



Nuestros alimentos, nuestra salud

Guía nutricional para familias
de las zonas rurales de Bolivia

Nuestros alimentos, nuestra salud. Guía nutricional para familias de las zonas rurales de Bolivia

Publicado por el CIPCA en el marco del proyecto: "Promoción de modelos de desarrollo rural sostenible, participativo y equitativo en 4 Municipios campesinos indígenas y una Autonomía indígena de 3 regiones (Chaco, Altiplano y Valles interandinos)".

© Centro de Investigación y Promoción del Campesinado / CIPCA

Calle Claudio Peñaranda N.º 2706 esquina Vincenti, Sopocachi

Teléfonos: 591-2-2910797 - 2910798

Correo electrónico: cipca@cipca.org.bo

Página web: www.cipca.org.bo

La Paz, Bolivia

Coordinación General:

Marco Antonio Albornoz

Elaborado por:

Carlos William Burgoa Aguilar

Lidia Huanca Mamani

Josafat Barba Galarza

Coordinación editorial:

José Luis Mancilla L. - Comunicación CIPCA

Diseño y diagramación:

Liliana Ríos Vargas M.

Septiembre, 2025

Depósito Legal: 4-2-6648-2025

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva del CIPCA y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.



Nuestros alimentos, nuestra salud

Guía nutricional para familias
de las zonas rurales de Bolivia



Contenido

1. Introducción: Cultivando una vida saludable	3
2. Región de la Cordillera (el corazón guaraní)	4
3. Región del Altiplano (Puna y semilla de vida)	7
4. Región de Cochabamba (el granero de Bolivia)	10
5. Recomendaciones generales para una vida sana	14





1. Introducción: Cultivando una vida saludable

En el corazón de Bolivia, desde el frío Altiplano hasta los fértiles valles de Cochabamba y la cálida cordillera Guaraní, nuestras comunidades rurales custodian un tesoro invaluable: una riqueza alimentaria única y un conocimiento ancestral sobre cómo vivir en equilibrio con la naturaleza.

Esta cartilla no es solo un documento, es una celebración de nuestra identidad y de la sabiduría heredada de nuestros abuelos. Fue concebida como una herramienta práctica y cercana para que las familias reconozcan y valoren la abundancia que nos brinda la tierra. A través de sus páginas, te invitamos a redescubrir los superalimentos que cultivamos, aprender a combinarlos para obtener la energía y la salud necesarias en la vida diaria, y fortalecer así la nutrición de nuestros niños.

Aquí encontrarás cómo con la quinua del Altiplano, el maíz de Cochabamba o el kumanda de la Cordillera es posible preparar comidas deliciosas, nutritivas y completas. Te animamos a compartir estas ideas con tu familia y tu comunidad, y a continuar cultivando no solo nuestros alimentos, sino también la herencia de una vida saludable, enraizada en nuestra Pachamama.

Esta guía es un pequeño paso para asegurar que el futuro de nuestras comunidades sea tan fuerte y vital como los alimentos que nos sostienen.

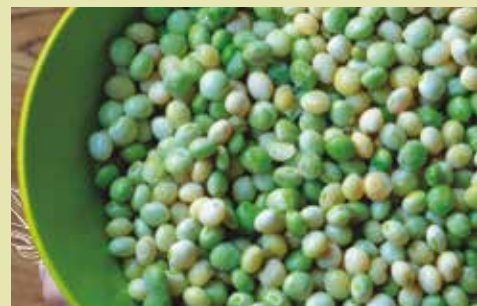


2. Región de la Cordillera (el corazón guaraní)

Adentrándonos en el corazón del Chaco, descubrimos la riqueza de la cultura y la gastronomía del pueblo guaraní. En esta región, la alimentación no es solo una necesidad, es una expresión de la profunda conexión con la tierra, el monte y los ríos. Los alimentos que aquí se consumen son el resultado de saberes ancestrales transmitidos de generación en generación, adaptados al clima y al ecosistema único del bosque seco.

Nuestra base de alimentación: la fuerza del monte y de la semilla

- *Avati* (maíz): más que un simple cereal, el maíz es el pilar de la cultura guaraní. Su versatilidad permite crear una infinidad de platos. Es nuestra principal fuente de energía y está presente en el *chupé* de maíz tierno, el locro y la tradicional chicha (*kagüi*). La harina de maíz es la base para el delicioso *mbuyapé* (pan de maíz), que no puede faltar en nuestra mesa.
- *Kumanda* (poroto/frijol): compañero inseparable del maíz, el *kumanda* es una fuente vital de proteína vegetal y hierro. Al combinarse con el maíz, sus nutrientes se complementan, creando una comida completa y muy nutritiva que nos da fuerza para el trabajo diario. Se consume en guisos, sopas y sancochado.
- *Joko*: un verdadero tesoro del monte. El *joko* es un fruto o tubérculo local que aporta un sabor único a nuestros guisos y caldos. Es una excelente fuente de fibra, vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Zapallo: es un alimento muy valorado por su abundancia y sus beneficios para la salud. Es rico en vitamina A, fundamental para la vista y para fortalecer nuestras defensas. Se utiliza en sopas, guisos e incluso en purés dulces.



Nuestras fuentes de proteína: la generosidad de la naturaleza

- Carne de monte: la caza es una práctica ancestral que garantiza la proteína animal necesaria en nuestra dieta. La carne de monte fresca (ej. de tatú, jochi, urina, chancho) nos provee de nutrientes esenciales para el crecimiento y la vitalidad.
- El aporte de producción propia: las gallinas criadas en la casa y otros animales complementan nuestra dieta, ofreciendo huevos y carne de forma regular.

Sugerencia de menús saludables: el sabor del Chaco en tu mesa

- Desayuno: pan de maíz caliente, acompañado de huevos revueltos y un té de hierbas locales.
- Almuerzo: un nutritivo chupe de maíz y zapallo, servido con *kumanda* guisada y un trozo de carne, ya sea de res o silvestre a la brasa.
- Cena: sopa de *frangollo* (maíz chancado) con carne de monte o un delicioso puré de *joko* y zapallo.

Saberes guaraníes para una vida sana

- Comer en comunidad: para nosotros, la comida es un acto social. Compartir los alimentos fortalece los lazos familiares y comunitarios.
- Valorar el Bosque Seco: el monte no solo nos da carne, sino también frutas silvestres y hierbas medicinales. Conocer y respetar el ecosistema es clave para nuestra supervivencia.
- Preparación tradicional: utilizar métodos de cocción tradicionales, como la leña o las brasas, para dar un sabor único a nuestros platos, preservando al mismo tiempo los nutrientes de los alimentos.



3. Región del Altiplano (Puna y semilla de vida)

Esta sección se centra en la riqueza de los alimentos adaptados a las condiciones del Altiplano, demostrando que incluso en climas fríos es posible contar con una dieta completa, nutritiva y energética para una alimentación saludable.

Nuestros alimentos base (energía y vitalidad)

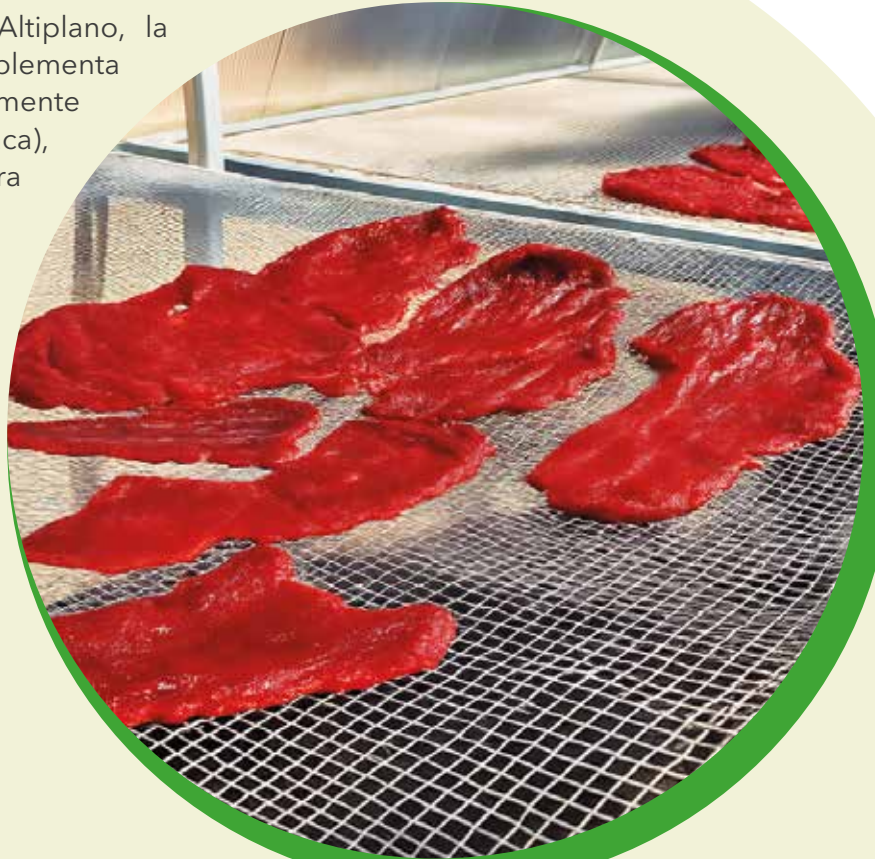
En la región del Altiplano, los alimentos con fuente de energía son los cultivos tradicionales como la quinua, cañahua, papa, oca, chuño, tunta y cebada, que representan la fuerza de la tierra fría. Estos alimentos son fuente principal de carbohidratos complejos y fibra, brindando energía sostenida, vitalidad diaria y resistencia frente a las condiciones climáticas de la región.

El consumo de estos alimentos no solo proporciona nutrición, sino que también mantiene viva la conexión con la herencia ancestral, la cual ha permitido a las comunidades altiplánicas mantenerse fuertes y saludables durante siglos.

Nuestras fuentes de proteína (crecimiento y fuerza)

Los alimentos proteicos son fundamentales para el desarrollo y la regeneración corporal; se encuentran en abundancia en los alimentos como la quinua y la cañahua, reconocidas internacionalmente por su alto valor proteico, además del haba y el tarwi, que aportan variedad y riqueza nutricional.

En las comunidades rurales del Altiplano, la ingesta proteica también se complementa con productos animales, principalmente la carne de camélidos (llama y alpaca), bovino y ovino, que son ideales para fortalecer músculos y mantener la salud. Estas fuentes proteicas reflejan el equilibrio natural que ofrece la región entre plantas y animales.





Sugerencia de menús saludables

Un menú inspirado en la tradición altiplánica puede combinar lo mejor de sus alimentos en preparaciones simples y nutritivas. Por ejemplo:

Desayuno:

- Api de cañahua acompañado de pan de quinua
- Cañahua, banaba y leche con pan de cañahua
- Pito de cañahua y café
- Café y buñuelo y/o quispiña de cañahua

Almuerzo:

- Sopa de quinua con verduras, seguido de estofado de llama con papas nativas y ensalada de habas
- Sopa de verduras, seguido de asado de carne de llama con papa siso y ensalada de verduras; otras veces acompañado de chorizo de carne de llama
- Pisara de cañahua con queso

Estos menús no solo garantizan una dieta equilibrada en energía, proteínas y micronutrientes, sino que también rescatan la identidad alimentaria del Altiplano, revalorizando su papel como “semilla de vida” para el presente y el futuro.



4. Región de Cochabamba (el granero de Bolivia)

Aquí resaltamos la diversidad de los valles y cómo la variedad de frutas, verduras y cereales nos permite tener una dieta variada y equilibrada.

Nuestros alimentos base (la abundancia de la tierra)

Es necesario tener la cantidad adecuada entre los distintos tipos de alimentos diversificados que se encuentran en nuestros sistemas productivos, evitando comer en exceso productos

procesados o con mucho azúcar, grasas y sal. Comer diferentes grupos de alimentos (verduras, frutas, granos, proteínas, entre otros), asegurando todas las vitaminas, minerales y energía necesarios para mantenernos fuertes y activos.

Nuestras fuentes de proteína (construyendo músculos)

Nuestras fuentes de proteínas más consumidas provienen tanto de origen animal como vegetal.

- **Origen animal:** carne de cordero, vaca, chiva, gallina criolla, chanco, huevos, leche, como también los peces sembrados en los reservorios de agua.
- **Origen vegetal:** maní, tarwi, habas, arveja secas y frescas, quinua, amaranto, en sopas, en ensaladas, refrescos y otros.



¿Qué debería contener un menú saludable?

Una alimentación adecuada y óptima que permita mejorar nuestro estado nutricional debería incluir los siguientes alimentos:



- **Frutas nutritivas:** producen energía natural y antioxidantes que protegen la salud y combaten enfermedades.



- **Hortalizas frescas:** son ricas en vitaminas y minerales, como el hierro y la vitamina A, que ayudan a fortalecer el cuerpo y prevenir enfermedades.



- **Cereales (maíz, trigo y tarwi):** cultivos como maíz, trigo y tarwi aportan energía, fibra y nutrientes esenciales. Además, al ser parte de la dieta local, son alimentos conocidos y valorados por las familias campesinas.



- **Abejas y miel:** no solo ofrecen miel, un endulzante natural y saludable, sino que también ayudan en la polinización de cultivos, lo que mejora la cantidad y calidad de las cosechas.

Además, se recomienda tener en cuenta lo siguiente:

- a. **Diversificar las comidas:** cada plato puede incluir una combinación de carbohidratos, proteínas y vegetales para asegurar una dieta equilibrada.
- b. **Consumir miel y frutas locales:** reemplazar los dulces y bebidas azucaradas con miel y jugos naturales hechos con frutas de la parcela.
- c. **Preparar alimentos variados:** alternar entre preparaciones de papa, maíz y trigo como base, pero acompañarlas siempre con vegetales frescos, carne o pescado, y frutas de postre.
- d. **Usar menos productos procesados:** reducir el consumo de productos procesados como fideos y pan industrializado, y reemplazarlos por alimentos frescos y naturales de la parcela.





5. Recomendaciones generales para una vida sana

En esta sección final de nuestra cartilla, queremos compartir contigo un conjunto de recomendaciones sencillas y poderosas. Estas ideas son la base para mantener una vida saludable, no solo para ti, sino para toda tu familia. Son prácticas que nos conectan con nuestros alimentos, con nuestra higiene y con la alegría de compartir.



¡Consume alimentos variados y de colores para tener una alimentación saludable!

Nuestra tierra nos ofrece una increíble diversidad de frutas y verduras. El rojo del tomate, el verde de las hojas, el anaranjado del zapallo o el morado de la remolacha no son solo colores: cada uno refleja vitaminas y minerales distintos que fortalecen tu cuerpo.

Por eso, te animamos a llenar tu plato con alimentos de varios colores en cada comida. Recuerda: una dieta variada es una dieta fuerte, saludable y llena de energía.

¡El agua es vida, cuida tu cuerpo!

El agua es vida y el pilar de nuestra salud. Permite que nuestro cuerpo funcione bien, mantiene la piel sana y nos da energía para cada día.

Asegúrate de beber agua limpia y segura todos los días. Si no cuentas con agua potable, hiérvela o purifícala: así protegerás a tu familia de enfermedades y cuidarás su bienestar.





¡Manos limpias, familia sana!

Lavarse las manos con agua y jabón es un hábito sencillo, pero poderoso. Hazlo antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.

Este simple gesto es una de las formas más efectivas de prevenir enfermedades y de proteger la salud de tu familia, especialmente la de tus hijos.



¡Celebra tus alimentos y la semilla!

Nuestros alimentos no son solo comida: son fruto del esfuerzo de nuestras manos y un regalo de la Madre Tierra.

Valora cada producto que cultivas y que tu comunidad produce.

Comparte con tus hijos el conocimiento de cómo sembrar, cuidar y cosechar, porque nuestras semillas son herencia viva. Guardarlas y compartirlas es asegurar nuestro futuro alimentario, nuestra cultura y nuestra identidad.





Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva del CIPCA y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.