

Mi Bitácora de

*Consumo* ✦  
✦ *Consciente* ✦  
*y activa* de Alimentos





¡Te damos la bienvenida al viaje hacia un consumo más consciente y activo! Esta bitácora es una invitación a explorar nuestra relación con la alimentación de una manera lúdica y reflexiva.

En un mundo donde las opciones de consumo son abundantes, pero no siempre sostenibles, es crucial desarrollar habilidades que nos permitan tomar decisiones informadas y responsables. Este cuadernillo te ofrece herramientas prácticas para que podamos convertirnos en consumidores y consumidoras activas y agentes de cambio en nuestro entorno.

A través de diversas actividades interactivas, exploraremos cómo nuestras elecciones alimenticias impactan no solo en nuestro cuerpo, sino también en el mundo que nos rodea. Desde la elección de ingredientes hasta la forma en que gestionamos nuestros residuos, cada decisión cuenta en nuestra búsqueda por un estilo de vida más saludable y sostenible.

Este cuadernillo es un espacio de aprendizaje y descubrimiento, donde cada sección nos acerca un paso más hacia el consumo responsable ¡Prepárense para explorar, aprender y transformar su manera de relacionarse con la alimentación!

## Cosecha Colectiva 2024

# INTRODUCCIÓN

## Reconectando con nuestros alimentos

Actualmente hemos perdido la profunda conexión que solíamos tener con los alimentos que consumimos. Esta desconexión puede resultar en decisiones de consumo poco saludables tanto para nuestros cuerpos como para el medio ambiente.

Volver a conectar con nuestros alimentos, nos permite valorar su procedencia, comprender su impacto y tomar decisiones más conscientes. En estas páginas, analizaremos la relevancia de esta conexión y exploraremos conjuntamente cómo podemos incorporar hábitos de consumo más conscientes.

¿Cuándo fue la última vez que cultivaste un alimento?

---

---

---

---

¿Cuál es tu recuerdo más feliz sobre la alimentación?

---

---

---

---

¿Hay algún plato que te haga sentir reconfortado/a?

---

---

---

---

¿Qué plato que te preparaba tu mamá o tu abuelita te gustaba más?

---

---

---

---

¿Hay algún aroma o sabor que te transporte a momentos lindos?

---

---

---

---

¿Has experimentado alegría al compartir la preparación de alimentos ya sea cocinando para otros o que alguien cocine para ti?

---

---

---

---



¿Cómo la comida ha sido parte de las relaciones personales en tu vida?

---

---

---

---

¿Cuándo fue la última vez que te cocinaste algo que consideres sano?

---

---

---

---

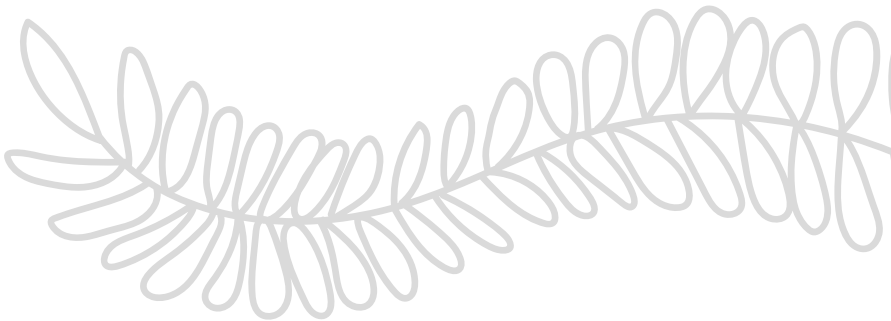
Cuando comes, ¿qué sentimientos experimentas con mayor frecuencia? ¿Miedo, ansiedad, culpa, placer, gratitud, felicidad u otros?

---

---

---

---



*Ejercicio para hacer en casa.*

## **Explorando tu conexión con la comida a través de los 5 sentidos**



Observa detenidamente tus alimentos, ¿qué colores, formas y detalles puedes apreciar?



Presta atención al sonido que hace la comida al ser preparada o al morderla. ¿Hay crujidos o sonidos suaves?



Cierra los ojos y huele tus alimentos antes de probarlos, ¿qué aromas te llegan? ¿Te traen recuerdos o emociones específicas?



Siente la textura de la comida o de un alimento entre tus dedos. ¿Es suave, áspera o lisa?



Saborea cada bocado. Presta atención a las diferentes capas de sabor. ¿Hay sabores dulces, salados, amargos o ácidos?

¿Cuál fue la sensación más poderosa que experimentaste al utilizar tus sentidos de esta manera durante una comida?

---

---

# Algunos datos sobre nuestro sistema alimentario

La forma en que producimos y consumimos alimentos tiene un impacto significativo en el medio ambiente. Antes de seguir adelante, consideremos algunos datos importantes:

1. Se estima que un tercio de la comida producida a nivel mundial se pierde o desperdicia cada año.
2. La producción de carne, especialmente de res, es una de las principales causas de deforestación en el mundo, contribuyendo significativamente a la pérdida de biodiversidad y al cambio climático.
3. La ganadería es responsable del 18% de las emisiones netas globales, sobre todo de los principales gases: dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), metano (CH<sub>4</sub>), óxido nitroso (N<sub>2</sub>O), generados por la fermentación ruminal y las deyecciones de los animales.
4. El consumo de alimentos de origen vegetal puede minimizar el daño medioambiental sin poner necesariamente en peligro la disponibilidad de nutrientes en América Latina y el Caribe.
5. El uso excesivo de pesticidas y fertilizantes en la agricultura intensiva contamina los suelos y las fuentes de agua, causando daños significativos a los ecosistemas naturales y a la salud humana.
6. La producción de alimentos utiliza aproximadamente el 70% del agua dulce disponible en el mundo, lo que ejerce una presión significativa sobre los recursos hídricos.

7. El sistema alimentario mundial emite hasta 18 Gt de CO<sub>2</sub> equivalente al año, lo que representa el 34% de las emisiones totales de GEI.
8. Se calcula que aproximadamente un tercio del impacto medioambiental total de los hogares (incluido el consumo de agua y energía, la contaminación del agua y el suelo y las emisiones de gases de efecto invernadero) se debe al consumo de alimentos y bebidas [3]. Por lo tanto, el impacto medioambiental puede reducirse considerablemente si cambian las pautas de consumo de alimentos.
9. En Bolivia, el consumo interno de los productos de procedencia nacional es abastecido en un 61 % por la agricultura familiar y en un 1% por la no familiar. El restante 38%, probablemente se hace vía importaciones.
10. La producción de un solo kilogramo de carne de res puede requerir más de 15,000 litros de agua.
11. Se estima que duplicar el consumo de alimentos saludables como frutas, verduras, legumbres, nueces y semillas, y una reducción de más del 50% en el consumo de alimentos menos saludables como los azúcares añadidos y la carne roja ayudaría a evitar la degradación ambiental grave y evitaría aproximadamente 11 millones de muertes humanas al año.
12. La agricultura industrial a gran escala a menudo implica la conversión de tierras naturales, como bosques y humedales, en tierras de cultivo, lo que conlleva la pérdida de hábitats y la degradación del suelo.
13. En Bolivia, el 95% de la deforestación entre 1986 y 2020 fue para cultivos agroindustriales y ganadería.



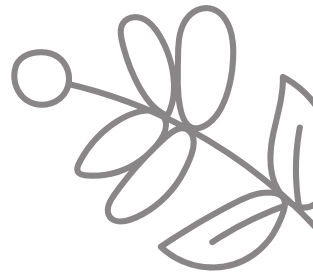


14. En Bolivia, aproximadamente 2.5 millones de personas dependen de unidades productivas de agricultura familiar, indígena o campesina y resultan directamente afectadas por los impactos del cambio climático.
15. En 2022, el mundo desperdició 1.050 millones de toneladas de alimentos. Esto supone el desperdicio de una quinta parte (19%) de los alimentos disponibles para los consumidores, un desperdicio procedente tanto del comercio minorista como de los hogares y los proveedores de servicios alimentarios. A esto hay que añadir que el 13% de los alimentos se pierden en la cadena de suministro en el período comprendido entre después de la cosecha y la venta al por menor.
16. La mayor parte del desperdicio mundial de alimentos procede de los hogares. Del total de alimentos desperdiciados en 2022, los hogares fueron responsables de 631 millones de toneladas, equivalentes al 60%.

## Reflexión Personal: Confrontando los Datos

Después de revisar estos datos y escuchar la presentación, tómate un momento para reflexionar sobre cómo te hacen sentir y qué te inspira a hacer. ¿Te sorprenden estos impactos? ¿Qué provoca en tí? ¿Te sientes motivado/a para hacer cambios en tu forma de consumir alimentos?

Puedes fijarte en este esquema para poder descifrar y nombrar algunos de tus sentimientos...





## ¿CUÁL ES TU ROL EN EL SISTEMA ALIMENTARIO?

Nuestro Sistema alimentario está compuesto por:

- 1. Motores Naturales:** Son los elementos fundamentales que sustentan la producción de alimentos. Estos incluyen la tierra, el agua, el aire y la energía solar, que son esenciales para el crecimiento de cultivos y la cría de animales. Además, la biodiversidad, que abarca la variedad de especies vegetales y animales, juega un papel crucial en la resiliencia del sistema alimentario ante enfermedades y cambios ambientales. Por último, factores como el clima y la geografía también influyen en la producción de alimentos.
- 2. Motores Sociales:** Abarcan una amplia gama de aspectos, desde las políticas gubernamentales hasta las tradiciones culturales. Además, los sistemas económicos determinan la forma en que se producen, distribuyen y consumen los alimentos, así como la distribución de la riqueza dentro del sistema alimentario. Por último, las costumbres, creencias y prácticas alimentarias de las sociedades también influyen en los hábitos de consumo y en la demanda de ciertos alimentos.
- 3. Cadena Alimentaria:** Es el proceso mediante el cual los alimentos viajan desde su producción primaria hasta su consumo final. Este proceso implica una serie de etapas interconectadas que van desde la producción agrícola, ganadera, pesquera y acuícola hasta el procesamiento, distribución y preparación y gestión de residuos de los alimentos. Cada etapa de la cadena alimentaria juega un papel crucial en la seguridad, calidad y accesibilidad de los alimentos para los consumidores. Entender cómo funciona esta cadena es fundamental para comprender cómo se produce, distribuye y accede a los alimentos en la sociedad moderna.

4. **Consumo:** Es un acto central dentro del sistema alimentario, ya que estos deberían estar diseñados para alimentar a las personas y reducir el hambre y las enfermedades. El consumo alimentario está estrechamente vinculado con los entornos alimentarios, que son los contextos físicos, sociales, económicos y políticos en los que las personas adquieren, preparan y consumen alimentos. Estos entornos pueden variar desde el hogar y los supermercados hasta los restaurantes, las escuelas y los lugares de trabajo. Las decisiones de consumo dentro de estos entornos tienen impactos significativos en la salud individual y pública, así como en el medio ambiente.

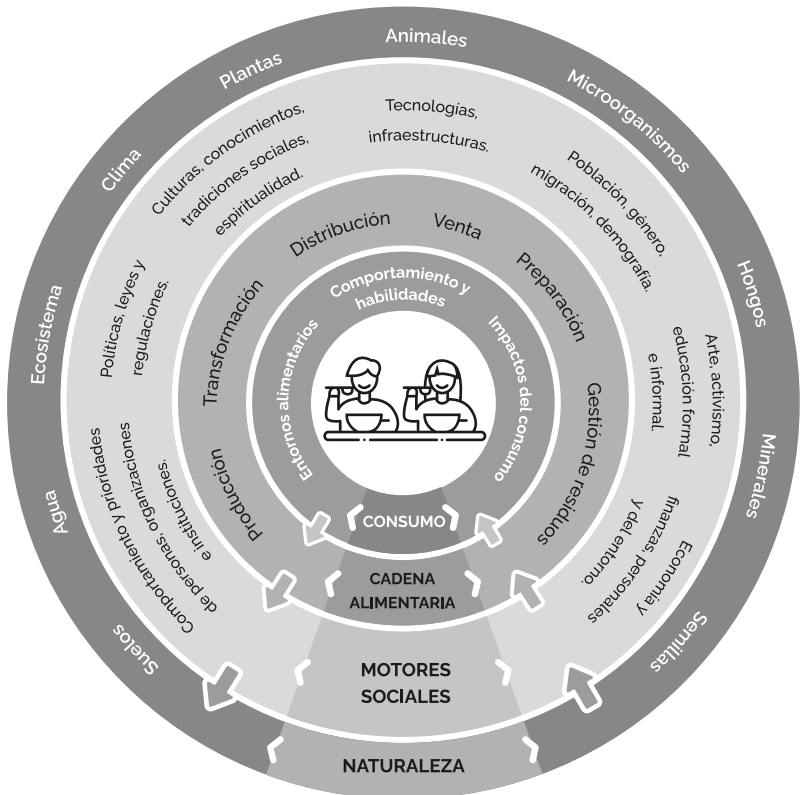
Todas estas partes están interconectadas y son interdependientes. Nuestra meta es que nuestros sistemas alimentarios: alimenten y nutran a las personas, protejan y restauren el medio ambiente, respeten culturas y tradiciones y que sean cada vez más diversos, resilientes e inclusivos.

Es por esto que es fundamental trabajar hacia sistemas alimentarios más sostenibles.





Sistema Alimentario desde la perspectiva del consumo  
Cosecha Colectiva 2024



**Entornos alimentarios**

- Acceso
- Asequibilidad
- Promoción e información
- Calidad y seguridad del alimento



**Comportamiento y habilidades** de las y los consumidores.

¿Qué alimentos consumo, dónde y por qué?



**Impactos del consumo**

- Nutrición
- Salud
- Medio ambiente
- Sociocultural
- Economía
- Otras especies

Ahora, exploremos nuestro aporte a las soluciones... Considera estas preguntas:

¿Qué acciones individuales podemos tomar para reducir nuestro impacto ambiental a través de nuestras elecciones alimentarias?

---

---

---

---

¿Qué cambios a nivel comunitario podríamos implementar para promover un sistema alimentario más equitativo y respetuoso con el medio ambiente?

---

---

---

---

¿Cuál es nuestro rol en la alimentación dentro de nuestro trabajo, oficio o profesión?

---

---

---

---

¿Cuál es nuestro rol como consumidores y consumidoras?

---

---

---

---



# Habilidades de consumo consciente y activo

---

## INFORMACIÓN

- Accedo de información antes de hacer mis compras.
  - Cuestiono las creencias alimenticias para definir si aportan al bienestar personal.
  - Conozco de dónde provienen y cómo se producen mis alimentos.
  - Conozco de lo que necesita mi cuerpo, según mis necesidades.
  - Me informo sobre los impactos ambientales, económicos y sociales de mis alimentos.
- 

## PLANIFICACIÓN

- Planifico lo que voy a consumir en la semana/mes.
  - Conozco las propiedades nutricionales de los alimentos que necesito y planifico mi alimentación de acuerdo a sus beneficios, mis necesidades y funciones de los alimentos.
  - Planifico mis compras para no desperdiciar alimentos.
- 

## ALMACENAMIENTO

- Almaceno mis alimentos de la manera adecuada para que no se echen a perder.
- 

## COMPRA DE ALIMENTOS

- Leo las etiquetas.
  - Conozco puntos de venta de alimentos locales, ecológicos y agroecológicos.
  - Pago justo al productor y productora y los respeto.
  - Decido por lo más natural y menos procesado.
  - Elijo alimentos locales, de temporada y diversos.
  - Compró considerando los impactos/consecuencias en la salud, medio ambiente, lo social y lo económico.
  - Tengo una lista de lugares donde se puede consumir saludable.
- 

## PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

- Conozco las posibilidades de huertos en La Paz.
  - Aprendo a sembrar algunas cosas en casa.
  - Agradezco a las personas que producen los alimentos y aprecio su trabajo.
- 

## PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- Sé cocinar y aprendo a usar e incorporar nuevos ingredientes.
  - Desinfecto y lavo las verduras.
  - Pruebo nuevos sabores.
  - Cocino platos locales más sostenibles/saludables.
- 

## CONSUMO DE ALIMENTOS

- Disfruto sin culpa ni juzgar (Autocuidado).
  - Defino los momentos o cantidades de alimentos "chatarra".
  - Reconozco mis niveles de hambre y saciedad.
- 

## SOBRAS DE LAS PREPARACIONES

- Preparo recetas con residuos de frutas y verduras.
  - Aprendo a cocinar con alimentos que suelen desperdiciarse.
- 

## GESTIÓN DE RESIDUOS

- Composto mi desperdicio orgánico.
  - Separo y reciclo mis residuos.
-

## Lista de acciones

- ❖ **Apoya lo nuestro:** Visita y apoya mercados locales y tiendas de alimentos orgánicos y/o agroecológicos.. Pregunta siempre de dónde vienen los alimentos y elige lo que se haya producido más cerca a ti.
- ❖ **Conoce alimentos locales y de temporada:** Intenta aprender sobre los alimentos que se cultivan localmente. Esto te ayudará a apreciar la diversidad de alimentos que tenemos disponibles. Consume los alimentos de temporada...sabemos que no debería haber mango en junio o naranja en enero.
- ❖ **Lee e infórmate:** Investiga sobre los alimentos que consumes. Aprende sobre su valor nutricional, cómo es su producción y cómo esta puede afectar al medio ambiente. Elige lo que sea mejor para ti y para el medio ambiente.
- ❖ **Prepara tus propios alimentos:** Tendrás la certeza de que tus alimentos se están cocinando de manera adecuada, además podrás disminuir costos y apreciarás el esfuerzo y tiempo que se necesita para preparar una comida. Reconcíliate con la cocina, prueba, experimenta, píérdele el miedo. El cambio comienza en la cocina y nuestros platos.
- ❖ **Lleva un tupper siempre contigo:** Podrás ayudar a disminuir la cantidad de plásticos de un solo uso y la contaminación que estos producen.
- ❖ **Incrementa tu consumo de productos de origen vegetal:** Hay muchas opciones y recetas saludables que puedes encontrar con productos de origen vegetal y locales. Disminuyendo tu consumo de productos de origen animal ayudarás a disminuir tu huella de carbono e hídrica.
- ❖ **Compra únicamente lo que vas a consumir:** Evita el desperdicio de comida comprando sólo lo que necesitas.





# Yo me comprometo a:

## NIVEL BÁSICO:

- Comprar únicamente lo que voy a consumir:** Evita el desperdicio de comida comprando sólo lo que necesitas. Para evitar comprar en exceso, puedes hacer una lista de los alimentos que necesitas previamente para hacer tus compras.
- Consumir colorido:** Los alimentos de diferentes colores nos aportan diferentes nutrientes y minerales. ¡Haz de tu comida un carnaval colorido!
- Comer más alimentos crudos:** Algunos nutrientes se pierden al ser expuestos al calor, esto te permitirá estar más saludable.
- Llevar mi tupper y tomatodo siempre conmigo:** Ayudarás a disminuir la contaminación por envases de un sólo uso.
- Visita la página de alimentos-bolivia.com:** Podrás conocer acerca de nuestra agrobiodiversidad, dónde encontrar alimentos locales y de temporada y también restaurantes que utilizan alimentos producidos de manera más sostenible.
- Síguenos en nuestras redes sociales:** Búscanos en Facebook, Instagram y tiktok para conocer sobre nuestra agrobiodiversidad y un consumo más consciente.

## NIVEL MEDIO:

- Conoce a los productores de tus alimentos:** Si es posible, visita granjas locales y conoce a las familias agricultoras. Esto te dará una nueva perspectiva sobre cómo se producen tus alimentos. Estableciendo un vínculo más estrecho con el origen de los alimentos, con las personas que participan en su producción y a su vez podrás promover un comercio más justo.
  
- Consumir alimentos locales y de temporada:** Estos alimentos suelen ser más frescos y su producción genera menos emisiones.
  
- Comer de forma sana:** Escoge alimentos nutritivos para mantener tu salud. Aumentar el consumo de verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, semillas, frutos secos y agua
  
- Disminuir mi consumo de carnes y lácteos:** Hay muchas opciones y recetas saludables que puedes encontrar. Con ello, también ayudarás a disminuir tu huella de carbono e hídrica.
  
- Prepara tus propios alimentos:** Cocinar tus propias comidas te permite tener un control total sobre lo que comes.
  
- Practica la gratitud:** Antes de comer, toma un momento para agradecer por la comida que estás a punto de consumir.



## NIVEL PRO:

- Investiga sobre los alimentos que consumes:** Aprende sobre su valor nutricional, cómo se cultivan y cómo su producción afecta al medio ambiente.
  
- Promueve la alimentación consciente y sostenible:** Comparte tus conocimientos, preparaciones alimentarias y experiencias con tus amigxs, familiares, compañerxs de trabajo para fomentar un consumo más consciente y sostenible de alimentos.

## BIBLIOGRAFÍA

FAO. 2020. El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2020. Superar los desafíos relacionados con el agua en la agricultura. Roma.

UNEP. 2024. Informe sobre el índice de desperdicio de alimentos 2024. Roma

Vos, V. A., Gallegos, S. C., Czaplicki-Cabezas, S., & Peralta-Rivero, C. (2020). Biodiversidad en Bolivia: Impactos e implicaciones de la apuesta por el agronegocio. *Mundos rurales*, 15(1), 25-48.

Chumacero, J. P. (2013). Informe 2012: ¿comer de nuestra tierra?; estudios de caso sobre tierra y producción de alimentos en Bolivia.

Meixner, O., Riefler, P., & Schanes, K. (2021). Sustainable Consumer Behavior and Food Marketing. *Sustainability*.

Blanco, J., Álvarez, A., & Morgan, H. O. (2011). Contribución de la ganadería a las emisiones de gases de efecto invernadero. *Reseña bibliográfica. Ciencia y tecnología ganadera*, 5(1).

Velarde, C. T., Wanderley, F., Cartagena, P., Rivero, C. P., & Carrasco, C. S. (2021). Contribución de la agricultura familiar campesina indígena a la producción y consumo de alimentos en Bolivia. CIPCA, Centro de Investigación y Promoción de Campesinado.




# COSECHA *Colectiva*

-de Les Ningunes-

¡Síguenos!

[www.cosechacolectiva.org.bo](http://www.cosechacolectiva.org.bo)

  @cosechacolectivabo

 +591 655 55 156

La Paz - Bolivia

Con el apoyo de:

*Mercados*  
**INCLUSIVOS**

Un proyecto de la  
cooperación de:



Implementado por:

  
swisscontact

· Esta bitácora está realizada con papel reciclado ·