

Un recorrido de cultura culinaria por el municipio de Copacabana a orillas del lago Titicaca

A culinary culture tour through the municipality of Copacabana on the shores of lake Titicaca

| Wara Alejandra Cerruto Pinto

*Licenciada en Gastronomía por la Universidad para el Desarrollo y la Innovación (UDI),
Santa Cruz de la Sierra, Bolivia.
waracerruto@gmail.com*

Recibido: 15/05/2023

Aprobado: 07/06/2023

RESUMEN

La cultura culinaria del municipio de Copacabana, a orillas del Lago Titicaca, ha sido objeto de un estudio a través de consultas realizadas a un variado grupo de fuentes relacionadas con lo que este maravilloso lugar ofrece en cultura y gastronomía. El estudio fue estructurado de tal manera, que sus resultados pueden ser de ayuda como fuente documental para todas aquellas personas que se desempeñan en el área de la gastronomía y el turismo, y también para los que deseen enriquecer sus conocimientos acerca de la cultura culinaria de este pequeño municipio.

A raíz de esta investigación, se ha creado como resultado un registro, que se encarga de exponer y describir de manera documentada, los diferentes aspectos que integran la cultura culinaria de este lugar.

Al ser Copacabana un territorio donde existieron diversos asentamientos culturales, podemos observar la influencia que tuvieron en la conformación de la identidad, y el peso enorme de la cosmovisión andina en su tradición alimentaria.

Las técnicas de conservación y de cocción que se utilizan a orillas del Lago Titicaca son originarias de la zona, fueron creadas en base a las necesidades de las comunidades, aprovechando lo que su entorno les proporcionaba, y a partir de la urgencia de conservar sus alimentos en óptimas condiciones desde épocas ancestrales.

Palabras clave:

Tradición, costumbre, cultura culinaria, cultura alimentaria, cosmovisión, gastronomía y registro.

ABSTRACT

The study of culinary culture carried out in the municipality of Copacabana on the shores of Lake Titicaca provides relevant information gathered through research from various sources related to what this wonderful place offers in terms of culture and gastronomy. Additionally, this study has been structured in such a way that it can serve as a documentary source for those in the fields of gastronomy and tourism, as well as, for those

who wish to enrich their knowledge of the culinary culture of this small municipality.

As a result of this research, a record that presents the various aspects of the culinary culture of Copacabana in detail has been created. Being a region where different cultural settlements existed, we can observe the influence these had on the formation of identity and how Andean worldview greatly influences its food tradition.

The preservation techniques that are used on the shores of Lake Titicaca are native to the region and have emerged from the need to keep their food in optimal condition since ancient times. Something similar occurs with the cooking techniques, since

were developed based on their necessities and the resources provided by the environment.

Keywords:

Tradition, custom, culinary culture, food culture, worldview, gastronomy and record.

INTRODUCCIÓN

No resulta fácil encontrar información relevante y sistemática sobre la cultura culinaria de la región de Copacabana, a pesar de que es uno de los principales lugares de interés turístico en Bolivia y recibe anualmente miles de visitantes.

El presente estudio de cultura culinaria del municipio de Copacabana, a orillas del Lago Titicaca, brinda información original obtenida a través de la consulta de fuentes bibliográficas y de investigación de campo.

Sus resultados pueden ser de interés para especialistas en gastronomía, profesionales del turismo y público en general.

Para llevar a cabo la elaboración del registro de cultura culinaria fue necesario hacer el levantamiento de datos en el municipio de Copacabana y aplicar técnicas de observación de campo y testeo de la población, por medio de entrevistas a una muestra de la población involucrada, entre los que se encontraban vendedoras de comida y agricultores, dedicados por años a estas actividades.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación, según su objeto de estudio y su alcance, fue aplicada y descriptiva. Se obtuvieron conocimientos de diferentes fuentes y se analizaron e investigaron aspectos concretos que aún no habían sido estudiados en profundidad. Las estrategias aplicadas fueron documentales y de campo, revisión bibliográfica, observación sistemática, entrevistas no estructuradas (historia de vida) y razonamiento inductivo a través de investigación de campo, para la obtención de datos específicos con un carácter temporal transversal. Se analizaron los datos de variables recopilados en un periodo de tiempo sobre el municipio de Copacabana.

Los instrumentos utilizados fueron el guion y el registro (para desarrollo de entrevistas semiestructuradas), registros e indicadores de observación de campo, fichas bibliográficas elaboradas a partir de la consulta de fuentes e historias de vida documentadas.

Los sujetos de testeo fueron seleccionados a partir de la información obtenida de autoridades municipales, expertos y personalidades conocidas, según los criterios siguientes:

- Personas que hubieran nacido o vivido en Copacabana por un tiempo considerable, que tuvieran conocimiento sobre su cultura y su gastronomía, ya que a lo largo de sus vidas fueron y continúan siendo parte de ella.
- Personas que se dedican a la agricultura, ya sea para venta y distribución o solamente para consumo propio.
- Personas que se dedican a la venta de comida tradicional, y que lleven varios años en el negocio, para que puedan brindar una mejor información sobre las recetas del municipio de Copacabana.
- Amas de casa, cocineros y cocineras.

Se incluyen a continuación una selección de los lugares estratégicos visitados para la observación de campo, una de las fuentes del registro de los diferentes insumos, platos y técnicas. Asimismo, se muestran cinco de los doce testimonios recogidos durante el desarrollo del estudio:

- El mercado de Copacabana, uno de los lugares más importantes, que se encuentra en la esquina de las calles Pando y Jáuregui. Este mercado está dividido en tres unidades: el Mercado 2 de

febrero, en la zona central, sirve desayunos, y no hay nada mejor que ir a la hora del desayuno o a la hora del té por un buen api. Sin embargo, lo mejor de esta sección está hecho por la señora Máxima Rivas: los deliciosos buñuelos de viento, cuyas características son completamente diferente a los buñuelos que se consumen en la ciudad. La tercera unidad es el Mercado Modelo, que se encuentra en uno de los laterales, donde venden todo tipo de frutas y verduras y, hacia el otro lado, el Mercado Santa Marta, donde venden comidas todo el día.

Testimonio 1: Máxima Rivas

Nombres	Apellidos	Edad
Máxima	Rivas	50 años

Lugar de nacimiento

Copacabana - La Paz

Ocupación

Vendedora de buñuelos de viento

1.- ¿Cuál es la diferencia entre los buñuelos que se preparan en la ciudad y los buñuelos de viento?

Los buñuelos de viento son más pequeños, la masa es menos elástica por que se hacen con royal y al momento de comerlos se puede notar que al medio se tiene bastante aire y no tanta masa.

Mientras que los buñuelos convencionales se hacen con levadura, se pueden estirar bastante ya que la masa es más líquida y elástica. Estos buñuelos no tienen aire adentro.

2.- ¿Cómo se preparan los buñuelos de viento?

Para una libra de harina se utiliza una cucharilla y media de royal, anís, sal, agua, 3 huevos y una cuchara de azúcar.

- Para su preparación, en una fuente colocar juntos la harina y en polvo.
 - En otra fuente hacer pasar el anís en agua tibia y disolver ahí el azúcar.
 - Una vez listo todo, vertemos los huevos y la cantidad necesaria de la infusión de anís en la harina.
 - Integrar bien hasta que nos quede una masa consistente.
 - Formar los buñuelos y llevarlos a fritura profunda. Se debe tomar en cuenta que la masa no es "chiclosa" como la de los buñuelos de la ciudad de La Paz, por este motivo se debe tener cuidado al momento de agregar la infusión.
- Se prepara todo el mismo día.



Figura 1: Venta de caya y umacaya en la calle Pando

A pesar de que en el mercado de Copacabana se pueden encontrar variedad de platos, una sola señora llamada Elena Choque vende el famoso ají de arveja, que hace muchos años era muy tradicional en este municipio, y el mauri, delicioso pescado ahora difícil de encontrar, ya que con el pasar de los años, su reproducción ha disminuido en el lago por diferentes motivos, entre ellos, la pesca excesiva de esta especie.

Testimonio 2: Elena Choque

Nombres	Apellidos	Edad
Elena	Choque	56 años

Lugar de nacimiento

Copacabana - La Paz

Ocupación

Vendedora de buñuelos de viento

1.- ¿Los platos que vende son tradicionales de Copacabana? ¿Cuáles son?

Sí, son tradicionales, los platos son: trucha, pejerrey y wallake, que son los que se pueden encontrar con facilidad. Pero aparte de esos platos, también se vende mauri y ají de arveja, que son escasas las personas que los venden.

2.- ¿Cómo prepara el ají de arveja?

Lo que hace especial al ají de arveja es que se hace con arveja seca.

- El primer paso a seguir es tostar la arveja seca en una olla de barro
- Después de tostada se la hace hervir.
- Se hacer hervir ají colorado para poder pelarlo
- En otra olla se sofríe, cebolla, ajo, ají colorado y papa harinosa.
- Mezclar todo esto junto con la arveja cocida y dejar que la papa se deshaga.
- La guarnición del ají de arveja es la oca que se sirve hervida.

3.- ¿Cómo prepara el mauri?

El mauri es más fácil de preparar y tanto el mauri, como el pejerrey, la trucha y el ispi van elaborados de la misma manera.

- Se limpia bien el pescado sacándole únicamente las tripas.
- Se lo sazona bien con sal y pimienta.
- Se lo pasa por harina amarilla y va a fritura profunda.
- Va acompañado de oca, papa o chuño.
- Se prepara todo el mismo día.



Figura 2: Umacaya siendo retirada de las orillas del lago Titicaca

- La playa de Copacabana, es donde se pueden encontrar casetas de comida lado a lado, cuyos principales y únicos platos son de pescado. Pero en realidad, los mejores platos los preparan aquellas señoras que hoy en día solo salen a vender los fines de semana, en un puestito de comida que acomodan al frente de las casetas. En la actualidad, solo dos señoras todavía lo hacen. En esta oportunidad, se tuvo la suerte de encontrar a una de ellas, la señora Martha Guasco, quien prepara el mejor wallake de Copacabana. Entre los platos que ella vende cada fin de semana se encuentran también el falso conejo y el ají de arveja. No obstante, ella comenta que ya casi no prepara el ají de arveja, ya que las personas que visitan Copacabana actualmente, en su mayoría turistas (nacionales y extranjeros), no piden este plato por falta de conocimiento sobre su existencia.
- La comunidad Chañi en las islas flotantes es, sin duda, el mejor lugar para comer trucha, atendido por las mismas personas del lugar. Pudimos entrevistar a la señora Fabiola Mamani, quien junto a su familia es productora de haba, tarwi, papa y chuño, además de ser la cuñada de una de las señoras que vende en una de las islas flotantes.

Testimonio 3: Fabiola Mamani

Nombres	Apellidos	Edad
Fabiola	Mamani	40 años

Lugar de nacimiento

Sahuiña - La Paz

Ocupación

Ama de casa

1.- ¿Cómo se hace el chuño?

Se escogen las papas medianas, se dejan en la helada tres días, se descongelan los tubérculos. Después se pisa el chuño, se lo extiende nuevamente para hacerlo secar y por último se lo pela haciendo fricción con las manos.

2.- ¿Cómo se hace la tunta?

La tunta se somete a la helada nocturna y al sol por unos 3 a 4 días cubierta con paja para evitar que se queme. La diferencia entre la tunta y el chuño, es que la tunta después de pasar por la helada, se la deja en el lago por unos 30 días, lo cual provoca su color blanco. Luego de eso, la pisan para eliminar el exceso de líquido, y nuevamente se la deja secar unos 7 a 8 días al sol. Como paso final, se pela la tunta por completo.

3.- ¿Qué se sirve en las islas flotantes?

Se sirve trucha acompañada de papa y ensalada, la trucha es sacada al instante del lago.

Y en esta isla el cliente puede sacar del lago la trucha que va a consumir, volviendo esta experiencia única.

4.- ¿Cómo se prepara la trucha?

Para preparar la trucha, primeramente, el pescado debe ser lavado y limpiado, sacando tanto las escamas como los órganos internos.

Una vez limpia la trucha, se la condimenta con sal y pimienta. Una vez condimentada, se la rebose en harina amarilla para posteriormente llevarla a fritura.

Cuando la trucha es llevada a fritura profunda es importante colocarla primero del lado de la piel.

Guarniciones:

Para el arroz se corta en pequeños cubos el ajo (brunoise) y se sofríe en un poco de aceite, se agrega el arroz y se tuesta un poco, finalmente se le agrega el agua.

Se prepara una ensalada simple con las verduras, se corta el tomate en rodajas, la lechuga en chiffonade y la cebolla en pluma.

Papas fritas.

5.- ¿Cómo preparaban las ancas de rana?

Se separan las ancas del cuerpo, se las lava, se le pone sal y se las pasa por harina, así como se hace con la trucha y el pejerrey, y van a fritura profunda. Muchas veces las ancas de rana son incluidas en el wallake.

- Las comunidades de Titicachi y Sihuani, ambas se encuentran en el camino a la isla del sol. Sihuani es una de las comunidades que produce grandes cantidades de romero.
- L´oka. Antes de llegar a la comunidad Kasani, se encuentra L´oka, la comunidad de la pasankalla, donde vive el señor Juan Carlos Condori, quien es productor junto a su esposa.



Figura 3: Maquina para endulzar pasankalla

- La comunidad Chañi en las islas flotantes es, sin duda, el mejor lugar para comer trucha, atendido por las mismas personas del lugar. Pudimos entrevistar a la señora Fabiola Mamani, quien junto a su familia es productora de haba, tarwi, papa y chuño, además de ser la cuñada de una de las señoras que vende en una de las islas flotantes.



Figura 4: Maquina para endulzar pasankalla

Testimonio 4: Juan Carlos Condori

Nombres	Apellidos	Edad
Juan Carlos	Condori	45 años
Lugar de nacimiento	Ocupación	
Copacabana - La Paz	Productor de <i>pasankalla</i>	

1.- ¿Cuál es el proceso por el que pasa el maíz para llegar a la pasankalla?

Se desgrana el maíz, una vez desgranado se aprieta el centro del grano para ver si está seco. En caso de que estuviera húmedo, se extiende en una lona en el piso y se deja secar más tiempo al sol. Cuando el maíz se encuentra lo suficientemente seco, es recogido para el proceso de retostado. Se remoja el maíz en un poco de agua para que no se vaya a quemar, se mete el maíz remojado a una máquina que se encuentra a altas temperaturas. Después de cuatro minutos de retostado, las máquinas son abiertas de golpe, de forma que el maíz reventado sale con bastante fuerza. Realizan este paso repetidas veces, hasta que ya prácticamente se obtiene la *pasankalla*. Después del tostado, el maíz pasa por un proceso de selección, ya que salen con cáscara y algunos menudos.

Una vez seleccionadas las pasankallas, pasan a un proceso de endulzado con azúcar blanca. Seguidamente las embolsan y salen para ser vendidas tanto en Copacabana, como en la ciudad de La Paz y en el Mercado de Los Pozos de Santa Cruz.

Testimonio 5: Juan Choque

Nombres	Apellidos	Edad
Juan	Choque	46 años
Lugar de nacimiento	Ocupación	
Copacabana - La Paz	Guía turístico	

1.- ¿Que técnicas tradicionales podemos encontrar en Copacabana?

El p´api es un pescado seco en piedra, que gracias al proceso por el que pasaba podía conservarse mejor y, en tiempos antiguos, servía de intercambio. Por lo general se hacía de trucha, carachi dorado, mauri o pejerrey.

Para el p´api se necesitan los siguientes elementos:

- Pescado
- Piedras
- Bolsas de cemento
- Cuchillo



Figura 5: Q'ueri

- Trapos
- Olla
- Q`eri
- Leñas
- Bañadores

Para la elaboración del p`api se deben seguir los siguientes pasos:

- Se debe lavar el pescado, una vez lavado, se realiza un corte en la zona para sacar el aparato digestivo.
- Con el pescado totalmente limpio, se realiza la construcción del horno con piedras planas y se comienza a atizar la leña para que empiece a calentar por una hora.
- Se procede a colocar y acomodar los pescados junto con las piedras en orden: de base se coloca una capa de totora y luego se van acomodando las piedras calentadas. Ahí encima van los pescados en capas sucesivas.
- Se tapa por encima con bolsas de cemento y trapos para que la temperatura se mantenga.
- Para poder obtener el resultado deseado, se espera media hora y después, con calma, se recoge el pescado.

2.- ¿Qué es la quis`piña y cómo se prepara?

La quis`piña (manjar andino) consiste en galletas que se hacen a partir de la quinoa.

Primero, lavan la quinoa varias veces, pasándola de un recipiente a otro para que las posibles impurezas queden en el recipiente.

Una vez lavada, la dejan secar para poder convertirla en harina con ayuda de dos piedras especiales.

Cuando la harina está lista, mezclan agua tibia con una cuchara y media de cal y un poco de sal; van agregando esa mezcla a la quinoa hasta obtener la masa deseada.

La forma que le dan a las galletas la logran apretando la masa contra sus dedos o bien hacen algunas figuras, como llamas.

Para poder cocinarlas en una olla de barro, ponen una cama de paja, un poco de agua, colocan las quis`piñas y tapan la olla. De este modo, se cocinan al vapor.

3.- ¿Que insumos son típicos del lugar?

Principalmente el pescado: trucha, mauri, pejerrey, ispi, carachi, etc., aunque actualmente son más consumidos la trucha y el pejerrey.

Después, están algunas variedades de papas, el chuño, la tunta, caya, umakaya, la oca, haba y el tarwi. Entre las hierbas están la khoa y el romero.

Y uno de los insumos tradicionales que hoy en día difícilmente se encuentra es la Phasa o p`asa, que viene a ser un tipo de arcilla comestible, la cual podría decirse que era usada de aderezo para comerla con cualquier tubérculo producido en el

lugar. Para poder consumirla debe ser disuelta previamente en un poco de agua y sal.

3.- ¿Qué tipo de bocadillos podemos encontrar en Copacabana?

Esta el tarwi cocido, los higos deshidratados con y sin maicena, las arvejas y habas tostadas, el maní, la melcocha, chancaca, la pasankalla y un postre tradicional llamado thayacha. Las habas son tostadas con un método peculiar, en el cual se utiliza arena caliente.

RESULTADOS

El mirador azul o más conocido como el municipio de Copacabana, es uno de los lugares turísticos más emblemáticos de nuestro país, con condiciones climáticas óptimas para la producción de algunos de los insumos tradicionales de la región altiplánica de Bolivia. Entre estos podemos encontrar: hierbas aromáticas, variedad de pescados, leguminosas, diversidad de tubérculos y, aunque parezca extraño, también podemos encontrar arcilla comestible.

El ispi y el pejerrey son pescados bastante consumidos en el municipio, cada uno de estos con características diferentes. El ispi llega a medir 6 cm de largo, y es una especie que vive entre 5 a 6 metros de profundidad en el lago. El pejerrey es una especie implantada en el lago Poopó, que llegó al lago Titicaca por medio del río Desaguadero y alcanza hasta 50 cm de largo. Un dato curioso es que el pejerrey es el causante de la extinción de la boga, uno de los peces del lago Titicaca.

El mauri es una especie de pez poco consumida en la actualidad debido a su escasez, miden aproximadamente 15 cm de largo y viven en un entorno de 6 a 7 metros de profundidad. El sabor de este pescado es inigualable y muy diferente a los que comúnmente consumimos.

Y por último, el carachi, una especie de pez del cual se podían encontrar más de 32 variedades, pero en la actualidad el sistema de pesca reporta solamente cuatro. Dos de ellas son las más consumidas. Este pequeño pez es el ingrediente estrella de la sopa de pescado más emblemática de la ciudad de La Paz: el wallake. Si se tienen problemas para dormir, es conveniente probarlo, pues seguro ayudará a lograr un descanso reparador.

Como se pudo observar, el tipo de carne más consumida en este municipio a lo largo de las orillas del lago es la del pescado, que es, a la vez, una fuente de intercambio desde el tiempo de los incas, cuando estos insumos servían como trueque para obtener otros alimentos. Por su importancia, buscaron la forma de conservar la carne del pescado



Figura 6. Hierba aromática khoa



Figura 7. P'asa, arcilla comestible



Figura 8. Trucha frita de las islas flotantes



Figura 9. Buñuelos de viento

por más tiempo para poder realizar los trueques a veces a grandes distancias. Esa situación condiciona el surgimiento del p'api, un procedimiento de conservación que consiste en calentar piedras planas que, una vez calientes, se coloca sobre ellas una base de totora, luego el pescado previamente lavado, otra capa de piedras y, por último, cubren todo con mantas o, actualmente, con bolsas de cemento para mantener la temperatura elevada. La temperatura y el peso contribuyen a una buena deshidratación del pescado.

Las condiciones climáticas del municipio son la clave para la producción de ciertos insumos y también para la elaboración de nuevos productos a partir de ciertas técnicas de conservación.

La papa y la oca son los tubérculos más producidos en Copacabana. En cuanto a la papa, se cree que los primeros tubérculos silvestres fueron cultivados aproximadamente hace 8.000 años en las laderas de las montañas, cerca del lago Titicaca. En Bolivia contamos con más de 15.000 variedades de papas cada una con diferentes colores, formas y sabores. Todas estas variedades han sido conservadas a lo largo de los años por alrededor de 200 familias, entre las cuales padres, madres, hijos e hijas se distribuyen diferentes áreas de trabajo en base a sus capacidades y habilidades.

Algunas de las variedades que se producen en Copacabana son: papa yari, papa saq' ampaya, papa ajahuri, papa qathi, papa imilla. Este tubérculo es predominante dentro de su cultura alimentaria, ya que desde inicios de la agricultura andina las semillas se han asociado a la reproducción y a lo femenino.

Los incas creían que la luna concedía fertilidad a las mujeres y que ayudaba a producir mejores papas en la temporada de cosecha.

Una de las variedades de papa llamada ajahuri, representa la masculinidad en la cosmovisión andina, y es utilizada en rituales de ofrenda a la Pachamama y en los festejos comunales.

Los métodos de conservación que se desarrollaron antiguamente a las orillas del lago, les permiten obtener productos distintos a partir de otros. En este caso, a partir de la papa se obtienen dos: el chuño y la tunta, que no tienen similitud en cuanto a sabor o color.

El chuño es un producto transformado de la papa y se obtiene mediante un proceso de congelado y deshidratado (liofilización) en forma natural, artesanal y ancestral. Es la forma más popular de conservar la papa entre los agricultores de Bolivia, un conocimiento adquirido hace miles de años. El proceso de elaboración del chuño comienza con la clasificación de la papa por tamaño, tradicionalmente se utilizan los tubérculos de la tercera y cuarta cosecha, posteriormente se extiende la papa para exponerla a temperaturas entre -15 y -10 grados Celsius. Luego del tendido, se descongelan los tubérculos para seguir con el proceso de pisado, secado y pelado. En la etapa del pisado participan todos los miembros de la familia, en especial niños/as y las personas de peso ligero por la manera suave y la precisión que requiere. Este proceso permite tener un producto seco que puede ser almacenado por muchos años (incluso más de diez).

La transformación de la papa en tunta es una práctica muy popular en zonas donde se produce este alimento y donde hay disponibilidad de bastante agua. Esta práctica consiste en

congelar la papa a la intemperie para luego colocarla en una fuente de agua, una corriente, con el fin de eliminar o lavar los elementos que hacen amargo el tubérculo; posteriormente se la tiende en campos amplios para secarla al sol y, por último, pelarlas haciendo fricción con las manos. De ahí, su apariencia final blanca.

Se conoce que la tunta era parte de la dieta de los nobles del imperio inca, y es por esto que hoy en día denota cierta clase social entre quienes se dedican a esta actividad en las comunidades.

La oca también ha sido objeto de técnicas de transformación y conservación ancestrales desarrolladas hace siglos, algunas variedades de oca llegan a ser dulces si son expuestas al sol (lo que transforma sus almidones en azúcares). También pueden ser conservadas por un prolongado periodo de tiempo a través de técnicas como la deshidratación por frío y secado al sol, obteniéndose un producto de color oscuro llamado caya, o la deshidratación por frío, lavado y secado a la sombra. Pasando por los mismos procesos que el chuño y la tunta, resulta un producto de color blanco llamado okhaya o umakcaya.

Gracias a la recopilación de información bibliográfica, la observación de campo y las entrevistas se pudo documentar, en cuanto a la cultura alimentaria de Copacabana, diversas creencias, tradiciones y representaciones, tomando en cuenta la cantidad de asentamientos culturales a lo largo de los años. Si bien no hay mucha información bibliográfica previa sobre Copacabana, este estudio aporta material suficiente para acercarse a la riqueza patrimonial de este municipio.

Dentro de su cultura alimentaria juega un papel importante la cosmovisión andina, en la cual el cuidado de la naturaleza y la relación de la Madre Tierra y el humano es lo principal.

Se pudo conocer la variedad de insumos que poseen, la mayoría de ellos peces y tubérculos, así como su forma de producción. Hoy en día los lugareños que se dedican a la producción de alimentos como la papa, el chuño, tunta, caya, etc., han preservado los conocimientos ancestrales heredados de generación en generación. A pesar de la tecnología con la que contamos en la actualidad, la mayoría de la producción de estos alimentos no utiliza máquinas ni procesos industriales.

Las técnicas culinarias que utilizan tanto para la cocción como para la conservación de sus alimentos nacieron de las necesidades que tenían, y sus insumos, de todo lo que proveía su medio natural.

Actualmente en Bolivia carecemos de información suficiente sobre nuestra gastronomía y de toda la cultura que va ligada a ella, motivo por el cual la información generada por este estudio puede ser la base para algún tipo de investigación o de propuesta a futuro, no solo para aquellas personas dedicadas al rubro gastronómico sino también al turismo y a

DISCUSIÓN

Bolivia goza de una gran biodiversidad y diversidad cultural, lo que contribuye a que el país tenga puntos turísticos importantes como lo es el municipio de Copacabana.

Bibliografía

- Boero Rojo, H. (1990). *El Imperio del Sol: El lago Sagrado de los Incas, Tiwanaku, Cusco y Machupichu*. Editorial Hispania, S.R.L.
- Le Cordon Blue. (2011). *Las Técnicas del Chef*. Editorial Blume.
- MIGA.ORG.BO. La Razón (3 de agosto de 2020). MIGA & CIP. *Recetas con chuño. Con gusto a papa*. URL <https://miga.org.bo/blog-miga/>.
- Ministerio de Salud y Deportes, 2020. *Medicina Tradicional: Phasa ayuda a superar afecciones gastrointestinales*. La Paz. <https://www.minsalud.gob.bo/5761-medicina-tradicional-phas-a-yuda-a-superar-las-afecciones-gastrointestinales>
- Pau, A. (2017). *Urus, los sabores del lago Titicaca dan un paseo por el mundo*. Página SIETE, jueves, 21 de diciembre.
- Pau, A. (2018). *Agua Blanca, la tierra de la caya en la nación pukina*. Página SIETE, jueves, 15 de julio.
- Pau, A. (2019). *El viaje de las truchas del lago Titicaca para enfrentar al cambio climático*. Página SIETE, domingo, 13 de enero.
- Ugaz Cruz, A. (2017). *Patrimonio Alimentario Regional de Bolivia, Marco Conceptual y Metodológico para el Registro y Aplicación de Estrategias de Desarrollo*. MIGA.