

AÑO 2 N° 1

BOLETÍN INFORMATIVO

≡ BOLSALUDABLE ≡

ENERO 2026



BolSaludable
Lazos de Bienestar



Presentación

Al iniciar la gestión 2026, llenos de esperanza y que sea un año donde nuestros sueños y metas se cumplan especialmente en los aspectos personales, familiares, profesionales, donde el cuidado de nuestras familias sea un espacio importante en base a una alimentación saludable, responsable con nuestra casa común, pero ante todo el respeto que la Iniciativa BOLSALUDABLE, ha transmitido en estos 5 años, a través de un encuentro sincero entre productores y consumidores.

Queremos presentar el cuarto boletín y primero de esta gestión que ha sido escrito por ustedes los consumidores, el primer artículo de Ana quien nos pone en contexto sobre las bondades de los productos ecológicos y los daños o peligros de los alimentos convencionales, el segundo artículo de Zulema quien nos comenta como su familia especialmente sus hijos han ido adoptando el consumo ecológico como una forma de saborear la vida y finalmente Darcy quien nos hace un vuelo imaginario a descubrir nuevos sabores a través de nuevos productos.

También tenemos un artículo sobre la Visita del embajador de Bélgica quien engalano la Iniciativa BOLSALUDABLE con su visita a dos emprendimientos productivos, pero también el encuentro en la tienda BOLSALUDABLE donde se reunieron con consumidores y productores a degustar un bufet de nuestros productos en un almuerzo.

Para concluir dos recetas para estas épocas calurosas por parte de Tatiana nuestra Chef quien nos da oportunidad de probar nuevos sabores con combinaciones delicadas pero exquisitas.

Con estas consideraciones ponemos a su disposición el cuarto Boletín, para que ustedes puedan leerlo, compartirlo en familia y sus amistades, gracias.

Contenido

PRESENTACIÓN1

DISMINUIR PLAGUICIDAS
Y SUSTANCIAS TOXICAS....2

Por Ing. Agr. Ana Gonzáles

LA TRANQUILIDAD DE VER A
MI FAMILIA COMER SANO,
FELIZ Y DELICIOSO.....4

Por Zulema Lazarte
Consumidora Bolsaludable

MI EXPERIENCIA CON LA
BOLSALUDABLE.....5

Darcy Castellón
Consumidora Bolsaludable

VISITA EMBAJADOR DE
BELGICA A LA INICIATIVA
BOLSALUDABLE7

RECETA SALUDABLE.....9

Hoja de ruta para disminuir los plaguicidas y las sustancias tóxicas

Ing. Agr. Ana Gonzáles

Los tres principales pasos para reducir los tóxicos en nuestra comida son:

- 1) Producir nuestra propia comida orgánica lo más que podamos.
- 2) Comprar comida de fuentes confiables.
- 3) Comprar alimentos variados e informarnos sobre qué alimentos se producen con más agroquímicos.

Veamos cada uno de estos puntos a continuación:

1. Producir nuestra propia comida orgánica lo más que se pueda

Saber producir alimentos es más importante que leer o ser un influencer, aunque es una habilidad subvalorada.

El suelo es la base de todo, y poder mejorarlo es clave para producir y no decepcionarnos en el intento.

Tener una abonera es casi imprescindible en este proceso, ya sea bajo suelo, encima del suelo (en un balde, en una caja, etc.). Hay que mover la abonera constantemente para no atraer plagas (cucarachas, ratones moscas o ratas).

El riego durante la temporada seca en Cochabamba también es importante, y mejor si reciclamos aguas grises, por ejemplo, de la lavadora, las duchas, o del lavado de frutas y verduras.

Hay plantas mucho más fáciles de producir, por ejemplo, en Cochabamba, el perejil, la acelga, la espinaca de sopa (más durante la época de lluvias, pero casi todo el año), y el amaranto de ensalada. No nos olvidemos del jatazo (amaranto para hacer cojopollo), y la verdolaga. Estas plantas llegan a producir sus semillas y se auto-siembran mejor si el suelo es medianamente fértil y si tiene algo de humedad.



Hay árboles fáciles de producir orgánicamente, como el limón, y el palto (mejor si hemos hecho una abonera bajo tierra y una vez descompuesta plantamos el árbol). Y no nos olvidamos del riego en la temporada seca. Se puede agregar materia orgánica constantemente alrededor del árbol. Si es un injerto de palto en cuatro años ya estará produciendo, y el limonero en dos años.

2. Comprar comida de fuentes confiables

La ciudad de Cochabamba tiene cada vez más oferta de productos orgánicos, como ser:

Bolsaludable con un servicio de lujo con entrega a domicilio los viernes, también tiene la tienda física y ahí mismo la feria sabatina en la : Av. Melchor Pérez, casi Av. Casto Rojas, horario: de 8:30 a 12:00 de lunes a sábado

Contacto: Agrecol, teléfono (WhatsApp): Ing. Alberto 72255007.

ECO Feria del Parque La Torre, frente al Hospital Viedma.

Horario: Todos los miércoles, desde las 8 AM hasta el mediodía.

Canasta Solidaria, entrega en la Plazuela Seminario San Luis, a una cuadra de la Avenida Papa Paulo. www.asociacionagroecologiayfe.com
Contacto: Asociación Agroecología y Fe. 71412141, 79973669, 60709270

Granja Polen. Venta en sitio en Tiquipaya los viernes. Venta en su puesto en la Feria de la Villarroel y América los sábados, y en la ECO Feria del Parque La Torre los miércoles en la mañana.

Hay un aplicativo llamado **"TARPUY"** que vincula a productores orgánicos con consumidores.

3. Comprar alimentos variados e informarnos sobre qué alimentos se producen con más agroquímicos

Es importante saber qué alimentos no tienen plagas muy agresivas. En Cochabamba hay varios cultivos que tienen pocas plagas y por eso se producen casi sin agroquímicos.

En Bolivia la producción masiva y el consumo extendido por ejemplo de la papa ha hecho que sus plagas se difundan mucho y que sea difícil su producción sin el uso de agroquímicos como ser fungicidas e insecticidas.

En el Oriente de Bolivia la producción de cultivos industriales como la soya transgénica tiene el denominado paquete tecnológico que lleva muchos agroquímicos, como los herbicidas, fungicidas, insecticidas, abonos químicos, etc.

El tomate de los valles cruceños tiene mucho contenido de plaguicidas, así como el locoto que viene del Locotal.

El durazno del Valle Alto por ser un monocultivo tiene muchas plagas (mosca de la fruta, arañuela, barrenadores), y es arriesgado comerlo, porque usan muchos plaguicidas.

El mango es atacado vorazmente por la mosca de la fruta, por lo que se aplica agroquímicos para el control. Así se podría ir enunciando muchos de los productos que llegan diariamente a nuestras mesas para el consumo.

Cultivos casi siempre producidos sin agroquímicos

Las verduras que no suelen tener químicos son: la betarraga, el nabo, el pacchoy, el perejil, la acelga, la espinaca de sopa y de ensalada, el amaranto de hoja, el zapallo, la lechuga, la verdolaga, el pepino, la achojcha, la lechuga, el haba y la arveja.

Entre las frutas que no llevan químicos están: la tuna, el limón, la uchuva (también llamado el chilito), la palta (mejor si es nacional), la naranja, mandarina. Mucha de la manzana nacional es orgánica, a diferencia de la importada.

Otras raíces y tubérculos andinos que no sean la papa (por ejemplo, la oca, la lisa, el isaño, el camote, la waluza) normalmente se producen sin agroquímicos. Entre los granos, el millmi (amaranto), la kañawa, la cebada y el centeno.

Entre las nueces, la castaña amazónica, la nuez macadamia, la almendra chiquitana, la almendra de cayú, el maní (poco).

El chocolate, especialmente si es El Ceibo, que es certificado orgánico.

Tener una dieta variada contribuye a una agricultura diversa, que favorece la disminución de agroquímicos. Además de que una dieta variada es mucho mejor para la salud.

En Bolivia no hay control sobre la concentración de químicos en nuestros alimentos, por lo que como consumidores tenemos que tener un rol más activo.

LA TRANQUILIDAD DE VER A MI FAMILIA COMER SANO, FELIZ Y DELICIOSO

Zulema Lazarte
Consumidora Bolsaludable

Como mamá de dos pequeños, siempre me preocupé darles alimentos sanos y libres de contaminantes. Cuando descubrí La Bolsaludable, sentí un alivio enorme: por fin encontraba productos ecológicos, reales y llenos de sabor para mi familia.



Mis hijos, de 5 y 7 años, estaban en una etapa complicada: rechazaban verduras y no querían comer huevo. Pero desde que empezamos con la bolsa, todo cambió.

Descubrimos juntos los sabores auténticos de las verduras, las hortalizas y hasta del huevo.

Hoy mis hijos aman los huevos criollos y hasta notan la diferencia. Verlos disfrutar comida real, sin sabores artificiales, es una alegría inmensa para mí.

La dinámica de productos por temporada también transformó nuestra forma de comer. Aprendimos a valorar cada alimento en su momento y a dejar de comprar por inercia. Si no hay tomates, vivimos sin ellos; y cuando vuelven, cada bocado sabe a gratitud y a tierra viva.

Y algo que me sorprendió muchísimo: los precios. Siempre pensé que lo ecológico era carísimo, pero La Bolsaludable es altamente competitiva. Los productos son accesibles y no tienen nada que envidiarle a los de producción convencional masiva.



Gracias a La Bolsaludable, en casa volvimos a conectar con los sabores verdaderos, y yo recuperé la tranquilidad de ver a mis hijos comer sano, feliz y delicioso.

”Por su maravillosa labor, muy agradecida con los productores y todo el equipo que hacen posible este sueño”

Mi experiencia con La Bolsaludable: Un puente hacia la agroecología y la alimentación consciente

Darcy Castellón
Consumidora Bolsaludable

Descubrir La Bolsaludable ha significado mucho más que encontrar un punto de abastecimiento de verduras, frutas, ha sido entrar en contacto con una red de personas que trabajan la tierra desde la agroecología, con respeto por los ciclos naturales y un compromiso genuino por ofrecer alimentos libres de químicos; esta experiencia no solo ha cambiado la forma en que compro, sino también la forma en que entiendo lo que llega a la mesa de mi familia.

La dinámica del acto de compra: Un regreso a lo esencial

Cada vez que realizo mi pedido en La Bolsaludable, siento que participo de una cadena más humana y transparente, la dinámica es sencilla, pero profundamente significativa:

Se anuncian los productos disponibles según la temporada y la cosecha del momento.

Una vez realizada la selección, los productores preparan las canastas de manera cuidadosa, realizando una presentación muy agradable a vista, respetando la calidad y frescura.

La entrega es puntual y siempre acompañada de un saludo amable, algunas veces bien con consejo sobre conservación o una recomendación para preparar mejor cierto alimento.

Este proceso, tan distinto al mercado convencional, me hace sentir que estoy comprando con conciencia, apoyando a familias agricultoras y fomentando la producción responsable.

El valor de los alimentos libres de agroquímicos

Noté un cambio real desde las primeras semanas: el sabor es distinto, los tomates tienen aroma, las hojas verdes duran más, y las frutas maduran de manera natural, saber que provienen de parcelas trabajadas sin pesticidas ni fertilizantes químicos brinda tranquilidad, es reconfortante pensar que la alimentación de mi familia viene de fuentes limpias, sanas y sostenibles.





Un beneficio familiar que va más allá de la salud

En casa, La Bolsaludable se ha convertido en un pequeño ritual, cada entrega genera expectativa y organizamos los alimentos, comentamos lo que llegó y hasta planificamos nuevas recetas, todos hemos aprendido a aprovechar mejor cada producto, desde las raíces hasta las hojas.

Este vínculo con el origen de la comida ha fomentado una dinámica más consciente y colaborativa en el hogar, incluso hemos reducido el desperdicio y aumentado nuestra creatividad culinaria.

Conclusión: Más que una compra, una experiencia

Ser parte de La Bolsaludable es sentir que cada decisión de consumo puede transformar positivamente nuestro entorno, es apoyar a quienes trabajan con amor por la tierra, recibir alimentos honestos y, sobre todo, fortalecer el bienestar de la familia, mi experiencia ha sido profundamente enriquecedora, tanto en salud como en conexión con la naturaleza y con las personas que hacen posible este proyecto.

Una anécdota que atesoro

Recuerdo una vez que fui a la tienda de "La Bolsaludable" a comprar mis productos, que por falta de tiempo no logre realizar mi pedido, entre los productos que ofrecían vi unos zapallitos que jamás había preparado, cuando pregunté, la productora muy amablemente me indicó muchas formas de prepararlos; los preparé, y fue un éxito inesperado en la mesa.

Desde entonces, cada nuevo alimento representa una oportunidad para aprender y probar algo distinto este intercambio, cercano y humano, es algo que difícilmente se vive en un supermercado.

VISITA EMBAJADOR DE BELGICA A LA INICIATIVA BOLSALUDABLE

El 2 de diciembre se tuvo la visita de Yannick Minsier Embajador de Bélgica y Anne Couttel Jefa de la Dirección Geográfica para América Latina del Ministerio de Relaciones Exteriores, acompañados de Ludovic Joly, Director de Islas de Paz para Perú y Bolivia, quienes visitaron la Iniciativa Bolsaludable que es financiada por Islas de Paz y ejecutada por la Fundación AGRECOL Andes.



Posteriormente la delegación visitó **"ECO VALLE AJONEGRO"**, donde **Antonio Ger** propietario de la iniciativa explicó el proceso de maduración del ajo y su posterior transformación y comercialización.



A primeras horas de la mañana la delegación visitó el emprendimiento **"SEMILLA VIDA"** donde **Jaedy Patiño** dueña del emprendimiento explicó como existe el proceso de trabajo entre productores y transformadores ecológicos, ya que Semilla Vida es una planta de transformación de cereales y otros granos andinos en Apis, refrescos y snacks, principalmente.

Continuando con la agenda se tuvo un almuerzo elaborado por el grupo de mujeres RICOMIDA donde hubo un encuentro con consumidores productores, la representante del Comité Ecológico Departamental de Cochabamba señora Nelly Camacho, la representante del Colectivo de consumidores de la BolSaludable Carla Alcocer y la Coordinadora nacional del Movimiento Agroecológico de latino América y el Caribe MAELA Esther Mamani de Flores expresaron agradecimiento por el apoyo que reciben del Gobierno de Bélgica para impulsar la producción ecológica familiar, en este espacio también se presentó un estudio sobre agroquímicos elaborado por la FUNDACIÓN AGRECOL Andes.



Para concluir el encuentro, Carla Alcocer nombró a la delegación de Bélgica como nuevos Miembros Honorarios del Colectivo de Consumidores de la BolSaludable, un gesto que fortalece lazos, compromisos y el impulso a la producción ecológica.

Anne Couttel, Jefa de la Dirección Geográfica para América Latina del Ministerio de Relaciones Exteriores, resaltó el dinamismo e innovación de estos proyectos y comentó:

“Nos tocó ver la otra fase en el sistema integral. Hoy nos tocó la transformación”, señalando además que Semilla Vida le pareció un emprendimiento con una emprendedora que tiene un dinamismo y una cuenta de vida de su trayecto muy interesante.”

Por su parte, Yannick Minsier, Embajador de Bélgica, expresó que quedó impresionado por la originalidad de estos productos:

“Ha sido muy impresionante la originalidad de los que proponían productos transformados, el ajo negro fantástico, yo nunca había visto en ninguna otra parte del mundo”

Recetas Saludables

ENSALADA CAPRESSE



Preparación

Lava los tomates y córtalos en rodajas. Corta el queso mozzarella de la misma forma.

Lava las hojas de albahaca y, en un plato, intercala las rodajas de tomate, el queso mozzarella y la albahaca.

Finalmente, rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

¡Buen provecho!

Ingredientes para 2-3 porciones

- 2 tomates
- 400 gr. de queso mozzarella
- 3 ramas de albahaca
- 50 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Gentileza Chef Tatiana López

**Compra tus ingredientes en la
Tienda BolSaludable
ubicada en la Av. Melchor Pérez
de Holguín N.º 1320
(acera Este)**

Recetas Saludables

ENSALADA DE ZUCCHINI



Preparación

Corta el zucchini en láminas finas, con o sin cáscara.

Agrega la ralladura de medio limón y sazona con sal y pimienta.

Lleva a la heladera por 15 a 20 minutos y, al momento de servir, incorpora el queso parmesano y un chorrito de aceite de oliva.

¡A degustar!

Ingredientes para 2-3 porciones

- 1 zucchini
- ½ limón
- 30 gr. de queso parmesano
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Gentileza Chef Tatiana López

**Compra tus ingredientes en la
Tienda BolSaludable
ubicada en la Av. Melchor Pérez
de Holguín N.º 1320
(acera Este)**



¡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

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Valeria Barragan