



MEMORIA
MOVIMIENTO DE
COMIDA CONSCIENTE
2012 - 2018

CRÉDITOS

Sistematización y Redacción:

Stephanie Díaz Reyes, Yoshida Quinteros

Edición:

Nicole Szucs, Apniug De la Rocha

Edición y adaptación a lenguaje inclusivo:

Ángela Guerra

Coordinación de Diseño:

Maira Peters

Diseño Gráfico y Diagramación:

Imprenta Cerro Azul SRL

Fotografías:

*Archivo de La Casa de Les Ningunes
(autores, entre otros: Verónica Leyton,
Jocelyn Kellenberger, Mauricio Panozo,
Andrea Puente)*

Impresión:

Imprenta Cerro Azul SRL

Primera Edición

La Paz – Bolivia, 2018

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PÁG. 4

NUESTRO MOVIMIENTO

PÁG. 6

COMIDA CONSCIENTE

PÁG. 10

NUESTRAS ACCIONES

PÁG. 14

FESTIVAL DE COMIDA
CONSCIENTE

PÁG. 28

EL MOVIMIENTO EN BOLIVIA

PÁG. 38

*Esta memoria es una iniciativa del
Movimiento de Comida Consciente y ha sido
sistematizada e impresa con el apoyo de Hivos
en el marco de su Programa de Alimentación
Sostenible en Bolivia.*

Hivos
people unlimited



AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer, por su compromiso y trabajo en la consolidación del Movimiento, especialmente a:

**PICC (Programa Integral de Comida Consciente) de
la Casa de les Ningunes (La Paz)
Slow Food Bolivia (La Paz)
Consumidoras Conscientes (La Paz)
Flor de Leche (La Paz)
Kasa Muyu (Cochabamba)
Colectivo Infinitum (Tarija)**

También queremos agradecer a otras organizaciones que en algún momento han sido parte del Movimiento, y nos han dejado valiosos aportes:

**Sindicato de Trabajadoras del Hogar San Pedro
Veterinarios Sin Fronteras
Asociación COMUNA**


Agradecemos también a las personas que han dado su tiempo para las entrevistas de sistematización para esta memoria.

Y por último agradecemos mucho a todas aquellas personas, colectivos, organizaciones y emprendimientos que son parte del Movimiento de Comida Consciente y que brindan continuamente su tiempo y esfuerzo.



INTRODUCCIÓN





Estamos viviendo un tiempo en el que como humanidad somos testigos de la degradación ambiental y de los efectos del calentamiento global: fenómenos climáticos extremos, derretimiento de glaciares, acidificación de los océanos, degradación de la tierra, el agua y el aire o pérdida de biodiversidad son algunos de los problemas que están amenazando el equilibrio de la vida en el planeta.

Para lograr frenar la degradación ambiental y el calentamiento global se requiere reducir drásticamente las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI) y para eso es necesario generar grandes cambios: desde políticos, institucionales y tecnológicos, hasta cambios de comportamiento en la sociedad. De no hacerlo, nos enfrentaremos a problemas aún más devastadores para la humanidad, como la escasez de agua dulce o la escasez de alimento. Problemas que afectarán en mayor medida a las personas más pobres y vulnerables del mundo.

El Movimiento de Comida Consciente (MCC) nace de la motivación de impulsar esos cambios necesarios, pero desde la alimentación. Por un lado, conscientes de que hablar de alimentación incumbe a toda la humanidad. Y por otro lado también conscientes de que la forma predominante en el mundo, de producir, transformar y consumir alimentos es responsable de una gran parte, del total mundial, de las emisiones de GEI y es responsable también de otros cientos de problemas, tanto para el planeta como para la sociedad.

En ese marco, empezamos como Movimiento, a reconocer a la alimentación como un acto político

y como nuestra principal herramienta para el cambio social y a partir de esto nos planteamos el objetivo de promover una mayor consciencia sobre los impactos negativos que provocan los alimentos que decidimos consumir a diario, mejorar nuestros hábitos de consumo y aportar a la construcción de Sistemas Alimentarios más sostenibles y justos. Logramos consolidar nuestro posicionamiento político en una serie de lineamientos que denominamos: Criterios de Comida Consciente y a partir de estos criterios impulsamos la construcción del Ciclo de Comida Consciente, que es nuestro intento y propuesta de Sistema Alimentario Sostenible, mediante el cual, reconocemos el trabajo, la importancia y la interdependencia que tenemos como personas, organizaciones y/o emprendimientos, entre cada una de las etapas del ciclo.

El Ciclo de Comida Consciente articula a: productores y productoras que producen alimentos orgánicos y comparten principios de la agroecología, tanto del área rural como del área urbana; a personas que transforman los alimentos y les dan un valor agregado, generalmente de manera artesanal y con preparaciones e ingredientes que no dañen la salud: a comercializadores y comercializadoras que promueven el comercio justo; a cocineros y cocineras que utilizan los insumos de las y los productores y de las y los transformadores que son parte del ciclo y ponen a disposición de sus comensales platos creativos e innovadores pero que también rescatan saberes y sabores de sus culturas y del mundo; y por último, la etapa que denominamos continuidad del ciclo que agrupa a otros sectores que son muy importantes para que el ciclo siga funcionando y sea cada vez

más sostenible: aquí se encuentran las personas que trabajan con residuos y reciclaje, haciendo compost y tratando de disminuir los desechos de las otras etapas del ciclo, están las personas que ponen como prioridad el consumo responsable, personas que son uno de los motores de todo el ciclo, que generan la demanda, que deciden consumir lo ofrecido por las otras etapas del ciclo, están los y las educadoras, la academia, activistas, y artistas que promueven los mensajes desde su arte, las y los comunicadores, las organizaciones de la sociedad civil y el propio grupo núcleo articulador y promotor de estos procesos.

Toda esta articulación de personas trabajando juntas, cada una desde su rol particular, pero en conexión con todo el ciclo, se manifiestan en el Movimiento de Comida Consciente, formando un tejido de colaboración para la construcción de ese Sistema Alimentario Sostenible que queremos, demostrando que otras realidades son posibles y que a partir de la alimentación estamos construyendo una sociedad más justa, igualitaria, solidaria y en equilibrio con la Madre Tierra.

Con esta memoria queremos sistematizar y compartir el trabajo que venimos realizando como Movimiento de Comida Consciente desde antes de su consolidación, hasta la actualidad. Nos interesa compartir los procesos vividos y las acciones, actividades y herramientas que hemos utilizado para generar consciencia y motivar a la acción de la población en diferentes ciudades de Bolivia, y quizás con todo esto inspirar a que más personas se sumen a nuestra causa.



NUUESTRO MOVIMIENTO



Nuestra Historia

El año 2012 La Casa de les Ningunes¹, junto al colectivo Reacción Climática² y a La Casa Espejo³, finalizaban la tercera versión de un ciclo de videos denominado: "Cine Econsciente" en el que se mostraron diferentes documentales⁴ sobre la relación entre la degradación ambiental, el cambio climático y la alimentación. Acabada la proyección del último documental, entre los y las participantes surgió la idea de realizar una actividad para promover el consumo más responsable de alimentos, con el objetivo de hacernos más conscientes de los impactos negativos que genera nuestro consumo diario de alimentos, principalmente en el medioambiente, pero también en la salud, en lo cultural y hasta en lo económico y político. Fue en ese momento que empezamos a construir el concepto de "Comida Consciente" y nació la idea del primer festival que

realizaríamos a finales de ese mismo año.

La experiencia del primer Festival de Comida Consciente (FCC) nos mostró la gran convocatoria que tenía el tema de alimentación y cuán importante era para la población, esto fortaleció nuestra intención de profundizar en el tema y seguir realizando actividades. Un par de semanas después iniciamos, en La Casa de les Ningunes, la campaña: Jueves de Comida Consciente con la idea de, una vez a la semana, compartir un almuerzo con alimentos de bajo impacto ambiental y promover el consumo responsable. Gracias a esta campaña, más la difusión de "Comida Consciente" en las redes sociales, empezamos a movilizar gente y a crear relaciones con personas y organizaciones que estaban trabajando alrededor de esta temática. Un año después, a partir de la convocatoria del SITRAHO (Sindicato de Trabajadoras del Hogar de San Pedro) empezamos a organizar el segundo Festival de

Comida Consciente, que realizaríamos en octubre del 2014 y a partir del cual se establecería oficialmente el Movimiento de Comida Consciente (MCC).

A partir del segundo Festival, como Movimiento de Comida Consciente hemos logrado consolidar una articulación de diferentes personas y organizaciones de la sociedad civil, con las que profundizamos en el concepto de Comida Consciente, establecimos los Criterios de Comida Consciente y organizamos diferentes actividades, entre ellas el tercer, cuarto y quinto Festival de Comida Consciente, el último realizado en octubre del 2018. El Movimiento en la actualidad se organiza bajo un "grupo núcleo" conformado por diferentes organizaciones entre ellas, La Casa de les Ningunes que se ha mantenido con el papel de principal articuladora e impulsora del Movimiento.

7

Nuestra filosofía

Los principios que guían nuestras relaciones dentro y fuera del Movimiento de Comida Consciente son los siguientes:

- Nos relacionamos impulsando procesos comunitarios. Conformamos un movimiento que establece relaciones colaborativas y no competitivas. Trabajamos en base a la solidaridad y la cooperación y nos vinculamos de forma horizontal.
- Nos enfocamos en las coincidencias y no en las diferencias. Trabajamos de manera complementaria. Cada persona u organización fortalece al Movimiento desde su propio enfoque:

Jueves de "Comida Consciente"
19 de septiembre

AGUA, ALIMENTO y ENERGÍA están disponibles gratuitamente para toda la humanidad, si seguimos la lógica de la NATURALEZA y no las leyes del capital.
Diter Duhm

¡¡¡La comida es nuestra revolución, come consciente!!!
Como todas las semanas, te invitamos a nuestro Jueves de "COMIDA CONSCIENTE" en LA CASA DE LOS NINGUNOS alimentos con bajo impacto ambiental.
¡TE ESPERAMOS!

En la Cocina: **Andreita Toro**

c/ CUBA entre CARRASCO Y PASOSKANKI
#1673 MIRAFLORES, LA PAZ - BOLIVIA
222 160 0 - 706 974 95
lacasa.proyecto@gmail.com



¹ Comunidad Intencional Urbana que promueve alternativas sistémicas, asentada en la ciudad de la Paz. Impulsora y articuladora del Movimiento de Comida Consciente hasta la actualidad.

² Colectivo de activistas en el tema de Cambio Climático. Co-impulsor del Primer Festival de Comida Consciente y de diversas actividades, co-autor de los Criterios de Comida Consciente.

³ Club de Cine alternativo. Coorganizadora y anfitriona del Primer Festival de Comida Consciente.

⁴ Tres de las películas que compartimos en el ciclo de videos fueron: 1. Título: Earlings. Dirección: Shaun Monson País: Estados Unidos Año: 2005. 2. Título: Food, Inc. Dirección: Robert Kenner País: Estados Unidos Año: 2008. 3. Título: El mundo según Monsanto. Dirección: Marie Monique Robin País: Francia Año: 2008.

salud, reducción del impacto ambiental, resistencia a la explotación animal, soberanía alimentaria u otros. Para promover la inclusión dentro del Movimiento, concentramos nuestra atención en las coincidencias que existen entre las distintas personas u organizaciones miembros del mismo. Esto nos permite desarrollar alianzas y redes de mayor alcance.

• Actuamos desde la proposición y no desde la negación. Promovemos la creación de alternativas para hacer frente a los distintos retos del mundo actual como el cambio climático, la contaminación y la malnutrición. Hablamos de resistir y no de “ir en contra”. No usamos la información para imponer comportamientos y conductas. Mediante nuestras actividades ofrecemos información para que las personas se sientan llamadas a llevar una alimentación más responsable y sostenible. Buscamos el cambio partiendo de nosotras y nosotros mismos, respetamos los diferentes contextos culturales y procuramos mantener la mayor coherencia entre nuestras acciones, la información y el contenido que compartimos.

• Construimos alternativas prácticas. Mediante nuestras actividades pretendemos motivar e impulsar a la población a tomar una posición y actuar, compartiendo actividades y acciones que han tenido buenos resultados.

• Promovemos una conciencia crítica en torno a las consecuencias e impactos de lo que consumimos. Las alternativas que proponemos pretenden superar los problemas de los modelos socioeconómicos predominantes, modelos de producción agroindustrial, reproducción de roles sociales, salud, etc. Utilizamos la alimentación

como una herramienta para dialogar y responder a diferentes escenarios y urgencias socio-ambientales. Sabemos que la alimentación es sistémica, por lo que la tratamos desde diferentes ángulos.

Nuestros Valores

- Inclusión y diversidad
- Colaboración
- Complementariedad e interdependencia con las y los pequeños productores
- Ética
- Coherencia entre discurso y acción
- Independencia y autonomía frente a cualquier instancia gubernamental o de otra naturaleza
- Equidad y no discriminación por razones de sexo, edad, origen o cultura
- Economía colaborativa/comunitaria
- Visión holística y complementaria

Nuestro tejido

¿Quiénes forman parte del Movimiento y cómo se organiza?

Son parte del Movimiento de Comida Consciente todas las iniciativas, organizaciones y personas que participan en las actividades del Movimiento y que se sienten identificadas con los Criterios de Comida Consciente. Actualmente en el Movimiento contamos con alrededor de 80 integrantes que se dedican a la producción, transformación, gastronomía y continuidad del Ciclo de Comida Consciente. Cada uno de estos emprendimientos

se identifica con uno o más Criterios de Comida Consciente que promueve mediante su trabajo.

El Movimiento de Comida Consciente es impulsado por un grupo núcleo que ha ido cambiando sus integrantes con el pasar de los años. Este grupo es auto-convocado, lo que quiere decir que las personas o emprendimientos dispuestos a dedicarse a la promoción y organización del Movimiento voluntariamente son quienes lo componen. La Casa de les Ningunes es uno de los miembros del grupo núcleo que se ha mantenido desde la creación del Movimiento hasta la actualidad. Otros miembros de este grupo núcleo que se han mantenido durante varios años son: Slow Food Bolivia, EcoTambo, Flor de leche, Instituto Superior Ecuménico Andino Teología (ISEAT), Consumidorxs Conscientes, Arka Ira de El Alto, Infinitum de Tarija, la Kasa Muyu de Cochabamba y TierrActiva de Oruro.

La gestión del Movimiento es colectiva, no existen jerarquías y las decisiones se toman por consenso dentro del grupo núcleo que está abierto a la participación de cualquier integrante del Movimiento. Las tareas se distribuyen entre las y los miembros del Movimiento de acuerdo a su disponibilidad de tiempo y recursos. Existe un compromiso para cumplir con las responsabilidades otorgadas en beneficio de cada miembro; este compromiso no es impuesto, sino voluntario. A partir del año 2018, el grupo núcleo del Movimiento de Comida Consciente ha decidido escoger anualmente a tres representantes que tienen la tarea de coordinar la organización de las diferentes actividades y procesos del Movimiento y proponer temas estratégicos que puedan impulsarlo. La postulación para ser representante es también voluntaria y la elección se realiza mediante voto siguiendo el criterio de mayoría simple.



COMIDA CONSCIENTE



Nuestra bandera: los Criterios de Comida Consciente

Comer conscientemente está ligado a un cuestionamiento constante sobre la procedencia y el impacto ambiental y social de lo que consumimos. Conocer las consecuencias de nuestras decisiones de consumo nos permite hacer una elección informada de los productos que vamos a ingerir buscando minimizar los efectos medioambientales y sociales negativos. Como Movimiento establecimos los Criterios de Comida Consciente que nos permiten guiar nuestro trabajo

e incorporar a personas y organizaciones que se sientan identificadas con uno o más de ellos.

Los Criterios de Comida Consciente son:

Resistencia a:

- El cambio climático
- La degradación ambiental
- Los transgénicos
- El consumismo
- La explotación animal
- La comida rápida y la comida chatarra

Fomentando:

- Una relación de respeto profundo con la Madre Tierra
- El rescate de saberes y sabores de Bolivia y del mundo
- El cuidado de la salud
- El cuidado del medioambiente
- La seguridad alimentaria con soberanía
- El derecho a la alimentación
- El consumo responsable

Siguiendo estos criterios, las personas del Movimiento evitamos consumir productos que aporten a la degradación ambiental, que sean dañinos para nuestra salud y que no promuevan el comercio local justo. Consideramos que para lograr un Sistema Alimentario Sostenible que respete a la Madre Tierra, no es suficiente que solo las y los consumidores asuman estos principios, sino también aquellas personas y organizaciones que forman parte de las diferentes etapas del Ciclo de Comida Consciente. Definimos las etapas de este Ciclo como: producción, transformación, gastronomía y continuidad del ciclo.



Diseño elaborado por La Manada - Diseño Regenerativo

A continuación se explica en qué consiste cada una de las etapas:

Producción

Etapa en la que pequeños productores y productoras de la agricultura familiar, agroecológica y/o comunitaria del país ofrecen alimentos saludables y diversificados, producidos en armonía y reciprocidad con la Madre Tierra (frutas, verduras, hortalizas, granos y otros).

Transformación

Etapa en la que productores y productoras, empresas sociales, organizaciones, emprendimientos, instituciones y cooperativas ofrecen sus productos con valor agregado siguiendo los Criterios de Comida Consciente (café, chocolate, mermeladas, helados, cereales y otros).

Gastronomía

Etapa en la que chefs, restaurantes, cocineras y cocineros ofrecen alternativas saludables y conscientes para degustar, a través de elaboraciones con alimentos naturales, revalorizando nuestros ingredientes locales y sabores de forma responsable y justa con nuestros productores, productoras y consumidoras y consumidores.

PRODUCCIÓN



TRANSFORMACIÓN



GASTRONOMÍA



Continuidad del Ciclo

Etapa fundamental para que nuestra relación con la comida sea circular y no lineal. Son las maneras en las que impulsamos que el ciclo continúe: acciones, personas, instituciones que ayudan a que el ciclo en vez de terminar vuelva a comenzar de manera mejorada (reciclaje de desechos orgánicos e inorgánicos, rescate de semillas, educación alimentaria, investigación, permacultura, agroecología, turismo consciente, activismo, grupos de consumidoras y consumidores, etc.) están las personas que ponen como prioridad el consumo responsable, personas que son uno de los motores de todo el ciclo, que generan la demanda, que deciden consumir lo ofrecido por las otras etapas del ciclo, están los y las educadoras, la academia, activistas, artistas que promueven los mensajes desde su arte, las y los comunicadores, las organizaciones de la sociedad civil y el propio grupo núcleo articulador y promotor de estos procesos.

Un cambio en el sistema alimentario parte de un cambio en todas las etapas que lo componen. Por este motivo creemos que es importante que tanto las personas involucradas en producción, transformación, gastronomía, activismo, arte y otras instituciones sean parte activa del Movimiento de Comida Consciente.

CONTINUIDAD DEL CICLO

INCIDENCIA POLÍTICA,
EDUCACIÓN,
SENSIBILIZACIÓN,
CONSUMO,
ACTIVISMO
Y ARTE



Ilustración elaborada por Alejandro Arxondo

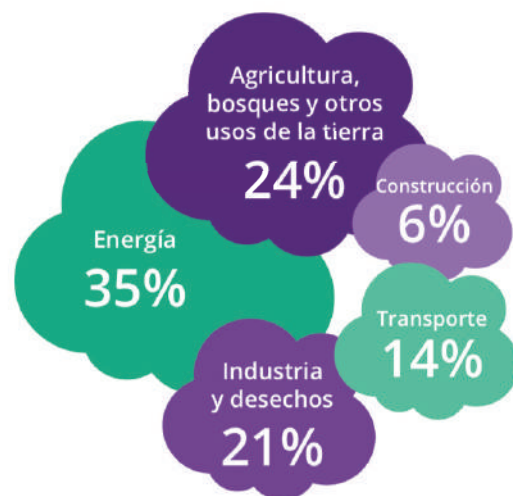
NUESTRAS ACCIONES



¿Para qué actuamos?

Entendemos que la producción de alimentos es una de las actividades causantes del cambio climático. De acuerdo al IPCC el sector de agricultura, forestería y otros usos de la tierra (AFOLU) es el responsable del 24% de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI). Pero el impacto de la producción de alimentos es aún mayor ya que el sector AFOLU no considera el proceso industrial por el que pasan los alimentos desde su producción hasta que terminan en nuestra mesa (procesamiento, empaques, refrigeración y transporte).

PRINCIPALES FUENTES DE EMISIONES DE GEI EN EL MUNDO



Fuente: Informe IPCC (2015)

La deforestación es un problema que también está ligado a la alimentación por la expansión de terrenos para la agricultura. Entre 2010 y 2015 se deforestaron anualmente 3,3 millones de hectáreas a nivel mundial siendo las regiones tropicales y subtropicales las que tuvieron mayor cantidad de superficie deforestada⁵. Las emisiones provenientes de esta actividad representan entre el 10 y 11% de las emisiones totales de GEI, mientras que las emisiones causadas por el sector ganadero, también ligado a la industria de alimentos, ascienden a 14,5%⁶. Además del peligro que supone la emisión de GEI para el planeta y específicamente para el sistema alimentario, existen otros problemas ligados a la alimentación a los que debemos hacer frente como la malnutrición, la producción y consumo de transgénicos y la pérdida de especies alimentarias.

Bolivia se encuentra entre los 10 países que más deforestan a nivel mundial. En promedio, en los últimos años se deforestaron 219.000 hectáreas de bosque por año. Solamente entre 2016 y 2017 se deforestaron alrededor de 500 mil hectáreas de bosque con el objetivo de incrementar tierras disponibles para la agricultura mecanizada y la ganadería. La deforestación en favor del extractivismo agropecuario es la principal causa de la pérdida de bosques que se traduce en mayores emisiones de GEI, disminución de la producción de agua y del suministro de alimentos, además de la pérdida de biodiversidad en las regiones deforestadas.

La expansión de la frontera agrícola en favor de la agroindustria está directamente ligada a la producción de transgénicos y a la siembra de monocultivos que implican el uso de agroquímicos.

De acuerdo a la ONU, el uso de estas sustancias tóxicas representa un riesgo para la salud y también para el medioambiente. Por una parte, el uso de pesticidas está relacionado con enfermedades como el cáncer, el alzhéimer, daños en el sistema nervioso, malformaciones en niñas y niños, esterilidad y desórdenes de desarrollo. Por otra parte, el uso de agrotóxicos es la causa principal de emisiones de óxido nitroso, un gas de efecto invernadero incluso más dañino que el dióxido de carbono. Sumado a esto, los plaguicidas contaminan el agua y los suelos y reducen el valor nutricional de los productos alimenticios.

Entre el 2013 y 2017 Bolivia importó 212 mil toneladas de plaguicidas. Los herbicidas de mayor importación y comercialización son: glifosato, paraquat, atrazina y clethodim. Los primeros tres están en la lista de plaguicidas altamente tóxicos de la Red de Acción en Plaguicidas. En el país están registrados 229 plaguicidas de los cuales 105 están prohibidos en otros países del mundo. La producción de soya transgénica se utiliza principalmente el glifosato, pero también el paraquat. Ambos son pesticidas altamente tóxicos para la salud y el medioambiente.

Sumado a lo anterior, en nuestro país, la producción de alimentos procesados y con altos índices de azúcar se ha incrementado en los últimos años al igual que su demanda. La comida rápida y los productos ofrecidos por las grandes transnacionales alimentarias han desplazado el consumo de productos de origen local y de alimentos saludables. La nutrición es fundamental para contar con una buena salud; sin embargo, nuestros hábitos de consumo actuales no apuntan a una alimentación saludable ni amigable con

⁵ FAO. 2017. El futuro de la alimentación y la agricultura. Tendencias y desafíos.

⁶ FAO. 2017. El trabajo de la FAO sobre el cambio climático. Conferencia de las Naciones Unidas sobre el cambio climático 2017.

el medio ambiente. Bolivia es un país rico en productos, sabores y saberes ancestrales que se ven amenazados debido a la incursión de productos altamente procesados, a los cambios en el uso de la tierra y al uso de agrotóxicos para la producción de alimentos.

El Movimiento de Comida Consciente está en una búsqueda constante de acciones que aporten a la construcción de un sistema alimentario más justo y sostenible. Para esto, el Movimiento ha llevado a cabo campañas de concientización relacionadas con la Comida Consciente, ha participado en varias actividades colaborativas con otras organizaciones que trabajan con el tema de alimentación sostenible, ha publicado una Ecoguía en dos versiones, ha organizado actividades de fortalecimiento dentro del Movimiento y también cinco Festivales de Comida Consciente. En varias de estas actividades se ha hecho uso de herramientas ideadas y diseñadas por las y los miembros del Movimiento. Además de las actividades que realiza el Movimiento de Comida Consciente, algunas y algunos miembros de nuestra red llevan a cabo acciones y actividades de manera independiente que también contribuyen al trabajo de promoción de los Criterios de Comida Consciente. Esto nos permite fortalecer nuestra lucha desde diferentes espacios y actores comprometidos con los principios y fines

Campañas

Jueves de Comida Consciente

La campaña del Jueves de Comida Consciente es una iniciativa de La Casa de les Ningunes que tiene el objetivo de concientizar a la población sobre la importancia de consumir responsablemente. Además la campaña está destinada a ofrecer una alternativa accesible para cambiar nuestros hábitos de consumo. Desde el año 2012 La Casa es la encargada de organizar este evento y de brindar el espacio para su realización en la ciudad de La Paz.

La iniciativa también ha sido replicada en diferentes espacios y por diferentes miembros del Movimiento

en La Paz, en otros departamentos de Bolivia e incluso en otros países. En cada espacio los colectivos, emprendimientos y organizaciones que adoptan la campaña tienen la libertad de adaptarla a su contexto, necesidades y expectativas. La intención es continuar expandiendo esta propuesta para que su mensaje pueda llegar a una mayor cantidad de personas, instituciones y grupos.

Mediante esta campaña buscamos promover un cambio en los hábitos alimenticios de las personas al menos una vez por semana para reducir el impacto negativo de nuestro consumo sobre el medioambiente, las economías locales y nuestra salud. Los Jueves de Comida Consciente han permitido compartir información sobre Comida Consciente, datos sobre alimentación y medioambiente, recetas y oportunidades de actuar alrededor del tema de la alimentación.



Diseño elaborado por Jocelyn Kellenberger

Campaña de los Criterios de Comida Consciente

Realizamos la campaña de los Criterios de Comida Consciente de manera digital entre febrero de 2016 y marzo de 2017 con el objetivo de profundizar en el significado conceptual y en el trasfondo de cada uno de los criterios. Destinamos un mes para tratar cada criterio de Comida Consciente. Durante este tiempo se compartió información relevante sobre el criterio escogido a través de la página de Comida Consciente en Facebook: videos, infografías, charlas, etc. que permitían a las personas estar al tanto sobre el criterio tratado, su relación con nuestra alimentación y las posibilidades de actuar.

El primer criterio que abordamos fue el de Rescate de saberes y sabores ancestrales y del mundo. Para el siguiente mes se continuó con el criterio de Resistencia a la comida rápida y chatarra y así sucesivamente hasta completar todos los criterios. Como parte de la campaña se invitó a las y los seguidores de la página de Facebook a utilizar como foto de portada la misma subida en la página del Movimiento que contenía el criterio del mes. A través de esta campaña se logró socializar los principios de Comida Consciente, brindar mayor información sobre los mismos y concientizar sobre diversos temas relacionados con nuestra alimentación.



del Movimiento.



Como Movimiento de Comida Consciente co-organizamos la campaña Octubre Verde, realizada el año 2018. Esta campaña tuvo por objetivo impulsar la agroecología, la alimentación sostenible y el consumo responsable en El Alto y La Paz. Para la campaña se propusieron seis actividades grandes entre las que se encontraba el Festival de Comida Consciente organizado por el Movimiento. Además de las actividades propuestas, durante la campaña lanzamos un concurso denominado "Un mes sin plástico" destinado a reducir el consumo de plásticos desechables en nuestra adquisición de alimentos. Las personas interesadas en participar en el concurso asumieron el reto de dejar de usar plásticos desechables durante un mes y contaron su experiencia en un texto breve. Apoyando la idea de "Un mes sin plástico" decidimos también continuar con la restricción de platos, vasos, cubiertos y bolsas desechables durante el Quinto Festival de Comida Consciente.

18



Diseño elaborado por la Campaña Octubre Verde (Marco Tóxico)

Participación en ferias y eventos

Encuentro de Consumo Responsable

Como parte de la Campaña Octubre Verde, el Movimiento de Comida Consciente organizó el Encuentro de Consumo Responsable que se llevó a cabo el 27 de octubre en el Café Magick de la ciudad de La Paz. La idea detrás del encuentro fue la de cuestionarnos cuáles son nuestras verdaderas necesidades de consumo y cómo podemos suplirlas de una forma que no genere impactos negativos en nuestra salud ni en el medioambiente. Asimismo, buscamos reflexionar sobre la situación del consumo de alimentos en la ciudad, los retos que enfrentan las personas al intentar consumir responsablemente y qué objetivos tenemos a nivel individual para mejorar nuestro consumo y el de nuestra comunidad.

En esta actividad enfatizamos el hecho de que, como consumidoras y consumidores, nuestras decisiones diarias sobre qué consumir y qué comprar influyen en la manera en que se producen nuestros alimentos y en la relación que tenemos con las personas que los producen y comercializan. Así, mediante nuestras decisiones individuales podemos promover el sistema que deseamos y mientras más personas seamos las que queremos lograr un sistema alimentario sostenible y justo, nuestras acciones y decisiones tendrán mayor peso. El encuentro reunió a un grupo de personas que se mantendrán en contacto para intercambiar información y opciones de consumo responsable. Se continuó el encuentro con una encuesta online para las personas interesadas que no pudieron asistir al encuentro, para así conocer más sus inquietudes y preferencias.

Para que nuestro mensaje como Movimiento tenga un mayor alcance, hemos considerado estratégico ser parte de distintas ferias y eventos relacionados con los temas de alimentación, arte y cultura tanto en la ciudad de La Paz como en otras ciudades de Bolivia.

Feria Dominical de La Paz

Participamos en la Feria Dominical de El Prado varios domingos entre los años 2013 y 2014. Nuestro stand estaba destinado a brindar información sobre alimentación consciente y saludable; también ofrecíamos preparaciones gastronómicas cumpliendo con los Criterios de Comida Consciente y contábamos con un espacio de venta de plantines. El objetivo principal de nuestra participación en esta feria fue el de concientizar y sensibilizar a la población asistente.

Feria gastronómica Saborea y Vive La Paz

Saborea y Vive La Paz es una feria que busca que los emprendimientos culinarios innoven y aporten al patrimonio culinario de nuestra ciudad. La primera participación del MCC en este evento, el año 2013, fue a través de Rúcula, una empresa eco-social dirigida desde La Casa de les Ningunes. Rúcula obtuvo el primer premio del concurso de platos innovadores lanzado por la feria. Al año siguiente el movimiento participó como tal en este evento obteniendo el segundo lugar del mismo concurso. Los platos presentados por el Movimiento fueron: Juntucha consciente, Locoto relleno de quinua y Plato paceño deconstruido. Con la obtención de este premio el MCC fue invitado a participar en los Tambos de MIGA, otra iniciativa gastronómica con la que el ganamos logró mayor visibilidad.



Tambo de MIGA
(Movimiento de Integración Gastronómico Boliviano)

El Tambo de MIGA es un encuentro gastronómico a nivel nacional cuyo objetivo es revalorizar el Patrimonio Alimentario Regional Boliviano (PAR) y fortalecer la producción local. Es un evento en el que se ofrece comida preparada y productos frescos. Además, cuenta con un área destinada a la información y educación sobre alimentación. Es en esta área en la que participamos durante tres años como Movimiento de Comida Consciente. La

primera vez que contamos con un stand en el Tambo de MIGA fue el año 2013 cuando presentamos diversas alternativas gastronómicas. La segunda vez fue el 2015, para esa ocasión llevamos una instalación llamada el *Laberinto del Consumo* que permite explicar de forma más didáctica el modo en que nuestras decisiones de consumo inciden en el medioambiente. La última participación fue el 2017 en Tambo Tarija, donde co-organizamos el área de educación e información junto a MIGA.

INSTALACIÓN LABERINTO DEL CONSUMO

Con esta herramienta logramos que las personas comiencen a cuestionarse sobre la procedencia de sus alimentos y las consecuencias que tiene fomentar una industria alimenticia que no repara en los daños al medioambiente. La instalación consiste en unas estructuras de fierro armadas replicando un laberinto. En cada etapa se pide a las personas participantes escoger uno de dos productos expuestos. Dependiendo de la elección de cada participante se explica cuáles son las consecuencias de elegir ese producto en lugar del otro: emisiones de carbono producidas, huella hídrica, contaminación, deforestación y también se hace referencia a si este producto es natural o no, qué químicos contiene y si es o no bueno para la salud. El objetivo es mostrar que nuestras decisiones diarias de consumo pueden ayudarnos a cambiar el mundo transitando hacia el consumo responsable.



Feria Bio-Bolivia

Participamos en la Feria Bio-Bolivia desde el año 2014 hasta la actualidad y co-organizado una de las versiones. Esta feria es llevada adelante por la AOPEB (Asociación de Productores Ecológicos de Bolivia) en coordinación con el Ministerio de Desarrollo Rural y Tierras. Reúne a productores ecológicos de alimentos frescos y transformados del territorio boliviano, ofrece la oportunidad de crear redes entre personas trabajando en producción, comercialización y consumo y promueve el intercambio de sabores y saberes de nuestro territorio. Entre el año 2014 y 2016 nuestro rol en este evento fue el de ofrecer al público asistente opciones gastronómicas que cumplan los Criterios de Comida Consciente. En nuestra cuarta participación (2018) además de ofrecer comida preparada, participamos llevando una instalación llamada *Las Cajas de los Sentidos*. El objetivo de esta instalación es recuperar y



INSTALACIÓN CAJAS DE LOS SENTIDOS

Hoy en día, a causa del consumo de alimentos procesados y al ritmo acelerado de las sociedades modernas, hemos ido estableciendo una relación cada vez más desconectada con nuestros alimentos. No sabemos la procedencia de lo que consumimos y hemos dejado de prestar atención a la forma, olor y sabor natural de lo que comemos. *Las Cajas de los Sentidos* es una instalación que consiste en tres cajas de 30 por 30 cm con una apertura pequeña en la parte superior. La dinámica consiste en utilizar nuestros sentidos para descifrar qué alimento se encuentra en cada caja. La primera está destinada al sentido del tacto; las personas tienen que tocar lo que está adentro y adivinar qué es. La segunda caja es para el sentido del olfato, entonces las personas huelen para decirnos de qué alimento se trata. La tercera caja es para usar nuestro sentido de la vista, donde las personas deben reconocer ciertos alimentos que generalmente comemos, pero no sabemos cómo se ven en su estado natural. Generalmente llevamos 6 cajas para que las personas puedan interactuar con más elementos.



MEMORIA MCC

fortalecer nuestra relación con los alimentos, conocer lo que comemos y apreciar estos productos en su estado natural, antes de ser procesados. *Las Cajas de los Sentidos* nos sirven para sensibilizar a las personas acerca del daño que produce el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar y de sal. Queremos mostrar que la industria nos condiciona a estos sabores fuertes que, con el tiempo, hacen que rechacemos productos más naturales. Sentir lo que comemos es una forma de reconstruir una relación con nuestros alimentos valorando los aportes que estos nos brindan



La Feria del Libro es uno de los eventos más esperados en la agenda cultural paceña. Cada año atrae a miles de visitantes durante aproximadamente 12 días.

Nuestra participación en el año 2015 nos permitió llegar a muchas personas a través de juegos y shows de cocina en vivo. Tuvimos la oportunidad de presentar a las y los ganadores del Concurso Escolar del Teatro de Alimentación y de trabajar con presentadoras reconocidas de la televisión nacional como Natalia Girard para impulsar una alimentación saludable de manera divertida.

Participamos de la feria en colaboración con

Alianza Seguros y Reaseguros, como parte del stand de responsabilidad social de la empresa. Utilizamos por primera vez otra de nuestras herramientas de concientización llamada el *Laboratorio del Gusto*, inspirada en la metodología de educación del gusto de Slow Food.

La instalación consiste en hacer probar diferentes salsas o jugos al público y que este adivine los ingredientes utilizados. Está destinada especialmente a niños y niñas, ya que busca promover el consumo de verduras mostrando que estas son sabrosas y nutritivas.

INSTALACIÓN LABORATORIO DEL GUSTO

Para dar la impresión de estar en un laboratorio, el equipo puede vestirse con guardapolvos blancos, lentes y tarjetas de identificación con nombres divertidos. Mientras más elementos teatrales se puedan usar, mejor, aunque no es indispensable.

Se preparan varias salsas usando ingredientes de diferentes colores, usando ingredientes locales y de temporada, mejor si son poco utilizados, como por ejemplo el chilito o el amaranto. El público prueba cada salsa e intenta nombrar el ingrediente principal, el "ingrediente secreto", o puede enlistar la mayor cantidad de ingredientes que pueda reconocer. Para probar las salsas se usan verduras como zanahoria, pimentón, apio o carote, cortadas en forma de palitos en vez de cubiertos. Quienes adivinen todas las salsas, reciben un premio, por ejemplo, una receta. Un objetivo de este juego es saber cuántos ingredientes conocen y reconocen las personas que participan, pero el objetivo principal es que coman verduras y salsas saludables. Cuando las personas están jugando, es más difícil que rechacen probar algo nuevo o que expresen prejuicios sobre las verduras. Al final, todas y todos estarán comiendo felices, hayan adivinado los ingredientes, o no.



Larga Noche de Museos

La Larga Noche de Museos se realiza anualmente en el mes de mayo. Por una noche la ciudad de La Paz es testigo del movimiento cultural más grande realizado cada año. Los museos, espacios culturales, calles, plazas y otros se llenan de arte e información para toda la familia. Como Movimiento de Comida Consciente hemos participado de este evento los años 2017 y 2018. El 2017 acompañando la campaña el Maíz es mi Raíz y el 2018 en el espacio auto-gestionado Sicuri Cómica con varios grupos activistas trabajando el tema de protección a la Madre Tierra.

Para nuestra participación en 2018 creamos una instalación llamada Museo de la Alimentación. Esta herramienta tiene el objetivo de concientizar a las personas sobre las consecuencias de no cuidar nuestros recursos, principalmente el agua, la tierra y las semillas. La instalación consiste en un espacio acondicionado como un museo situado temporalmente en el año 2080. Busca llevar a las personas a esta fecha futura para mostrarles lo que podría suceder si no cambiamos nuestros hábitos de consumo actuales.



INSTALACIÓN MUSEO DE LA ALIMENTACIÓN

La escasez extrema de agua, la desaparición de alimentos naturales y la pérdida de la diversidad de los productos alimenticios serían algunas de las consecuencias a futuro, de no actuar en el presente. En el Museo se exhiben los últimos ejemplares de algunas plantas alimenticias como el cacao, el café o la quinua y también se puede observar la última muestra de agua dulce. Se presenta una recreación de cómo era el mundo 60 años atrás y se compara con el mundo contaminado y explotado del año 2080. El Museo de la Alimentación es una instalación que nos advierte sobre riesgos reales que pueden ser prevenidos si todas y todos adoptamos patrones de consumo que respeten el medio ambiente.



Megafest

El Megafest es un festival de arte urbano que se realiza cada año y reúne a artistas de distintos géneros. Participamos en este evento los años 2015, 2016, 2017 y 2018 a manera de fortalecer nuestra alianza con el Gobierno Autónomo Municipal de La Paz y de llegar a un público joven a través del activismo. Durante nuestra primera participación, el año 2015, tuvimos la oportunidad de realizar un show de cocina en vivo en el escenario de música electrónica en el que preparamos una "Lasagna feliz" y presentamos un vídeo sobre el sistema alimentario. El 2016 nos presentamos con un stand informativo y además

estrenamos la Licuacleta: una instalación creada por el Movimiento de Comida Consciente que fusiona una bicicleta con una licuadora.

El 2017 además de la presentación de la Licuacleta, en el stand del Movimiento tuvimos una degustación de alimentos, ofrecimos comida preparada e información. Contamos con proyección de vídeos sobre medioambiente y alimentación y aprovechamos esta ocasión para realizar el trabajo de concientización que caracteriza al Movimiento. Este 2018 participamos junto al Tejido de Cultura Viva Comunitaria, apoyando con el tema de alimentación un espacio más amplio de articulación cultural.

24



LICUACLETA

La licuadora instalada funciona con el pedaleo de la bicicleta; esto permite hacer batidos de distintas frutas mientras pedaleamos. La idea es invitar a las personas a hacer sus propios jugos de fruta subiéndose a la bicicleta. Esta instalación tiene dos propósitos principales: el primero es llamar la atención de las personas para que se congreguen y el segundo, una vez que varias personas se han reunido, es concientizar sobre el uso de energías limpias, mostrar que existen alternativas energéticas tanto a pequeña como a gran escala. Es un espacio que usamos también para hablar de la relación entre la alimentación y el medioambiente. La Licuacleta muestra que es posible hacer cosas ingeniosas para cuidar el planeta.



Actividades Colaborativas

Las actividades colaborativas son aquellas en las que el Movimiento de Comida Consciente participa como parte invitada en eventos organizados individualmente por alguno de los miembros del Movimiento. El rol que tenemos en estas actividades es el de brindar apoyo en la organización y promover la reflexión sobre nuestro sistema alimentario actual. La relación entre alimentación y medioambiente es el eje central de este tipo de actividades entre las cuáles están:

Slow Camp

Fue una experiencia vivencial que consistió en un campamento para tratar el tema de alimentación con jóvenes. El evento fue organizado por Slow Food y apoyado por el Movimiento de Comida Consciente. El campamento se realizó en Achocalla durante dos días y lo que se buscó a través de esta actividad fue involucrar a las y los jóvenes participantes en el proceso de siembra y cosecha de distintos alimentos como el maíz y la papa. Nuestro rol como Movimiento fue el de preparar el programa y los contenidos informativos para el campamento; así también brindamos apoyo logístico para su organización. El evento estuvo destinado también a compartir la filosofía de Slow Food y a dialogar con la filosofía del Movimiento de Comida Consciente.

Disco Sopa

La Disco Sopa es una actividad de la red de jóvenes de Slow Food que consiste en destinar un día a la recolección de alimentos que van a ser desechados

en los mercados por no responder a las exigencias de las y los consumidores en cuanto a forma o madurez de los productos. Una vez recolectados, estos productos se cocinan colectivamente y la comida preparada es ofrecida gratuitamente en la calle. Esta actividad quiere mostrar que es posible disminuir el desperdicio de comida. Como Movimiento, hemos participado en esta actividad los años 2017 y 2018. Apoyamos en la recolección de alimentos, en la planificación logística y en el proceso de preparación de la comida.

Eco Tambo

El Eco Tambo es una feria de agricultura comunitaria ecológica que se realiza todos los sábados en la ciudad de La Paz - Bolivia desde marzo del 2015. La feria es un proyecto autogestionado que surge a partir de la iniciativa de consumidores en alianza con productoras y productores urbanos de la ciudad de El Alto, productores de áreas rurales cercanas a la ciudad y emprendimientos que buscan ofrecer alimentos ecológicos y saludables sin intermediarios.

El Eco Tambo inició en el espacio de La Casa de les Ningunes para acercar a las y los productores y consumidores. Con el paso del tiempo fue creciendo tanto en participantes ofertantes como en consumidores que demandaban los productos ecológicos. El espacio otorgado por La Casa de les Ningunes ya no fue suficiente para las dimensiones que alcanzó el evento por lo que se tuvo que buscar otro lugar para realizarlo. Actualmente, el Eco Tambo se realiza cada sábado en la mañana en la Plaza Lira de la ciudad de La Paz y sigue siendo parte activa del Movimiento de Comida Consciente.



Publicaciones

Ecoguía

La *Ecoguía - Iniciativas del Movimiento de Comida Consciente* es una recopilación de los emprendimientos, organizaciones y colectivos que son parte del Ciclo de Comida Consciente. La idea de esta publicación es contar con datos específicos sobre lo que cada uno de estos emprendimientos, organizaciones y colectivos ofrecen en torno al tema de alimentación, en qué áreas del ciclo trabajan, a qué Criterios de Comida Consciente se acogen y dónde es posible ubicarlos. Es una iniciativa para visibilizar que el tema de Comida Consciente es trabajado cada vez por más personas y que existen muchas alternativas para un consumo responsable. Publicamos la primera edición de la *Ecoguía* el año 2017 y la segunda el 2018, año en que su distribución fue principalmente digital.

26



Guía de Jueves de Comida Consciente

Publicamos la Guía de Jueves de Comida Consciente el año 2018 con el objetivo de incentivar a las personas a replicar la iniciativa promovida desde La Casa de los Ningunes de cambiar nuestros hábitos de consumo al menos una vez por semana. En la Guía es posible encontrar información sobre el cambio climático y cómo éste está relacionado con nuestra alimentación. También enfatizamos en la importancia de cambiar nuestros hábitos alimenticios para mejorar nuestra salud y fortalecer las economías locales.

La parte central de esta publicación es en la que explicamos paso a paso cómo cualquier persona o emprendimiento puede realizar su día de Comida Consciente, qué necesita, cuáles son los criterios que tiene que cumplir y de qué forma puede organizarse. Creemos que esta es información útil para aquellas personas que han pensado alguna vez en replicar esta iniciativa y también para animar a otras personas y emprendimientos a realizar su día de Comida Consciente para el cuidado de la salud y el medioambiente.



Fortaleciendo nuestro Movimiento

Creemos que es importante realizar actividades que fortalezcan nuestra articulación y que nos permitan evaluar nuestros aciertos y desaciertos. De la misma forma, tener espacios para discutir nuestros desafíos, nuestras metas a corto y largo plazo, nuestros principios y Criterios de Comida Consciente es también fundamental para seguir avanzando. Por estas razones, hemos llevado adelante algunas actividades que nos permitieron construir una mejor comunicación entre las y los integrantes del Movimiento para expresar nuestras preocupaciones, expectativas y anhelos de crecimiento. Entre estas actividades están:

Sesiones reflexivas sobre los Criterios de Comida Consciente

Organizamos varias reuniones para reflexionar acerca de los Criterios de Comida Consciente adoptados por el Movimiento. Estas sesiones nos sirvieron para compartir información que sustentó los criterios y también para hacer una revisión crítica de los mismos para definir si aún se acomodaban a los objetivos del Movimiento o no.

Pre-Encuentro Nacional del Movimiento de Comida Consciente

El pre-encuentro de productores y consumidores del Movimiento de Comida Consciente se realizó con la intención de reunir a todos los integrantes

del Movimiento a nivel nacional para organizar el Primer Encuentro Nacional del Movimiento de Comida Consciente. El pre-encuentro contó con la presencia de miembros del Movimiento de Sucre, La Paz, Oruro, El Alto, Cochabamba y Tarija. El Encuentro Nacional del Movimiento de Comida Consciente es una actividad pendiente, ya que aún nos encontramos trabajando en el fortalecimiento local de las y los miembros del Movimiento en cada departamento del país.



FESTIVALES DE COMIDA CONSCIENTE



El Festival de Comida Consciente, es la actividad más importante y más grande del Movimiento de Comida Consciente. Cada festival conlleva un proceso de meses de preparación y de articulación con todas las personas que forman parte del Ciclo de Comida Consciente y que buscan fomentar el consumo responsable en la sociedad. El trabajo de articulación que realizamos culmina en un día de festival durante el cual compartimos información sobre la importancia de cambiar nuestros hábitos alimenticios por el bien de nuestra salud y del medioambiente. Así también presentamos alternativas alimenticias con la intención de promover este cambio y de mostrar que es posible comer saludable y rico respetando el medioambiente, apoyando la producción local y sin que esto represente un costo demasiado alto.

Organizamos el Festival en torno al Ciclo de Comida Consciente; en ese sentido, participan instituciones, emprendimientos, organizaciones y personas que se dedican a la producción, transformación, gastronomía y a impulsar la continuidad del ciclo mediante la educación, información, activismo y el arte, brindando alternativas accesibles y asequibles desde todas las etapas del ciclo y aportando así a la construcción de un sistema alimentario más sostenible.

La preparación para el Festival incluye reuniones, capacitaciones, eventos, proyección de películas, charlas y campañas de información digital que realizamos con todas y todos los participantes y voluntarias.

Desde el año 2012, hemos organizado cinco festivales colectivamente. En todas sus versiones pudimos mantener el principio de ser un evento abierto y accesible a todo público. Cada año

el festival creció en expositores y visitantes y generó impactos sociales, económicos y ambientales positivos. El Festival de Comida Consciente es un espacio en el que es posible evidenciar la articulación del Movimiento de Comida Consciente. No se trata únicamente de una feria gastronómica, sino que, además de la oferta de productos frescos y transformados existen intervenciones artísticas, educativas y de sensibilización que reflejan el trabajo que realizamos como Movimiento durante todo el año.

Entre las y los participantes de las diferentes áreas del ciclo, colaboradores y aliados, contamos con más de 100 organizaciones que son parte del evento, entre las que se encuentran personas independientes, instituciones del nivel central del Estado, Gobierno Departamental y Municipal, empresas privadas, ONGs, colectivos independientes, pequeños y medianos emprendimientos gastronómicos y activistas.

Alcance social

El Festival de Comida Consciente nos ha permitido compartir el sentido amplio de transformación social al que estamos apuntando. Logramos que las personas que forman parte del Movimiento de Comida Consciente y las personas que asisten como público reflexionen sobre sus hábitos alimenticios y pongan en práctica en su vida personal y en sus emprendimientos algunos de los Criterios de Comida Consciente. De esta forma se ha fortalecido la idea de que nuestras decisiones de alimentación impactan en distintos ámbitos de la vida en el planeta y que mediante éstas podemos contribuir a que el sistema cambie. Al recibir información, conversar sobre el impacto de nuestras decisiones de consumo y encontrar alternativas que se acomodan a nuestro contexto,

el impulso para la transformación cobra fuerza en los distintos actores que nos acompañan en el Festival.

Alcance económico

Logramos que el Festival no se reduzca a una búsqueda de beneficios económicos, sino que se guíe por el trabajo colaborativo y en equipo. Para esto hemos impulsado un instrumento de cooperación denominado Canasta de Fondos, mediante el cual, recogemos el aporte de varias organizaciones y colectivos con el objetivo de crear un fondo común. Los gastos para la organización y desarrollo del Festival de Comida Consciente se gestionan desde este fondo, con un manejo transparente y colaborativo.

Alcance medioambiental

La ejecución de los Festivales de Comida Consciente tiene como uno de sus objetivos generar un impacto ambiental bajo. Para lograr esto, proponemos diferentes iniciativas que se replican cada año como el banco de platos, la estación de lavado, la venta de tupperes y bolsas no desechables y la gestión de residuos. Ponemos en práctica estas iniciativas cada año con la ayuda de las y los participantes del Festival y las voluntarias, con quienes realizamos capacitaciones y talleres previos para socializar nuestras estrategias de cuidado del medioambiente. Asimismo, los talleres nos sirven para generar, año tras año, soluciones al problema de la contaminación desde las personas y emprendimientos que son parte del Festival.

La organización de los Festivales de Comida Consciente

La organización de los Festivales de Comida Consciente está a cargo del grupo núcleo que es el responsable de convocar a las y los participantes y voluntarias del Festival. El núcleo se divide en comisiones, de las cuales cada una se ocupa de coordinar con los distintos grupos que participan en el Festival. Así, tenemos una comisión destinada a organizar y crear acuerdos entre participantes que producen alimentos frescos, otra que organiza a las y los transformadores, una comisión para gastronomía y por último otra destinada a participantes del Festival que se dedican a la Continuidad del Ciclo. Existen también otras comisiones encargadas de la parte económica, de la logística, de la organización de voluntarias y voluntarios, de comunicación y de la coordinación de intervenciones artísticas. Lo realizado por cada una de las comisiones se describe a continuación:

30

- **Producción:** Esta comisión junta a todas y todos los productores para acordar los criterios de producción que deben cumplir los productos que se ofrecen durante el Festival. También se encarga de asegurar una oferta variada.
- **Transformación y Comercialización:** La comisión de transformación reúne a pequeños emprendimientos que se dedican a la transformación de alimentos, que rescatan y dan valor agregado a productos locales de alto valor nutritivo. Esta comisión de producción también establece ciertos acuerdos relacionados con el uso de productos naturales y locales.

- **Gastronomía:** Es una de las áreas con mayor cantidad de participantes. Entre los acuerdos a los que se llegaron en esta comisión están que los emprendimientos no repitan la misma oferta de platos, que no usen plásticos desechables y que establezcan un rango de precios que sea accesible para el público.
- **Continuidad del Ciclo:** Comisión que juntó a organizaciones para dar información sobre cómo continuar mejorando de nuestro sistema alimentario; se trabajó en la organización

de paneles, la distribución de espacios y la cooperación entre participantes. Además otorgó información sobre los impactos ambientales y políticos de nuestras decisiones con respecto a los alimentos que consumimos.

- **Economía:** Comisión que se encargó de organizar el pre, durante y post de todos los gastos, la canasta de fondos (metodología explicada previamente), la rendición de cuentas, así como de conseguir fondos adicionales para mejorar la experiencia del Festival.



- **Logística:** Comisión encargada de organizar las otras comisiones, el espacio, permisos, número y lugares de participantes, transporte, materiales, número de participantes, etc.
- **Intervenciones artísticas:** Comisión encargada de organizar la participación los grupos artísticos (por ejemplo comedia, música, poesía, baile, batucada, etc.) y de que cada intervención esté en concordancia con los valores del MCC.
- **Voluntarias y voluntarios:** Comisión encargada de la organización de las personas voluntarias para el trabajo de apoyo antes y durante el Festival.
- **Comunicación:** Se encarga de la difusión del evento a través de medios tradicionales y digitales. Esto incluye el diseño de banners, afiches, publicaciones y contenido digital, el manejo de la agenda de medios y el manejo en general de la información sobre el Festival.

Primer Festival de Comida Consciente

Realizamos el primer Festival de Comida Consciente el sábado 1 de septiembre del año 2012 en La Casa Espejo en la ciudad de La Paz. El evento tuvo como impulsores a los colectivos Reacción Climática, Los Hijos del Fin del Mundo, La Casa de les Ningunes y El Espejo Cine Club; colectivos dedicados a trabajar en la defensa del



medioambiente, la promoción cultural y de formas alternativas de vida. El objetivo que nos planteamos para este encuentro fue el de "promover la Comida Consciente como una forma de respeto a la naturaleza y a la vida; de cuidado de la salud; de conocer y compartir los sabores del mundo; de luchar contra el consumismo, la comida chatarra, la explotación animal, los alimentos transgénicos y de establecer una relación diferente con la Madre Tierra".

- Degustación y venta de comida vegetariana, trueque de recetas, recetarios, productos orgánicos, películas, música, libros y revistas sobre Comida Consciente.
- Exposición y difusión de información sobre huertos y producción doméstica de alimentos, permacultura y sobre los motivos para llevar una dieta vegetariana.



- Presentación de grupos de música consciente y proyección de películas y cortos sobre vegetarianismo.

Durante el Festival presentamos las siguientes actividades:

El Festival contó con alrededor de 12 participantes entre productores, movimientos y emprendimientos gastronómicos. Participaron: La Revolución de la Cuchara, Mi Sol Restaurante Solar, Asociación Inti Illimani, SOLECOSUR Industria de Productos Ecológicos, Dr. Víctor Maceda autor de Por qué comemos sin fraternidad y con violencia, Tres Gastronomía Gourmet, AOPEB, Inkawara, COPEMPA (Comité de Productores Ecológicos del Municipio de Patacamaya), Productos del Surco, Nuez Amazónica y Movimiento Slow Food Bolivia.

Segundo Festival de Comida Consciente

Entre el viernes 3 y sábado 4 de octubre del año 2014 realizamos el *Segundo Festival de Comida Consciente. Del campo a la ciudad, comer bien para vivir bien*. Siguiendo los mismos lineamientos que el anterior, realizamos el Segundo Festival con el objetivo de promover el consumo responsable, difundir propuestas culinarias saludables y sostenibles, brindar acceso a productos locales orgánicos y crear conciencia sobre el cambio climático, el uso del agua y el consumismo. Para esta ocasión, co-organizamos el Festival con el Sindicato de Trabajadoras del Hogar (SITRAHO) de San Pedro e invitamos a productoras y productores ecológicos del área rural para ofrecer sus productos. La intención del Festival fue enfatizar en la articulación entre el campo y la ciudad y visibilizar a las y los productores ecológicos.

En la mañana del primer día del Festival brindamos una conferencia de prensa y una degustación de alimentos conscientes en la sede del SITRAHO de San Pedro. Para la tarde organizamos talleres y conferencias sobre Comida Consciente en La Casa de les Ningunes. Pensamos el segundo día del evento como un circuito con cinco etapas:

1. Información: etapa en la que contamos con stands que proporcionaron información sobre la relación entre alimentación y medio ambiente y la importancia de nuestras decisiones como consumidores para construir un sistema alimentario sostenible. Tuvimos también un stand de proyección de vídeos. Las iniciativas

Octubre 2014
Festival de Comida Consciente
 Del campo a la ciudad: comer bien para vivir bien

VIERNES 3 de Octubre
 10:00a13:00 "Conferencia de prensa y degustación de alimentos"
 Lugar: Restaurante SITRAHO-SP Landaeta casi Crespo #554 San Pedro

15:00a21:00 "Talleres y conferencias Comida Consciente" Lugar: La Casa de Los Ningunxs. Rosendo Gutiérrez #996 Sopocachi

SÁBADO 4 de Octubre
 10:00a17:00 "Festival, alimentos, productos orgánicos, música y más..."
 Plaza Villarroel zona Miraflores

¡¡¡Mi consumo es responsable y consciente!!!

Organizan: SITRAHO, UNACE, SNV, etc.
 Apoyan: GENERALITAT VALENCIANA, etc.

o movimientos que participaron en esta etapa fueron Slow Food, Educadores urbanos, VSF y La Casa de les Ningunes. Además instalamos un stand de información nutricional.

2. Productores conscientes: en esta etapa nos concentramos en la venta de productos frescos y ecológicos directamente del productor al consumidor, estuvieron presentes Sartawi y OECOM.

3. Comercialización justa: etapa compuesta por intermediarios y ofertantes de productos elaborados. Los emprendimientos que participaron en este espacio del Festival fueron: Biobolsas, Slow Food, Inti Illimani, Munasim Kullakita, Qalahuma, Revolución de la Cuchara, Marisol Reiki, Madre Tierra y Rayo Verde.



4. Comida Consciente: fue la parte gastronómica del Festival. Participaron ofreciendo alternativas de Comida Consciente: Yapu, Sabores Vegetarianos, Sabores y Especies, Tradiciones Populares, Nueva Luz, Rúcula, SITRAHO San Pedro, SITRAHO Sopocachi, Fundación La Paz, El arte de comer y otros emprendimientos.

5. Cierre del ciclo: etapa que destinamos a brindar información sobre compostaje, huertos urbanos y baños secos. Participaron UNACE, SNV, Gestión Municipal de Residuos y las Cebritas de La Paz.

Entre los emprendimientos de gastronomía llegamos a los siguientes acuerdos para la preparación de los platos:

- Procurar comprar los productos de los productores que participan del Festival.
- No utilizar ningún tipo de carne.
- No utilizar embutidos.
- No vender gaseosas ni productos de Coca-Cola.
- No utilizar productos Nestlé en resistencia a los transgénicos.
- No utilizar en las preparaciones gelatina ya que es un producto animal.
- Utilizar la menor cantidad de aceite posible.
- Procurar no usar productos enlatados para evitar el consumo de conservantes.
- Usar productos hechos en Bolivia y no en el extranjero.

Fijamos un precio máximo para los platos ofrecidos, que fue de Bs.15 con la idea de garantizar la accesibilidad a estos productos a las y los asistentes al Festival. Asimismo fijamos un precio por vaso de refresco o jugo que fue de Bs. 3. Este tipo de acuerdos se replicaron en los siguientes Festivales.

Durante el evento contamos con la participación de varios artistas que realizaron sus intervenciones en un escenario instalado para ese día. En total, el Segundo Festival de Comida Consciente contó con alrededor de 30 participantes pertenecientes a todas las etapas del ciclo.

Tercer Festival de Comida Consciente

El Tercer Festival de Comida Consciente tuvo el criterio de Resistencia a los Transgénicos como eje central del evento y continuó con la lógica del Ciclo de Comida Consciente, instaurada en el anterior Festival. En ese sentido, contamos con stands de información, productos frescos ecológicos, productos transformados, gastronomía y cierre del ciclo para mostrar cómo en cada una de estas etapas es posible tomar decisiones responsables que no contribuyan a la destrucción del medioambiente. En el marco del Festival realizamos varias actividades durante el mes de noviembre de 2015. El jueves 12 de ese mes dimos una conferencia de prensa para el lanzamiento del Festival acompañada de una degustación de alimentos en La Casa de les Ningunes. En el mismo espacio, el 13 de noviembre tuvimos un conversatorio sobre transgénicos y el 14 de noviembre llevamos a cabo un taller abierto de cocina en la Casa Comunal Tacagua (Zona Cotahuma).

El Festival se realizó el 15 de noviembre en la Estación Central del Teleférico Rojo. Entre los organizadores estuvieron Veterinarios sin Fronteras, Slow Food, Asociación Comuna, La Casa de les Ningunes, Centro Cultural Arka Ira, Movimiento de Turismo Consciente, la Secretaría de Producción Económica del GAMLP, la Asociación de Organizaciones Productoras Ecológicas de Bolivia (AOPEB), la Asociación Inti Illimani, Flor de Leche, entre otros. *El Laberinto del Consumo* fue instalado durante este Festival para apoyar en la tarea de sensibilización.



● **Domingo 15 DE NOV** ●
Teleférico Rojo - Estación Central
 ↪ Desde las 10:00 a.m. ↩

Festival de COMIDA CONSCIENTE 2015

Antes de comprar tu COMIDA

PREGÚNTATE:

- ¿Cómo afecta este producto a mi SALUD?
- ¿Cómo afecta este producto al MEDIOAMBIENTE?
- ¿Cómo afecta este PRODUCTO a la SOCIEDAD?

¡¡¡Tus decisiones DIARIAS pueden cambiar el MUNDO!!!

¡Únete al movimiento!
 facebook/ComidaConscientePic
 TeléfonoS: 2415918 - 70183808





Cuarto Festival de Comida Consciente

Realizamos la cuarta versión del Festival de Comida Consciente el 18 de Noviembre de 2017 en la Plaza Villarroel, donde participaron más de 70 emprendimientos entre productoxs, gastrónomxs y transformadorxs de alimentos. Al igual que en los Festivales previos, acordamos con los emprendimientos gastronómicos, precios tope para la venta de platos y jugos. De la misma forma, establecimos varios acuerdos para la preparación de alimentos como por ejemplo utilizar productos locales, frescos y de temporada, evitar productos de transnacionales, no usar carne, pensar en el aporte nutricional de las preparaciones y no usar alimentos genéticamente modificados.

34

Para bajar el impacto ambiental del Festival acordamos no utilizar ningún envase de plástico desechable e instalamos un *Banco de Platos* y un *puesto de venta de tupper*s y *bolsas reutilizables*. Durante el Cuarto Festival de Comida Consciente logramos afianzar alianzas con colectivos activistas y con el Gobierno Departamental y Municipal. En esta versión del Festival organizamos una carpa de charlas donde personas y colectivos dieron talleres sobre temas variados alrededor de Comida Consciente. La parte cultural tuvo también mucha importancia. Participaron una variedad de artistas entre poetas, músicos y comediantes. Todas las presentaciones estuvieron relacionadas con la temática de alimentación. Para este Festival desarrollamos, además, la línea gráfica del Ciclo de Comida Consciente y publicamos la primera versión de la Ecografía.



Quinto Festival de Comida Consciente

El año 2018, el Festival de Comida Consciente formó parte de la campaña *Octubre Verde. Por la agroecología, la alimentación sostenible y el consumo responsable*. Fue la primera actividad de la campaña y se realizó el 6 de octubre en la Plaza Villarroel. El lema del Festival fue "Cambiemos el mundo, un plato a la vez" y con este buscamos transmitir la idea de que nuestras decisiones cotidianas de consumo influyen en el sistema actual y que mediante estas podemos lograr un mundo cada vez mejor. En el lanzamiento del Festival, el 18 de agosto en el Café Typica, explicamos la articulación del Movimiento de Comida Consciente e invitamos a organizaciones y emprendimientos a unirse al Festival. Como cada año, también realizamos la convocatoria para las personas que deseen ser voluntarixs. Impartimos tres talleres para lxs voluntarixs donde compartimos información sobre Comida Consciente y los roles de cada quien en el Festival. Estas personas luego colaboraron el día del evento en los ámbitos: información, educación, venta de envases y bolsas no desechables, guías en la estación de lavado, alquiler de vajilla y otros.

Como en otros años, el Festival buscó acabar con cinco mitos que algunas personas tienen sobre la Comida Consciente y el Festival:

- Que la comida sana y consciente es fea.
- Comer sano y mejor es caro.
- No existen opciones de Comida Consciente.
- La Comida Consciente es sólo para personas vegetarianas.

- Al Festival de Comida Consciente se va solamente a comer.

Todas las alternativas gastronómicas son prueba de que la que Comida Consciente es sabrosa, accesible, de que existen muchas opciones para todos los gustos y de que hablar de Comida Consciente no es hablar solamente de vegetarianismo, sino de salud, medioambiente, economía, producción local y cuidado de nuestros recursos. El Festival de Comida Consciente es un espacio en el que además de gastronomía puedes encontrar productos frescos, transformados y mucha información sobre medioambiente, salud y alimentación.

La quinta versión del FCC contó con más de 100 emprendimientos y fue el resultado de un arduo trabajo de preparación y articulación con todo el Movimiento durante el año. Cada año buscamos que el Festival crezca, mejore y visibilice a todos los emprendimientos, organizaciones y personas que luchan cada día por un sistema alimentario más sostenible. El reto continúa, ¡nos vemos en el Sexto Festival de Comida Consciente!



Estrategias para cuidar el medio ambiente durante los Festivales

Para lograr que el impacto ambiental de los Festivales de Comida Consciente sea lo más bajo posible, hemos creado y diseñado algunas herramientas y estrategias que nos permiten reducir la cantidad de desechos inorgánicos, gestionar los desechos orgánicos y ahorrar agua. Las presentamos a continuación:

- El Banco de Platos: esta iniciativa está destinada a reducir el uso de platos, cubiertos, vasos y bolsas desechables. Generalmente, las ferias gastronómicas tienden a vender sus productos en este tipo de envases por comodidad y por la cantidad de comensales. Para evitar que cientos de utensilios de plástico sean desechados el día del Festival ofrecemos a las y los visitantes la posibilidad de alquilar un juego de vajilla que consiste en un plato, un vaso y cubiertos. El monto del alquiler es devuelto a las y los comensales cuando estos regresan los utensilios prestados.
- ¡Trae tu Tupper!: en la misma línea que la iniciativa anterior hemos realizado una campaña a través de redes sociales para animar al público a traer sus propios tupperes y tomatodos para que la comida y las bebidas que adquieran en el Festival sean servidas en sus propios envases.
- Venta de Tupperes y Bolsas: Para quienes olvidaron sus tupperes o desean adquirir un envase que no sea de un solo uso, se instaló un punto de venta de tupperes y bolsas reutilizables.

- Estación de Lavado: para reducir el consumo y desperdicio de agua instalamos una estación de lavado de platos, vasos y cubiertos donde voluntarias del Festival, integrantes del Movimiento y el público en general, podían ayudar en el lavado de la vajilla cuidando el agua. *La Estación de Lavado* consiste en una instalación de recipientes de agua destinados a recolectar los residuos de los platos, refregarlos, enjuagarlos y ponerlos a secar. El 2018 esto se convirtió en la *Eco-Disco*, un espacio para compartir, bailar y lavar los platos al ritmo de la música.
- Gestión de Residuos: para reducir la contaminación por residuos, utilizamos contenedores separados para residuos orgánicos e inorgánicos. Los residuos orgánicos se destinaron posteriormente a la fabricación de compost.

Para el 4to y 5to Festival de Comida Consciente las iniciativas mencionadas arriba estuvieron acompañadas de un acuerdo entre todas y todos los integrantes del Movimiento de Comida Consciente y participantes del Festival de no utilizar ningún tipo de plástico para la venta de sus productos. De esta manera, hubo un incentivo mayor para el público a alquilar un juego de vajilla o llevar sus propios envases. Nuestra meta es seguir innovando para mostrar que un evento gastronómico masivo de la magnitud del Festival de Comida Consciente puede realizarse sin contribuir al consumo de plásticos desechables, ahorrando el agua y realizando una gestión de residuos adecuada para reducir la contaminación.





EL MOVIMIENTO EN BOLIVIA



Movimiento de Comida Consciente Tarija

El Movimiento de Comida Consciente en Tarija surge con la idea de repensar el rol que tienen las personas como consumidoras en el sentido de que las decisiones que toman influyen y tienen consecuencias en varios ámbitos de la sociedad. El Movimiento tarijeño comparte los principios, motivaciones y criterios que han consolidado el Movimiento en La Paz. En los últimos años éste ha sido fortalecido, guiado e impulsado por el Colectivo Infinitum. Entre las preocupaciones principales que impulsan el accionar del Movimiento de Tarija están: los usos desmedidos de agrotóxicos y la producción y comercialización de transgénicos. En este sentido, el consumo se convierte en una forma de lucha ya que a través de las decisiones de consumo es posible resistir a ambos.

El MCC de Tarija busca posicionarse como un espacio de diálogo y de promoción de los Criterios de Comida Consciente. Realiza diferentes acciones y actividades relacionadas con el tema artístico como teatro y presentaciones de títeres para niñxs. Las actividades organizadas por el Movimiento están dirigidas a todo público; sin embargo, se han llevado a cabo actividades específicas para niños, niñas y jóvenes de distintos colegios y para personas adultas mayores. Como se menciona anteriormente, la forma en que se están produciendo los alimentos y el tipo de alimentos que consumimos es un tema que el Movimiento de Tarija ha adoptado como parte de su lucha. Por este motivo, actualmente el Movimiento cuenta con una red de huertos urbanos en la que participan distintos actores. Además,

se encuentran trabajando en la concreción de un mercado online para la venta de productos ecológicos transformados y no transformados que tengan la certificación correspondiente. En esta misma línea, están elaborando un proyecto para crear un banco de semillas.

La Casa de las Ningunes es una experiencia que inspiró el Movimiento de Tarija. Las acciones que se llevaron a cabo desde La Casa y la forma en cómo han sido pensadas y realizadas, son una motivación para la articulación tarijeña que día a día busca crecer y afianzar sus raíces. La apuesta del Movimiento de Comida Consciente de Tarija es integral por lo que reúne a personas que consumen, producen y transforman, que resisten al sistema alimentario actual y que buscan empoderarse como ciudadanas y ciudadanos para exigir sus derechos. El Movimiento participa en ferias y eventos gastronómicos y está en proceso de lograr su auto-sustentabilidad.

Movimiento de Comida Consciente El Alto

La participación de Arka Ira en el Festival de Comida Consciente es parte de una lucha desde la insurrección, una lucha por la equidad e igualdad entre las personas en cuanto a la alimentación. Ser parte del Festival de Comida Consciente ha impulsado la articulación de una red propia en la ciudad de El Alto que busca contribuir a la construcción de un sistema alimentario más sostenible y justo. La incursión del Movimiento de Comida Consciente en El Alto es un acercamiento a la realidad y necesidad de las áreas urbanas y periurbanas de aprender sobre los sabores

y saberes ancestrales que se guardan en los mandiles de nuestras madres y abuelas. Arka Ira trata de acercarse a sus hermanas y hermanos para recordar estos sabores por medio del activismo.

A Arka Ira, este año se suma La Casa de la Chola para promover un movimiento que promueve los Criterios de Comida Consciente en El Alto. La Casa de la Chola es un espacio ecofeminista que ofrece a las y los jóvenes alternativas de Comida Consciente, actividades culturales diversas y activismo. Tanto Arka Ira como La Casa de la Chola son proyectos que articulan acciones y actividades, principalmente a través del tema cultural, con otros colectivos de El Alto que también son parte del Tejido de Cultura Viva Comunitaria.



Movimiento de Comida Consciente Cochabamba

El Movimiento de Comida Consciente en Cochabamba es impulsado por La Kasa Muyu y durante sus dos primeros años de existencia tuvo como actividad principal los Jueves de Comida Consciente. El evento era semanal, auto gestionado y contaba con un o una chef invitada

MEMORIA MCC

para cada ocasión. La magnitud del evento, 60 platos cada semana, llevó a establecer una relación cercana con las caseras de La Cancha (el mercado más grande de Cochabamba) por el requerimiento, cada vez mayor, de insumos. Gracias a esto pudieron transmitir la ideología y los principios del Movimiento también en este espacio de comercialización. En su tercer año los Sábados Jueves de Comida Consciente cambiaron a ser Sábados de Comida Consciente y se realizaron una o dos veces al mes. Luego de un tiempo las estrategias se renovaron, haciendo que Comida Consciente sea algo más activo. En lugar de esperar a que las personas asistan a los Sábados de Comida Consciente, se llevó Comida Consciente a diferentes eventos: ferias, festivales, fiestas, y otros.

40

Parte del esfuerzo realizado por el MCC de Cochabamba es también la transformación de alimentos y la comercialización de sus propios productos saludables como tortas, pasteles, chocolates, pizzas, hamburguesas y panes; esto paralelamente al servicio de catering y talleres de cocina que brindan. Actualmente, el MCC de Cochabamba está incursionando en el tema de la producción de alimentos a través de la permacultura y tienen como proyecto a futuro retomar los Jueves de Comida Consciente. En este último tiempo el movimiento está trabajando para generar alianzas de apoyo a otros grupos que también trabajan con el tema de Comida Consciente como por ejemplo Eco-consumo de Agrecol. Asimismo, empezaron a trabajar con otras instituciones que les abrieron las puertas para realizar talleres e intervenciones en colegios con el objetivo de incidir en niños, niñas y jóvenes para promover el consumo responsable.



Mirando hacia adelante...

El Movimiento de Comida Consciente está en constante cambio y adaptación a las realidades locales. No creemos en recetas permanentes sino en el dinamismo de sus partes. Existe aún mucho por hacer. El clima mundial y nacional nos empuja a crear alternativas desde los y las ciudadanas, que fomenten un sistema alimentario más respetuoso de la vida en general.





MOVIMIENTO DE
COMIDA
CONSCIENTE

www.movimientodecomidaconsciente.org.bo

Facebook: Comida Consciente

Instagram: @conscientecomida

WhatsApp: (+591) 655 55 156

