

AÑO 2 N° 2

# BOLETÍN INFORMATIVO

**BOLSALUDABLE**

ABRIL 2026



**BolSaludable**  
Lazos de Bienestar



# Presentación

Iniciando el otoño, ponemos a disposición el quinto Boletín, de la Iniciativa BOLSALUDABLE, para poder hablar, reflexionar, informar, pero por sobre todo sensibilizar sobre nuestros actos de consumo.

Si bien el colectivo de consumidores y el grupo WhatsApp, son dos instancias que en su gran mayoría, transmiten alimentación saludable empatía con el medioambiente, respeto a la naturaleza y un cuidado de la familia, aun creemos que somos pocos, pero que hemos dado pasos importantes en posicionar el encuentro entre productores y consumidores ecológicos.

En este quinto Boletín, tenemos diversos artículos, Tito Villarroel empezará a mostrarnos resultados de análisis en alimentos que lo consumimos a diario incluso podríamos decir que vivimos con ellos sin saber cómo están siendo producidos convencionalmente; Claudia Vildoza consumidora nos cuenta como tenemos alternativas ecológicas para la limpieza de vajilla incluso nuestro cuerpo recordándonos el uso de la esponja vegetal, para concluir estos artículos tenemos el sentimiento de la familia de Martine quien nos cuenta su rutina de ella y sus dos hijos en la alimentación diaria y su involucramiento en la BOLSALUDABLE.

Para concluir el Chef Adonai Rojas nos invita a deleitarnos con tres exquisitas recetas a base de vegetales de la temporada combinando sabores texturas que invitan a degustar y conocer nuevas alternativas de consumo saludable, con productos que se ofertan regularmente en la BOLSALUDABLE.

Bienvenidas y bienvenidos a deleitarse con nuestro quinto Boletín y a compartirlo entre sus amistades.

## Contenido

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>RESIDUOS DE PLAGUICIDAS EN TOMATE</b> .....	<b>2</b>
Por Tito Villarroel Fundación AGRECOL ANDES	
<b>REDESCUBRIR LO NATURAL ES REENCONTRARNOS CON NUESTRA PROPIA SOSTENIBILIDAD</b> .....	<b>4</b>
Por Claudia Vildoza Consumidora Bolsaludable	
<b>EL ROL DE LA BOLSALUDABLE EN MI FAMILIA</b> .....	<b>6</b>
Familia Martine Consumidor Bolsaludable	
<b>RECETA SALUDABLE</b> .....	<b>9</b>

# Residuos de plaguicidas en tomate:

## Riesgo creciente para la salud de consumidores de ferias y mercados de Cochabamba

Tito Villarroel  
Fundación AGRECOL ANDES

En Bolivia, el tomate es un alimento de consumo masivo, por su versatilidad en su uso culinario y por ser fuente de vitaminas A, B1, B2, y C, antioxidantes y minerales como calcio, fósforo, potasio y sodio.

Según el MDPyEP (2013). Para el año 2013 el consumo per cápita de tomate fluctuaba entre 8,5 kg a 8.53 Kg. Para el año 2020 el consumo interno nacional, alcanzó a 84.740 toneladas, sin embargo, la producción solamente alcanzó a 70.319 toneladas, produciéndose un déficit de que fue cubierto por importación de países vecinos.

Según Vida Saludable (2025), el tomate, protege la salud cardiovascular, ayuda a la digestión y el control del peso; constituye un cosmético natural para tener una piel sana y radiante; mantiene los huesos fuertes y la mente ágil.



Sin duda alguna el tomate es un alimento noble y de primera necesidad, pero;

*¿Estaremos consumiendo un tomate sano, libre de residuos de agroquímicos?*

El tomate es el cultivo, en cuyo proceso de producción, se utiliza ingentes cantidades de agroquímicos, peligrosos para la salud humana, suelos agua y el medio ambiente, cuyos residuos permanecen en la oferta en ferias y mercados urbanos de Cochabamba.



En tres ciclos de monitoreo a la presencia de residuos de agroquímicos en tomates, realizado por el equipo técnico de la Fundación AGRECOL Andes, con participación de consumidores, se encontraron resultados alarmantes.

En un primer ciclo, implementado en los meses de noviembre y diciembre de 2023, de 8 muestras analizadas de tomate, 5 contenían residuos de al menos un agroquímico, alcanzando a un total de 9 tipos diferentes de agroquímicos, de los cuales 5 son considerados como altamente peligrosos, prohibidos en varios países.



En un segundo ciclo, desarrollado entre los meses de junio y julio de 2025, nuevamente 5 de 8 muestras analizadas, contenían residuos de al menos un agroquímico, pero a diferencia del primer ciclo, la cantidad total de tipos de agroquímicos diferentes, subió a 18, de los cuales, 5 son considerados altamente peligrosos y uno, el cyproconazole, es considerado como posiblemente cancerígeno. En el tercer ciclo, realizado en los meses de noviembre y diciembre de 2025, 10 de 11 muestras tomadas de ferias y mercados del área metropolitana, contenían residuos de al menos un agroquímico y el número total de agroquímicos se incrementó a 20, de los cuales 11 son considerados como altamente peligrosos y tres, como posiblemente cancerígenos.

Estos datos demuestran que los consumidores, ya están expuestos a los riesgos en la salud asociados al consumo de tomate contaminado con residuos de agroquímicos, pues muchos de los encontrados, son considerados como altamente peligrosos e, inclusive, como posiblemente cancerígenos, aspecto que debe impulsar y motivar a la realización de un consumo alimentario crítico y bien informado, exigiendo información acerca de la forma como y donde ha sido producido el tomate que se está adquiriendo para el consumo familiar y reorientar la preferencia hacia el consumo de alimentos producidos de manera ecológica si se puede con acreditación según la Ley 3525 y la Norma Técnica Nacional NTN de los Sistemas Participativos de Garantía SPG. Estos datos también deben reflexionar a autoridades para promulgar políticas públicas que resguarden el derecho a una alimentación saludable y ecológica.





# REDESCUBRIR LO NATURAL ES REENCONTRARNOS CON NUESTRA PROPIA SOSTENIBILIDAD

Claudia Vildozo  
Consumidora Bolsaludable

Hola querido lector, soy Claudia, madre, consumidora y agrónoma, y desde este espacio quiero invitarte a redescubrir alternativas de consumo que respeten el medio ambiente y fortalezcan nuestras economías locales. Quiero compartirte propuestas sencillas y prácticas para reemplazar productos contaminantes por opciones naturales, biodegradables y responsables.

Mi objetivo es dar ideas para que avancemos hacia un estilo de vida más consciente, donde cada elección cotidiana sea un aporte a la salud del planeta y de nuestras comunidades.

## EL ESTROPAJO

### COMO ALTERNATIVA SOSTENIBLE

En tiempos donde la contaminación por plásticos invade nuestros hogares y océanos, volver a lo natural es más que una tendencia: es una necesidad.

En nuestras cocinas y duchas tenemos un producto de uso cotidiano: las esponjas sintéticas. Cada esponja sintética puede liberar hasta 1.500 fibras microscópicas de plástico en cada lavado, que terminan en las aguas grises y atraviesan los filtros convencionales, acumulándose en ríos y océanos.

Estos microplásticos afectan la fauna acuática y, a través de la cadena alimentaria, también a la salud humana.



El estropajo, (Cucurbitaceae: *Luffa aegyptiaca* P. Miller), el fruto de una planta nativa ya casi olvidada por la modernidad, nos recuerda que las soluciones sostenibles han estado siempre cerca.

A diferencia de las esponjas sintéticas, el estropajo es biodegradable, se integra en la economía circular y fortalece la producción local. Su cultivo incrementa la biodiversidad en las parcelas, o patios, y su uso apoya a comunidades que preservan saberes tradicionales, generan ingresos sostenibles y reducen la dependencia de productos derivados del petróleo.



# DEL CAMPO A TU COCINA: LIMPIA RESPONSABLE, VIVE SOSTENIBLE

## Adoptar el estropajo es un gesto simple pero poderoso:

- \* Para el planeta, porque evita residuos plásticos persistentes.
- \* Para la economía local, porque impulsa el trabajo de pequeños productores.
- \* Para nosotros, porque nos conecta con prácticas responsables y saludables.

El estropajo natural (de luffa) suele ser más áspero al inicio que una esponja sintética, pero al mojarse y con el uso se vuelve más suave y flexible, sin perder su capacidad de limpieza.

En cambio, las esponjas sintéticas mantienen una textura más uniforme y acolchada, pero liberan microplásticos y se desgastan más rápido.

Así que es mucho más económico el consumo consciente. Y este empieza en lo cotidiano. Cambiar una esponja artificial por un estropajo natural es elegir un futuro más limpio y justo.



### Aquí te comparto algunos datos interesantes:

Aspecto	Esponja sintética	Estropajo natural
<b>Origen</b>	Derivada del petróleo y plásticos	Planta nativa (Luffa) cultivada localmente
<b>Impacto ambiental</b>	Genera residuos no biodegradables	100% biodegradable y compostable
<b>Economía</b>	Importada, beneficia a grandes industrias	Apoya a pequeños productores y economías locales
<b>Durabilidad</b>	Se desgasta rápido y desprende microplásticos	Resistente, se degrada sin contaminar
<b>Salud y uso</b>	Puede acumular químicos y bacterias	Natural, segura y fácil de higienizar
<b>Circularidad</b>	Fin de vida: basura	Fin de vida: compost o retorno al suelo

# El rol de la BolSaludable en mi familia

Familia Martine  
Consumidores BolSaludable

Si me preguntan:

*¿Que significa la BolSaludable para ti?*

Yo contesto:

*Es genial, es familia, es parte de nuestra vida.*

Y no, no estoy exagerando.

Les cuento porque:

Un día, hace varios años.... creo que Agrecol recién había empezado a ofrecer la BolSaludable como servicio. Mi amiga Francisca me comentó:

*"Tu escoges tus verduras y tus productos biológicos de una lista, y dos días después te los traen a la puerta de tu casa y pagas el mismo precio que en la Cancha."*

Wow, que oferta más genial para una mamá que a menudo tiene más trabajo que tiempo!!

Así que empecé a pedir, el equipo de la BolSaludable (Alex y Paul) nos traía nuestra bolsa cada viernes a casa. Nunca faltaba el saludo, siempre intercambiamos palabras y risas. De la misma forma, nunca faltaba un producto, siempre las bolsas fueron alistadas con mucho detalle y cariño.

Y otra ventaja:

Los productos son sin conservantes ni pesticidas, y sin intermediarios vienen directamente de los productores (la mayoría emprendimientos pequeños, o empresas familiares) a nuestras casas, de tal forma que los productores reciben un precio justo y pueden seguir produciendo con más facilidad.

Después, el equipo de la BolSaludable empezó a organizar los **"Días de Campo"**, donde nos llevaban a todos los consumidores en bus a conocer a los terrenos y plantas de producción.



Se pueden imaginar a mis hijos, criados en la ciudad corriendo por el pasto y probando fruta directo de los árboles. Es ahí donde acariciaron por primera vez a una vaca. *Pura felicidad.*



Poco a poco, el número de productores y de consumidores creció. Y cuando se abrió la propia tienda de la Bolsaludable, no solo había la oportunidad de recoger mi bolsa de ahí y charlar con más calma con el equipo (ya muy querido), sino también se instaló el mercado de los sábados, donde se puede comprar directamente de los productores y consultar acerca de sus productos. El almuerzo ofrecido es un lindo extra.



Rápidamente, la visita a la tienda y el recojo del almuerzo se hizo parte de nuestra rutina semanal. A mis hijos les encantaba acompañarme, contarle al Alberto su vida y visitarle al perrito de la cocinera. Además, nunca faltaba que expresen su deseo por galletas, que mamá obviamente compraba.



Como ya habrán entendido, el proyecto de la Bolsaludable no solo se dirige a adultos compradores, sino a toda la familia, desde una mirada de enseñanza, aprendizaje y sostenibilidad.

Los niños siempre son bienvenidos, y son tomados en cuenta como las personitas que son. Hace poco mis hijos van solos a recoger nuestra bolsa, juntos, felices y sumamente orgullosos.



De esta manera me imagino que entenderán mi respuesta, mi cariño y mi respeto por el proyecto y su equipo.

Que sigan así, buena gente y comprometidos, y que logren crecer hasta donde se pueda!



## Recetas Saludables

### ENSALADA WALDORF DE LA HUERTA CON PASIÓN ANDINA



**Preparación**  
**Tiempo 15 min.**

- Lavar, cortar y mezclar todas las hojas: Rúcula, mix de acelgas y lechuga.
- Cortar las manzanas en láminas y mezclar con el vinagre.
- Cortar el apio en Vichy e incorporar a la mezcla.
- Cortar la tuna en cubos y los tomates cherrys a la mitad, agregar a la preparación.
- Incorporar el yogurt griego, el vinagre con las manzanas, el aceite en hilo y mezclar con la preparación.
- Introducir las almendras picadas.
- Condimentar con sal y pimienta.
- Servir para degustar.

#### Ingredientes para 15 porciones

- 400 gr. Rúcula
- 400 gr. Mix de acelgas
- 350 gr. Lechuga crespa
- 4 Manzanas
- 2 Tuna amarilla
- 4 Tallos de apio
- 150 gr. Almendras amazónicas picada
- 300 gr. Tomate cherry rojo
- 350 gr. Yogurt griego natural
- 100 ml. Vinagre de manzana
- 60 ml. Aceite
- 1 cucharilla de pimienta
- Sal a gusto

*Gentileza Chef Adonai Rojas,  
de Ari Catering*

Encuentra tus ingredientes en la

**Tienda BolSaludable**

Av. Melchor Pérez de Holguín  
N.º 1320, casi Casto Rojas  
(acera Este)

## Recetas Saludables

### ENSALADA COLSLAW



**Preparación**  
**Tiempo 15 min.**

- Lavar bien las verduras.
- Cortar en laminas o plumas los repollos verde y morado.
- Pelar y rallar la zanahoria con la ayuda de un rayador.
- Cortar los tomates cherry por la mitad.
- Una vez listos los cortes de las verduras mezclar todos los ingredientes: Mayonesa, miel, aceite, vinagre, mostaza, sal y pimienta.
- Cortar el pan en canapés y acompañar con la ensalada.

¡A degustar!

*Gentileza Chef Adonai Rojas,  
de Ari Catering*

#### Ingredientes para 15 porciones

- 1 Repollo verde
- 1 Repollo morado
- 2 Zanahorias
- 15 Tomates cherry rojo
- 100 gr. Miel
- 100 ml. Vinagre de manzana
- 80 gr. Mostaza
- 150 gr. Mayonesa
- 100 ml. Aceite
- Pimienta negra molida a gusto
- Sal a gusto
- 15 Panes de semillas sin azúcar

Encuentra tus ingredientes en la

**Tienda BolSaludable**

Av. Melchor Pérez de Holguín  
N.º 1320, casi Casto Rojas  
(acera Este)

## Recetas Saludables

### ENSALADA ANDINA DE QUINUA ROJA CON HIERBAS



**Preparación**  
**Tiempo 15 min.**

#### Ingredientes para 15 porciones

- 750 gr. Quinua roja
- 400 gr. Pepino
- 350 gr. Tomate cherry rojo
- 150 gr. Apio tallo delgado
- 50 gr. Perejil fresco
- 40 gr. Hierba buena
- 15 gr. Huacataya
- 120 gr. Almendra amazónica tostada y picada
- 45 ml. Vinagre de manzana
- 60 ml. Aceite
- 10 gr. Pimienta
- Sal a gusto

- Lavar bien la quinua. Cocinar una parte de quinua por dos partes. Cocinar hasta que empiece a reventar el grano y recién poner la sal.
- Cortar el pepino en parmentier o cubos sin la parte del corazón y los tomates cherrys a la mitad.
- Cortar el apio en Vichy, reservar.
- Picar las hierbas en laminas: Perejil, hierba buena y huacataya.
- Mezclar todos los ingredientes con el vinagre.
- Terminar añadiendo las almendras tostadas picadas, el aceite en hilo, la pimienta y la sal al gusto.
- Servir y degustar.

*Gentileza Chef Adonai Rojas,  
de Ari Catering*

Encuentra tus ingredientes en la

**Tienda BolSaludable**

Av. Melchor Pérez de Holguín  
N.º 1320, casi Casto Rojas  
(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