

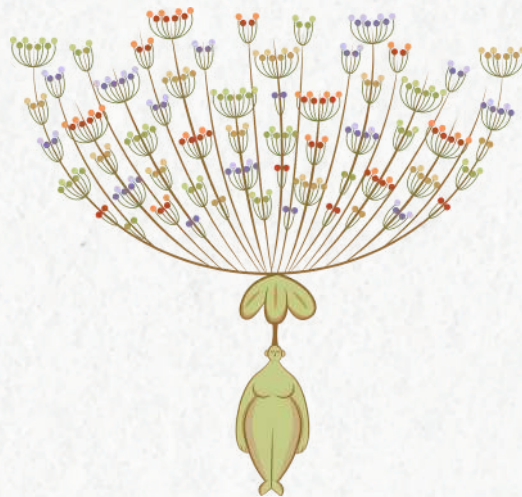


Sesiones de sensibilización en:

Sistemas Alimentarios Sostenibles

LA PAZ, NOVIEMBRE DE 2022

Memoria de la primera versión de
Sesiones de Sensibilización
sobre Sistemas Alimentarios
Sostenibles
2022



CRÉDITOS

Elaboración de contenidos:

Ana Lucía Encinas
Blanca Rivero

Coordinación de diseño y diagramación:

Joan Rechberger

Fotografía:

Valerie Vargas

Edición general:

Ángela Guerra S.

Primera Edición

La Paz - Bolivia, 2022

Índice

1. Introducción	7
2. Resumen	8
3. Metodología	10
4. Contenidos temáticos	13
5. La alimentación durante el evento	26
6. Criterios y principios	27
7. Articulación	32
8. Próximos pasos	33

Sesiones de Formación y Sensibilización en Sistemas Alimentarios

1. Introducción

Las Sesiones de Formación y Sensibilización en Sistemas Alimentarios fueron organizadas en La Paz, Bolivia en noviembre de 2022 por Cosecha Colectiva y Fundación Alternativas, como parte del proyecto “Procesos inclusivos multiactor en el Perú y Bolivia para la transformación hacia Sistemas Alimentarios sostenibles y resilientes” apoyado por Welthungerhilfe.

Este ciclo de sesiones busca el fortalecimiento de las capacidades de personas y sectores que trabajan en la temática de alimentación, principalmente en la Región Metropolitana de La Paz (RMLP), para que sean capaces de reconocer, describir y utilizar adecuadamente los principales conceptos relacionados a sistemas alimentarios sostenibles y así poder mejorar su participación y tener contribuciones significativas en plataformas multiactor.

En la presente memoria se recopila un resumen de los principales contenidos compartidos, la metodología y las características del evento y de las y los participantes y alianzas con quienes se busca seguir aportando en la transición hacia sistemas alimentarios sostenibles.



Sesión de sensibilización con la facilitadora Mariela Rivera de Huertos HOLU

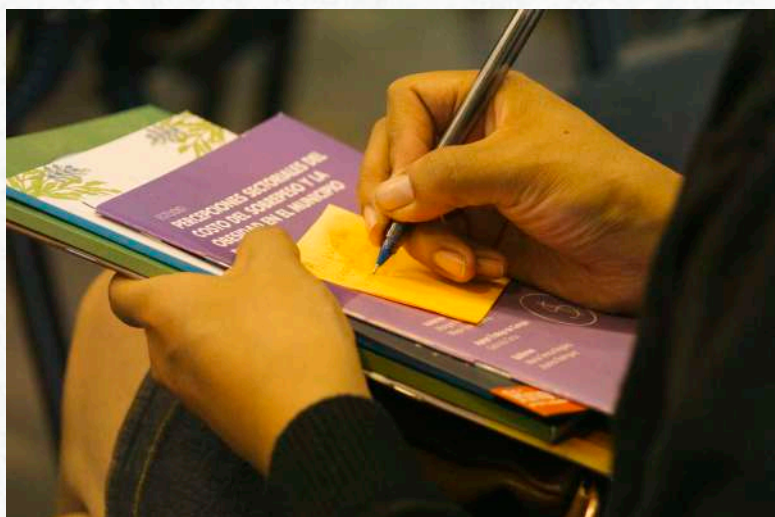


2. Resumen

Las Sesiones de Formación y Sensibilización en Sistemas Alimentarios consistieron en un proceso participativo, gratuito, con eventos presenciales desarrollados en la ciudad de La Paz, entre el 4 y el 24 de noviembre de 2022 en el salón Cecilia Quiroga San Martín de la institución aliada Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) ubicada en la Av. Hernando Siles N° 5998 en la zona de Obrajes.

Los contenidos temáticos se organizaron en cuatro Módulos y fueron impartidos por un grupo de facilitación conformado por personas con amplia experiencia en:

Sistemas Alimentarios,
Seguridad Alimentaria,
Producción,
Agroecología,
Industria Alimentaria,
Consumo de alimentos y
Alimentación Saludable y
Sostenible,
en el contexto local.



El primer Módulo abordó los conceptos básicos sobre sistemas alimentarios incluyendo el pensamiento sistémico así como los actores, roles, elementos, entornos y sus relaciones dentro de los sistemas alimentarios. En este módulo se observaron las características del sistema alimentario local y su sostenibilidad.

El Módulo 2 abordó la temática de la producción. La sesión comenzó con las debilidades y fortalezas de los sistemas de producción y su situación en el contexto de la RMLP. Posteriormente, se compartieron los conceptos básicos de agroecología y de agricultura urbana.

El Módulo 3 hizo hincapié en la transformación de alimentos a través de la industria y la gastronomía, así como su impacto en el sistema alimentario local. El diálogo inicial se centró en las alternativas sostenibles existentes para la industria alimentaria. De la misma manera, la siguiente exposición presentó a las y los actores y sus roles en la transformación de alimentos, así como su importancia e impacto.

En el cuarto y último Módulo se abordó el tema de la alimentación sostenible desde un análisis de las características del consumo, del comportamiento de las y los consumidores y las diferentes perspectivas que existen frente a la alimentación saludable y sostenible. Se discutieron algunos conceptos y definiciones sobre el comportamiento de las y los consumidores y, posteriormente, se presentó un análisis sobre el consumo de alimentos en jóvenes de La Paz y El Alto y sus impactos.

Las personas participantes en el proceso fueron principalmente mujeres de edad adulta que desarrollan actividades en todas las partes de la cadena de suministro (producción, comercialización, transformación, preparación y consumo de alimentos), así como personas que se desenvuelven junto a organizaciones, colectivos o grupos que tienen interés e influencia en la temática de la alimentación y sus impactos a nivel económico, ambiental, social y político.





Una participación en su mayoría femenina

De manera complementaria, cada sesión contó con la participación de emprendimientos gastronómicos y de transformación de alimentos, quienes conformaron un equipo de cocina y servicio impulsado por el Movimiento de Comida Consciente ofreciendo preparaciones saludables y deliciosas en cada sesión, junto a información sobre el uso de productos locales y de temporada y la aplicación de principios eco-sociales en sus propuestas culinarias.



Paula Mariaca y Daniela Canedo principales articuladoras y encargadas de cocina y servicio en las sesiones



La Alimentación articulada por el Movimiento de Comida Consciente

3. Metodología

Diseño:

Este proceso inició con la realización de un Diagnóstico de Necesidades de Formación en Sistemas Alimentarios en el cual se identifica que las principales necesidades de formación y sensibilización se concentran en 3 líneas de contenidos generales:

- 1) Sistemas alimentarios
- 2) Sistema alimentario local de la RMLP
- 3) Rol de actores clave para una transición hacia sistemas alimentarios sostenibles

Se elaboró el Diseño de Metodología y Contenidos de las sesiones orientadas hacia la sensibilización en estas áreas, estableciendo como objetivo principal el contribuir al conocimiento y entendimiento de los sistemas alimentarios sostenibles a través de la implementación de este ciclo.

El proceso fue dirigido, pero no limitado, a personas que desarrollen actividades de: producción, transformación, comercialización, transporte, distribución y preparación de alimentos, además de consumidoras y consumidores, personas que trabajan en el sector público, la empresa privada, periodistas o medios de comunicación, estudiantes, investigadores/as, profesionales en ciencias sociales, nutricionistas y personal de salud. En la etapa de planificación se estimó la participación de al menos 30 personas por sesión. Para promover una participación diversa de las y los actores locales, se realizó la invitación y convocatoria durante las sesiones de trabajo del Comité Municipal de Seguridad Alimentaria de La Paz.



Equipo de Cosecha Colectiva y Fundación Alternativas coordinando las sesiones

Postúlate hasta el 31 de Octubre
Contacto: 65555156

Sesiones de sensibilización en:

Sistemas Alimentarios Sostenibles

4, 11, 18 y 24 de Noviembre

Sesiones Presenciales
de 9:00 a 18:00 hrs.
(almuerzo incluido)

Lugar: Fundación Friedrich Ebert Bolivia
(Obrajes Av. Hernando Siles #5998)
La Paz, Bolivia


Afiche oficial del evento compartido en redes sociales

Así mismo, se realizaron invitaciones directas para actores públicos, organizaciones aliadas, colectivos, emprendimientos, etc. Finalmente, se publicó una convocatoria abierta a postulaciones de la población general a través de redes sociales.



Tabla 1: Contenidos temáticos

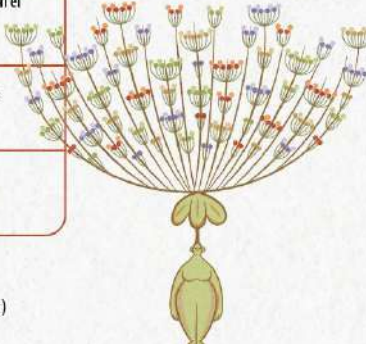
<p>Módulo 1: Introducción a los Sistemas alimentarios sostenibles</p>	<p>Unidad 1 – Introducción a los Sistemas Alimentarios Sostenibles. Unidad 2 – Sistema alimentario local y sistemas alimentarios sostenibles.</p>
<p>Módulo 2: Producción de Alimentos en el Sistema Alimentario de la RMLP</p>	<p>Unidad 3 – Sistemas de producción local. Unidad 4 – Alternativas para una producción sostenible.</p>
<p>Módulo 3: Industria, Gastronomía y sus Alternativas</p>	<p>Unidad 5 – La industria alimentaria y sus impactos en el sistema. Unidad 6 – Impactos y alternativas sostenibles en la transformación de alimentos.</p>
<p>Módulo 4: Alimentación Sostenible</p>	<p>Unidad 7 – Comportamiento de las y los consumidores en la RMLP. Unidad 8 – Perfil de un consumo sostenible de alimentos.</p>



Sesiones de Sensibilización en:
Sistemas Alimentarios Sostenibles

Contenidos:

Fecha	Sesión
4 de Noviembre	Módulo 1: Introducción a los Sistemas Alimentarios
11 de Noviembre	Módulo 2: Producción de alimentos en el sistema alimentario de la Región Metropolitana de La Paz
18 de Noviembre	Módulo 3: Industria, gastronomía y sus alternativas
24 de Noviembre	Módulo 4: Alimentación Sostenible



9:00 a 18:00 hrs. (Incluye almuerzo y refrigerios)
Fundación Friedrich Ebert Bolivia (Obrajes Av. Hermando Siles #5998)

Contenidos de las Sesiones compartidos en redes sociales



La metodología utilizada en las sesiones presenciales propone incluir abordajes complementarios a la explicación teórica, utilizando como base el Proceso de Generación de Conciencia descrito en el “Manual de Facilitación para talleres de Comida Consciente” (La Casa de les Ningunes, 2019). Este enfoque busca incorporar la atención a otras dimensiones como complemento a la dimensión teórica-intelectual, incluyendo actividades de aprendizaje que trabajen con la inteligencia emocional, la creatividad, el cuerpo y los sentidos y la interacción social.



Ejercicio saboreando en alimento de manera consciente en las Sesiones de Sensibilización sobre Sistemas Alimentarios

En esa misma línea, se buscó contar con espacios de reflexión individual y grupal, para proporcionar al público un rol más activo dentro de las sesiones, complementar el trabajo teórico impartido y, a su vez, incrementar los niveles de atención, retención de información, interés y motivación a participar en las sesiones.



Reflexiones grupales sobre el texto “Precaria: Una cadena alimenticia y su potencial desconocido” de Fundación Alternativas

4. Contenidos Temáticos

Módulo 1: Introducción a los Sistemas Alimentarios

El primer Módulo tuvo un carácter introductorio, con el objetivo de dar a conocer a las y los participantes los conceptos esenciales del enfoque de Sistemas Alimentarios Sostenibles, para encaminar el contenido de los siguientes módulos. La primera parte abordó el Pensamiento Sistémico, el cual permite visualizar y conectar los múltiples roles, elementos y actores que intervienen en la alimentación. En la segunda parte las y los participantes pudieron reflexionar sobre las características de los sistemas alimentarios en el contexto local y cómo se pretende llegar a la sostenibilidad de los mismos. Para finalizar la sesión, se presentaron experiencias y acciones transformadoras de emprendimientos y proyectos locales, que demuestran que ya hay muchas personas aportando a construir sistemas alimentarios más sostenibles.

Conceptos básicos sobre Sistemas Alimentarios

Expositor: Marcelo Collao

La sesión inició con una mirada a los conceptos esenciales de la temática, y continuó con datos que nos dan a conocer la importancia del contexto local de la alimentación en la RMLP. El expositor hizo hincapié en la complejidad que significa usar el Pensamiento Sistémico como uno de los conceptos esenciales dentro del enfoque de sistemas alimentarios. A su vez, resaltó las relaciones y rutas desjerarquizadas de las y los actores del sistema, quienes presentan diferentes motivaciones a partir de las cuales participan, se interrelacionan y son interdependientes dentro de un entorno multidimensional. Estas relaciones desjerarquizadas fueron descritas por Marcelo como un “ch’enko”: una mezcla de diversos actores, roles y elementos que juegan un papel primordial en la conformación de los sistemas locales.

Sesiones de sensibilización en:

Sistemas Alimentarios
Sostenibles

“Viva el Ch’enko, ese pensamiento sistémico dónde nos abrimos a aceptar que somos diferentes”

Marcelo Collao

En contraposición el expositor explicó la delimitación del enfoque lineal de la cadena productiva, que genera un aislamiento entre el eslabón y el sistema, cercando sus relaciones y reduciéndola al enfoque causal. Frente a lo cual, propone la incorporación del término de la “cadena de valor”, resaltando que la cadena forma parte del sistema.

Como una alternativa para la transición hacia sistemas alimentarios más sostenibles, resaltó el concepto de los “puntos de apalancamiento”, los cuales permiten capturar las entradas, como ser los intereses de la población influyente, para hacer incidencia en el entorno alimentario de la población.

Para finalizar, Collao analizó la importancia de la elaboración de un mapeo de actores para entender el estado de situación inicial con respecto al cumplimiento del derecho a la alimentación, lo cual conllevaría al cumplimiento de la seguridad alimentaria dentro de nuestro contexto.

Sistema alimentario local y sistemas alimentarios sostenibles

Expositora: María Teresa Nogales

En la segunda parte del primer módulo, la expositora, María Teresa Nogales, mostró el estado de la situación del Sistema Alimentario en el contexto local como parte de la RMLP. Bajo esa mirada metropolitana, reflexionó a partir de hechos concretos como el abastecimiento de alimentos durante la cuarentena, observando cómo esta situación puso en evidencia la fragilidad de las redes de abastecimiento alimentario que sostienen la seguridad alimentaria de la población boliviana.



María Teresa Nogales de Fundación Alternativas facilitando la sesión sobre el Sistema Alimentario local y Sistemas Alimentarios Sostenibles

En ese sentido, la expositora planteó algunos puntos clave para promover una transición hacia sistemas alimentarios más justos, resilientes, integrales y sostenibles en el contexto urbano de la RMLP: mayor inversión en acciones a favor de los sistemas alimentarios y la adecuación de las políticas considerando la dinámica territorial actual.

“Las políticas y acciones en favor de nuestro sistema alimentario deben adecuarse a la nueva dinámica territorial, que es cada vez más urbana.”

Experiencias y acciones transformadoras locales

Expositora: Ángela Guerra Sarmiento

Para terminar la jornada, la facilitadora, Ángela Guerra, nos mostró algunos ejemplos exitosos y vigentes del Sistema Alimentario de la Región Metropolitana de La Paz (RMLP), relacionados con la producción, transformación y elaboración de alimentos. Entre ellos se resalta la existencia de varias experiencias colectivas de Agricultura Urbana en el municipio de La Paz y la existencia de emprendimientos y empresas eco sociales locales que ofrecen alimentos frescos y transformados buscando cuidar la salud y reducir el impacto ambiental en sus procesos.

Sesiones de sensibilización en:

Sistemas Alimentarios
Sostenibles

“Las acciones pequeñas ayudan a sanar grandes espacios”

Ángela V. Guerra



Módulo 2: Producción de alimentos en el Sistema Alimentario de la RMLP

En el Módulo 2, abordamos la producción como parte del enfoque de sistemas alimentarios. Analizamos las debilidades y fortalezas de los sistemas de producción actuales y su situación en el contexto de la RMLP. Posteriormente, abordamos los conceptos básicos de agroecología y de agricultura urbana.

Sistema de Producción

Expositora: Katherine Fernández

La jornada de la mañana inició con Katherine Fernández, quien introdujo los conceptos básicos y las características de los distintos Sistemas de Producción que existen, haciendo hincapié en las debilidades y fortalezas de cada uno. Posteriormente, dio a conocer el funcionamiento de los sistemas de producción en la RMLP y su situación actual, mostrando cómo los sistemas productivos responden a demandas de mercado internas y compiten con productos importados, tanto legal como ilegalmente. Igualmente realizó una explicación sobre la trazabilidad de algunos productos representativos, así como sus impactos ambientales y sociales, las consecuencias del consumo de los distintos alimentos sobre la salud de los cuerpos y el medio en el que habitan.

“La agricultura familiar es un sistema frágil porque se enfrenta a un contexto económico global, pero es un sistema fuerte para hacer frente al cambio climático”.

Sesiones de sensibilización en:

Sistemas Alimentarios
Sostenibles

La Agricultura Familiar es un sistema frágil porque se enfrenta a un contexto económico global, pero es un sistema fuerte para hacer frente al cambio climático

Katherine Fernández

A woman with long dark hair, wearing a bright green safety vest over a light-colored shirt, stands in front of a large bush of purple flowers. She is looking directly at the camera. The vest has a name tag that says 'Katherine' and a logo. The background is a soft-focus outdoor setting.

Alternativas para una producción sostenible

Expositora: Katyussa Veiga

En la tarde, la sesión fue impartida por Katyussa Veiga, quien abordó la unidad hablando sobre Agroecología. Inició discutiendo el concepto de sostenibilidad, para luego construir el imaginario colectivo respecto a lo que sería un sistema sostenible. A su vez, hizo un rápido recorrido histórico mostrando cómo se llegó a la insostenibilidad del sistema actual, con el foco en el sistema de producción y la concentración del territorio.



Katyussa Veiga hablando de alternativas para una producción sostenible

Con base en un texto de la década de 1990, escrito por Ana Primavesi, compartió un análisis sobre los puntos mínimos necesarios para alcanzar una producción de alimentos sostenibles:

- Soberanía alimentaria
- Protección de los suelos
- Soberanía y conservación de las semillas
- Técnicas regenerativas de producción
- Ciclado de nutrientes
- Armonía y cooperación con la vida alrededor

Posteriormente, Katyussa explicó el contexto histórico bajo el cual se desarrollaron 5 dimensiones que se articulan entre sí y orientan la acción cotidiana en el campo y la ciudad. Dichas dimensiones son: ambiental, productiva, económica, social y política. La expositora respondió algunas dudas respecto a la temática y sobre cómo se puede garantizar que los alimentos realmente sean ecológicos.

“La agroecología trata de no depender de insumos externos, piensa en local”

En ese contexto, el público asistente generó un diálogo participativo y dinámico, principalmente porque estaban presentes personas dentro de distintos rubros relacionados a la alimentación. Se generó una discusión interesante respecto a los sistemas de producción, a la diferencia entre los métodos tradicionales y modernos, y sobre las formas en que una persona puede asegurarse de que un alimento realmente ha sido producido sin agro tóxicos.



Agricultura Urbana

Expositora: Mariela Rivera

Para terminar la sesión del día, Mariana Rivera nos mostró algunas experiencias exitosas sobre Agricultura Urbana, mencionando también algunos casos menos alentadores. Algunos datos importantes evidenciaron que aproximadamente 35% de los habitantes del mundo no gozan de una alimentación sana y nutritiva para vivir una vida saludable y que en décadas recientes, la alimentación se ha visto impactada por tres grandes variables: cambios en los patrones productivos, globalización y urbanización.

En ese mismo contexto, Mariela resaltó un incremento en el interés por la agricultura urbana y periurbana, la cual ha cobrado fuerza alrededor del mundo. Por este motivo, profundizó y fomentó en el público participante la importancia de iniciar sus propios huertos en casa. Esto debido a las oportunidades que ésta genera al momento de producir alimentos saludables de forma sostenible y a pequeña escala. De esta manera, la agricultura urbana puede servir como mecanismo para hacerle frente a la malnutrición, reducir la huella de carbono del sistema alimentario, reconectar a las personas con su alimentación y contribuir al desarrollo de ciudades más sostenibles, verdes y resilientes.



Mariela Rivera hablando de Agricultura urbana



Módulo 3: Industria, Gastronomía y sus alternativas

Para el módulo 3, se hizo hincapié en la transformación de alimentos a través de la industria y la gastronomía, así como su impacto en el sistema alimentario local. De la misma manera, el diálogo se centró en las alternativas sostenibles existentes para la industria alimentaria. Para complementar las sesiones se invitó a la empresa eco social Flor de Leche, para que ésta expusiera un ejemplo práctico sobre alternativas sostenibles para la transformación de alimentos. Finalmente, se presentó una reflexión sobre las y los actores y sus roles en la transformación de alimentos, así como su importancia e impacto.

La industria alimentaria y sus impactos en el sistema

Expositor: Julio Canedo

El expositor, Julio Canedo, dio inicio a la sesión explicando que la alimentación es la actividad más importante del ser humano y la base de cualquier sociedad. Ésta, a su vez, presenta características complejas y marcadas por los sistemas económicos mundiales, los cuales definen políticas que afectan el desarrollo y la autonomía de los sistemas alimentarios. En nuestro sistema actual, la alimentación se ha convertido en una herramienta de generación de mercancías dentro de un modelo capitalista, bajo el cual se desarrollan políticas estatales de apoyo y protección a la actividad empresarial, donde la alimentación se sostiene bajo una matriz de desarrollo basada en el monocultivo y en el extractivismo.



Julio Canedo facilitando la sesión sobre Industria Alimentaria

A su vez, resaltó que la producción boliviana de alimentos no se encuentra destinada a cubrir las necesidades básicas nutricionales de la población boliviana, teniendo en cuenta que el sector sólo abarca el 3% de la alimentación, dejando a la agricultura familiar la gran responsabilidad de cubrir el 65% y a la importación de alimentos con el 32%.

“El patrimonio alimenticio cambia constantemente. La formación gastronómica debe ser consciente de esto y no formar sólo empresarios”

Consecuentemente, Julio propone alternativas para valorizar el patrimonio alimentario de los territorios, los cuales son la base para poder contar con sistemas sostenibles que, a su vez, descolonizen las costumbres alimentarias existentes y generen un desarrollo territorial endógeno.

Alternativas Sostenibles para la transformación de alimentos

Expositores: Guido Oblitas y Mary Huanca

Con el objetivo de mostrar alternativas sostenibles a la transformación de alimentos, Guido Oblitas y Mary Huanca sumergieron al público participante en la experiencia de trabajo de Flor de Leche, una empresa eco-social que practica la sostenibilidad desde tres pilares fundamentales: ecológico, económico y social. Esta empresa se encuentra conformada por personas que buscan aprender, crecer y desarrollarse desde una filosofía más humana y armoniosa con la vida, para promover una mejora socioeconómica sostenible, produciendo alimentos vivos con excelencia. En ese sentido, las personas que trabajan en Flor de Leche buscan incidir de manera consciente, regenerativa e inspiradora, tejiendo relaciones armoniosas y productivas entre los seres humanos y la naturaleza. Flor de Leche cuenta con un circuito productivo local y las acciones que desarrollan en cada pilar fundamental, buscando generar rentabilidad económica en el proceso para continuar con este ejemplo de alternativa sostenible.

Sesiones de sensibilización en:

Sistemas Alimentarios Sostenibles

*“Hay que creer en el potencial
de la producción artesanal
como una forma de
retribuir a las personas
que trabajan con las
manos productos
de alta calidad”*

Guido Oblitas



Actores de la transformación de alimentos: rol, importancia e impacto

Expositora: Ángela Guerra

Con el fin de articular las prácticas que pudimos observar en las anteriores unidades, la última expositora del día, analizó quiénes son las y los actores de la transformación de alimentos, cuestionando a las personas presentes a una reflexión sobre su propia participación en el proceso de transformación de alimentos desde sus hogares, alimentando o alimentándose a sí mismos/as como una tarea de cuidado diaria. A su vez, presentó algunos datos acerca de la diferencia en la participación de hombres y mujeres que realizan tareas de transformación de alimentos dentro de sus hogares, contrastándolas con la participación de hombres y mujeres realizando las mismas tareas en espacios comerciales. A partir del uso diferenciado de los términos “cocinera” para las mujeres y “chef” para los varones, la expositora abrió un espacio de diálogo para que las personas participantes de la sesión comenten sobre la importancia del trabajo de las personas que sostienen nuestra alimentación. Finalmente, la expositora concluyó la sesión invitando a que las y los participantes escriban un mensaje de gratitud al equipo que preparó los alimentos en la sesión.

“Para ser parte de la transformación, empecemos por agradecer a quienes nos han preparado el alimento hoy.”



Notitas de agradecimiento dirigidas a quienes prepararon los alimentos el día de la sesión por parte de las los participantes

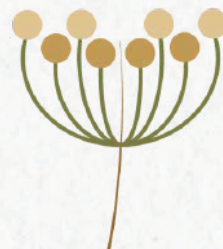


Módulo 4: Alimentación Sostenible

En el cuarto y último módulo, abordamos el tema de la alimentación sostenible desde un análisis de las características del consumo de alimentos, del comportamiento de las y los consumidores y las diferentes perspectivas que existen frente a la alimentación saludable y sostenible. De esa manera, se pudo observar cómo estos hábitos y patrones de consumo repercuten en los sistemas alimentarios. En la jornada de la mañana, se presentaron algunos conceptos y definiciones sobre el comportamiento de las y los consumidores. Posteriormente, se analizaron los resultados de un estudio sobre el consumo de alimentos en jóvenes de La Paz y El Alto y sus impactos. Para finalizar, se hizo un análisis de las perspectivas de la alimentación saludable y cómo se puede definir y comprender ese concepto, por ser el tema que más interés despierta en la población.



Participantes en el ejercicio de análisis del sistema alimentario desde diferentes perspectivas



Comportamiento de las y los consumidores en la RMLP

Ariel de la Rocha

Con el fin de abordar los conceptos y definiciones sobre el comportamiento de las y los consumidores, la sesión inició planteándonos qué repercusiones tienen las decisiones respecto a los alimentos que consumimos. A partir de esto, el expositor analizó la problemática alimentaria, relacionándola con las carencias en el sistema de salud y la degradación ambiental. Posteriormente, presentó algunos conceptos para contribuir a la solución de la problemática alimentaria, explicando que éstos no son conflictivos o contradictorios, más bien enfocan los mismos problemas desde diferentes perspectivas, por lo que resalta la importancia del enfoque sistémico, el sistema alimentario, los componentes que tiene y cómo se articula con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Sesiones de sensibilización en:

Sistemas Alimentarios

Sostenibles

*“En la vida jugamos distintos roles,
en la familia, con los amigos,
en el trabajo y desde
cada rol que tenemos
podemos aportar a la
construcción de
sistemas
alimentarios
más justos y
sostenibles”*

Apniug De la Rocha



En este marco, el expositor reflexionó sobre el comportamiento de las y los consumidores, analizando cómo la forma de alimentarse de las personas puede acarrear repercusiones ambientales, económicas y sociales en el sistema alimentario.

“No somos lo que comemos, comemos lo que somos.”



Análisis del estudio sobre consumo de alimentos en jóvenes de La Paz y El Alto

Expositora: Nicole Szucs

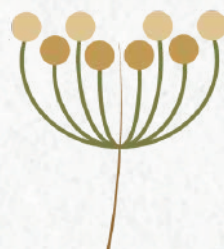
La siguiente expositora aterrizó la problemática del consumo de alimentos en el contexto local, presentando una investigación llevada por Cosecha Colectiva, en la que se analiza el consumo de alimentos en jóvenes de La Paz y El Alto. Los resultados de dicho estudio revelan la manera en la que hombres y mujeres jóvenes de estos municipios se alimentan. Posteriormente, presentó los resultados del Índice Global de Hambre (IGH), elaborado por la Alliance 2015, la cual es una herramienta multidimensional diseñada para la medición integral del hambre a nivel global en los espacios internacionales, nacionales y subnacionales, compuesta por tres componentes: inadecuada oferta alimentaria (ingesta calórica insuficiente), desnutrición infantil y mortalidad infantil.

Sesiones de sensibilización en:

Sistemas Alimentarios Sostenibles

“La transformación hacia Sistemas Alimentarios Sostenibles tendrá éxito mientras las organizaciones de la sociedad civil, las familias productoras y las comunidades indígenas - a través de sus experiencias, conocimientos y necesidades - sean la base para la gobernanza de los Sistemas Alimentarios.”

Nicole Szucs



Análisis de las perspectivas de la Alimentación Saludable

Expositora: Rocío Ramírez Ballivián

Para concluir el módulo y el ciclo de sesiones de sensibilización en Sistemas Alimentarios, la última expositora nos introdujo a algunos lineamientos para crear y mantener un perfil de consumo sostenible de alimentos. A su vez, reflexionó sobre la subjetividad de lo que puede llegar a significar (o no) alimentarse de manera saludable; en función del contexto, la cultura, el entendimiento y la percepción individual de las personas. En este entendido, abrió un espacio de discusión con las personas participantes, invitándolas a expresar lo que entienden por alimentación saludable y de dónde provienen estos entendimientos.

Algunas guías para transformar nuestra visión de lo que es la alimentación saludable, incluyen:



- Experimentar con diferentes tipos de comida
- Hacer ejercicio y cuidar el metabolismo.
- Preguntarse si el alimento que consumes te hace bien o te hace mal
- Preguntar a profesionales especialistas en el área de salud.
- Ser flexible y respetar las particularidades de las demás personas.
- Eliminar los productos que sean tóxicos para cada persona (alergias, agroquímicos, pesticidas, etc.)

Reflexiones grupales guiadas por la facilitadora sobre alimentación "saludable"

Rocío concluyó la sesión invitando a las personas a ser más conscientes de su alimentación, ya que esta es una búsqueda personal de sanación y conexión con el sistema alimentario.



Rocío Ramírez construyendo conceptos grupales

5. La alimentación durante el evento

Para la realización de las Sesiones de Sensibilización en SAS, se tuvo una especial atención a la alimentación proporcionada, seleccionando cuidadosamente a los emprendimientos que ofrecieron los alimentos durante el refrigerio de la mañana, el almuerzo y el refrigerio de la tarde, aprovechando esta oportunidad para mostrar y experimentar en la práctica todo lo que se ha estado hablando y discutiendo de manera teórica.

Para esto se buscaron a distintos emprendimientos quienes se encargaron de la alimentación del público asistente a las sesiones.

Todos los emprendimientos participantes plantean uno o varios elementos de transformación socio-ecológica, cuidado de la salud, cuidado ambiental, entre otros, lo que los coloca en sintonía con el camino hacia sistemas alimentarios más sostenibles, siendo todos parte del Movimiento de Comida Consciente.



El refrigerio constante de las sesiones ofreció frutas, mates, coca y otras alternativas

Las propuestas gastronómicas se basaron en dietas vegetarianas y veganas, ofreciendo alternativas a través del uso de ingredientes nutritivos como las leches vegetales y el uso de hongos y legumbres, entre otros. Los platos se destacaron por ofrecer preparaciones con ingredientes netamente locales y libres de agrotóxicos, así como técnicas de fusión entre la gastronomía tradicional y los sabores y saberes de otras culturas.



Mireya del emprendimiento La Ventanita dando información sobre el falso conejo de zucchini ofrecido en el evento por su emprendimiento

6. Criterios y principios

Para la selección de restaurantes, buscamos que éstos se encontraran en la misma línea de valores y principios que se impartieron en los talleres. Algunos elementos importantes que fueron considerados fueron:

- Utilización de ingredientes locales
- Innovación con el uso de ingredientes
- Administración correcta de residuos
- Elaboración de alimentos en base a alimentos de origen vegetal
- Elaboración artesanal de alimentos
- Uso de endulzantes alternativos al azúcar y a endulzantes artificiales
- Ingredientes en estado natural
- Conciencia sobre el uso de pesticidas y agro tóxicos
- Impacto social de los emprendimientos.



Mesa con el menú expuesto en cada almuerzo de las sesiones



Servicio de Alimentación con Emprendimientos Locales

Módulo 1:

El refrigerio de la mañana estuvo a cargo del RESTAURANTE VEGETARIANO "ARMONÍA".

Menú:

Empanadas de flor de Jamaica y cebolla y empanadas de queso chaqueño y especias
Bebida refrescante de cacao y remolacha, endulzada con chancaca

Contacto:

Facebook: Restaurante Armonía
Instagram: restaurante.armonía
WhatsApp: (+591) 601 43 842

El almuerzo estuvo a cargo de "AGUACATE COCINA CONSCIENTE".

Menú:

Crema de Quinoa y vegetales
Anticuchos de seitán, con papitas imilla de siembra familiar y una salsa tradicional de maní y ají amarillo
Ensalada fresca con aliño de yerba buena

Contacto:

Facebook: Aguacate Cocina Consciente
Instagram: aguacateveg
WhatsApp: (+591) 762 60 106

Después del almuerzo, "LA HORMIGA BARISTA", se encargó de servir café de una variedad cítrica al público asistente. Posteriormente, el refrigerio de la tarde estuvo a cargo de "ALMENDRA NUTRICIÓN INTEGRAL".

Menú

Selección de café de especialidad a cargo de La Hormiga Barista.

Trufas veganas, preparadas con pasas, mantequilla de maní casera, cocoa y harina de avena.

Contacto:

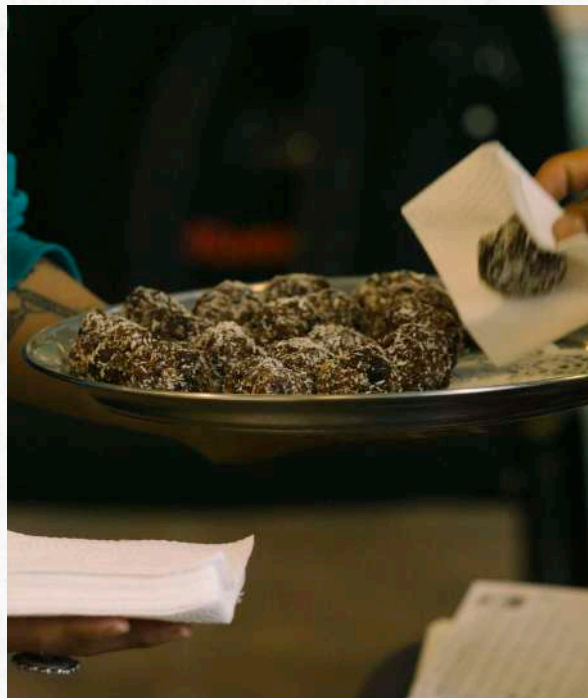
Facebook: La Hormiga. Asesoramiento-Capacitación
Instagram: la_hormiga_barista
WhatsApp: (+591) 775 43 017

Contacto:

Facebook: Almendra Nutrición Integral
Instagram: almendra.nutri
WhatsApp: (+591) 730 13 856



María José (la hormiga barista) haciendo una demostración en vivo de como preparar el café con el método de extracción por goteo en V60



Trufas veganas por parte de Almendra Nutrición Integral

Módulo 2:

El refrigerio de la mañana fue provisto por la "KASA MUYU".

Menú:

Pan de miel.

Jugo de piña, manzanilla y albahaca, endulzado con miel de caña con jengibre.

Preparado en una BiciLicuadora.



Bicilicuada de Kasa Muyu, alternativas sostenibles para preparar jugos

Contacto:

📌 La Kasa Muyu
📷 lakasamuyu
📞 +591) 720 31 035

El almuerzo estuvo a cargo de RESTAURANTE VEGETARIANO "ARMONÍA".

Menú:

Croquetas de garbanzo con papas nativas, ensalada y babaganoush.

Postre: brownie con helado 3 leches.

Bebida: Té Chai.

El refrigerio de la tarde fue provisto por "HADIDY", heladería vegana y "VEG & NIN", repostería vegana.

Menú:

Helado de maracuyá y 3 leches.

Cupcakes de zanahoria

Contacto:

📌 Hadidy
📷 hadidy_helados_veganos
📞 (+591) 788 58 081

Contacto:

📌 Vegh&nin.pasteleriavegana
📷 vegh.nin.pasteleriavegana
📞 (+591) 745 46 0



Módulo 3:

El refrigerio de la mañana fue provisto por "LAKSMI", el cual consistió en:

Menú:

Pie de requesón
Refresco de linaza con limón.

El almuerzo fue provisto por "LA VENTANITA".

Menú:

Falso conejo de zucchini, servido con ocas y ensalada.
Postre: mousse de mango
Refresco hervido de manzana.

Contacto:

📍 Laksmi Delicias Veganas
📷 laksmi.deliciasvegas
📞 (+591) 791 66 980

Contacto:

📍 La Ventanita
📷 laventanitaveggie
📞 (+591) 601 41 743

El refrigerio de la tarde fue provisto por el emprendimiento "MICUY FOOD" y para cerrar el día, "ARUMA DU CIEL" ofreció algunos de sus productos.

Menú:

Café helado con distintos tipos de leches vegetales de Mikuy.
Galletas integrales de Aruma du Ciel.

Contacto:

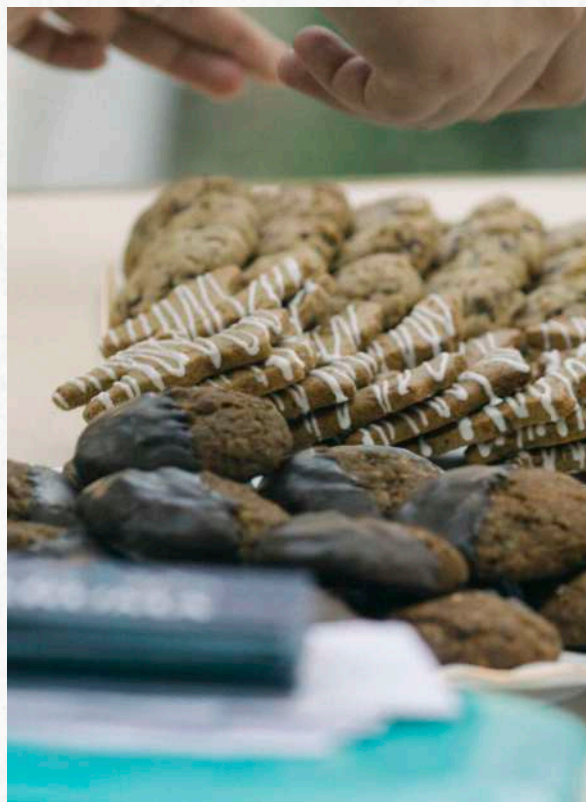
📍 MicuyFood
📷 micuy_food
📞 (+591) 775 53 535

Contacto:

📍 Aruma du Ciel
📷 arumaduciel.bo
📞 (+591) 749 11 096



Café helado con leches vegetales servido por Micuy Food



Galletas de Tarwi y Cañahua de Aruma du Ciel

Módulo 4:

El refrigerio de la mañana fue provisto por "ENJAMBRE, FERIA CONSCIENTE".

Menú:

Waffles de espinaca con nuggets de quínoa negra y delicias fermentadas.

Jugo de plátano con proteína vegana.

Contacto:

Contacto:

Facebook Comida Consciente
Instagram enjambre.feriapermanente
WhatsApp (+591) 749 11 096

El almuerzo fue provisto por la cafetería "7MO SENTIDO", quienes ofrecieron una comida de 3 tiempos

Menú:

Entrada: Ceviche de mango con tarwi

Plato fuerte: Masala con quinoa

Postre: Crunch de frutos secos con mouse de frijoles blancos.

Bebida: Soda de carambolas.

Contacto:

Facebook 7mo Sentido
Instagram 7mo_sentido
WhatsApp (+591) 775 53 535



Ceviche de Mango preparado por el chef Stephan Gamillscheg de Séptimo Sentido

El refrigerio de la tarde quedó a cargo de RESTAURANTE VEGETARIANO "ARMONÍA" y de "ENJAMBRE, FERIA CONSCIENTE".

Menú:

Piña colada con leche de coco.

Turrónes de maní con chancaca.



Último refrigerio coordinado por el Restaurante Armonía y la Feria Permanente del Movimiento de Comida Consciente: Enjambre

7. Articulación

Durante las Sesiones de Sensibilización en Sistemas Alimentarios, existió una participación activa de actores con diversos roles dentro del sistema. Se contó con la presencia de personas que forman parte del sector público, sector privado, sociedad civil, ONGs, fundaciones, asociaciones, etc. Además, se contó con la participación de personas que trabajan dentro de la cadena de valor alimentaria, contando con personas de los sectores de producción, transformación de alimentos, gastronomía, emprendimientos, etc.

Gracias a esta diversa participación, se lograron sinergias interesantes en las actividades y conversaciones grupales, por lo cual las sesiones tuvieron una energía muy dinámica.

Las organizaciones participantes incluyen representantes de:

Aruma Du Ciel
CEFIM
Comida Consciente
Comité Municipal de Seguridad Alimentaria El Alto
Comité Municipal de Seguridad Alimentaria La Paz
Despensa Ancestral
Nutriniños
ECO TAMBO
Flor de Leche
FOCAPACI
FUDEP
Fundación La Paz

Gobierno Autónomo Municipal de La Paz
GAM Mecapaca
Inti Illimani
ISKAY
Kasa Muyu
PBACC La Paz
Pro-Pacha
Red Polinizar
Slow Food
UMSA
U.E. Sarmiento
Yapuchiri Huayna Mayha



Trabajos en grupos con distintos actores del sistema

8. Próximos pasos

Para continuar con el proceso de Sensibilización en Sistemas Alimentarios y profundizar en las temáticas compartidas, se están planificando eventos virtuales que puedan tener un mayor alcance. Además, se realizarán Campañas Informativas a través de redes sociales y otros medios de comunicación.

De manera complementaria, buscamos organizar eventos presenciales que permitan espacios de discusión y reflexión y sesiones prácticas y participativas, donde las y los participantes puedan continuar su proceso de aprendizaje y donde tengan espacios para plasmar sus propias experiencias en alimentación junto a otros actores del sistema.

Sin embargo, el principal espacio de diálogo y trabajo colaborativo es el Comité Municipal de Seguridad Alimentaria de La Paz, que tiene sesiones mensuales de trabajo presencial y actividades periódicas para continuar la construcción de propuestas hacia los Sistemas Alimentarios Sostenibles en la región.



Viviana Zamora facilitadora del CMSA-LPZ



Agradecimientos Especiales

Welthungerhilfe

Fundación Friederich Ebert

Comité Municipal de Seguridad Alimentaria de La Paz

Movimiento de Comida Consciente

Movimiento Pro Pacha

Al equipo técnico y logístico

A los equipos de cocina y servicio

A todas y todos los participantes



Las Sesiones de Sensibilización han sido impulsadas y co-facilitadas por:



El servicio de alimentación fue articulado por:



Las sesiones de Sensibilización fueron posibles con el apoyo de:



Contacto:

Fundación Alternativas
Calle Lisimaco Gutiérrez, N° 490
Sopocachi, La Paz, Bolivia
Tel: (+591) 2 2434711
www.alternativascc.org

Cosecha Colectiva
Calle Rosendo Gutiérrez N° 696
Sopocachi, La Paz, Bolivia
Tel: (+591) 65555156
www.cosechacolectiva.org.bo

