

AÑO 1 N° 2

BOLETÍN INFORMATIVO

||| **BOLSALUDABLE** |||

JULIO 2025



BolSaludable
Lazos de Bienestar





Presentación

Con mucho entusiasmo presentamos el segundo número del Boletín “Colectivo de Consumidores” de la Iniciativa BOLSALUDABLE “Lazos de Bienestar”, muy satisfechos con la recepción y comentarios positivos del primer boletín, lo que da señal de su aceptación a nivel local, nacional e internacional.

En este segundo número hablaremos sobre los productores, sus dificultades y logros a través de una entrevista realizada por Jorge Fernandez a una productora del SPG Cercado (Claudia Aguilar).

No queremos descuidar el proceso de socialización a los consumidores sobre los Sistemas Participativos de Garantía, SPG, donde Alex Espinoza describe el significado de los sellos de productos ecológicos, que se usan para acreditar la producción ecológica.

Para los lectores que son agricultores urbanos, periurbanos y rurales, también aficionados a las plantas y jardines, Paul Nina socializa una receta de un abono foliar ecológico, desde la preparación y aplicación sencilla y que se puede realizar en la casa con insumos locales.

Desde este número contamos con la Chef Tatiana López quien irá compartiendo recetas saludables con insumos locales, llenos de color y sabor, acorde a los tiempos para compartir en familia, bienvenida Tatiana.

En la página conociendo a nuestros productores, tenemos una entrevista con la Iniciativa Semilla Vida que contarán, como esta microempresa familiar trabaja en bien de la salud humana, transformando productos ecológicos.

Finalmente, desde el Boletín felicitamos a la **FUNDACIÓN AGRECOL** Andes por sus **24 años** de labor incansable por la agricultura familiar y el consumo ecológico responsable, por el apoyo decidido a la iniciativa BOLSALUDABLE, FELICIDADES AGRECOL. Gracias.



Contenido



PRESENTACIÓN.....1

ENTREVISTA
CLAUDIA AGUILAR.....2

SELLOS ECOLOGICOS
Y SU SIGNIFICADO.....3

FERTILIZANTE FOLIAR
ECOLOGICO.....4

RECETA SALUDABLE.....5

CONOCIENDO A
NUESTROS PRODUCTORES:
SEMILLA VIDA.....6

Conversando con Claudia Aguilar, agricultora ecológica

“Queremos que las familias coman alimentos saludables, sin agroquímicos”

Jorge Fernández
Colectivo de consumidores

Claudia Aguilar Calle trabaja con agricultura ecológica y es parte del SPG Cercado, desde hace siete años en la parcela que su familia tiene en Tirani, en la zona norte de Cochabamba que es parte del Parque Nacional Tunari.

Antes de cultivar alimentos saludables, esta agricultora ecológica de 42 años trabajaba produciendo flores, utilizaba en exceso agroquímicos y no se protegía, lo que le provocó problemas de salud a una de sus tres hijas, según la explicación que recibió de un médico.

“Mi hija tiene problemas de aprendizaje, por esa razón decidí dejar de utilizar agroquímicos y empezar a trabajar con productos ecológicos para que las familias coman alimentos saludables, sin agroquímicos”, afirma.

“Antes producía flores, y también verduras, pero utilizábamos bastante agroquímicos, pero vimos que hacía mucho daño a la salud, tanto de los agricultores como de los consumidores”, agregó.

Lo que le motivó, finalmente, a cambiar de rubro, según explica, es una visita que recibieron en la zona por parte de los técnicos de la FUNDACION AGRECOL, quienes les explicaron los beneficios de la agricultura ecológica.



“Me interesó el sistema de agricultura ecológica desde el primer momento en que vinieron los ingenieros de AGRECOL y nos hablaron de los beneficios de este tipo de agricultura, sin el uso de agroquímicos. Me animé porque todo el tiempo que consumimos lo convencional estamos ingiriendo veneno”, afirma la agricultora.

Desde hace siete años, Claudia Aguilar Calle produce una gran variedad de verduras, sin el uso de agroquímicos, y asegura que entrega a las familias alimentos más naturales, sanos y con un mejor sabor, sin veneno.

Sobre el precio que tienen estos alimentos, asegura que son similares a los que ofrece la agricultura convencional (que usa agroquímicos), y si bien algunas familias ya tienen conciencia sobre este aspecto, se debe trabajar aún mucho más para que esta información llegue a más personas.

Para reemplazar los agroquímicos, los agricultores preparan bioinsumos naturales con cebolla, ajo y locoto, entre otros, que les permiten controlar las plagas y enfermedades.

No obstante, señala que es complicado trabajar con la agricultura ecológica porque muchas veces no se puede controlar las plagas totalmente y hay pérdidas también por el exceso de lluvia, el granizo y el frío que dañan los cultivos.



CONOCIENDO EL SELLO DEL SPG (Sistema Participativo de Garantía)

Ing. Alexander Espinoza

Un producto con **sello SPG en Bolivia**, garantiza que ha sido producido bajo principios **agroecológicos**, mediante un proceso participativo, y es una forma de apoyar a productores que no pueden acceder fácilmente a otro tipo de certificaciones y que los consumidores puedan estar seguros en su compra que es ecológico.

¿Pero sabemos que significa en sí el sello, o cual es el sustento técnico de la figura en sí?

Ahora te lo explicamos :



¿Sabías qué?



Sabías que en la evaluación anual de los productores y productoras, los consumidores juegan un papel importante porque son parte del comité de garantía de todos los SPG que hay en Bolivia.

SUSTENTO TÉCNICO DEL SELLO NACIONAL

1.- Las figuras humanas:

Son tres (café, azul y verde) figuras abstractas que representan la unidad, integración y participación de la familia, cuyos colores representan a los elementos prioritarios para la agricultura ecológica.

- La Madre-Tierra (color café), protectora de los recursos naturales, que alimenta a todos los seres vivos y la humanidad.
- El Padre-agua (color azul), representa el líquido elemento fundamental para la vida.
- El hijo(a)-Vegetación, (color verde) representa la vegetación que coexiste con la madre Tierra y el padre Agua.

2.- La esfera amarilla:

Representa al sol, fuente de energía para la vida.

3.- Los textos:

- BOLIVIA / ESTADO PLURINACIONAL, son de presencia necesaria para un Sello Nacional.
- PRODUCTO ECOLÓGICO / PRODUCTO EN TRANSICIÓN: Acompañados de un fondo específico (verde y blanco), diferencian la condición del producto.

4.- El Logotipo de trébol al centro de las figuras humanas:

Visibiliza la identificación que utilizan los productores y las productoras ecológicas de Bolivia.

Fuente: NTN de los Sistemas Participativos de Garantía.

ABONO FOLIAR A BASE DE ORTIGA (Itapallo)

Ing. Paul Nina

La preparación de abonos foliares en base a productos naturales como la ortiga o Itapallo, ayuda a fortalecer las plantas, mejorar su resistencia a plagas y enfermedades, y estimular su crecimiento mediante el suministro de macro y micronutrientes que tiene la ortiga o (itapallo), además que no es peligroso para los animales y niños.

1. Ingredientes y materiales necesarios

Ingrediente	Cantidad aproximada	Recomendaciones
Hojas y tallos de ortiga frescos	1 puñado o amarro	Recolectar ortigas jóvenes, sanas y sin flores
Agua grifo (si fuese época agua de lluvia)	3 litros	Preferiblemente a temperatura ambiente
Botella plástica de 2 a 3 litros	1 unidad	Nunca usar metal, mejor si es de boca ancha
Tela o malla fina	1 unidad	Para cubrir el recipiente y evitar insectos

Se obtiene 3 litros de productos, que puede mermar al final del proceso



Recolección de la ortiga



Almacenamiento y macerado

2. Preparación del abono foliar

- Cortar la ortiga o Itapallo, con guantes (ya que irritan la piel), posteriormente picarlas en trozos pequeños o moler, esto facilitará la fermentación.

- Posterior al corte y picado colocar la ortiga picada en el recipiente de plástico, agregar 2 litros de agua, remover con un palo de madera y cubrir con la tela, dejar fermentar entre 10 y 15 días, removiendo la mezcla cada 1 a 2 días. Cuando la mezcla deja de burbujear y tiene un olor fuerte pero estable, está lista para su uso.

- Para aplicar se debe colar el contenido con una malla fina y almacenar el líquido en botellas oscuras u opacas o en un lugar oscuro para conservar las propiedades nutritivas del macerado y la ortiga.

3. Aplicación

Preparación: 1 parte de extracto de ortiga + 5 partes de agua (1:5) para aplicación foliar.

Frecuencia: Aplicar cada 15 días, a primeras horas de la mañana o al caer la tarde.

Se puede aplicar en: Flores, hortalizas (tomate, lechuga, espinaca), frutales y cereales.

4. Beneficios del abono foliar

Tiene los siguientes beneficios para las plantas de nuestro huerto:

- Estimula el crecimiento vegetal.
- Fortalece y mejora la resistencia al ataque de pulgones, ácaros y hongos.
- Mejora la calidad y cantidad del follaje de las hortalizas.

5. Recomendaciones

- No aplicar en pleno sol, ni con lluvia.
- Mantener fuera del alcance de niños y animales.



Molido o cortado de hojas y tallo

Color adecuado del preparado



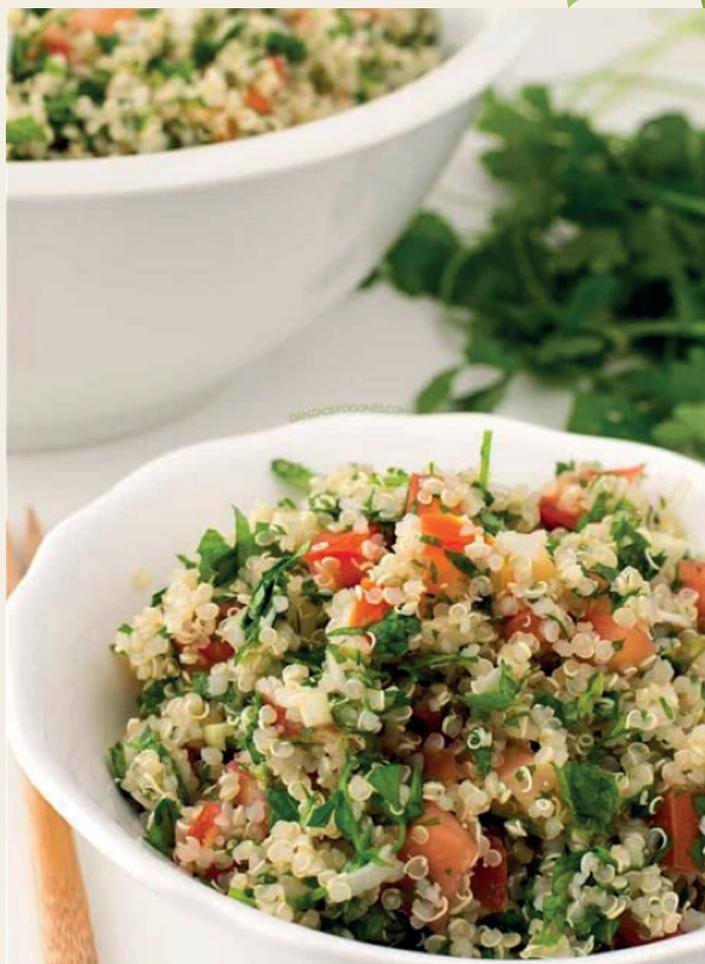
RECETA SALUDABLE: (TABOULÉ LIBANÉS)

Chef. Tatiana Lopez

Ingredientes:

(Para 6 personas)

- 2 Tazas de quinua para Phisara de Chisiway Mama
- 6 Unidades de cebollin
- 3 Tomates
- 2 Ramas de perejil
- 2 Ramas de hierbabuena
- 2 Ramas de menta
- 1 Unidad zumo de limón
- 20 ml aceite de oliva extra virgen u aceite de girasol o soya
- Cuarta cucharilla de sal



Preparación:

En una olla vierta las 2 taza de quinua para Phisara de CHISIWAY MAMA, agregar 4 tazas de agua caliente con sal, deje hervir a fuego lento por 10 a 15 minutos. Dejar enfriar en temperatura ambiente

Cortamos el tomate en cubos pequeños y las hierbas troceadas (perejil, hierba buena y menta) aliñamos (condimentamos o sazonamos) con zumo de limón y aceite de oliva, girasol o soya.

Finalmente cortamos finamente el cebollín agregando a la preparación, y servimos.

BUEN PROVECHO!

CONOCIENDO A NUESTROS PRODUCTORES

SEMILLA VIDA ALIMENTOS ECOLOGICOS

¿Cómo se llama la iniciativa?

La iniciativa se llama Alimentos Ecologicos Semilla Vida, un emprendimiento familiar dedicada a transformar cereales y semillas ecológicas en productos saludables y listos para el consumo.

¿Desde cuándo funciona?

Semilla Vida comenzó su camino en el año 2010, impulsada por el deseo de ofrecer alimentos nutritivos, ecológicos y de calidad, respetando tanto a la tierra como a quienes consumen sus productos.



¿Quiénes conforman la iniciativa?

Semilla Vida está conformada por tres generaciones de mujeres que han unido tradición, innovación y compromiso: Mercedes, la abuela; Jaedy, la madre; y Valeria, la nieta. Juntas han construido un emprendimiento con alma familiar, donde cada paso del proceso es cuidado con cariño y responsabilidad.

Todos sus productos pasan por un cuidadoso proceso de molienda y transformación, manteniendo sus propiedades nutricionales y facilitando su consumo diario. Son ideales para combinar con leche, yogurt o batidos, y pensados para una alimentación equilibrada.



Jaedy Patiño

¿Qué productos ofertan y cuáles son sus características?

Semilla Vida se dedica a la oferta de cereales y semillas ecológicas, productos prácticos y saludables como:

Amaranto popeado e instantáneo, Linaza en semilla, molida e instantánea, Linaza molida con chía, Avena con chía, Maca amarilla, roja y negra en polvo ecológica, Sesamo en semilla e instantáneo, Jengibre, Cúrcuma, Stevia, Moringa, Api Morado, Api frutado, Api de Amaranto, Api de Quinoa, Willkaparu, Germen de trigo y Germen de Avena, entre otros.

Uno de los productos estrella es el Amaranto Ecológico, que al ser popeado se convierte en un cereal crujiente y sabroso. Rico en proteínas, calcio y hierro, es ideal para fortalecer el sistema inmunológico y aportar energía de forma natural. Además de su alto nivel de lecitina que ayuda a mejorar la memoria, el funcionamiento del cerebro, regular el colesterol y favorece la digestión de grasas. También destaca la maca en polvo, conocida por sus propiedades energizantes y reguladoras del sistema hormonal, especialmente beneficiosa en casos de fatiga, estrés o desequilibrios hormonales.

Y la linaza ecológica es gran fuente de fibra que favorece la digestión, rica en ácidos grasos omega 3, proteína vegetal, antiinflamatoria y antioxidante.

¿Cuáles son las dificultades que tienen?

Una de las principales dificultades que enfrenta Semilla Vida, es el acopio de materia prima ecológica certificada, especialmente de alta calidad y en cantidades suficientes. Este obstáculo limita en parte la velocidad de crecimiento del catálogo de productos ecológicos, aunque siempre buscan mantener su estándar de calidad.

¿Qué expectativas tienen?

Las expectativas a futuro son claras: seguir creciendo y expandiendo su línea de productos ecológicos certificados. Semilla Vida quiere que cada vez más personas puedan acceder a una alimentación natural, nutritiva y consciente, y aspira a que la mayoría (si no todos) de sus productos cuenten con certificación ecológica. También sueñan con ampliar su capacidad productiva y llegar a nuevos mercados, manteniendo siempre su identidad familiar y su compromiso con la salud y el planeta.

 <p>MACA ECOLÓGICO E INSTANTÁNEO</p> <p>Ayuda a fortalecer las defensas del cuerpo</p> <p>Reduce la ansiedad y el estrés</p> <p>Controla los niveles de azúcar en sangre</p> <p>Mejora la capacidad de concentración</p> 	 <p>AMARANTO ECOLÓGICO E INSTANTÁNEO</p> <p>Contiene lesina y lecitina para la memoria</p> <p>Alto contenido en fibra soluble</p> <p>Amaranto ecológico certificado</p> <p>Fuente alta de nutrientes esenciales</p> 
 <p>MACA ROJA ECOLÓGICO E INSTANTÁNEO</p> <p>Mejora los niveles de energía y resistencia física</p> <p>Contribuye a una piel más saludable y es un regulador hormonal</p> <p>Combate el envejecimiento prematuro</p> <p>Controla los niveles de azúcar en sangre</p> 	 <p>MACA NEGRA ECOLÓGICO E INSTANTÁNEO</p> <p>Mejora los niveles de energía y resistencia física</p> <p>Mejora el flujo sanguíneo y la oxigenación de los tejidos</p> <p>Controla el sistema nervioso</p> <p>Regulador hormonal, potente Viagra natural</p> 
 <p>LINAZA-CHÍA ECOLÓGICO E INSTANTÁNEO</p> <p>Regula los niveles de azúcar en sangre, contiene omega 3 y 6</p> <p>Promueve la salud intestinal</p> <p>Linaza ecológica certificada</p> <p>Ayuda a controlar el colesterol, gracias a su alto contenido en fibra soluble</p> 	 <p>LINAZA ECOLÓGICO E INSTANTÁNEO</p> <p>Regula los niveles de azúcar en sangre</p> <p>Alto contenido en fibra soluble</p> <p>Linaza ecológica certificada</p> <p>Ayuda a controlar el colesterol</p> 

La construcción de su propia planta de producción, un proyecto que han desarrollado durante años con mucho esfuerzo y que hoy les permite mejorar la calidad de sus procesos.



Visita de nuestros consumidores de la BolSaludable

La adquisición de maquinaria propia, como el molino, que garantiza una molienda óptima y libre de contaminantes.



La obtención de certificación ecológica SPG, para varios de sus productos, lo que representa un sello de confianza y compromiso con la salud y el medio ambiente.

DOCUMENTO DE GARANTÍA PARA BOLIVIA
SISTEMA PARTICIPATIVO DE GARANTÍA CERCADO — SPG CERCADO

EMITIDO A: *Semilla Vida* CÓDIGO: CBCR 0204 62

Departamento: *Cochabamba* Municipio: *Cercado* Comunidad: *Cercado*
Certificado N°: *16* Válido desde el: *18/08/2024* hasta el: *18/08/2025*

Este documento de garantía prueba que la unidad productiva inspeccionada se encuentra en conformidad con el cumplimiento de la Ley 3525 (Ley de Regulación y Promoción de la Producción Agropecuaria y Forestal no Maderable Ecológica), la NTN de los SPGs, Reglamento interno y Manual de Funcionamiento del SPG Cercado, reconocido por SENASAG para los ámbitos de: Producción, Procesamiento y Comercialización.

El Sistema Participativo de Garantía Cercado (SPG-CERCADO), está acreditado por la Autoridad Nacional Competente del Sistema Nacional de Control de la Producción Ecológica-SENASAG (Servicio Nacional de Sanidad e Inocuidad Alimentaria), con el número de registro: 04 15 0054. En el reverso de este documento, se tiene las estimaciones de producción de los productos frescos y transformados en la etapa que se encuentra.

Cochabamba 18 Agosto del 2024

Sra. Soná Gutiérrez Quiroz
Representante legal SPG-CERCADO

¿Cuáles han sido sus principales logros?

Semilla Vida ha alcanzado logros muy significativos, entre los que destacan:



¡Gracias por ser parte de esta comunidad!

Sigamos trabajando juntos para construir un mundo más saludable y sostenible.

Si deseas más información o quieres colaborar, escríbenos:

Alberto Cardenas: 72255007

COMITÉ EDITORIAL
Valeria Barragan
Alberto Cardenas

REVISIÓN Y CORRECCIONES
Germán Jarro

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Valeria Barragan