

The top corners of the page are decorated with stylized green leaves and clusters of blue and yellow flowers, resembling wisteria.

# Ecoguía 2021

Guía de emprendimientos  
de Comida Consciente  
en La Paz



## Eco Guía del Movimiento de Comida Consciente

3 ra. Edición, 2021.



Elaborado por:




Ilustración: Carla Despot

Diagramación y sistematización: Angela Balanza Sarmiento

Contactos de Cosecha Colectiva:

Teléfono: 2415918

 +591 655 55 156

 Cosecha Colectiva

 Comida Consciente



La EcoGuía del Movimiento de Comida Consciente en La Paz, es una guía que reúne contactos de emprendimientos, organizaciones y colectivos, que trabajan dentro del ciclo, y bajo los criterios de Comida Consciente. Está dividida por ciclos y organizada en orden alfabético para que puedas encontrar a todos los emprendimientos. Te invitamos a conocer nuevas propuestas y a reconectar con emprendimientos que ya están en el camino por muchos años.

**Producción:** Personas que trabajan en el área rural y urbana que producen alimentos sanos de manera ecológica y/o agroecológica, respetando al medio ambiente.

**Transformación:** Personas que transforman estos productos en deliciosos derivados, rescatando ingredientes y utilizando diferentes técnicas para la conservación y mayor disfrute de alimentos locales.

**Gastronomía:** Personas que cocinan y le dan una nueva vida a los alimentos, rescatando sabores y saberes locales y del mundo, ofreciendo preparaciones que cuidan nuestra salud y la del planeta.

**Continuidad del ciclo:** Organizaciones, colectivos, asociaciones, comercializadores que trabajan para que nuestro sistema alimentario no sea lineal sino cíclico, que sea más justo y más limpio. Trabajando para que mejoremos el sistema alimentario cada día mediante reciclaje, educación, Investigación, activismo, incidencia, comunicación, etc.



Agradecemos a todos los emprendimientos y organizaciones que ponen su semillita para que cambiemos el mundo, un plato a la vez.





# Índice

- PRODUCCIÓN..... 5
- TRANSFORMACIÓN ..... 13
- GASTRONOMÍA Y REPOSTERÍA..... 27
- COMERCIALIZACIÓN ..... 39
- CONTINUIDAD DEL CICLO ..... 47





# TIPS



---

Enfrenta a cualquier enfermedad

Hay mucho que puedes hacer cada día para enfrentar la pandemia y cualquier otra enfermedad de la mejor manera:

- Sube tus defensas.- Es muy importante entender que no sólo debes alimentarte mejor para subir tus defensas, sino que también debes quitar los productos de tu dieta que no son alimentos reales.
- Muévete.-El bienestar tiene que ver con la alimentación, pero también con el movimiento de nuestro cuerpo, para mantenernos activos y felices.
- Come acompañadx.- Comer juntos es una actividad importante de nuestra jornada.
- El comedor es un espacio para compartir tiempo de calidad con los seres queridos, estando en familia mejora nuestra nutrición pudiendo controlar así las porciones de ingesta. Y desconectándose un rato, se disfruta más los alimentos.
- Forma buenos hábitos. Acostumbrarse a la comida preparada en casa, ayuda a moldear hábitos saludables, se aprende a formar un plato balanceado y a controlar porciones.

#TiemposDeTransformación #ConsumoResponsable





# PRODUCCIÓN



Personas que trabajan en el área rural y urbana, que producen alimentos sanos de manera ecológica y/o agroecológica, respetando al medio ambiente.



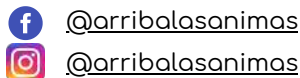
## Arriba las Ánimas

### Contacto



72021114

### Redes Sociales



@arribalasanimas

@arribalasanimas

### Dirección

Calacalani , Chasquipampa

### Horarios de atención

Lunes a Domingo  
24 hrs.

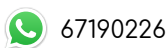
### Productos principales

Verduras orgánicas, flores comestibles, hierbas aromáticas, micro verdes, germinados y alimentos transformados.



## Alegrando

### Contacto



67190226

### Dirección

Irupana - Sud Yungas

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
08:00 hrs. - 18:00 hrs.

### Productos principales

Amaranto y miel de abejas.



Asociación agropecuaria de  
productos amazónicos  
de mojo y asaí del Buen Retiro

---

### Contacto

Aagropamabuenretiro@gmail.com



71245462

### Redes Sociales



[@Aagropama Buen Retiro](https://www.facebook.com/AagropamaBuenRetiro)

---

### Dirección

Comunidad Buen Retiro - Municipio de  
Riberalta, Departamento del Beni.

---

### Productos principales

Pulpa congelada ecológica y sin conservantes de frutas:  
asaí, copoazú y mojo.



Asociación de Floricultoras y  
Productoras de  
Hortalizas Achocalla

---

### Contacto



73039498

### Redes Sociales



[ASOCIACION DE FLORICULTORES Y  
PRODUCTORES DE HORTALIZAS  
ACHOCALLA AFLOPHA](https://www.facebook.com/ASOCIACIONDEFLORICULTORESYPRODUCTORESDEHORTALIZASACHOCALLA/)

---

### Dirección

Municipio de Achocalla

---

### Productos principales

Hortalizas y verduras orgánicas y floricultura.





# PRAAI



Asociación de Productores  
Premonición de Redes  
Agro Alimentarias Inclusivas

## Contacto



71549791

## Redes Sociales



[@proyectorprai](#)



[prai\\_bolivia](#)

## Dirección

Urb. Huacollo calle 4  
Nro. 79

## Horarios de atención

Lunes a Domingo  
Entregas coordinadas los  
Jueves

## Productos principales

Hortalizas agro ecológicas emergentes.



# EcoTambo



## Contacto

[info@ecotambo.org](mailto:info@ecotambo.org)



78812885

## Redes Sociales



[@ecotamboferia](#)



[ecotambo](#)

## Dirección

Parque Rotary  
Sopocachi - La Paz

## Horarios de atención

Sábados 09:00 hrs. - 14:00 hrs.  
Pedidos domingo a jueves en  
[ecotambo.com](http://ecotambo.com)

## Productos principales

Alimentos agroecológicos de temporada.



# Exotic fruit

---

Contacto



67298429

Redes Sociales



[Exotic fruit. Bolivia](#)

---

Horarios de atención

Lunes a Viernes  
24hrs.

---

Productos principales

Copoazú.



# Leches y dulces de Almendra

---

Contacto



70649733

---

Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:00 hrs. - 19:00 hrs.

---


Productos principales

Leche y dulce de almendra.



---

### Contacto

 77512131

### Redes Sociales

 [@Nutrimiel.bo](https://www.facebook.com/Nutrimiel.bo)

---

### Horarios de atención

Lunes a Domingo  
09:00 hrs. - 19:00 hrs.

---

### Productos principales


Miel de Abejas y derivados apícolas.



---

### Contacto

[contactos@agrobolsas.org.bo](mailto:contactos@agrobolsas.org.bo)

 72514259

### Redes Sociales

 [Plataforma Agrobolsas Surtidas](https://www.facebook.com/PlataformaAgrobolsasSurtidas)

 PAS Plataforma Agrobolsas Surtidas

---

### Horarios de atención

Coordinación de pedidos  
Puntos de entrega fijo los jueves en diferentes  
lugares de la ciudad

---

### Productos principales


Bolsa de mercado familiar, preparada con variedad de  
verduras y tubérculos agroecológicos. Productos  
transformados.




## Producción de huevos

### criollos y hortalizas

#### Contacto

 67088032

#### Redes Sociales

 [Viviana Nancy](#)

#### Dirección

Viacha urbanización  
"Ballivián"

#### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
08:00 hrs. - 14:00 hrs.


#### Productos principales

Huevos y Hortalizas frescas.





## Producción de hortalizas en huertos

#### Contacto

 68489573

#### Redes Sociales

 [Nora S. kuno](#)  
 [Nora S. kuno](#)

#### Horarios de atención

Jueves a Sábado  
11:00 hrs. - 16:00 hrs.

#### Productos principales

Hortalizas en huertos ecológicos.



# Productoras

## SGP Hampaturi

---

### Contacto

68009960



### Dirección

Macrodistrito Hampaturi,  
La Paz.

---

### Productos principales

Hortalizas ecológicas frescas (lechugas, acelga, apio, nabo, rábanos, etc.)

---



# Sumaj Amparita

---

### Contacto



78963940

### Redes Sociales



[Sumaj Amparita](#)



[sumajamparita](#)

---

### Dirección

Plaza Lira, Calle Genaro  
Lanza

### Horarios de atención

En ferias todos  
los Sábados  
07:30 - 14:00

---

### Productos principales

Hortalizas (lechuga, cebolla, nabo, etc.), frutas (frutillas, chilton, tuna durazno y peramota) y hierbas aromáticas (hierba buena, eneldo ecológicas. etc.)

# TRANSFORMACIÓN



Personas que transforman los productos en deliciosos derivados, rescatando ingredientes y utilizando diferentes técnicas para la conservación y mayor disfrute de alimentos locales.



# Aliña



## Contacto



79688222

## Redes Sociales



[Aliña](#)



[Des\\_hidratados](#)

## Horarios de atención

Coordinación de pedidos

## Productos principales

Mix de frutas deshidratadas, verduras deshidratadas, sal de hierbas, salsas deshidratadas, té gourmet, polvos frutales.



# Astro Fruits



## Deshidratados

## Contacto



73051359

## Redes Sociales



[@deshidratadosBolivia](#)

## Dirección

Sopocachi, calle Luis Crespo

## Horarios de atención

Lunes a Viernes  
08:30 hrs. - 18:00 hrs.

## Productos principales

Frutas y jengibre deshidratadas libres de glúten.



---

### Contacto

 68181820

---

### Dirección

Alto Irpavi Av.  
Circunvalación #11 final  
calle 3

---

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:00 hrs. - 17:00 hrs.

---


### Productos principales

Café orgánico, granola y otros productos.





---

### Contacto

 76263266

---

### Redes Sociales

 [@ColdBrew4000msnm](#)  
 [coldbrew4000](#)

---

### Dirección

Plaza Villarroel, frente a la  
puerta de salida teleférico  
blanco.

---

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
15:00 hrs. - 21:00 hrs.

---

### Productos principales

Café procesado en frío.





## Del Sol a tu Masa

---

### Contacto

 60122375

---

### Horarios de atención

Coordinación de pedidos

---

### Productos principales

Mermeladas de verduras y frutas; y sal de hierbas deshidratadas con energía solar.




## DESPENSA



## ANCESTRAL BOLIVIA

---

### Contacto

 68179043

### Redes Sociales

 [@despensaancestralbolivia](https://www.facebook.com/despensaancestralbolivia)

---

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:00 hrs. - 12:30 hrs.  
15:00 hrs. - 19:00 hrs.

---

### Productos principales

Proteína vegana en polvo, ghee, condimentos naturales, pócimas y elixires antigripales, fermentos y productos libres de gluten.




## Empresa Eco Social

### Flor de Leche


#### Contacto

info@flordeleche.com

 71270471

#### Redes Sociales

 [@flordelechebolivia](https://www.facebook.com/flordelechebolivia)

 [flor\\_de\\_leche](https://www.instagram.com/flor_de_leche)

#### Dirección

Achocalla calle 4 de abril  
Nro. 8

#### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
08:00 hrs. - 17:00 hrs.  
Sábados  
08:00 hrs. - 12:30 hrs.

#### Productos principales


Quesos madurados, quesos frescos, yogures, mantequillas y queso fundido, hortalizas y cereales.



### Flor de Tarwi

#### Contacto

flordetarwi@gmail.com

 69806083

#### Redes Sociales

 [Flor de tarwi](https://www.facebook.com/Flor.de.tarwi)

 [flordetarwi](https://www.instagram.com/flordetarwi)

#### Dirección

Municipio de  
Copacabana

#### Horarios de atención

En ferias ecológicas

#### Productos principales

Repostería elaborada con Tarwi (galletas, alfajores y panes), harinas y quesos de Tarwi, té de zanahoria, jengibre y canela, e infusiones florales.




# GiraLuna





cocina basada en plantas

## Contacto

 73069500

## Redes Sociales

 [@giralunasaboresveganos](#)  
 [elianagiraluna](#)

## Horarios de atención

Lunes a Viernes  
17:30 hrs. - 21:00 hrs.

## Productos principales


Línea de carnes vegetales, quesos vegetales y repostería con productos orgánicos.



# Good fruits



## Contacto

 70424674

## Horarios de atención

Lunes a Viernes  
24hrs para consultas y pedidos

## Productos principales

Fruta deshidratada



---

### Contacto

granjasamiri@gmail.com



72342724

### Redes Sociales



@granjasamiri

---

### Dirección

Municipio Toledo, Oruro

### Horarios de atención

Siempre abierto

---

### Productos principales

Cañahua orgánica, barras energéticas y pipocas de cañahua.



---

### Contacto



78893198

---

### Dirección

Miraflores C/ F. Prudencio  
Nro. 1155

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:00 hrs. - 21:00 hrs.

---


### Productos principales

Hummus y Helados de tarwi.





---

### Contacto

 70623238

### Redes Sociales

 [@Kusiona.Mermeladas](#)  
 [kusiona.mermeladas](#)

---

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:00 hrs. - 21:00 hrs.

### Entregas



Delivery (costo preferencial/zonas)

---


### Productos principales

Mermeladas, deshidratados y papa waycha orgánica.




---

### Contacto

 61122330/ 6122330

### Redes Sociales

 [Lácteos con altura](#)

---

### Horarios de atención

Entregas previa  
coordinación

---

### Productos principales

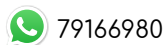
Yogures artesanales.



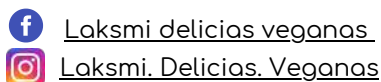
## veganas

---

### Contacto



### Redes Sociales



### Horarios de atención

Viernes y Domingo  
10:00 hrs. - 15:00 hrs.

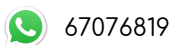
---

### Productos principales

Hamburguesas y leches veganas, brownies de chocolate y Kombucha.



### Contacto



### Redes Sociales



### Dirección

Sopocachi av. 20 de  
Octubre y Aspiazu.  
Nro. 2080

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
08:00 hrs. - 21:00 hrs.

---

### Productos principales


Panadería elaborada en base a masa madre.



---

### Contacto

micuyfood@gmail.com

 68270388

### Redes Sociales

 @Micuyfood

 [micuy\\_food](https://www.instagram.com/micuy_food)

---

### Dirección

Tienda Online

### Horarios de atención

Lunes a Viernes

---

### Productos principales

Leches y harinas de coco, almendra, linaza y sésamo.




Delivery a 5 bs en toda la ciudad de La Paz

---



---

### Contacto

 73093035

### Redes Sociales

 [@NaturalOrganicBolivia](https://www.facebook.com/@NaturalOrganicBolivia)

---

### Horarios de atención

Lunes a Viernes

08:00 hrs. - 22:00 hrs.

Entregas previa coordinación

---

### Productos principales

Nibs de cacao en diversas variedades, infusiones de cacao, kombucha y sal marina.




# NUTRE





---

## Contacto

 77299058

## Redes Sociales

 [NUTRE](#)  
 [nutre\\_organico](#)

---

## Dirección

Cañada strongest  
Nro. 1306 - La Paz

## Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:30 hrs. - 20:00 hrs.  
Sábados  
09:30 hrs. - 15:00 hrs.

---

## Productos principales

Leches vegetales, harinas, frutos secos, jugos naturales, infusiones y especias.




# Ñanitas Veganoideas




---

## Contacto

[nanitas.veganoideas@gmail.com](mailto:nanitas.veganoideas@gmail.com)

 60689200

## Redes Sociales

 [@nanitas.veganoideas](#)  
 [nanitas.veganoideas](#)

---

## Dirección

Presencia en ferias ecológicas

---

## Productos principales

Mantequilla de maní vegana.





---

### Contacto

 76511402

### Redes Sociales

 [Pankamita](#)

---

### Horarios de atención

Coordinación de pedidos

---

### Productos principales


Repostería con frutos secos, lácteos y productos orgánicos como almendra, nuez y cacao.



---

### Contacto

[pontesano.bo@gmail.com](mailto:pontesano.bo@gmail.com)

 67177640

### Redes Sociales

 [@pontesano.bo](#)

 [pontesano.bo](#)

---

### Horarios de atención

Entregas previa coordinación

---


### Productos principales

Mermeladas 100% naturales y sin azúcar con productos locales, también KetSnack: bocaditos hechos a base linaza, canela y almendra sin azúcar.





---

### Contacto

 67462955

### Redes Sociales

 [Q'Mágica Quinua](#)  
 [q.magica.quinua](#)

---

### Dirección

Ferias ecológicas

### Horarios de atención

Coordinación de pedidos

---

### Productos principales

Manjar de quinua, quinua pre cocida, y cereal instantáneo.




alimentos gourmet



---

### Contacto

[rinconmaderas@gmail.com](mailto:rinconmaderas@gmail.com)

 79500700

### Redes Sociales

 [@rinconmaderas](#)  
 [rinconmaderas](#)

---

### Horarios de atención

Pedidos  
Lunes a Viernes  
08:00 hrs. - 20:00 hrs.

---


### Productos principales

Pates veganos, leches vegetales, picantes de ulupica y pasta base para llajwa.




---

**Contacto**  
micogranja@gmail.com

 72008108

**Redes Sociales**

 [Tierra Consciente](#)

 [tierra\\_consciente](#)

---

**Horarios de atención**

Entregas previa coordinación

---

**Productos principales**

Tempeh y panes de larga vida.



# GASTRONOMÍA y REPOSTERÍA




Personas que cocinan y le dan una nueva vida a los alimentos, rescatando sabores y saberes de Bolivia y del mundo, ofreciendo preparaciones hechos con ingredientes locales, cuidando de nuestra salud y la del planeta.





Cocina Consciente

### Contacto

 76260106

### Redes Sociales

 [@aguacateveg\\_](https://www.facebook.com/@aguacateveg_)  
 [@aguacateveg](https://www.instagram.com/@aguacateveg)

### Dirección

San Miguel, bloque N3,  
calle Jaime Mendoza La  
Paz- Bolivia

### Horarios de atención

Miércoles a Domingo  
11:00 hrs. - 15:00 hrs.

### Productos principales


Cocina, productos, bebidas y repostería en base a alimentos de origen vegetal.





Nutrición Integral

### Contacto

almendra.nutricionista@gmail.com

 73013856

### Redes Sociales

 [@almendra.nutri](https://www.facebook.com/@almendra.nutri)  
 [almendra.nutri](https://www.instagram.com/almendra.nutri)

### Horarios de atención

Entregas previa coordinación

### Productos principales

Magnum vegano (helado), snickers veganos, granola y trufas veganas.



# Dely Pacha



## Contacto

delypachaelalto@gmail.com



67321935

## Redes Sociales



[@delypachaelalto](#)



[delypacha](#)

## Dirección

Calle pascue entre  
Montaño Zona 16 de julio

## Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:00 hrs. - 20:00 hrs.

## Productos principales

Brownies de chuño y alfajores de haba.



# Restaurante Armonía



## Contacto



63053182

## Redes Sociales



[@restaurantevegetarianoarmonia](#)



[espacio.armonia.lpz](#)

## Dirección

Av. Ecuador Nro. 2286 entre  
Guachalla y Rosendo  
Gutierrez, Sopocachi

## Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:30 hrs. - 15:00 hrs.

## Productos principales


Almuerzos saludables y orgánicos y espacio de cowork.



## El Árbol del Pan

### Contacto

elarboldelp@gmail.com

 73557990

### Redes Sociales

 [@rboldelpan](https://www.facebook.com/@rboldelpan)

 [elarb\\_oldelpan](https://www.instagram.com/elarb_oldelpan)

### Dirección

Sopocachi y Los Pinos

### Horarios de atención

Siempre abierto

### Productos principales

Panes artesanales de semillas, pan negro y blanco de masa madre, panes de hierbas y ajo, panes de aceitunas y perejil, galletas de avena y quinua, conchas y bollos integrales.



## Go Green



### Contacto

Sopocachi: 2424225

/69810308

San Miguel: 69810308



### Redes Sociales

 [@lapazgogreen](https://www.facebook.com/@lapazgogreen)

 [gogreensur](https://www.instagram.com/gogreensur)

### Dirección

Sopocachi: Av Sánchez Lima  
edificio Valentina (entre  
Belisario Salinas y Rosendo  
Gutierrez) - San Miguel: Bloque  
F, calle Juan Capriles

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
12:00 hrs. - 15:30 hrs.  
17:00 hrs. - 21:00 hrs.


### Productos principales

Comida rápida vegetariana y vegana.





## Haku's sin gluten

### Contacto

 76723228

### Redes Sociales

 [Haku's sin gluten](https://www.facebook.com/Haku's_sin_gluten)

 [haku sin gluten.bo](https://www.instagram.com/haku_sin_gluten.bo)

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:00 hrs. - 20:00 hrs.

Sábados  
09:00 hrs. - 19:00 hrs.

### Productos principales


Repostería y panadería libre de gluten.



## Healthy Delights




### Contacto

 77550215

### Redes Sociales

 [@HealthyDelightsPam](https://www.facebook.com/@HealthyDelightsPam)

 [healthydelights.pam](https://www.instagram.com/healthydelights.pam)

### Horarios de atención

Entregas previa coordinación

### Productos principales

Panes de linaza y coco, queques de varios sabores ,  
muffins de manzana y otros sabores, y galletas de avena.





# Hierba Mala

## Herboristería

---

### Contacto



71578444 / 67175646

### Redes Sociales



[Hierba Mala - Herboristería](#)



[hierba.mala.herboristeria](#)

---

### Dirección

Avenida Ecuador entre  
Fernando Guachalla y  
Rosendo Gutiérrez.

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
11:00 hrs. - 20:30 hrs.  
Sábados\_  
08:30 hrs. - 19:30 hrs.

---

### Productos principales

Mates, pastelería y sandwiches.

---



# La Picardía



### Contacto



60500741/ 60500742

### Redes Sociales



[La Picardía](#)



[lapicardia.bo](#)

---

### Horarios de atención

Pedidos con dos días de  
anticipación

---

### Productos principales


Alfajores, galletas, tortas y postres veganos.

---



---

### Contacto

 60140743/ 787 83173

### Redes Sociales

 [@LaVentanitaRestaurante](#)  
[Vegetariano](#)  
 [laventanitaveggie](#)

---

### Dirección

Los Pinos, Calle 3

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
12:30 hrs. - 15:00 hrs.

---

### Productos principales

Almuerzos vegetarianos y platos extras.




Cocina Vegana



---

### Contacto

[lupitococinavegana@gmail.com](mailto:lupitococinavegana@gmail.com)

 60595087

### Redes Sociales

 [@lupitococinavegana](#)  
 [lupitococinavegana](#)

---

### Dirección

Sopocachi, pasaje José  
Cardón, Nro.14. Sobre la av.  
Ecuador.

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
12:00 hrs. - 14:30 hrs.

---


### Productos principales

Almuerzos veganos, platos extras y productos veganos.



---

### Contacto

 75854284

### Redes Sociales

 @Mikhurikuy

---

### Horarios de atención

Siempre abierto  
Entregas previa coordinación

---

### Productos principales

Queques de frutas y cañahua, alfajores de cañahua, mermeladas ácidas, galletas de cañahua, fermentos de jengibre y especias, y pepinillos lacto fermentados.




# MUSA



---

### Contacto

[musa.inspira.nutre@gmail.com](mailto:musa.inspira.nutre@gmail.com)

 62401116

### Redes Sociales

 @MUSAinspiranutre

 [musa.inspira.nutre](https://www.instagram.com/musa.inspira.nutre)

---

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
15:00 hrs. - 19:00 hrs.

---

### Productos principales

Brazos andinos de cañahua, donas multigrano, brownies de tarwi, queques de quinua y crema de tarwi y pasteles chuyma.




# NUTRIENTES Y

# CRUJIENTES

Comer con propósito

---

Contacto

 75213939 / 76527270

---

Dirección

Calle 36 de Cota Cota

Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:00 hrs. - 21:00 hrs.

---

Productos principales


Panes de quinua, y otros cereales, queques de jamaica y rellenos de especias y empanadas de arándano.



# Respostería Atzelen

---

Contacto

 67307290 / 70650998

---

Horarios de atención

Lunes a Viernes  
08:30 hrs. - 17:30 hrs.

---

Productos principales

Queques, galletas, tortas y masitas vegetarianas.



# TIPS



- Infórmate sobre los alimentos que vas a consumir. Su lugar de procedencia y cómo fueron producidos. Siempre elige lo mejor para tu cuerpo y el planeta.
- Da preferencia a alimentos nacionales y frescos, producidos lo más cerca posible.
- Consume alimentos que están siendo olvidados. Prueba con nuevos y viejos sabores.
- Incluye la mayor cantidad de los colores del arcoíris en tu alimentación saludable, debido a que los pigmentos son ricos en fito nutrientes y hacen una comida atractiva para la vista.
- Reduce la ingesta de carne roja o trata de no consumirla; puedes sustituirla con legumbres o granos. También disminuye tu consumo de grasas, colesterol y más bien aumenta el consumo de vitaminas, minerales y fibra.
- Lo más importante de comer bien no es estar en línea, sino sentirte bien contigo mismx y que tu organismo esté en su normal funcionamiento. Escucha a tu cuerpo y cuídalo.
- Sé feliz en todo el proceso de alimentación, cocina con amor y comparte con seres cercanos. A la hora de comer deja tu teléfono celular, saborea la comida y disfruta de una buena conversación.





---

### Contacto

serenamorenabolivia@gmail.com



75851152

### Redes Sociales



@serenamorena.bo



[serenamorena.bo](https://www.instagram.com/serenamorena.bo)

---

### Dirección

Calle José María Zalles,  
Bloque M, N. M-2, San  
Miguel

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
11:00 hrs. - 15:00 hrs.

---

### Productos principales

Almuerzos vegetarianos.



---

### Contacto

wellnessfood.catering@gmail.com



78820020

### Redes Sociales



@Veguerreros.bo

---

### Dirección

Sopocachi, calle Ecuador  
entre Rosendo Gutierrez y  
Fernando Guachalla. Nro.  
2254 sobre la librería  
Armonía

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
12:00 hrs. - 14:30 hrs.

---


### Productos principales

Comida Vegana y Vegetariana de autor con preparaciones  
frescas y con productos 100% ecológicos. Platos sin gluten.





# Vía Natural

## Contacto

 62430590

## Redes Sociales

 [Vía Natural](#)  
 [vianatural\\_](#)

## Dirección

Barrio Gráfico, calle  
Eusebio Gutiérrez.  
Nro. 160

## Horarios de atención

Lunes a Viernes  
08:00 hrs. - 20:00 hrs.

## Productos principales


Panes, tortas y galletas artesanales.





# Wayruru Cafe

## Contacto

[wayruru.cafe@gmail.com](mailto:wayruru.cafe@gmail.com)

 71505672

## Redes Sociales

 [@WayruruCafe](#)  
 [wayrurucafe](#)

## Dirección

Av. Sanchez Lima Nro. 2504.  
Esq. Pedro Salazar. Zona  
Sopocachi.

## Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:00 hrs. - 20:00 hrs.

## Productos principales

Café artesanal de la región de Los Yungas, infusiones calientes, jugos, zumos y otras bebidas únicas combinadas con cereales nativos.

# COMERCIALIZACIÓN



Personas que comercializan estos productos y les dan un valor agregado, con el fin de que nuestro sistema alimentario tenga una continuidad cíclica.






---

### Contacto

ngutierrez@akhanabolivia.com

 75887220

### Redes Sociales

 [@akhanabol](#)

 [akhanabol](#)

---

### Dirección

C. Sagarnaga Nro. 361  
entre Illampu y  
Linares

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:00 hrs. - 18:30 hrs.  
Sábado  
09:00 hrs. - 13:00 hrs.

---

### Productos principales


Granolas, leches vegetales, galletas, harinas, frutas deshidratadas, infusiones y jarabes.



---

### Contacto

AVSnaturales@gmail.com

 6325454/ 67061509

---

### Dirección

C. Mercado casi esq.  
Socabaya Galería Zona  
Boliviana Stand N° 8

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
10:30 hrs. - 19:00 hrs.

---

### Productos principales

Pastas, mermeladas y hierbas tradicionales locales.

 Servicio delivery




# Bioteka




## Contacto

claudia.lemas3@gmail.com

 73006287

## Redes Sociales

 [@BiotekaBolivia](https://www.facebook.com/BiotekaBolivia)

 [bioteka.bolivia](https://www.instagram.com/bioteka.bolivia)

## Dirección

Avenida Argentina  
Nro.1810 Miraflores.

## Horarios de atención

Lunes a Viernes  
10:00 hrs. - 17:00 hrs.  
Sábado  
10:00 hrs. - 14:00 hrs.

## Productos principales

Productos veganos, veganos y biodegradables.




# Fractal



Tienda a granel

## Contacto

fractal.bo@gmail.com

 70516135

## Redes Sociales

 [@tiendaagranel](https://www.facebook.com/tiendaagranel)

## Dirección

Achumani calle 10, al lado de  
Iglú


## Productos principales

Productos a granel, de larga duración.





### Contacto

fuentedv123@gmail.com

 70655849

### Redes Sociales

 [@Fuentedevidaleches](#)  
 [fuentedevidabo](#)

### Dirección

Av. Montenegro Esq. Caudio  
Aliaga lado Florería Arte  
Único Nro. 5204

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:30 hrs. - 19:30 hrs.


### Productos principales

Productos orgánico-ecológicos como: embutidos, postres veganos y leche dorada.





### Contacto

kispinaalimentossaludables@gmail.com

 76559263

### Redes Sociales

 [@kispina.saludable](#)  
 [kispina.saludable](#)

### Dirección

Av. Sánchez Lima, entre  
Rosendo Gutierrez y  
Fernando Guachalla

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
10:00 hrs. - 19:30 hrs.


### Productos principales

Productos naturales a granel.





---

### Contacto

 2- 2416509

### Redes Sociales

 [@lahuerta.mercado](https://www.facebook.com/lahuerta.mercado)  
 [lahuertabo](https://www.instagram.com/lahuertabo)

---

### Dirección

Sopocachi c. Pedro  
Salazar casi esq.  
Presbítero Medina  
Nro. 599.

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
08:30 hrs. - 19:00 hrs.

---

### Productos principales


Mercadito saludable de productos orgánicos y ecológicos.





---

### Contacto

merkabah36@gmail.com

 62484989

### Redes Sociales

 [@Merkabah36911](https://www.facebook.com/Merkabah36911)  
 [merkabah11](https://www.instagram.com/merkabah11)

---

### Dirección

21 de Achumani sobre  
García Lanza

### Horarios de atención


Lunes a Viernes


---


### Actividad principal

Comercialización de productos saludables.

# ¿Sabías Qué?

 Mundialmente 1/3 de la comida se desperdicia en todos los procesos, desde la producción hasta el consumo. Para no aportar a esto, congela tu comida sobrante, haz caldos de las partes sobrantes, como cáscaras, tallos y colitas de los vegetales, y compra verduras que estéticamente se vean más "feas".

 1 de cada 3 personas en el mundo trabaja en agricultura, apoyemos a los pequeños agricultores y agricultoras en su modo de vida, fomentando una producción limpia.

 Existen 7000 especies de plantas que han sido utilizadas en la historia para la alimentación. Actualmente, solo tres especies producen el 50% de la energía ingerida por alimentos en el mundo (maíz, trigo y arroz); y 12 especies vegetales más 5 tipos de animales proveen el 75% de la alimentación global.

COMER DIVERSO AYUDA A QUE LA  
VARIEDAD DE ESPECIES QUE TENEMOS,  
NO DESAPAREZCA





# SolEcoSur



## Contacto

solecosur@gmail.com



2- 2773312

## Redes Sociales



[SoleCosur Alimentos](#)



[solecosur](#)

## Dirección

Calle Rosendo Gutierrez  
Nro. 527. Sopocachi

## Productos principales

Mermeladas sin azúcar, musli, y otros productos.



# Tierra de Hortalizas



## Contacto



69832125

## Redes Sociales



[@Tierradehortalizas.bo](#)



[tierradehortalizas](#)

## Dirección

Tienda virtual

## Horarios de atención

Lunes a Miércoles  
13:30 hrs. - 20:00 hrs.  
Entregas Miércoles por la mañana

## Productos principales


Hortalizas orgánicas y productos bio-artesanales




---

### Contacto

tierravivatiendanatural@gmail.com

 76266228

### Redes Sociales

 [@tiendatierraviva](#)

---

### Dirección

Calle Víctor Sanjinés, esquina  
Quintín Barrios. Sopocachi

---

### Productos principales


Embutidos veganos, quesos veganos, hierbas y especias, y pastelería libre de gluten.




---


### Contacto

todoecogourmet@gmail.com

 77254582

### Redes Sociales

 [@todoecogourmet](#)

 [todoecogourmet](#)

---

### Dirección

Achumani, Avenida  
García Lanza, entre 15 y  
16 frente al Bicicross

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:00 hrs. - 06:00 hrs.

---

### Productos principales

Productos dietéticos y sin azúcar



# CONTINUIDAD DEL CICLO



Organizaciones, asociaciones, comercializadores, y colectivos que trabajan para que mejoremos el sistema alimentario cada día mediante reciclaje, educación, Investigación, activismo, incidencia, comunicación, etc.





# Ajayu Sustentable

---

## Contacto

ga.sainz.young@gmail.com



70534801

## Redes Sociales



[ajayu\\_sustentable](https://www.instagram.com/ajayu_sustentable)

---

## Dirección

Asesoría virtual

## Horarios de atención

Lunes a Viernes

---

## Actividad principal

Información sobre cómo elaborar compostaje, explicación sobre la división de residuos urbanos y explicación acerca de la reducción de generación de residuos en general.



# AOPEB



---

## Contacto

info@aopeb.org



2490686 / 78811644

## Redes Sociales



[@aopeb.bolivia](https://www.facebook.com/aopeb.bolivia)



[aopeb\\_bolivia](https://www.instagram.com/aopeb_bolivia)

---

## Dirección

Av. Landaeta Nro. 554  
esquina Calle Luis  
Crespo Zona San Pedro

## Horarios de atención

Lunes a Viernes

---

## Actividad principal

Planteamiento de formas de producción tradicionales, asesoramiento en logística, investigación para el desarrollo de insumos ecológicos, elaboración de productos procesados sanos, formación de promotores en producción y fortalecimiento organizacional.



---

### Contacto

<https://cosechacolectiva.org.bo/>



2- 2415918 / 65555156



@CosechaColectivaBo



[cosechacolectivabo](https://www.instagram.com/cosechacolectivabo)

---

### Dirección

Calle Rosendo Gutierrez  
Nro. 696. Zona Sopocachi

---

### Actividades principales

Campañas, cursos y talleres.



## CULTIVA



---

Salud Integral y Consciente

### Contacto



67004774



@cultiva.soy\_



[cultiva\\_salud\\_integral](https://www.instagram.com/cultiva_salud_integral)

---

### Dirección

Acceso a entrevistas, charlas y videos en youtube o en la plataforma de podcast de preferencia bajo el nombre SIMBIONTES. Voces para el bienestar integrativo.

---


### Actividades principales

Asesoría y coaching en hábitos y estilo de vida saludables y conscientes.





---

### Contacto

 73548488

### Redes Sociales

 [@EcoCentroBioBio](#)  
 [ecocentrobiobio](#)

---

### Dirección

Irpavi, entre calles 4 y 5,  
Gobles

---


### Productos principales

Leche de majo, mermeladas orgánicas de frutas, jaleas de jamaica y quesos gourmet.



---

### Contacto

 68129105 / 2410516

### Redes Sociales

 [@inti.illimani.cocinas.solares](#)

---

### Dirección

Fernando Guachalla  
Nro. 790, Zona  
Sopocachi  
La Paz - Bolivia

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
09:00 hrs. - 12:00 hrs.

---

### Actividades principales

Elaboración de cocinas solar.



---

### Contacto

alverde vivoquincenario@gmail.com



72525914

### Redes Sociales



@RedPolinizarAgroturismo



[redpolinizar](https://www.instagram.com/redpolinizar)

---

### Horarios de atención

Lunes a Viernes

---

### Actividad principal

Red de familias rurales de distintas regiones de La Paz que planifica viajes para mostrar su biodiversidad, tradición alimentaria, artesanal, medicinal, floricultura, agroinsumos orgánicos, estrategias productivas y de comercialización.



---

### Contacto

plataforma.suelos.bolivia@gmail.com



67001129/

### Redes Sociales



@PlataformaNacionalDe  
[SuelosBolivia](https://www.facebook.com/PlataformaNacionalDeSuelosBolivia)



@Suelos\_Bolivia

---

### Dirección

C. Pedro Salazar Nro. 627,  
Zona Sopocachi

### Horarios de atención

Lunes a Viernes  
siempre abierto

---

### Actividad principal


Es un espacio de intercambio de experiencias, inter-aprendizaje e incidencia social y política en Agricultura Sostenible.



---


### Contacto

prodiasur@gmail.com

 73510927

### Redes Sociales

 [@FundacionProdiasur](https://www.facebook.com/FundacionProdiasur)

 [prodiasur](https://www.instagram.com/prodiasur)

---

### Dirección

C. Pedro Salazar Nro. 627,  
Zona Sopocachi

### Horarios de atención

Lunes a Viernes

---

### Productos principales

Actividades bajo un enfoque agroecológico, enfoque de género, enfoque de derechos y un enfoque del cuidado del medio ambiente.



## Semillera




Formación Integral en Alimentación  
basada en plantas

---

### Contacto

escuelasemillera@gmail.com

 Eliana: 73069500  
Rocío: 67004774

### Redes Sociales

 [@semilleraformacionintegral](https://www.facebook.com/semilleraformacionintegral)

 [semilleraformacionintegral](https://www.instagram.com/semilleraformacionintegral)

---

### Dirección

Conversatorios online

---

### Actividades principales

Talleres, productos y servicios.

Esta publicación ha sido publicada gracias al apoyo de:



Con el apoyo financiero de:



Por un mundo sin hambre



Agradecemos a la EcoGuía de Cochabamba (MISEREOR, AGRECOL, Comun&ca – mARTadero) por la inspiración y el trabajo articulado por un sistema más sostenible de Alimentación.  
Para más información: [guía.agrecolandes.org](http://guía.agrecolandes.org)

o la explotación  
animal

o la COMIDA  
rápida y chatarra

o el CONSUMISMO

En Resistencia

o el CAMBIO CLIMÁTICO  
o la DEGRADACIÓN  
ambiental

o los TRANSGÉNICOS

RELACION DE

RESPECTO  
PROFUNDO CON LA

Madre Tierra



# COMIDA consciente



Rescate de  
SABORES  
ANCESTRALES  
y del MUNDO

CUIDADO

de la Salud

y del medioambiente



CONSUMO

responsable



SEGURIDAD  
Y SOBERANÍA

alimentaria



COMERCIO

Justo

de Derecho a la ALIMENTACIÓN

