



Seguridad
alimentaria
nutricional
en las comunidades indígenas
originario campesinas

Seguridad alimentaria nutricional en las comunidades indígena originario campesinas

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: 4-2-6647-2025

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.



Seguridad alimentaria nutricional

en las comunidades indígena
originario campesinas





Contenido

1. Derecho a la alimentación	3
2. Soberanía alimentaria	4
3. Seguridad alimentaria	4
4. Seguridad alimentaria nutricional	5
5. Valor nutricional de los alimentos	7
6. Composición nutricional de los alimentos	11
Bibliografía	19



1. Derecho a la alimentación

El derecho a la alimentación en Bolivia está reconocido como un derecho humano fundamental a través de la Constitución Política del Estado (CPE) de 2009, que en su artículo 16 establece explícitamente que toda persona tiene derecho al agua y a la alimentación, y que el Estado tiene la obligación de garantizar la seguridad alimentaria mediante una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población.

La normativa señala lo siguiente:

La Ley 775 de Promoción de la Alimentación Saludable, aprobada en 2016, obliga a las personas y empresas que procesan alimentos a brindar información sobre la calidad nutritiva del producto en el envase.

La Ley 622 de Acceso a la Alimentación Complementaria Escolar, promulgada el 29 de diciembre de 2014, busca asegurar que los estudiantes bolivianos reciban una alimentación adecuada que apoye su desarrollo educativo y salud, al mismo tiempo que impulsa la economía local y la producción agroalimentaria sostenible.



2. Soberanía alimentaria

Es la capacidad y el poder de los pueblos para ejercer el derecho a definir libremente e implementar sus políticas y estrategias en la alimentación y nutrición que permitan lograr la seguridad alimentaria nutricional como parte del desarrollo humano sostenible (Lorenzo y Mayta, 2014).



3. Seguridad alimentaria

En el marco de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (ODS), los nuevos desafíos incluyen alcanzar un mundo sin hambre, garantizando la seguridad alimentaria y una reducción de los índices de malnutrición.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), "existe la seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen acceso físico y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y llevar una vida activa y saludable" (2020).

4. Seguridad alimentaria nutricional

La Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN), en Bolivia, se define como el derecho humano fundamental a una alimentación suficiente, adecuada, saludable y culturalmente apropiada, que garantice el desarrollo social, económico y ambiental de la población.

Según la *Guía Normativa de la Seguridad Alimentaria en Bolivia*, basada en la definición de la FAO, la SAN existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades y preferencias, permitiendo llevar una vida activa y sana.

Pilares de la seguridad alimentaria nutricional (SAN)

La seguridad alimentaria nutricional se basa en cuatro pilares fundamentales que garantizan que toda persona tenga acceso permanente y oportuno a una alimentación adecuada en cantidad y calidad.

- **Disponibilidad**

Se refiere a la presencia y suficiencia de alimentos en cantidad y calidad para satisfacer las necesidades alimentarias de las personas, incluye alimentos producidos localmente y los que ingresan desde otras regiones o países.



- **Acceso**

Implica que las personas tengan acceso físico, económico y social a los alimentos necesarios para su alimentación. Esto puede lograrse mediante empleo, intercambio, crédito, remesas o apoyos.



Foto: Hurtado, Mauro



- **Estabilidad**

La estabilidad es reconocida como fundamental para mantener en el tiempo la disponibilidad, acceso y uso adecuado de alimentos, evitando que las crisis socioeconómicas o climáticas afecten la seguridad alimentaria.

- **Consumo**

El consumo está influido por factores como las creencias, conocimientos, percepciones y prácticas relacionadas con la alimentación y la nutrición, donde la educación y la cultura juegan un papel fundamental para garantizar dietas saludables y adecuadas (PAHO, 2010).





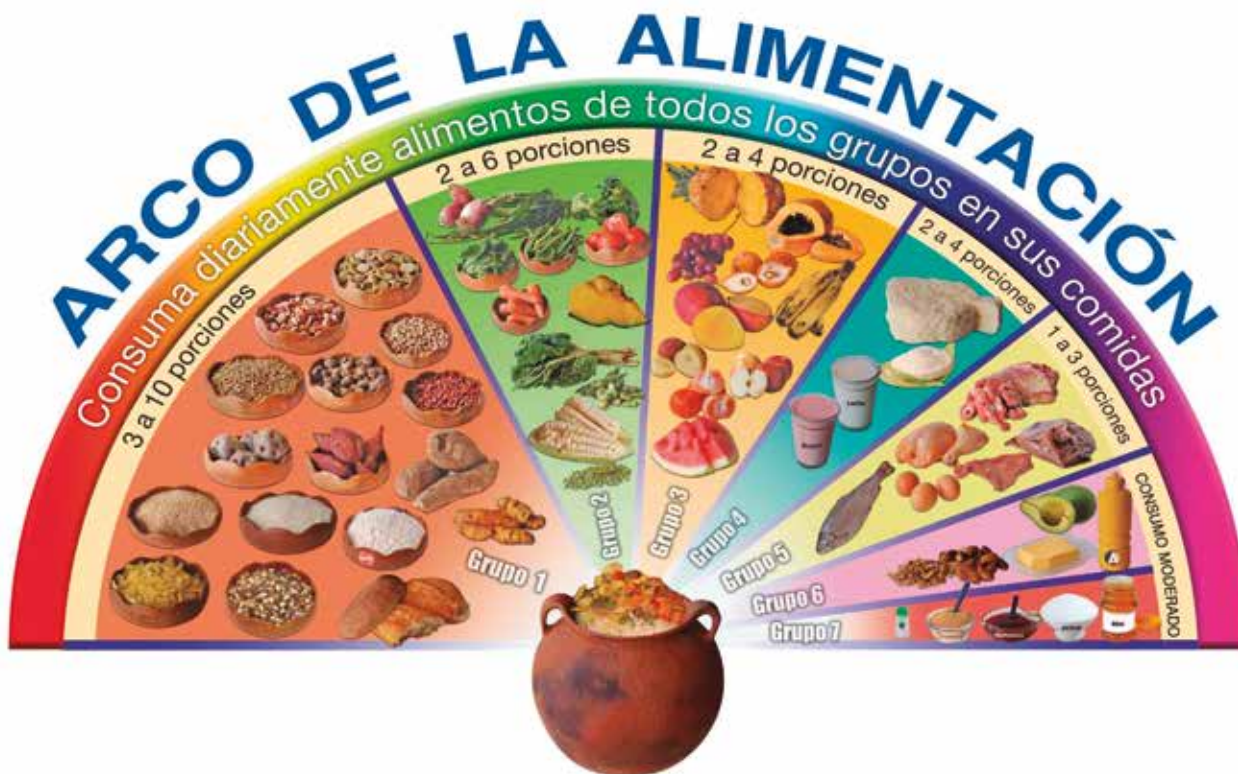
5. Valor nutricional de los alimentos

¿Qué es el valor nutricional de los alimentos? ¿Cómo se clasifican?

El valor nutricional de los alimentos es la medida de la cantidad y calidad de nutrientes que un alimento aporta al organismo, e incluye macronutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas que proporcionan energía, y también, micronutrientes como vitaminas y minerales que regulan funciones vitales del cuerpo, además de fibra y agua, que son esenciales para la digestión y el equilibrio corporal. Los alimentos se clasifican según el nutriente que predomina en ellos, siendo energéticos los ricos en carbohidratos y grasas como cereales y aceites; constructores o plásticos, los que aportan principalmente proteínas como carnes, huevos y legumbres, y reguladores, aquellos con alto contenido de vitaminas y minerales como frutas y verduras.

Clasificación de alimentos según el arco de la alimentación en Bolivia

El arco de la alimentación es una representación gráfica que agrupa los alimentos según su valor nutritivo y la proporcionalidad de consumo diario.



Fuente: Internet

Grupos de alimentos:



- **Grupo 1:** cereales, leguminosas, tubérculos y derivados
Quinua, amaranto, cañahua, avena, trigo, maca, chíá, maíz, tarwi, maní, choclo, papalisa, oca, racacha, yuca, camote, yacón (aricoma) y amañoque



- **Grupo 2:** verduras
Zapallo, zanahoria, tomate, cebolla, acelga, haba, achicoria y otros



- **Grupo 3:** frutas
Chirimoya, higo, pacay, tuna, durazno, uva, plátano, papaya, naranja, mandarina y otros



- **Grupo 4:** leche y derivados
Yogur, queso y requesón



- **Grupo 5:** carne, derivados y mezcla de vegetales
Carne de llama, alpaca, cordero, cerdo, res, pescado, cuy y huevo



- **Grupo 6:** grasas y aceites



- **Grupo 7:** azúcares y mermeladas



En el Chaco, la recolección de productos del monte es una actividad fundamental y característica del sistema productivo guaraní, principalmente con el algarrobo y la miel.

¿Qué es el nutriente? ¿Dónde se obtiene?

Un nutriente es una sustancia indispensable para la vida, que se encuentra en cantidades variables en los alimentos. Los nutrientes son esenciales para la formación de tejidos durante el crecimiento, para reemplazar los tejidos que se destruyen y para cubrir las necesidades energéticas del organismo.

Estos nutrientes se obtienen a través de la alimentación, es decir, mediante el consumo de alimentos variados y balanceados que aportan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

En Bolivia, las guías alimentarias recomiendan consumir alimentos típicos como la quinua, la carne, la leche, frutas y verduras para asegurar un adecuado aporte de nutrientes esenciales.

Según la Organización Mundial de la Salud (2018), los alimentos contienen macronutrientes y micronutrientes descritos a continuación:

- **Macronutrientes:** son nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades para funcionar correctamente. Proporcionan energía y ayudan a reparar y construir las estructuras orgánicas, promueven el crecimiento y regulan los procesos metabólicos, entre otras funciones.
- **Micronutrientes:** son nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar correctamente, incluyen los minerales y las vitaminas. Estos son muy importantes para la actividad normal del cuerpo; su función principal es facilitar muchas reacciones químicas que ocurren en este. Entre los micronutrientes más importantes, están las vitaminas A y B y el ácido fólico; también están los minerales, como el calcio, hierro, zinc, potasio y yodo. Cumplen roles importantes en la formación de los huesos, la producción de sangre, el equilibrio de líquidos y el buen funcionamiento del sistema nervioso.

6. Composición nutricional de los alimentos

La composición nutricional de los alimentos está referida al contenido de nutrientes esenciales, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, que se encuentran en un alimento específico (OMS, 2018).

En las siguientes tablas, se describe la composición nutricional de los alimentos que contribuyen a la Seguridad Alimentaria Nutricional.



Acelga

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Proteína	Fibra	Grasa	
29	1.88	1.2	0.2	

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Potasio
150	105	3.3	40	380

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina C
0.34	0.05	0.05	1.05	18.9

Fuente: Lazarte (2021)



Lechuga

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Proteína	Fibra	Grasa	
19.6	1.37	1.5	0.6	

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Potasio
3	34.7	1	28	220

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina C
0.19	0.06	0.07	0.8	13

Fuente: Lazarte (2021)



Perejil

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Fibra			
36	6.3	2.97	3.3			

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Magnesio	Zinc	Potasio
56	137	6.2	58	50	1.07	554

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B3	Vitamina B9	Vitamina C	Vitamina K
0.19	8424	1.3	152	133	0.0016

Fuente: Lazarte (2021)



Espinaca

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Fibra	Grasas
20.74	0.61	2.63	2.58	0.3

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Potasio
69	117	2.7	46	554

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina C
0.59	0.09	0.2	1.38	40

Fuente: Lazarte (2021)



Brócoli

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Fibra	Grasas
33	2.66	3.56	3	0.2

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Potasio
22	58	0.86	65	279

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina C
0.14	0.09	0.18	1.52	100

Fuente: Lazarte (2021)



Apio

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Fibra	Grasas
19.2	2.47	1.19	1.4	0.2

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Potasio
100	41	0.4	21	320

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina C
0.01	0.05	0.08	0.48	7

Fuente: Lazarte (2021)



Repollo

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Fibra	Grasas
32	4.1	1.7	2.4	0.45

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Potasio
5	52	0.7	41	270

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina C
0.06	0.15	0.02	0.8	49

Fuente: Lazarte (2021)



Zapallo

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Fibra	Grasas
28	6	1	0	0

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Potasio
1	2	1	0	142

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina A	Vitamina C			
1	21			

Fuente: Lazarte (2021)



Tomate

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Fibra	Grasas
22.17	3.5	0.88	1.4	0.21

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Potasio
4	11.89	0.37	22	160

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B3	Vitamina C	
0.22	0.07	0.9	26.6	

Fuente: Lazarte (2021)



Pepino

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Fibra	Grasas	
10	2	0.9	1.1	0	

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Agua	Fósforo	Potasio	Magnesio
3	10	96.8	12	154	9

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina A	Vitamina C	Carotenos	Ácido Fólico	
6	5	35	9	

Fuente: Lazarte (2021)



Zanahoria

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Grasas	Proteína	Fibra		
23.91	0.15	4.75	0.63		

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Potasio	Magnesio
52	27	0.5	31	219	0

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina C
0.44	0.06	0.06	0.77	3.8

Fuente: Lazarte (2021)



Beterraga

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Fibra	Grasas	
46.1	8.38	1.56	2.58	0.1	

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Potasio	Magnesio
58	17	0.91	45	407	0

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina A	Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina C
0	0.02	0.04	0.32	10

Fuente: Lazarte (2021)



Nabo

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Fibra	Grasas	
31.6	4.66	1	3.49	0.22	

Minerales (por 100 mg)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Potasio	Magnesio
58	45	0.38	41	269	0

Vitaminas (en 100 ug)

Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina C	
0.04	0.05	0.68	20	

Fuente: Lazarte (2021)



Rabanito

Nutrientes (en 100 g)

Calorías	Carbohidratos	Proteína	Fibra	Grasas	
17.26	2.13	1.06	1.63	0.14	

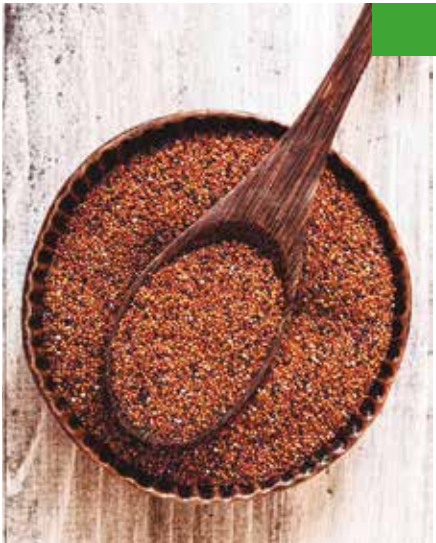
Minerales (por 100 ug)

Sodio	Calcio	Hierro	Fósforo	Potasio	Magnesio
21	26	0.44	18	241	0

Vitaminas (en 100 mg)

Vitamina B1	Vitamina B2	Vitamina B3	Vitamina C	
0.03	0.03	0.52	29	

Fuente: Lazarte (2021)



Cañahua

Nutrientes (%)

Calorías	Grasas	Fibra	Ceniza	Carbohidratos	
17.60	8.30	11.00	4.30	61.70	

Minerales (por 100 g de cañahua)

Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro (mg)			
113.30	250.60	5.00			

Alimentación g de aminoácidos en 16 g nitrógeno

Lisina	Metionina	Treonina	Triptófano	
5.30	3.00	3.30	0.90	

Fuente: Tapia (2015)

Bibliografía

Cordero, M. (2018). *Alimentación para una vida saludable*. La Paz: Centro de Investigación y Promoción del Campesinado.

Espinoza, R. y Chiara, E. (2017). *Seguridad alimentaria y nutricional*. La Paz, Bolivia: Promoción de la sustentabilidad y conocimientos compartidos.

Fundación Alternativas (2022). *Guía Normativa de la Seguridad Alimentaria en Bolivia*. Fundación Alternativas. PD.

Lazarte, M. (2020). *Manual de consumo responsable de alimentos*. La Paz: Centro de Formación y Capacitación para la Participación Ciudadana.

Lazarte Meléndez, C. A. (2021). *Propiedades nutricionales de nuestras hortalizas* (1.^a ed.). Centro de Formación y Capacitación para la Participación Ciudadana.

Lorenzo, R. y Mayta, F. (2014). *Propuesta de política pública para la seguridad alimentaria en los municipios del altiplano*. La Paz: Centro de Investigación y Promoción del Campesinado.

Ministerio de Desarrollo Rural y Tierras (2023). *Guía Normativa de la Seguridad Alimentaria en Bolivia*.

Ministerio de Desarrollo Rural y Tierras y otras entidades del Estado Plurinacional de Bolivia (2023). *Guía Normativa de la Seguridad Alimentaria en Bolivia*.

Ministerio de Salud (2014). *Bases técnicas de las guías alimentarias para la población boliviana*. La Paz, Bolivia: Estado Plurinacional de Bolivia. Recuperado de <https://pplafileupload.s3.amazonaws.com/web/directfiles/attachments/48336216/cb2f44d7-6c6a4fb993e93907a2>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2016). *El derecho a la alimentación: análisis y fundamentos*.

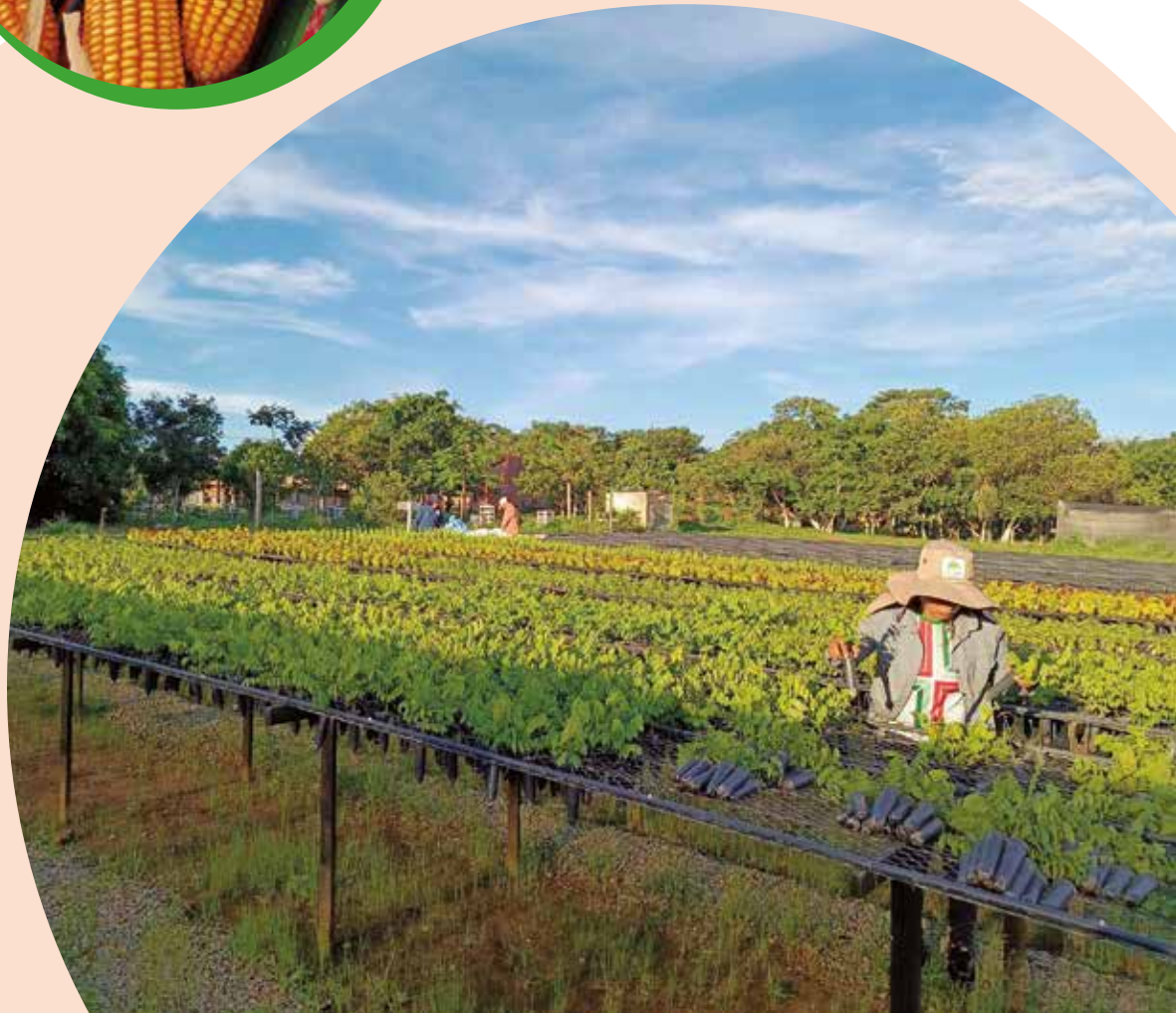
____ (2004). *Requerimientos nutricionales para la infancia, adolescencia y adultez*.

Organización Panamericana de la Salud (OPS) / Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Seguridad alimentaria y nutricional*.

PNUD (2019). *Informe sobre el Desarrollo Humano 2019*. Nueva York: PNUD.

Rodríguez, M. (2018). *Aditivos alimentarios: beneficios y riesgos*. *Revista de Salud Pública*.

Tapia, M. E. (2015). *El cultivo de la cañahua*. Perú: Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA).





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.