MÓDULO 3

ALIMENTACIÓN RESPONSABLE Y SALUDABLE

Aprendamos sobre la alimentación ecológica saludable

Cartilla educativa para estudiantes de secundaria

FUNDACIÓN AGRECOL Andes

FUNDACIÓN AGRECOL Andes

MÓDULO 3
ALIMENTACIÓN RESPONSABLE Y SALUDABLE

Aprendamos sobre la alimentación ecológica saludable

Cartilla educativa para estudiantes de secundaria

Adecuación pedagógica del original:
Lic. Rosario García Martínez.

Revisión:
Tito Villarroel
Germán Jarro
Mariana Alem
Alberto Cárdenas
Alexandra Flores

Diseño:
Augusto Lizárraga y Alexandra Flores

Marzo 2023
Cochabamba - Bolivia

Índice

Presentación

Objetivo General y Objetivos Específicos

1. Derecho a alimentos nutritivos..... 5
2. Seguridad Alimentaria Nutricional – SAN..... 7
3. Arco de la Alimentación de Bolivia..... 11
4. Alimentos y Salud..... 15
5. Los colores en los alimentos frescos..... 19
6. Comida chatarra..... 23
7. Alimentación saludable en la adolescencia..... 25
8. La feria o mercado local..... 29

Evaluación..... 32

Bibliografía

PRESENTACIÓN

Esta cartilla educativa contiene temas que refuerzan los conocimientos impartidos a estudiantes de secundaria de unidades educativas, de acuerdo a los lineamientos de la currícula educativa en nuestro país.

Los contenidos y conceptos de este material fueron cuidadosamente seleccionados y trabajados mediante un abordaje pedagógico pertinente con el objetivo de fomentar que estudiantes y profesores, junto a sus familias, conozcan las problemáticas abordadas, aprendan y contribuyan con acciones concretas a nivel local. Cada tema está dividido en 3 secciones: investigación, reflexión y producción, abordaje que consolida el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Este módulo es parte de otros dos: Agua y Recarga Hídrica, y Producción Ecológica y Huerto Agroforestal. Aunque, el desarrollo de cada módulo es independiente, se recomienda concluirlo en su totalidad antes de pasar al siguiente.

FUNDACIÓN AGRECOL Andes

OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la formación integral de las y los estudiantes con identidad cultural, valores socio-comunitarios, articulando la educación científica, en la protección de recursos hídricos y zonas de recarga hídrica, a través de procesos productivos sustentables de acuerdo a las vocaciones y potencialidades de la comunidad para que contribuyan a la conservación, protección de la Madre Tierra y la salud comunitaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Asumir una posición biocéntrica con respeto de interdependencia desde explicaciones científicas de los fenómenos naturales, comprendiendo los procesos biológicos, ecológicos, físicos y químicos que intervienen en el desarrollo y estructura de los seres vivos, además de los procesos que transforman el espacio geográfico con cuidado de la salud ambiental.

- Resolver de problemas cotidianos mediante la observación, indagación, experimentación y comunicación de hechos relacionados con el cuidado socio ambiental, Salud Comunitaria y la transformación de recursos en equilibrio y armonía con la Madre Tierra y el Cosmos desde una visión holística e integradora.

1. Derecho a alimentos nutritivos

Investiga y analiza

- Investiga desde cuándo existe el derecho a la alimentación en el mundo y si se aplica en tu comunidad y familia.
- Socializa en tu curso.

En cantidad suficiente

Variados

Disponibles

De calidad

Económicamente accesibles

El derecho a una alimentación adecuada se ejerce cuando en todo momento, hombres, mujeres, jóvenes, niños y niñas tienen acceso físico y económico a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla" (ONU).

Es el derecho de tener acceso continuo a los recursos que le permitirán producir, ganar o poder comprar suficientes alimentos, y no solamente para prevenir el hambre sino también para asegurar la salud y el bienestar.

El derecho a la alimentación en la CPE

La Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia, establece derechos económicos, sociales y culturales fundamentales, enfatizando que toda persona tiene derecho al agua y a la alimentación (CPE, Art. 16).

- La Ley 775 de Promoción de la Alimentación Saludable fue aprobada en 2016 y obliga a las personas y empresas que procesan alimentos a brindar información sobre la calidad nutritiva del producto en el envase.
- La Ley 622 de Acceso a la Alimentación Complementaria Escolar establece que los municipios deben garantizar una alimentación sana en las unidades educativas.

REFLEXIONAMOS: ¿En nuestro país, todos ejercen el derecho a la alimentación? Anota tu respuesta

.....

.....

.....

Producción

Escribe tu propia definición de derecho a la alimentación, luego escríbela en un papelógrafo y comparte en la clase.

2. Seguridad Alimentaria Nutricional – SAN

Investiga y analiza

- Investiga cómo complementa el enfoque de Seguridad Alimentaria Nutricional al derecho a la alimentación.
- Analiza si se aplica el derecho a la seguridad alimentaria nutricional en tu comunidad y colegio.

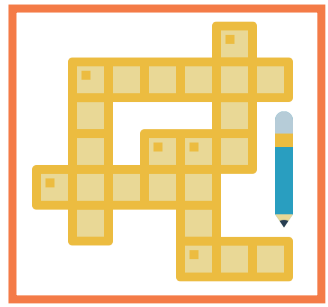
La inseguridad alimentaria sucede por confluencia de situaciones externas de malnutrición, desnutrición, hambre pobreza y escasez de alimentos.

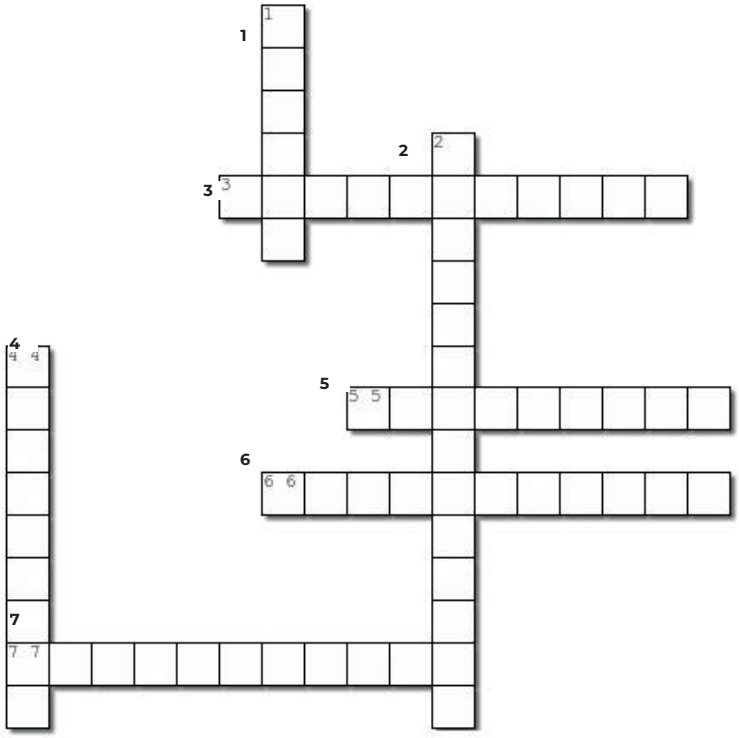
La seguridad alimentaria está estrechamente relacionada con la soberanía alimentaria. Es el derecho de cada nación para mantener y desarrollar su propia capacidad para la producción de alimentos básicos respetando la diversidad productiva y su cultura.

Llena el crucigrama para aprender más palabras relacionadas a SAN:

Horizontal

3. Cualidad de estable.
5. Sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales.
6. Acción de utilizar.
7. Adj. Femenino de alimentario.





Vertical

1. Lugar donde se entra o llega a un sitio.
2. Situación de estar disponible o presente.
4. Ausencia de peligro o riesgo.

Vertical: Seguridad –Acceso –Disponibilidad

Horizontal: estabilidad, alimentos, utilización, alimentaria

En el **marco legal,** la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia establece en su artículo 16, parágrafo II, que "El Estado tiene la obligación de garantizar la seguridad alimentaria, a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población".

La **seguridad alimentaria** implica: Tener comida disponible y que estos alimentos sean suficientes, inocuos, nutritivos para que nuestro cuerpo pueda conseguir la energía y nutrientes necesarios para tener una vida sana.

Pilares de la Seguridad Alimentaria Nutricional – SAN:

- Disponibilidad de alimentos o facilidad de adquirirlos a nivel nacional, regional o local.
- Acceso económico. El Estado debe garantizar las posibilidades para favorecer el acceso a los alimentos a través del empleo, el trueque, crédito, apoyo familiar, o comunitario.
- Consumo adecuado de alimentos.
- Estabilidad y adecuadas condiciones sociales, ambientales y económicas.

REFLEXIONAMOS: ¿Qué factores que contribuyen a la inseguridad alimentaria? Anota tu respuesta

.....

.....

.....

Producción

Investiga cuál es la disponibilidad de alimentos en tu comunidad o municipio. Escribe la definición de SAN a partir las palabras encontradas en el crucigrama de la página 8. Comparte tus hallazgos con tu curso.

SINDICATO:
CHISHORI
NOMBRE Y APELLIDO:
VICTORIA SOTO
PRODUCTOS: TRIGO
T POCA

3. Arco de la Alimentación de Bolivia

Investiga y analiza

- Investiga qué es el Arco de la Alimentación de Bolivia.
- Analiza si en tu familia y comunidad se siguen las recomendaciones del Arco de la Alimentación de nuestro país.
- Comparte tus respuestas.

Fuente: Bases técnicas de las guías alimentarias para la población boliviana. Ministerio de Salud y Deportes de Bolivia.

¿Qué son los alimentos?

Los alimentos son materiales o productos derivados del reino animal, vegetal que los seres humanos han encontrado comestibles y que contienen un número y cantidad variable de nutrientes esenciales, como ser: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas o minerales en diversas proporciones. Los alimentos constituyen la fuente única de sustancias que, transformados en energía y nutrientes, permiten la realización de funciones vitales.

El uso y la utilización biológica de los alimentos nos indica de qué manera y en qué cantidad el cuerpo humano aprovecha los alimentos que consume, el cual está condicionado por el estado nutricional y de salud de las personas, los servicios de salud, la disponibilidad de adecuados servicios básicos (agua potable, eliminación de excretas, entre otros) para de esta manera poder desarrollarnos a plenitud como personas en bien del desarrollo de la humanidad.

La inocuidad alimentaria: 5 claves para su mantenimiento, según la Organización Mundial de la Salud, son: (1) mantener la limpieza; (2) separar alimentos crudos y cocinados; (3) cocinar completamente; (4) mantener los alimentos a temperaturas seguras; y (5) usar agua y materias primas seguras. Este punto es importante en el cuidado y prevención de la salud y el COVID-19.

Beneficios de los alimentos

- **Grupo 1.** Cereales (avena, trigo, cebada) y sus derivados; quinua, amaranto, legumbres y tubérculos. Son la base de la alimentación porque aportan energía.
- **Grupos 2 y 3.** Verduras y frutas. Según su color, contienen alto contenido en vitaminas, minerales y fibra, y previenen enfermedades como la obesidad, el cáncer y aumentan las defensas del cuerpo.
- **Grupo 4.** Leche animal o vegetal y sus derivados. Aportan proteínas, calcio y vitaminas necesarios para el crecimiento, además, fortalecen huesos y dientes.
- **Grupo 5.** Carnes, pescado, huevos. Ricos en proteínas, hierro y zinc. Este grupo también incluye algunos cereales y legumbres porque aportan proteína vegetal, muy similar a la de origen animal.
- **Grupo 6.** Grasas y aceites, vegetal y animal. Ayudan en la absorción de vitaminas A, D, E y K.
- **Grupo 7.** Dulces, miel, mermelada y refrescos.

REFLEXIONAMOS: ¿Qué alimentos debemos consumir para prevenir el COVID-19? Anota tu respuesta

.....

.....

.....

.....

Producción

En tu cuaderno, dibuja una tabla con 7 columnas y anota los nombres de los alimentos del Arco de la Alimentación por grupos. ¿Conoces otros alimentos que no estén contemplados en la imagen? Anótalos y comparte tu respuesta.

AL SPG.

4. Alimentación y Salud

Investiga y analiza

- Investiga la importancia de consumir alimentos frescos y variados, mejor si son ecológicos.
- ¿En tu familia se consumen este tipo de alimentos?.
- Realiza el siguiente juego, conocido como ALTO.

Verdura o fruta	Color	Nombre de persona	Animal	Cosa
MANZANA	*MORADO*	*MAGALY*	*MONO*	*MOLINO*

Indicaciones: *El/la profesor/a debe dictar un nombre de verdura o fruta. Luego, las y los estudiantes anotarán en las siguientes casillas palabras que inicien con la primera letra de la palabra señalada por el o la profesor/a. La primera persona que termine de escribir todas las casillas de la fila debe gritar "ALTO". Se procede de esta forma con al menos 10 nombres. Gana la persona que más veces terminó primero.*

¿Qué es la alimentación saludable?

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Consejos para una alimentación saludable:

- Consumir, en lo posible, alimentos que hayan sido producidos de forma ecológica, sin agroquímicos.
- Combinar proteína animal con vegetal. Ej.: Arvejas con huevos.
- Utilizar aceites vegetales y evitar las grasas de origen animal y aceites recalentados.
- Consumir alimentos de diferentes colores: verdes, rojos, morados, amarillos y blancos; cada color refleja ciertas propiedades nutricionales.

¿Sabías que una gaseosa de medio litro tiene 50 g de azúcar? Eso equivale a 10 cucharillas, el doble de la porción recomendada por día.

La buena alimentación desempeña un papel fundamental en la prevención de enfermedades como el COVID-19, etc. La carencia de determinados nutrientes puede tener un impacto negativo sobre nuestra salud.

E

Para una buena salud, consume al menos 5 porciones diarias de frutas y hortalizas. Evita las gaseosas, dulces, masitas y comida chatarra

REFLEXIONAMOS: ¿Por qué crees que es importante consumir alimentos ecológicos? ¿Cuántas frutas y verduras consumes al día? Anota tu respuesta

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Producción

Investiga qué tipos de alimentos se consumen en tu colegio y si la alimentación complementaria escolar (desayuno escolar) que reciben es saludable.
¿Qué ingredientes tiene? ¿Utilizan productos ecológicos?

SINDICATO:
CHISHURI
NOMBRE Y APELLIDO:
VICTORIA SOTO
PRODUCTOS: TRIGO
T POCA

5. Colores de los alimentos frescos

Investiga y analiza

- Investiga las propiedades de los alimentos según su color.
- Analiza si en tu familia se consumen este tipo de alimentos.
- Encuentra las palabras solicitadas en las sopas de letras:

Sopa de letras 1. Espinaca, Acelga, Pimiento, Lechuga, Pera, Manzana y Quilquiña.

J	T	M	Ñ	L	A	O	A	Ñ	A	A	P	R
M	J	O	O	Z	O	Ñ	U	H	C	A	O	M
J	E	S	N	N	R	O	T	R	A	L	A	A
I	C	N	P	A	U	E	A	F	F	D	R	N
L	A	N	O	S	T	O	A	I	C	L	A	Z
N	A	B	N	U	M	A	L	S	I	E	P	A
L	A	E	A	I	C	O	L	C	O	E	A	N
N	A	O	C	T	C	T	H	P	O	P	P	A
Ñ	D	A	L	L	O	B	E	C	E	H	B	R
O	I	U	O	Z	T	O	P	L	R	C	C	U
A	R	E	P	I	P	A	I	E	E	C	O	M
B	C	O	E	A	A	C	O	E	O	J	A	F
A	O	L	N	M	T	C	Z	O	L	A	E	A

Sopa de letras 2. Cebolla, Nabo, Maíz, Poroto, Ajo, Coliflor, Papa, Pera, Tarwi, Garbanzos

R	A	E	D	D	T	O	E	L	A	N	E	E
U	N	N	V	B	E	T	E	R	R	A	G	A
O	A	U	E	L	A	I	D	N	A	S	U	I
A	Z	I	R	E	S	A	N	A	N	E	A	J
A	N	F	A	U	A	C	R	A	E	T	A	N
E	A	T	R	U	L	A	O	S	J	S	E	S
T	M	M	A	U	N	R	M	L	N	R	O	S
A	M	E	S	D	T	O	D	D	E	U	S	F
M	S	A	A	R	S	I	C	N	R	I	R	M
O	E	N	U	M	V	T	L	U	E	I	E	R
T	O	V	E	T	R	L	O	L	B	A	M	N
S	A	A	S	R	V	S	E	S	A	E	A	O
A	T	P	I	M	E	N	T	O	N	S	R	R

Las propiedades nutricionales de los alimentos están estrechamente relacionadas con su color ya que la naturaleza hace que los alimentos con beneficios nutricionales comunes tengan un mismo color.

De esta forma podemos identificar de un solo vistazo alimentos que nos aportarán beneficios comunes independientemente de su forma y tamaño, tan sólo por su color.

Las distintas tonalidades de los vegetales se pueden considerar como una etiqueta nutricional, ya que ofrecen algunos detalles sobre los beneficios que aportan.

El color de las verduras se debe a la presencia de fitoquímicos, sustancias que se hallan en los alimentos de origen vegetal.

En Bolivia, los problemas nutricionales son tanto por déficit y desequilibrio como por exceso:

- Por déficit se presenta, la desnutrición energético - proteica, se presenta anemia por deficiencia de Hierro, hipovitaminosis A y deficiencia de Yodo (DDI).
- Por desequilibrio, bajas defensas y diferentes deficiencias de vitaminas o minerales.
- Por exceso, el sobrepeso, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares crónicas y diabetes.

Los niños menores de 2 años deben recibir la lactancia materna para prevenir la desnutrición.

REFLEXIONAMOS: ¿Qué beneficios para la salud tienen las verduras y frutas, según sus colores? Anota tu respuesta

.....

.....

.....

.....

.....

Producción

Investiga las propiedades de los alimentos según los colores señalados (verde, amarillo, anaranjado, rojo, morado, blanco).

Ordena por colores los nombres de las verduras y frutas encontradas en las dos sopas de letras y anótolos a continuación.

.....

.....

.....

.....

.....

6. Comida chatarra

Investiga y analiza

- Investiga y analiza qué tipo de alimentos se consumen en tu familia y colegio.
- Busca el significado de los conceptos en los círculos.
- Escribe tu propia definición de comida chatarra.

Índice Glucémico

Aditivo alimenticio

Edulcorante

Índice de Masa Corporal

Grasas saturadas y trans

¿Qué es la comida chatarra según la OMS?

El término "comida chatarra" se usa para describir los alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad.

¿Qué alimentos y bebidas son comida chatarra?

- Refrescos y bebidas con mucha azúcar.
- Frituras.
- Galletas.
- Dulces y chocolates
- Pastelillos empaquetados
- Comida rápida como ser: hamburguesas, pizzas, hot dogs.

Los alimentos chatarra abundan en todo lugar porque baratos y fáciles de preparar pero son adictivos

Ten en cuenta, que si consumes comida chatarra a diario puede ocasionarte:

- Enfermedades crónicas, como diabetes, cardiopatías, hipertensión arterial, gastritis y alteraciones en el colesterol
- Estreñimiento, provocando irritaciones en el estómago e intestino.
- Baja asimilación de calcio por las bebidas gaseosas. El calcio es importante para el desarrollo de huesos fuertes.
- Obesidad. El aumento excesivo de peso en la infancia, además, influye negativamente en la autoestima.

REFLEXIONAMOS: ¿Cómo perjudica la comida chatarra a la salud?

.....

.....

.....

.....

Producción

Investiga cómo leer las etiquetas de los productos procesados para tener información precisa sobre las calorias y tipo de grasas que estás consumiendo. Comparte tus hallazgos en tu curso.

7. Alimentación saludable en la adolescencia

Investiga y analiza

- Investiga qué tipo de alimentos utilizan en tu casa para cocinar.
- Analiza si los ingredientes de tu alimentación son saludables.
- Comparte tus respuestas.

Alimentación y desarrollo:

La alimentación saludable en la adolescencia es esencial y sin embargo, se comenten muchos errores.

Los cambios fisiológicos que se producen en su cuerpo (aumento de la talla, peso, cambios en la musculatura, maduración sexual, etc.), requieren un adecuado control en la alimentación de los adolescentes para evitar déficits y carencias que podrían originar trastornos en su salud.

Es importante conocer estos riesgos.

Consejos para cambiar a un consumo responsable:

- Cultiva tu propio huerto en el colegio o tu casa, para tener al alcance una variedad de productos frescos.
- Elije productos de la temporada.
- Elije productos que sean producidos en tu comunidad, esos no generan contaminación ni gastos de transporte.
- Si hay, escoge productos ecológicos.
- Lleva tu bolsa o envase para no generar más contaminación con bolsas de plástico.
- Evita comer en la calle.

¿Qué es un menú saludable?

Es un menú que incluye todos los grupos de alimentos, con una base vegetal importante: frutas, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva virgen extra, cereales, carne, pescado, huevos, lácteos y agua como bebida principal.

Recuerda que también puedes añadir a tu receta verduras frescas como arvejas, vainitas, habas o brócoli, así pruebas nuevos sabores. No olvides que las verduras NO deben hervirse mucho para que no pierdan, sus propiedades nutricionales. Dependiendo de cada una, entre 10 y 15 minutos aproximadamente, Averigua el tiempo recomendado para que no pierdan sus propiedades nutricionales.

Chhanqa lawa de trigo.

Ingredientes

- Carne de cordero
- Papas
- Trigo partido
- Ajo y orégano
- Hierba buena
- Sal

Preparación:

- Hervir agua en una olla.
- Añadir la carne retostada con sal, orégano y ajo.
- Dejar hervir durante 30 minutos.
- En una fuente, diluir el trigo partido con agua fría, luego añadir a la olla hirviendo.
- Agregar las papas peladas y dejar cocer 20 minutos.
- Servir caliente.

Consume verduras y frutas frescas de temporada. Se aconsejan tres raciones de frutas y dos de verduras, diariamente. Así como consumir pescado, legumbres, cereales integrales y frutos secos regularmente.

REFLEXIONAMOS: ¿Por qué es importante el consumo responsable de alimentos ecológicos producidos en tu comunidad?

.....

.....

.....

.....

.....

Producción

Imaginemos que hoy eres cocinero (a). Haz una receta saludable que podrías preparar con ingredientes saludables y ecológicos que hay en tu cocina.

FERIA MENSUAL DE PRO
AGROECOLÓGICOS DE PASORAPA
Organizan: Productores de la S
Quinoa y Selvas de Pas

8. La feria o mercado local

Investiga y analiza

- Investiga cuántas ferias o mercados populares hay en tu comunidad.
- Analiza qué tipo de alimentos compra tu familia.
- Comparte tus respuestas.

- Los **alimentos frescos** son perecederos pero, por su característica natural, conservan su calidad. Son aptos para el consumo y la comercialización durante un tiempo determinado y/o precisan condiciones de temperatura regulada para su conservación.

- Los **alimentos secos** son aquellos que contienen poca cantidad de agua. Se trata de frutos con una cáscara muy dura que presentan un porcentaje de agua inferior al 50%. Su contenido energético es muy elevado. Se caracterizan por contar con un elevado nivel de proteínas y grasas saludables, y, en muchos casos, también de vitaminas del grupo B.

En todos los municipios y comunidades hay ferias locales donde los/las agricultores/as del lugar comercializan sus productos.

Anota los alimentos frescos y secos que se comercializan en la feria de tu comunidad.

Alimentos frescos	Alimentos secos

Cuando compras en una feria local apoyas a productores de la agrultura familiar.

Los productos además suelen tener precios más accesibles porque no se pagan costos de:

» Intermediación
» Comercialización
» Transporte y distribución del producto.

Las **ferias ecológicas** funcionan bajo los principios de la economía social solidaria, a saber: la equidad, justicia, fraternidad económica, solidaridad social y participación.

REFLEXIONAMOS: ¿Conoces a alguién en tu familia y/o comunidad que produzca alimentos frescos o trasformados y también los venda en la feria?
Anota tu respuesta

.....
.....
.....
.....

Producción

Con ayuda del/la profesor/a formen grupos y realicen visitas a las ferias de la comunidad. Busca a productoras/es, no solo a comercializadores/as, pregúntales sobre los productos que venden.

Evaluación

A. Une las preguntas con las respuestas correctas

1. El derecho a una buena alimentación	1. La que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana.
2. La malnutrición, desnutrición, hambre, pobreza, y escasez de alimentos.	2. Tener comida disponible..
3. La seguridad alimentaria implica.	3. Se ejerce en todo momento.
4. Las verduras y frutas pertenecen a.	4. El grupo 2 y 3 del Arco de la Alimentición.
5. La alimentación saludable es	5. Es debido a la inseguridad alimentaria.

B. Nombra tres beneficios del consumo de comida saludable:

1. .....

2. .....

3. .....

Bibliografía

- Gruberg Cazón Helga, (2015), SISTEMAS AGROFORESTALES DINÁMICOS Y SU SINGULARIDAD, Artículo N° 2.
- Guía técnica-didáctica para la aplicación de principios de la Gestión Integrada de Recursos Hídricos, La Paz, Bolivia, Primera Edición: febrero 2011.
- Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN), Protección, conservación y gestión de las zonas de recarga hídrica, ed. México.
- Rodríguez - M. Ruth Martínez, Viguera Bárbara, Cómo enfrentar el cambio climático desde la agricultura: Prácticas de Adaptación basadas en Ecosistemas (AbE), ed. Alemania

FUNDACIÓN AGRECOL Andes

Página web

Dirección: Urbanización El Profesional, Pasaje F. N° 2958
Telefax: 0591 - 4423838 • Celular: 71721995
Email: info@agrecolandes.org
Cochabamba - Bolivia

www.agrecolandes.org

Síguenos en nuestras RRSS

@AGRECOLAndes