuga y el aguacate.

Cuando el pollo esté asado, picarlo en trozos y agregarlo a los otros ingredientes. Cuando se cocine la quinua se deja enfriar y también se le agrega al picado.

Se revuelve y, por último, se le agrega queso parmesano al gusto.

Dato importante

“La seguridad alimentaria existe cuando toda la gente, en todos los momentos, tiene acceso físico y económico a una alimentación suficiente, segura y nutritiva que cumpla con sus necesidades dietéticas diarias y con sus preferencias alimentarias y permita una vida activa y saludable” (Aliaga y Chaves, 2014).

En Pan Rebelde vemos la seguridad alimentaria con cautela y la consideramos no un punto de llegada, sino un paso necesario hacia la soberanía alimentaria.

BARRAS ENERGÉTICAS DE QUINUA, AVENA Y UVAS PASAS

*Preparada por: Natalia Chamorro Solórzano y
Laura V. Corrales.*

Ingredientes

- 1 ½ taza de avena
- 1 taza de quinua cocinada
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ taza de panela en polvo
- 1 taza de puré de bananos (2 bananos medianos)
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadas de vainilla
- 1 ½ tazas de uvas pasas

Sabias que...

La Alimentación es reconocida como un Derecho Humano en la Declaración Universal de los Derechos Humanos en 1948 y consagrado en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de 1966 (De Schutter).

Preparación

Precalentar el horno a 176°C. Preparar una refractaria con papel de pergamino (o puede ser aceite y harina) y engrasar los bordes con espray de cocina o aceite.

En un bol mediano, mezclar la avena, la quinua, el polvo para hornear y la panela.

En otro bol, mezclar los bananos, huevos, la mantequilla de maní, el limón y la vainilla. Volcar esta segunda mezcla sobre la primera y revolver bien hasta incorporar todo. Agregar las uvas pasas.

Transferir la masa a la refractaria y unificar con una espátula o cuchara.

Se introduce la refractaria en el medio del horno y se deja 25-35 minutos, hasta que los bordes estén dorados y estables/firmes.

Cuando estén listos, retirar del horno y dejar enfriar un rato antes de cortar en cuadrados.

HAMBURGUESA DE QUINUA

*Presentado por: Maria Alejandra González
y Natali Cristina Bonilla.*

Para tener en cuenta

La agricultura sostenible beneficia a los polinizadores al ayudar a diversificar el paisaje agrícola y hacer uso de los procesos ecológicos como parte de la producción de alimentos (FAO, 2021).

¿Sabías eso?

Ingredientes

150 gramos de quinua
perejil fresco
una buena cebolla
3 dientes de ajo
3 huevos
2 o 3 cucharadas de pan rallado
sal
pimienta negra molida
aceite de oliva virgen
1 cucharadita de jengibre en polvo
(opcional)

Preparación

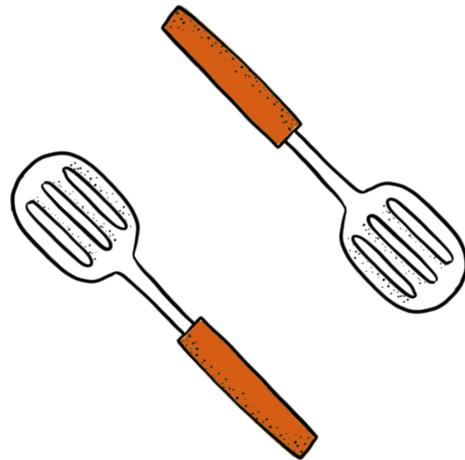
Antes de nada, es recomendable lavar la quinua con agua, para dejarla bien limpia, con cuidado porque su tamaño pequeño hace que sea fácil que se pasen por el colador si tiene los agujeros grandes. Cuando esté escurrida la quinua vamos a cocerla tal y como se indica en el paquete para cocinarla de la forma correcta. Esto se hace echándola en una olla de tamaño adecuado, añadiendo agua y dejando que hierva durante unos minutos, hasta que quede bien cocinada, así aumentará su tamaño y se ablandará.

Después vamos a escurrirla bien y que se enfríe del todo, para lo que podemos pasarla por agua de grifo antes.

Mientras se enfría la quinua ya cocinada, pelar y picar los ajos y la cebolla, y además lavar un poco de perejil fresco y picarlo bien. Añadir un poco de cilantro al gusto, para darle un toque más de sabor. Echar todo lo que se ha picado en un recipiente, agregar la quinua fría y salpimentar al gusto. Añadir el pan rallado y opcionalmente un poco de jengibre para darle un toque picantito. Mezclar y adicionar los huevos, remover todo.

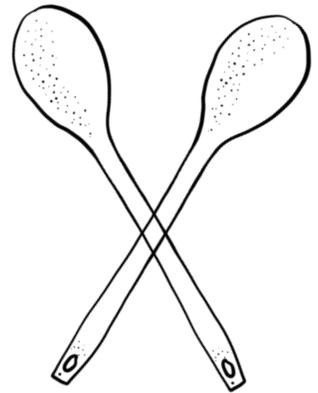
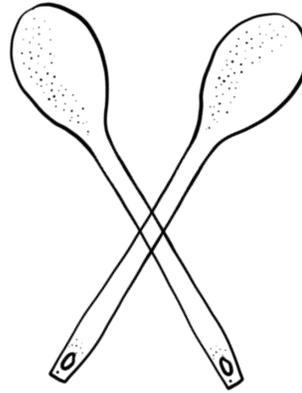
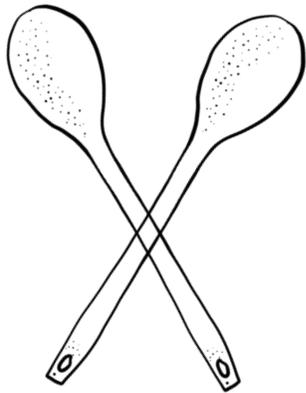
Debe quedar una masa homogénea y más bien densa, para que se pueda manejar bien y formar las hamburguesas. Dejarla en un recipiente tapado en la nevera un par de horas al menos, para que se compacte un poco.

A la hora de hacer las hamburguesas armar unas bolas, no muy grandes, con la masa y las aplastar con cuidado hasta formarlas del grosor deseado. Pasarlas por un poco de pan rallado para darles un poco más de consistencia por la parte exterior, y después colocarlas en una sartén o plancha con un chorro de aceite de oliva bien caliente. Hacer esto por las dos caras, hasta dejarlas bien doradas.



Para pensar

La seguridad alimentaria facilita políticas asistencialistas que limitan el control de los pueblos sobre su propia alimentación, en ese sentido cuando la comida es suministrada como una estrategia de alivio al hambre, la oferta de seguridad alimentaria puede contribuir a disminuir la capacidad de producción local (Jongerden & Ruivenkamp, 2010).



¿Sabías que?

La quinua es rica en proteína y por lo tanto en aminoácidos que influyen muchísimo en el desarrollo cerebral de los niños y también en grasas de tipo omega 6, las cuales son muy importantes en el desarrollo cerebral. En definitiva, es un alimento muy nutritivo que puede reemplazar la carne por su alto valor proteico (Villamil, 2020).

VETE PENSANDO

¿Sabes diferenciar entre un producto natural y uno ultraprocesado? ¿Qué tanto sabes de los alimentos que consumes diariamente?

¿Sabes la diferencia entre soberanía y seguridad alimentaria? ¿Qué hacen tu familia y tú por la soberanía alimentaria?

¿Conoces las enfermedades que podría causar el consumo de alimentos ultraprocesados?

¿Controlas la comida o la comida te controla a ti?

Revisa tu alacena y verifica que los productos que tienes sean realmente alimentos.

¿Cuándo fue la última vez que comiste quinua, amaranto o chachafruto?



REFERENCIAS

- Aliaga, M. A. y Chaves, S. M. (2014). Iniciativas públicas de seguridad alimentaria y nutricional desde una perspectiva de desarrollo humano y socioeconómico: mapeo de experiencias dentro de los signatarios de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación de 1996. *Ciencias Sociales y Medicina*, 104, 74-79. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.12.025>.
- Brassel, F. (2010). Soberanía Alimentaria ¿palabra de moda o concepto novedoso? *Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (12), pág. 11-30.
- Coordinación Europea Vía Campesina. (2018). *Una guía por la Soberanía Alimentaria*. <https://viacampesina.org/es/soberania-alimentaria-ya-una-guia-detallada/>
- Abramovits, A. (2020, 7 de julio). *Guía práctica de alimentación durante la pandemia. Compra justo, come sano*. Dejusticia. <https://www.dejusticia.org/compra-justo-come-sano-guia-de-alimentacion-durante-la-pandemia/>
- De Schutter, O. (2017). *El derecho a la alimentación como derecho humano*. Srfood.org. <http://www.srfood.org/es/derecho-a-la-alimentacion>
- Jongerden, J. & Ruivenkamp, G. (2010). Soberanía Alimentaria y el principio campesino. *Revista Ciencias Sociales y Humanas*, (12), 31-45. DOI: 10.17163/uni.n12.2010.02
- Julio, G., Nayra, L., Vargas, A., Magne, J., Angulo, A., La Torre, J. y Bonifacio, A. (2012). Quinoa de valle (*Chenopodium quinoa* Willd.): fuente valiosa de resistencia genética al mildiu (*Peronospora farinosa* Willd.). *Revista de la Sociedad de Investigaciones Selva Andina*, 3(2), 27-44. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=361333626004>
- La Vía Campesina. (2017, 26 de octubre). *Seguridad o soberanía alimentaria*. <https://viacampesina.org/es/seguridad-soberania-alimentaria/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). Acción mundial de la FAO sobre servicios de polinización para una agricultura sostenible. Recuperado de <http://www.fao.org/pollination/es/>
- Rodríguez, D. J. (2015). La quinoa, una opción para la nutrición del paciente con diabetes mellitus. *Revista Cubana de Endocrinología*, 26(3):304-312. <http://scielo.sld.cu/pdf/end/v26n3/end10315.pdf>
- Villamil, C. Y. [Educar Consumidores]. (2020, 24 de agosto). 34° Encuentro de Pan Rebelde - Nicolás del Camino #CocinandoenVivo [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_r6NOiE9Tw8

