

AÑO 1 N° 3

BOLETÍN INFORMATIVO

≡ BOLSALUDABLE ≡

OCTUBRE 2025



BolSaludable
Lazos de Bienestar



Presentación

Con la llegada de la primavera, tenemos el gusto de presentar el tercer número del Boletín del Colectivo de Consumidores de la Iniciativa BOLSALUDABLE “Lazos de Bienestar”, esperando que siga teniendo la misma aceptación al igual que los dos primeros Boletines con mucho benèplacito a nivel local, nacional e internacional.

Este número está dedicado a compartir y socializar respecto al primer encuentro de mercados/ferias, evento que contó con la participación de cinco departamentos del país, quienes socializaron y reflexionaron durante dos días, logros y dificultades que tienen los productores(as)/comercilizadores/as y consumidores ecológicos, en una lógica donde un productor también es consumidor y un consumidor también es productor.

No queremos descuidar el proceso de información, respecto al Sistema Participativo de Garantía, SPG, por lo cual Alex Espinoza, explicará sobre los actores y sus roles dentro del comité de garantía en la estructura de un Sistema Participativo de Garantía SPG, motivando a su participación activa.

Paul Nina presenta una receta muy practica en base a productos de facil alcance en su preparación y aplicación en espacios como parcelas, jardines, macetas, con el uso de insumos locales.

Finalmente, la Chef Tatiana López compartirá una receta saludable con insumos locales, llenos de color, aroma y sabor, para compartir en familia.

Ponemos a su disposición el tercer Boletín, para que puedan leerlo, compartirlo en familia y sus amistades. Gracias.

Contenido

PRESENTACIÓN1

ENCUENTRO DE FERIAS,
MERCADOS Y CONSUMIDORES
ECOLÓGICOS 2

ROL DE LOS
CONSUMIDORES5

ABONO Y REPELENTE
CASERO6

RECETA SALUDABLE7

“ENCUENTRO DE FERIAS, MERCADOS Y CONSUMIDORES ECOLÓGICOS”

Los días 24 y 25 de septiembre en Cochabamba se desarrolló el Primer Encuentro de Ferias, Mercados y Consumidores Ecológicos, con los siguientes objetivos:

- Conocer las experiencias de ferias, mercados y consumidores en contextos urbano rural, generar una red de mercados y consumidores.
- Aumentar la transparencia, la confianza y el conocimiento mutuo sobre, calidad y cualidad de los productos ecológicos.
- Mejorar la resiliencia de la cadena: Discutir desafíos comunes (mercados, costos, necesidades de ambos) y codiseñar soluciones.



Este encuentro o intercambio de experiencias reunió a representantes de cinco departamentos del país: Santa Cruz con la Comunidad Agroecológica Boliviana, Chuquisaca con la Asociación Municipal de Productores Urbanos de Sucre (AMPUS), de La Paz FOCAPASI y de Cochabamba, cuatro grupos de comercializadores de productos ecológicos:

La iniciativa BOLSALUDABLE, la ECO Feria, la Feria del Comercio Justo de la Universidad Mayor de San Simón y EcoTinkuy en representación del Cono Sur.

Cada delegación asistió con tres participantes: un representante de las ferias o mercados (productor), un consumidor y un técnico, existiendo un encuentro de actores que forman parte del encuentro productor consumidor en un espacio específico (feria o mercado) u otra iniciativa, tienda física o móvil.

El primer día hubo presentaciones motivadoras de las delegaciones asistentes, hubo tres exposiciones: La primera a cargo de Alberto Cárdenas con el tema: “El contexto de las ferias y mercados ecológicos”, el rol del productor y del consumidor; posteriormente la Arquitecta Gaby Baya habló sobre la relevancia de los negocios verdes con una mirada a ferias y mercados desde el punto de vista del productor y consumidor; finalmente Tito Villarroel abordó la problemática del uso de agroquímicos en la producción agrícola en Cochabamba y sus posibles implicancias en la salud humana.

En el segundo momento, cada delegación invitada compartió su presentación que estaba dividida en dos partes, la primera estuvo enfocado sobre el mercado o feria, sus características, avances y desafíos; la segunda parte los consumidores compartieron sus experiencias en las ferias y mercados que acompañaron, este fue el momento más emotivo y rico del evento, por que se logró interactuar, conocer de boca propia de los actores tanto productores como consumidores su vivencia desarrollada hasta la fecha.

En la segunda jornada, se realizaron 3 mesas de trabajo conformado por productores, consumidores y técnicos, para identificar lecciones aprendidas del evento, retos pendientes y sugerir propuestas que se presentan a continuación:

MERCADOS Y PRODUCTORES

- Visibilización de la producción ecológica, no solo como una instancia de producción de alimentos sino, también como una estrategia de cuidado del medio ambiente.
- Dignificación del trabajo de las familias que trabajan en producción agroecológica, buscando mecanismos para una vida digna, que garantice la jubilación.
- Trabajar de manera articulada a nivel local y departamental para fortalecer las ferias ecológicas.
- Desarrollar intercambios de experiencias en acciones productivas y de comercialización.
- Sensibilización hacia los consumidores con días de campo sobre la producción y el SPG.



- Los espacios feriales/comerciales ecológicos deben estar acompañados de promoción e información en temas concernientes la producción ecológica, salud, derechos, etc. convirtiendo en espacios educativos, actividades en fechas especiales y otros eventos.

- Implementación de credenciales con QR, a través del cual se muestre el sello, datos del productor, producción y la UPF. Uniformizar la presentación en ferias y mercados propios (manteles, mandiles, poleras).

CONSUMIDORES

- Consolidar los grupos de consumidores legalizarlos, obtener personerías jurídicas y reconocer la importancia de esta y exigir sus derechos.
- Los grupos en consumidores necesitan por ahora de una organización de respaldo para su funcionamiento y fomento.
- Falta de interés en asumir responsabilidades y no asimilan el rol que tienen como consumidores y el protagonismo para exigir sus derechos.
- Reconfiguración del concepto consumidor, se hacía mención que aparte del consumidor conocido/os pueden existir otro tipo de consumidores con necesidades específicas como las comercializadoras/ productores y técnicos.
- Se resalta la importancia de generar alianzas estratégicas para consolidar estos grupos, y tener una buena base social (cantidad de personas), como estrategia para hacer gestión y la consolidación como grupo de consumidores.
- Tener identificados (clasificados), a los consumidores, ya que cada grupo de consumidores tienen necesidades diferentes de materiales de información y difusión.

● Los gobiernos locales y nacional son identificados como actores importantes para proteger y apoyar los derechos de consumidores/productores, en coordinación (apoyo), con fundaciones y ONGs, como estrategia de protección e incidencia principalmente.



INVESTIGACIÓN

Estudios de mercados integrales, democrático, desde el enfoque de la economía social y solidaria
Estudiar al sujeto consumidor, quien es?, que quiere?, elaborar el perfil del consumidor.

Se hace notar la importancia primero de:

● Realizar un mapeo de actores como posibles aliados y no aliados, para elaborar estrategias de trabajo en el futuro. También se hace notar que en este mapeo es importante no olvidar de grupos vulnerables como como las personas con distintas afecciones de salud.

● Difusión de material existente respaldado científicamente y verificable, para poder incidir y difundir a la población en general.

Para concluir presentamos testimonios de asistentes al evento:

Camila Atora, productora de miel y representante del CAB de Santa Cruz, subrayó que *“La agroecología aparte de ser empática con nosotros en nuestra salud, es empática con el medio ambiente”*. Además, explicó el triple impacto de la producción agroecológica: *“Lo social, la salud y lo económico, mientras esas tres cosas estén acompañadas puede surgir tanto un emprendimiento(...) que siempre va a ser beneficioso tanto para el consumidor como para el productor”*. También, Carmen Villarubia, productora de ASOCIO Tarija, afirmó que este encuentro fue valioso para ella, ya que: *“He venido a este encuentro para fortalecerme más y llevarme otros conocimientos de otros departamentos”*.

Carla Alcocer, representante del colectivo de consumidores de la BolSaludable Cochabamba, expresó que la actividad fue una oportunidad para dar a conocer el trabajo que realizan: *“Compartir la experiencia que tenemos desde hace más de cuatro años con la BolSaludable y todo lo que es el consumo de productos ecológicos aquí en la ciudad de Cochabamba”*.

Finalmente, Jhoselin L. Chalco, técnica de FOCAPACI La Paz, recordó que trabajan junto a productoras agroecológicas para promover una alimentación saludable y socializar sobre los alimentos ecológicos, enfatizando que *“Pocas personas saben, lastimosamente no es muy conocido, pocas personas saben que es ecológico, como diferenciarlo”*.



ROL DE LOS CONSUMIDORES

Conociendo las funciones del Comité de Garantía en los Sistemas Participativos de Garantía en Bolivia

Ing. Alexander Espinoza

El Sistema Participativo de Garantía (SPG), es un Sistema Alternativo de Garantía, con respecto a la certificación de tercera parte para reconocer, garantizar la calidad y el manejo de productos denominados ecológicos. En Bolivia, estos sistemas están regulados por la Ley 3525, y la norma técnica nacional como una forma válida de garantizar el denominativo ecológico de estos productos, para mercados locales.

En este artículo queremos mostrar de qué manera los consumidores pueden participar en el comité de garantía de un SPG.

Para empezar, primero podemos mencionar de manera simple y que sea entendida por todo el universo de nuestros lectores, que el comité de garantía dentro la estructura del SPG, es un grupo de personas responsables de supervisar y garantizar que los productores cumplan con la correcta aplicación de los instrumentos de control y con el procedimiento de producción ecológica establecidos según la Norma Técnica Nacional (NTN) de los SPGs.

Este comité tiene la característica de estar compuesta por tres personas: un representante de los productores, un representante de los consumidores y un representante de una institución pública y/o privada.

¿Sabías qué?



¿Sabías que en la Bolsaludable hay 150 familias que cada semana pueden elegir entre una oferta de 200 productos frescos y transformados?

1.- Funciones de comité de garantía

Revisión documental de hojas de evaluación que entregan los evaluadores, lista de productores, verificando el cumplimiento y conformidad de las prácticas exigidas dentro la NTN de los SPGs.

Verifica in situ el manejo ecológico de las unidades productivas, en el porcentaje establecido en el art 28 de la NTN, complementando de esta manera la revisión documental realizada.

Determina si se deben realizar observaciones y/o correcciones, como resultado de un proceso de verificación del cumplimiento a la norma.

2.- Responsabilidades del Comité de Garantía

Es importante el comité de garantía porque mantiene la integridad y confianza del SPG al cual representan.

Garantiza la transparencia, el comité de garantía se asegura de que todo el proceso de certificación sea transparente y justo para todos los componentes, pero sobre todo para los consumidores, para garantizar esta transparencia el comité de garantía es independiente, en las decisiones que tome.

Resuelve conflictos que surjan dentro este proceso de verificación de aplicación de la norma, en gabinete y/o en campo.

En resumen, el Comité de Garantía es esencial para el funcionamiento efectivo y credibilidad hacia el consumidor de los SPG en Bolivia, ya que garantiza la cualidad ecológica de los productos mediante su participación.

ABONO Y REPELENTE CASERO USANDO CÁSCARAS DE HUEVO Y CENIZA

Ing. Paul Nina

Presentamos un abono natural preparado con “desechos” que tenemos siempre en casa como son cascaras de huevo y ceniza, que ayuda para nutrir suelos y plantas y el control de babosas, considerando que la ceniza contiene potasio (K), ayuda a la fructificación y las cascaras de huevo contienen calcio (Ca), que ayuda a fortalecer el tallo de las plantas.

1. Ingredientes y materiales necesarios

- 10 a 15 cáscaras de huevo (bien lavadas para quitar restos de clara o yema)
- 1 taza de ceniza
- 1 mortero, batan, molino o licuadora para moler.
- 1 frasco o bolsa para guardar.



2. Preparación del abono foliar

- Lavar y secar las cáscaras de huevo (pueden secarse al sol).
- Tostar ligeramente las cáscaras en un sartén o en horno (hasta que cambien de color a beige). Esto ayuda a que el calcio se vuelva más soluble y fácil de absorber por las plantas.
- Moler las cáscaras hasta obtener un polvo fino (como harina).
- Mezclar con la ceniza en partes iguales (1 taza de polvo de cáscara + 1 taza de ceniza).
- Guardar en un frasco seco y bien tapado.

3. Dosificación:

Disolver 3 cucharadas grandes de la mezcla en 1 litro de agua hervida. Dejar reposar 24 horas y aplicar (aspersión).

4. Formas de uso:

Asperjar al pie de cada planta y cubrir con un poco de tierra, cada 15 días.

5. Beneficios:

Aporta calcio disponible rápidamente, fundamental en primavera cuando las plantas entran en crecimiento fuerte y comienzan a florecer.

La ceniza aporta potasio y minerales que fortalecen la floración y la resistencia a enfermedades.

Previene la deficiencia de calcio que provoca frutas deformes, rajaduras y manchas negras en hortalizas.

Repele a las babosas que pueden atacar a los cultivos. Ideal para tomates, pimientos, frutales, repollo y todas las plantas que florecen en primavera.

RECETA SALUDABLE: CREMA DE ACELGA

Chef. Tatiana Lopez

Ingredientes:

(Para 4 porciones)

- 2 tazas de acelga fresca, picada.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- 1 cebolla picada.
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de caldo de pollo o verduras.
- 180 gr crema de leche (opcional)
- 3 unidades de pan molde.
- Sal y pimienta al gusto.
- Nuez moscada al gusto.



Preparación:

En una olla, derretir la mantequilla a fuego medio.

Sofreír cebolla y ajo hasta que estén suaves. Agrega la acelga y saltea (retuesta) unos 3 a 5 minutos.

Agrega el caldo de pollo o verduras y lleva a ebullición (hervir).

Una vez que esté en ebullición, reduce el fuego y cocina durante 10-15 minutos o hasta que la acelga esté muy tierna.

Utiliza una licuadora o procesador de alimentos para licuar la sopa hasta que esté suave (cremosa).

Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada al gusto.

Para decorar sella el pan cortado en dados con un poco de mantequilla hasta que este dorado y coloca encima la crema al momento de servirla.

¡BUEN PROVECHO!



¡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