



# Mujeres y Alimentación

*Historias para la reflexión,  
análisis y propuesta*

La Paz, Bolivia  
2024

comité  
municipal  
de **SEGURIDAD**  
**ALIMENTARIA**



LA PAZ

**Elaborado por:**

Claudia Arroyo Lanza

**Redacción de Historias de Mujeres:**

Isbel Flores Valdez

**Edición y diagramación:**

**wok** ideas.

La Paz, Bolivia, 2024

Este Manual es una iniciativa de:



Con el apoyo de:



El Comité Municipal de Seguridad Alimentaria de La Paz es co-facilitado por:







## PRESENTACIÓN

El Comité Municipal de Seguridad Alimentaria de La Paz (CMSA LPZ), hace diez años impulsa acciones para promover e incidir en la sociedad condiciones que favorezcan a fomentar el desarrollo de sistemas alimentarios sostenibles.

La mesa de Mujeres y Alimentación ha sido conformada por la necesidad de ahondar con mayor profundidad la realidad de las mujeres que hacen parte de los sistemas alimentarios sostenibles, los problemas que enfrentan, los desafíos que superan y la capacidad de continuar siendo quienes sostienen la alimentación de la población en general.

Durante los años 2023 y 2024, el trabajo de la mesa se ha centrado en analizar y reflexionar el aporte de las mujeres en los sistemas alimentarios, identificando y reconociendo que su participación está en cada ámbito de los que se componen los sistemas alimentarios.

Aquello ha permitido identificar mujeres reales que puedan compartir su experiencia en la labor que realizan y que están plasmadas en este material, en el que además, encontrarán preguntas y datos que son importantes para la generación del diálogo y la propuesta.

La Paz, diciembre de 2024



## La Resiliencia de Silveria Mamani Fernández

del municipio de Colquencha  
de La Paz

A más de 4200 metros sobre el nivel del mar, en la localidad de Colquencha en el departamento de La Paz, Bolivia, florece la vida de Silveria, una mujer de 62 años, cuyo corazón late al ritmo de la tierra que cultiva, su vida ha sido un testimonio de tenacidad y amor por la agricultura y la acción colectiva con otras mujeres.

Desde joven, Silveria aprendió los secretos de la tierra de manos de sus padres, quienes le transmitieron el arte de cultivar la tierra con paciencia y respeto como parte de la subsistencia. A medida que crecía, la tierra se convirtió en su confidente, y los ciclos de siembra y cosecha marcaron los capítulos de su vida.

Con el tiempo, Silveria se convirtió en una productora destacada en la comunidad, desafiando las adversidades que la vida rural imponía. Las inclemencias del clima, la falta de agua, la escasez de recursos y las fluctuaciones en los precios de los productos nunca lograron opacar su determinación. Cada desafío se convirtió en una oportunidad para aprender y crecer, Silveria se profesionalizó en la producción agroecológica y actualmente es referente de producción orgánica de hortalizas y quinoa. Actualmente cuenta con múltiples certificaciones de organismos no gubernamentales y universidades por

su participación en procesos formativos para una producción agroecológica y orgánica y para el manejo de temas transversales como la prevención de la violencia, liderazgo y participación de las mujeres en las comunidades.

Su activa participación en proyectos de apoyo local desde el año 1986 le permitió fortalecer sus capacidades y las de sus compañeras. A medida que sus cultivos prosperaban, Silveria también se dedicó a compartir su conocimiento con las generaciones más jóvenes, junto a quienes confirmaron asociaciones de productoras, donde las mujeres de la comunidad podían aprender las habilidades que ella había perfeccionado a lo largo de los años de participación en encuentros para el intercambio de experiencias. Su visión, no solo era cultivar alimentos, sino también, ella cultiva el empoderamiento de las mujeres en un entorno predominantemente masculino.

Silveria comparte con orgullo los logros alcanzados por las mujeres de la comunidad, destacando notables iniciativas que han transformado la vida en Colquenchá. Estos hitos incluyen la construcción de pozos que han proporcionado acceso vital al agua para la población local, el establecimiento de huertos comunitarios que fortalecen la seguridad alimentaria, la creación de huertos familiares sostenibles mediante el uso innovador de carpas solares, y la participación activa de mujeres en roles clave para impulsar el desarrollo comunitario de manera orgánica y colaborativa.

La rutina diaria de Silveria se inicia a las cinco y media de la mañana, envuelta en una serie de quehaceres que abarcan desde la limpieza y cuidado de su hogar hasta la atención de su negocio, una tienda de barrio. Este día a día incluye también el cuidado atento de su suegra y la gestión de su alimentación. Las primeras horas de la mañana se transcurren con el desarrollo de labores simultáneas, que van desde el cultivo en las carpas solares, el riego, el deshierbe, hasta la lucha contra las plagas. Al mismo tiempo, Silveria se embarca en la preparación del almuerzo, haciendo uso de la eficiente cocina solar, una alternativa que no solo ahorra tiempo y energía, sino que también permite atender a los clientes que acuden a su tienda en busca de productos esenciales y alimentos frescos.

El almuerzo se convierte en un momento de reunión familiar, pero la jornada no se detiene ahí. Las tareas continúan con la trilla de cebada y quinoa, así como el lavado de esta última para su posterior venta y consumo en el ámbito familiar. Por la tarde, Silveria vuelve a enfocarse en el cuidado de su huerto, participa activamente en reuniones con otros grupos de mujeres de su asociación, donde comparte saberes, organiza actividades y contribuye a definir formas y espacios de participación en la comunidad. Además, teje e hila con destreza para elaborar las vestimentas tradicionales que son parte de su rica herencia cultural. Al regresar a casa, se embarca en la preparación de la cena antes de descansar, preparándose así para una nueva jornada.

Silveria narra cómo la dieta de su comunidad ha experimentado cambios notables gracias a las mujeres que actualmente cultivan vegetales que antes no

eran parte de la producción tradicional centrada en tubérculos y cereales. En tiempos pasados, la producción se dirigía hacia la ciudad para su comercialización; sin embargo, en la actualidad, los productos se venden en la feria local, beneficiando directamente a los residentes de su propio pueblo y de localidades cercanas que no cuentan con invernaderos para sus propios cultivos.

La existencia de Silveria no solo se forja entre los surcos de los campos, sino también en las historias de aquellos a quienes ha impactado profundamente. En su familia, encuentra un respaldo inquebrantable y un compromiso total con cada iniciativa que emprende, siendo su valentía una fuente de inspiración para muchas mujeres, alentándolas a soñar más allá de las limitaciones impuestas por la tierra y a apreciar la auténtica esencia de la vida rural.

En el día de hoy, al contemplar los frutos de tantos años de arduo trabajo, Silveria se llena de optimismo al observar que las generaciones posteriores siguen su ejemplo, contribuyendo a la construcción de una alimentación soberana y sostenible. Ella perdura como un faro de esperanza en su comunidad, y su historia sirve como recordatorio de que, a pesar de los desafíos, el espíritu valeroso de mujeres como ella continúa siendo la fuerza propulsora que late en el corazón del sistema alimentario local.



**Su historia es un recordatorio de que, incluso en los campos más desafiantes, el espíritu resiliente de las mujeres como ella sigue siendo la fuerza motriz que impulsa el corazón del sistema alimentario local.**





● **¿En qué ámbitos de los sistemas alimentarios se encuentran trabajando las mujeres?**

● **¿Qué labores de las que realizan las mujeres en los sistemas alimentarios son remuneradas y cuáles no?**

## SABÍAS QUE...

**El 55% de las mujeres rurales trabaja de manera no remunerada**, lo que indica que muchos contribuyen significativamente a la producción de alimentos sin recibir compensación económica<sup>1</sup>.

**La falta de datos desagregados por género** en el Censo Nacional Agropecuario de 2013 **invisibiliza el trabajo productivo de las mujeres**, dificultando su reconocimiento como productoras agrícolas<sup>2</sup>.

---

1 Fundación Alternativas. (2023). Desigualdad de Género y Retos para la Paridad Política en Bolivia, Colombia y Ecuador. Recuperado de <https://www.fao.org/3/ca5107es/ca5107es.pdf>.

2 Elías Argandoña, B. (2021). ¿En qué medida los sistemas alimentarios pueden ser sostenibles y equitativos sin la inclusión plena del trabajo que realizan las mujeres? LAJED Edición Especial, 55-78. Recuperado de <https://lajed.ucb.edu.bo/article/view/460/459>



## Sabor al Cambio:

Odisea de **Ana Zalles**  
en la Promoción de una  
Alimentación Consciente

Sumergirse en la vida de Ana es como abrir las páginas de un libro lleno de sabores, aromas y colores que pintan el vibrante lienzo del sistema alimentario boliviano. Ana, una apasionada mujer gastronoma con una sólida experiencia docente en diversas instituciones de La Paz, no solo va dejando su marca en el mundo de la cocina, sino que también ha emprendido un viaje apasionante hacia la promoción de una alimentación consciente y saludable.

Nacida y criada en el corazón urbano de La Paz, Ana fusiona sus estudios en filosofía y gastronomía con una profunda conexión con la tierra que la vio crecer. Sin embargo, su verdadera inspiración y motivación emergieron con la maternidad, desencadenando una transformación significativa en su enfoque hacia la alimen-

tación. Más allá de la clásica visión gastronómica, Ana descubrió la metodología BLW (Baby-Led Weaning), permitiendo que sus hijos exploraran alimentos sólidos de manera autónoma, fomentando habilidades motoras, autonomía y una relación saludable con la comida.

Impulsada por la positiva transformación que experimentaron sus propios hijos, Ana, convencida de que la maternidad es más sencilla cuando se comparte en comunidad, extendió su misión. Organizó un movimiento de promoción de BLW en Bolivia, utilizando las redes sociales como su plataforma principal. Compartió conocimientos, recetas y experiencias, inspirando a padres y madres a adoptar un enfoque consciente hacia la alimentación infantil, alentándolos a tomar decisiones considerando las particularidades de cada familia.

Un aspecto fundamental en la vida de Ana es su compromiso diario. Desde el amanecer hasta el anochecer, Ana equilibra con destreza las responsabilidades de la limpieza, el cuidado y la alimentación de su familia. Con tres hijos, cada día se convierte en una danza de múltiples tareas que demandan su atención constante. Por las mañanas, comparte su experiencia en gastronomía con jóvenes mujeres, llevando consigo a su pequeña hija como su fiel compañera. Las tardes, en cambio, se distribuyen entre atender a sus hijos en casa y continuar su labor desde la computadora, generando contenido para la capacitación en gastronomía, organizando talleres de alimentación con familias y difundiendo valiosa información a través de las redes sociales. Este equilibrio entre la vida doméstica y el trabajo no solo refleja la dedicación de Ana, sino también su firme compromiso con la causa que abraza: la promoción de una alimentación consciente y saludable en Bolivia y más allá.

No es simplemente una promotora de la alimentación saludable, Ana también se ha erigido como una figura inspiradora en su comunidad. Organiza talleres y charlas educativas presenciales, guiando a las familias hacia una nutrición basada en la diversidad y calidad de alimentos locales. Su movimiento no solo ha cambiado la forma en que las familias bolivianas introducen la alimentación complementaria, sino que ha generado un cambio cultural, extendiendo su impacto más allá de las fronteras físicas a través de la virtualidad y las redes sociales.

Ana reflexiona con profundidad sobre los variados factores que influyen al asumir la responsabilidad de la alimentación de los niños. Desde mitos arraigados y creencias equivocadas hasta consejos profesionales mal orientados por parte de expertos sin formación específica en nutrición. Como madres, a menudo nos vemos sumidas en la inseguridad y la ansiedad generadas por esta amalgama de información. Ana entiende que es crucial recuperar la confianza en las decisiones que tomamos para nuestras familias. En este proceso, destaca la importancia de aprender a tomar las decisiones más acertadas, considerando las particularidades de cada familia y los recursos disponibles. Su experiencia la impulsa a compartir este mensaje con otras madres, inspirándolas a confiar en su instinto y a empoderarse en la toma de decisiones alimentarias para el bienestar de sus seres queridos.



**La historia de Ana es un testimonio vibrante de cómo una mujer apasionada y comprometida puede impactar positivamente en su comunidad al promover hábitos alimentarios saludables. Su viaje desde ser una madre preocupada por la alimentación de sus hijos hasta convertirse en una líder de cambio en el sistema alimentario boliviano es una inspiración, recordándonos que la pasión y la acción pueden desencadenar transformaciones significativas para el bienestar de las generaciones presentes y futuras.**



¿Quién se encarga de la alimentación en las familias?

¿Cuáles son las actividades que implica la alimentación en las familias?

## SABÍAS QUE...

**Las mujeres dedican 4,5 horas diarias a tareas domésticas no remuneradas**, a diferencia de los hombres que dedican 1,5 horas diarias<sup>3</sup>.

**Las mujeres en Bolivia dedican aproximadamente 23:05 horas semanales a trabajos no remunerados**, incluyendo cuidado, preparación de alimentos y limpieza del hogar, **en comparación con 12:06 horas que dedican los hombres**. Esta carga desproporcionada de trabajo no remunerado limita la capacidad de las mujeres para participar en el mercado laboral y afectar su bienestar general<sup>4</sup>.

<sup>3</sup> FAO. (2022). Bolivia: Mujeres, el nexo entre los sistemas alimentarios del pasado y los del futuro. Portal de Noticias FAO Bolivia . Recuperado de <https://www.fao.org/bolivia/noticias/detail-events/es/c/1468937/>

<sup>4</sup> Fundación Alternativas. (2023). Desigualdad de Género y Retos para la Paridad Política en Bolivia, Colombia y Ecuador. Recuperado de <https://www.fao.org/3/ca5107es/ca5107es.pdf>



## Sabores que Transforman:

Dos Mujeres Alteñas en la Revolución de la Alimentación Consciente

### Carla Casa y Anahí Machicado

Desde la ciudad de El Alto, dos mujeres jóvenes, Carla y Anahí, han surgido como referentes en el ámbito de la alimentación consciente. Estas emprendedoras han tejido sus historias de vida con un hilo común de sensibilidad social y un enfoque innovador hacia la gastronomía. A través de experiencias únicas en La Casa de las Cholas y Comida Contenta, ahora se embarcan en un nuevo desafío conjunto, La Chola Contenta, con la visión de transformar la alimentación consciente y libre de sacrificio animal en una fuerza de cambio social.

Carla mujer aimara, alteña, feminista, estudiante de antropología artista visual y cocinera con su profunda conexión con sus raíces culturales y sus ancestras, encontró inspiración en las tradiciones de las altas tierras andinas. El desafío por la recuperación de sabores y prácticas culinarias ancestrales no solo se convirtió en una pasión, sino también en la base de sus habilidades culinarias y una concepción de la alimentación desde la comprensión de cada uno de los procesos que implica desde la producción, transformación, preparación de los alimentos, como resultado de la dialéctica entre trabajo intelectual y trabajo físico, recuperando el valor del trabajo artesanal de la preparación de alimentos. Así mismo la reflexión sobre el impacto que tiene la alimentación en el cuerpo y la forma en que cuidamos lo que comemos es también cómo el alimento nos cuida. En su reflexión desde un punto de vista crítico la alimentación consciente muchas veces conlleva el uso de ingredientes que no están en nuestro contexto, vemos que nuestras formas de comer han sido intervenidas por diferentes aspectos de la cultura y la economía y la política, pensar en ello nos lleva a pensar en cuán “conscientes” son nuestras dietas, se hace imperativo crear con menús e ingredientes adecuados para nuestro contexto son los desafíos actuales.

Anahí, mujer alteña, con formación en ciencias de la educación, audiovisual y lenguas, desde una perspectiva feminista, reinterpreta la alimentación como un ámbito político y de lucha contra lo establecido. Su vínculo con la alimentación inicia a temprana edad se configura a partir de la vindicación de la importancia del cuidado y la comida como parte de procesos de sanación personal y recuperación del control y la posibilidad de generar nuevas perspectivas a partir de la comida. Su participación en diversos espacios de interlocución entre el arte, la comida y la alimentación consciente y saludable han generado un profundo sentido en su vida, que fue canalizado través de la iniciativa de Comida Contenta, Anahí desafía estereotipos y promueve la autonomía de elección en la alimentación. Destaca cómo la comida se convierte en una herramienta de resistencia e insumisión.

Carla y Anahí, fusionando sus energías, se embarcan en un nuevo desafío: La Chola Contenta, una cocina vegana-vegetariana en la Zona de Villa Esperanza de El Alto. Este proyecto se erige como un hito al proponerse como una alternativa antisistema, devolviendo a las mujeres el poder sobre su imagen, alimentación, energía y convicciones, permitiéndoles ejercer el derecho humano a la alimentación de manera integral. La Chola Contenta plantea la posibilidad de construir una utopía entre mujeres, vinculada a la soberanía alimentaria.

El emprendimiento surge como resultado y proceso de las historias individuales de Carla y Anahí, representando también una opción económica y una respuesta feminista a la opresión de los cuerpos de otras mujeres. Basándose en sus experiencias previas, abordan la alimentación consciente y libre de sacrificio animal como una misión de impacto social. Juntas, buscan tejer una red de cambio en la percepción y elección de la alimentación por parte de la sociedad. Aunque siempre se han desarrollado de forma autónoma, reconocen que

el respaldo de un proyecto les permite concretar y avanzar en el desarrollo de sus propuestas.

La Chola Contenta no solo es un espacio de emprendimiento, sino también un terreno de exploración y experimentación. Se concibe como un laboratorio donde aquellos que participan pueden aportar sus conocimientos, convicciones y utopías. El objetivo es crear un entorno en el cual la diversidad de saberes se suma para enriquecer la propuesta y promover un cambio significativo en la forma en que concebimos y compartimos la alimentación.

A medida que Carla y Anahí unen sus fuerzas en La Chola Contenta, emergen como pioneras en la revolución de la alimentación consciente en las alturas andinas. Su historia no solo es un testimonio de la importancia de conectarse con las raíces y desafiar las normas, sino también un recordatorio de que la alimentación puede ser una herramienta poderosa para el cambio social. A través de La Chola Contenta, estas mujeres están tejiendo sabores y transformando vidas en su comunidad y más allá.

**El porvenir alberga un enigma de esperanza, marcando un punto de inflexión. El reto reside en cultivar este sentido de abundancia en cada individuo, en cada circunstancia, en cada conocimiento, formando colectivos con saberes profundos y reflexiones que desafíen el sistema depredador, extractivista, industrial y monocultivador. En este proceso, las mujeres emergen como actoras centrales, guiando el camino hacia una transformación significativa.**





● **¿Qué perspectivas y posibilidades de cambios permitirían una distribución más justa referida a las actividades de cuidado y labores domésticas que realizan las mujeres y no son remuneradas?**

## **SABÍAS QUE..**

**Las mujeres se encuentran mayormente en puestos de apoyo a diferencia de los hombres**, quienes se encuentran en puestos directivos o estratégicos. Este es un fenómeno comúnmente denominado 'techos de cristal'. Si bien las mujeres constituyen el 54% de la fuerza laboral del sector turístico en el mundo, ocupan menos del 40% en roles de gestión, menos del 20% se encuentran en cargos de dirección general y menos del 8% están en consejos de administración<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> ONU Mujeres. (2023). El progreso de las mujeres en el mundo 2022-2023: Familias en un mundo cambiante.



## **Emma Eva Apaza Condori:**

Transformando Sistemas  
Alimentarios desde la  
Agronomía

Emma Apaza, una mujer nacida en 1989 en La Paz, es una apasionada agrónoma que desde su infancia ha demostrado una fascinación innata por la naturaleza y un profundo interés en la agricultura. Estos primeros indicios de su pasión la llevaron a dedicarse por completo al campo de la agronomía.

Con una formación académica sólida, Emma obtuvo su título en Agronomía de la Universidad Pública de El Alto en 2011. Continuando su búsqueda de conocimiento, completó un Diplomado en Seguridad Alimentaria y Sistemas Alimentarios en la Universidad Cató-

lica en 2023. Tanto su formación como el acercamiento a la actividad agrícola como herencia ancestral familiar le proporcionaron las herramientas necesarias para abordar los desafíos que enfrentan los sistemas alimentarios.

A lo largo de su carrera, Emma ha dejado una marca importante en las personas que han recibido su apoyo técnico en el campo de la agronomía. Con dedicación incansable y una ética de trabajo inalterable, ha logrado transformar las percepciones de las mujeres del área urbana sobre la importancia de valorar el trabajo de producción de alimentos como parte de la transformación de sistemas alimentarios. Lo ha logrado a través de diversas iniciativas y proyectos.

Una de sus contribuciones notables ha sido la implementación de un “Sistema de compostaje para el tratamiento de residuos de hoja de coca”. Esta iniciativa, realizada en 2012, logró producir compost a partir de la hoja de coca, siendo reconocida por la innovación de su propuesta. La recuperación del valor de los residuos de materia orgánica y la captación de agua son dos elementos que ha integrado con éxito en procesos de capacitación con las familias de zonas periurbanas, quienes aprenden compostaje de residuos de alimentos y cosecha de agua de lluvia en sus hogares. Estas actividades no solo minimizan el consumo de agua potable, sino que también sirven como ejemplos de buenas prácticas en la gestión de residuos y agua dentro de los sistemas alimentarios.

Además de sus logros profesionales, Emma es una apasionada educadora. A través de su compromiso con la enseñanza, ha inspirado a estudiantes a seguir sus pasos en el campo de la agronomía y la transformación de sistemas alimentarios. Sus métodos innovadores y su capacidad para transmitir conocimientos complejos de manera accesible y práctica han sido reconocidos y apreciados por niños, adolescentes, y sus padres. Emma genera reflexión y sensibilidad en la población urbana sobre lo que significa una alimentación consciente a través de talleres vivenciales de acercamiento a la producción de alimentos y el cuidado de los mismos, desde la semilla hasta el consumo. En muchos casos, esta experiencia motiva a las familias a asumir el compromiso de iniciar su huerto en casa.

Un día en la vida de Emma comienza a las 6:00 de la mañana, preparando sus alimentos y, en algunos días, también para toda la familia. Emprende un camino de una hora y media hacia el trabajo, un espacio que cada día implica un nuevo encuentro con la vida y sus adversidades. El huerto se convierte en un claro reflejo del impacto del cambio climático y los desafíos de la agronomía urbana, como la falta de agua, espacio, horas de luz, y la diversidad de climas y pisos ecológicos que tiene la ciudad de La Paz. Estos desafíos requieren un análisis y respuestas adecuadas para cada uno de los factores que interfieren en la producción.

El trabajo es demandante a nivel físico y mental. Emma prepara el sustrato, almaciga, siembra, riega, controla plagas, voltea el compost, cosecha agua de lluvia, y piensa en la forma de convertir cada experiencia en el huerto en

especialmente a los niños y niñas. El huerto se convierte en un lugar donde formarse a través de la experiencia, moviéndose, jugando, y trabajando en temas de alimentación saludable, cuidado de huertos y compostaje de residuos.

Para Emma, volver a casa es un espacio para reflexionar. Piensa en soluciones a los problemas que emergen en el huerto, lee, reflexiona sobre nuevas estrategias de enseñanza atractivas y dinámicas para los niños, y considera la alimentación de la familia y las acciones de cuidado en casa, incluido el cuidado de las plantas.

Desde el inicio de su carrera profesional, Emma trabajó con mujeres, llegando a comprender que, más allá de técnicas, plantas, tierra y agua, la agronomía abarca muchos factores sociales, subjetivos, de creencias, costumbres, situación social, impacto climático, habilidades de relacionarse de las mujeres, resolver conflictos, asumir liderazgos y las posibilidades de asumir un rol protagónico como mujeres en la toma de decisiones.

Emma reflexiona sobre su trabajo y destaca que “recuperar los saberes ancestrales, comprendiendo la técnica y la ciencia que existe detrás de sus procedimientos, es una forma de hacer frente a las dificultades en la producción. Asimismo, es importante trabajar unidos si queremos lograr una producción orgánica; esto es posible en comunidad. Los saberes están allí, en las destrezas y en la memoria de las mujeres, se transmiten mediante la oralidad y las prácticas de generación en generación. Quienes se encargan de elaborar los abonos orgánicos, identificar los controladores biológicos y realizar la cosecha de agua son las mujeres, a ellas les enseño y de ellas aprendo.”



**La historia de Emma Apaza es un testimonio inspirador de cómo una dedicación inquebrantable, un profundo amor por la naturaleza y una formación académica sólida pueden converger para transformar sistemas alimentarios y dejar una huella perdurable en el campo de la agronomía.**



● **¿Qué desafíos enfrentan las mujeres agricultoras en el actual contexto medio ambiental?**

● **¿Será necesaria la capacitación técnica de las mujeres agricultoras?**

## **SABÍAS QUE...**

**Solo el 30% de las mujeres en áreas rurales de La Paz tienen acceso a tierras agrícolas.** A diferencia del 70% de los hombres que tienen acceso a tierras agrícolas<sup>6</sup>.

**Las mujeres suelen tener menos acceso a crédito y asistencia técnica,** lo que limita su capacidad para mejorar la productividad agrícola<sup>7</sup>.

---

6 Fundación Alternativas. (2023). Desigualdad de Género y Retos para la Paridad Política en Bolivia, Colombia y Ecuador. Recuperado de <https://www.fao.org/3/ca5107es/ca5107es.pdf>.

7 CIPCA (2022). Bolivia.



## **Suyai:**

Tejiendo Esperanza a Tráves de la Alimentación Consciente y la Inclusión Social

## **Dina Mamani y Roslyn Alejo**

En la región andina boliviana, dos mujeres jóvenes alteñas, Dina y Roslyn, han dedicado sus vidas al arte de la alimentación consciente y la sensibilidad social. Con un bagaje de saberes y experiencias personales, estas emprendedoras comparten una profunda conexión con la gastronomía y una visión común de impacto social. A partir de experiencias personales y profesionales, Dina y Roslyn se unen para dar vida a un nuevo proyecto: Suyai. Este emprendimiento va más allá de la simple gastronomía; se convierte en un espacio de diversidad, inclusión y esperanza, donde cada persona que lo visite pueda sentirse como en su hogar.

Roslyn Alejo encuentra en la gastronomía un ámbito extenso de saberes, experiencias, posibilidades de exploración e inspiración que impulsa su incansable lucha por alcanzar metas y sueños, particularmente en el ámbito de la preparación de alimentos. Su formación en gastronomía, barismo y pastelería trascendió las fronteras llevándola a vivir cinco años en Perú para continuar su proceso de capacitación que no solo le proporcionó habilidades culinarias, sino también una pasión por compartir el arte culinario como recuperación de sus raíces y como medio de empoderamiento.

Por otro lado, desde temprana edad, Dina Mamani se sumergió en el mundo de la alimentación como una parte esencial de su supervivencia y apoyo a su familia. Su curiosidad y determinación, respaldadas por una beca de estudio, la llevaron a explorar y aprender en diversas cocinas y restaurantes. Incorporando de conocimientos sobre la alimentación saludable y consciente, la comida vegana, vegetariana, pudo indagar una gran variedad de sabores, técnicas y conocer el valor de los alimentos orgánicos durante extenuantes horas de trabajo, disciplina y determinación. Mas adelante pudo completar su formación en contabilidad generando nuevas perspectivas y proyecciones a futuro. Trabajó como docente por más de ocho años en una escuela de formación en gastronomía y posteriormente trabajo como educadora en proyectos con niñas y adolescentes víctimas de trata y tráfico y con personas privadas de libertad.

Roslyn y Dina se cruzaron por primera vez durante su pasantía en 2012 en un restaurante de alta cocina. Más adelante, se reencontraron como docentes en una escuela de gastronomía, donde desde muy jóvenes -con 21 y 23 años de edad) desarrollaron metodologías de capacitación e inclusión social, logrando canalizar su amor por la cocina hacia la educación, especialmente trabajando con poblaciones en situación de vulnerabilidad, como jóvenes en situación de trata y tráfico, consumidores de sustancias, personas con discapacidad y jóvenes en proceso de reinserción social. El mundo de la docencia les planteó nuevos desafíos en su formación profesional para responder no solo con conocimientos de cocina y pastelería, sino también de liderazgo, habilidades personales, repuesta a financiadores y manejo de grupos. Los principios fundamentales de la formación brindada por el equipo incluyeron el respeto, la disciplina, el orden y la capacidad de enfrentar constantemente los desafíos de la cocina.

Compartiendo experiencias y valores, comenzaron a trabajar juntas en 2016, iniciaron capacitaciones con personas con capacidades diferentes, y tras su primera venta de productos, surgió la idea de emprender el proyecto Suyai. Esta iniciativa innovadora propone la presentación de platillos con alimentos diversos, influenciados por los conocimientos en alta cocina, una cuidadosa elección de ingredientes locales y el aprovechamiento máximo de cada ingrediente la propuesta de Suyai está arraigada en la conciencia alimentaria de valoración de productos orgánicos libres de agrotóxicos.

Suyai no es solo un emprendimiento gastronómico; es una iniciativa de inclusión social, generación de empleo. Con recursos limitados pero una visión au-

daz y una convicción inquebrantable, Roslyn y Dina construyen un ejemplo de consciencia social, ambiental y alimentaria. En el ámbito social, han brindado capacitación en gastronomía a más de 500 personas, incluyendo niños y niñas en colegios, mujeres de el alto y de zonas alejadas, personas con discapacidad. Esta población no solo recibe capacitación, sino que se convierte en parte integral de Suyai, contribuyendo con cariño y gratitud expresados a través de detalles ornamentales, murales hermosos y significativas manualidades que representan la diversidad que acoge este espacio.

Es crucial destacar que Suyai va más allá de ser simplemente un espacio para la gastronomía tradicional; se materializa como un “hogar” que promueve la libertad y la inclusión. No solo se comparten experiencias en el ámbito culinario, sino también humanas, ya que han conocido numerosas vidas con diversas batallas y situaciones que las han marcado profundamente. Cuando alguien llega a Suyai, el objetivo es que se sientan como en casa, que los clientes también sean parte de esta experiencia y que perciban el espacio como un lugar donde el corazón es grande, a pesar de sus dimensiones físicas.

Uno de los desafíos principales para Suyai ha sido desarrollar esta propuesta en la Zona Mercedario de la ciudad de El Alto, un lugar alejado y poco convencional. Enfrentaron retos para obtener la aceptación del público, ya que la zona no estaba acostumbrada a este tipo de propuestas gastronómicas. Aunque tímidamente se acercaban, expresando que un lugar así debería estar en la Zona Sur de La Paz, Roslyn y Dina persistieron. Otro desafío fue definir la temática de la propuesta, pero al final, su objetivo principal es que todos aquellos que lleguen se sientan parte de una familia, reconociéndose en la diversidad. En las palabras de las emprendedoras, “todos somos uno, nadie es diferente, todos tenemos un corazón”.

Desde la elección de productos locales y nativos hasta la relación continua con productores locales, Suyai se convierte en una extensión de los valores de alimentación consciente y soberana de Roslyn y Dina. Esta iniciativa de mujeres trabajadoras se proyecta como un faro de cambio, promoviendo la consciencia social, ambiental y alimentaria en las alturas andinas.

Persistiendo y viendo a sus madres como fuentes de inspiración en el trabajo y en la búsqueda de la excelencia, estas mujeres reconocen que, como parte del género femenino, tienen la capacidad de lograr mucho, apoyar a otras mujeres y enfrentar desafíos. A pesar de los posibles temores infundidos por la sociedad, el consejo que ofrecen es claro: no rendirse, perseverar y seguir adelante. Comprenden que, sin riesgos, no hay ganancias. Destacan la importancia de ser organizadas con los gastos e ingresos, valorar el trabajo de otras mujeres y establecer redes laborales entre ellas. Siempre buscan proyectar amor hacia el planeta y hacia los demás, contribuyendo con pequeños gestos significativos. En cuanto al medio ambiente, subrayan la necesidad de comenzar a gestionar los residuos orgánicos para enriquecer la tierra y contribuir a un mundo más sostenible.





**A medida que Roslyn y Dina construyen el futuro de Suyai, emergen como líderes en la revolución de la alimentación consciente y la inclusión social. Su historia no solo es una narrativa de perseverancia y dedicación, sino también un recordatorio de cómo la alimentación puede ser un puente hacia la esperanza y la igualdad. Suyai, con su enfoque en productos locales y nutrición consciente, se yergue como un faro de cambio, promoviendo una conciencia social, ambiental y alimentaria en las alturas de los Andes.**



**¿Cómo pueden generarse condiciones que favorezcan al crecimiento de la economía de las mujeres?**

## **SABÍAS QUE...**

**En Bolivia**, según datos del Servicio Plurinacional de Registro y Comercio (SEPREC) durante el periodo 2010-2020, **la mayoría de las unidades económicas registradas en el sector del turismo tuvieron como dueña y/o representante a una mujer.**

**En 2015**, el número de empresas formales registradas en el SEPREC en el rubro de actividades de alojamiento y servicios de comida era de **15.000**, llegando a aproximadamente a 20.000 en 2020.



*“Las mujeres contribuyen enormemente a las economías, ya sea como agricultoras, empresarias o empleadas, o realizando tareas de cuidados no remuneradas en el hogar. Pero también siguen estando desproporcionadamente afectadas por la pobreza, la discriminación y la explotación.”*

**- ONU MUJERES**

