

“Estar bien es que todos estemos bien”

Sistematización de la experiencia organizativa del Distrito 9 de la zona sur de Cochabamba en torno a la producción de alimentos



Créditos

Responsables de sistematización: Mónica Rocha Medina.

Equipo de apoyo: Huáscar Salazar y Nelly Carrasco.

Equipos revisor: Huáscar Salazar, Massiel Cardozo y Blanca Rivero.

Colaboración: Mujeres de la OTB Encañada Integral, Distrito 9 de Cochabamba.

Diseño portada e interiores: Adriana Herbas.

Fotografía: Massiel Cardozo.

Edición:

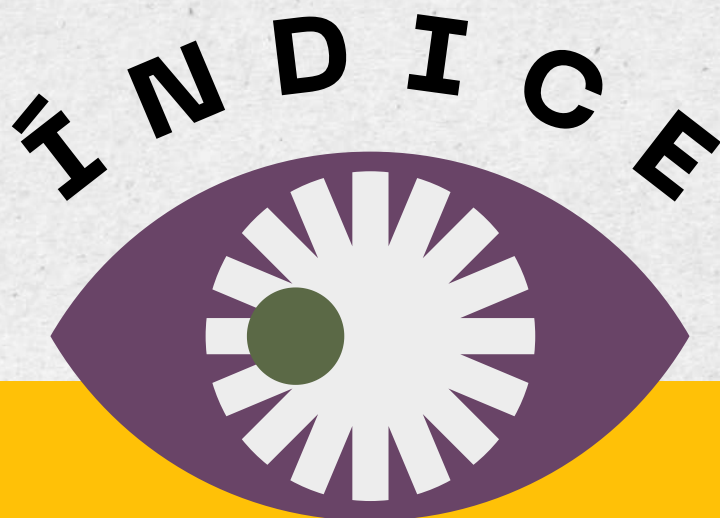
Centro de Estudios Populares

Año: 2025

Lugar: Cochabamba, Bolivia

Contacto: epopulares@ceesp.org.bo

El contenido de la publicación es responsabilidad exclusiva del Centro de Estudios Populares y no refleja necesariamente la postura del Ayuntamiento de Igualada ni de la Asociación APROP, instituciones a las que se agradece por el apoyo financiero para la realización de este documento.



Índice

Introducción metodológica: La sistematización de experiencias como punto de partida.....	1
La alimentación como hecho político.....	2
Problema estructural en Bolivia y Cochabamba.....	3
Contexto socioeconómico del Distrito 9.....	4
Resignificación y transformación de prácticas alimentarias en medio de la crisis social y económica.....	6
La crisis ha impactado en la economía familiar.....	7
Diversas formas de enfrentar la crisis.....	8
La experiencia de las "Mujeres Organizadas".....	10
Memorias culinarias.....	13
Impacto de la crisis en la economía familiar.....	14
Una seguridad alimentaria autosostenida.....	15
La organización como horizonte común.....	16
En tiempos del "sálvese quien pueda", solidaridad y acción colectiva	17
Conclusiones, aprendizajes y proyecciones.....	18

Introducción metodológica: La sistematización de experiencias como punto de partida

La presente cartilla es el resultado de un proceso de sistematización de experiencias desarrollada junto a mujeres de la OTB Encañada Integral, en el Distrito 9 de Cochabamba, entre enero y mayo de 2025. Se trabajó desde un enfoque de educación popular que pone la vida en el centro, reconociendo que la alimentación es esencial para la reproducción de la vida.

Desde el pensamiento freireano, entendemos que el conocimiento se construye desde la práctica y el diálogo horizontal, y que este proceso puede ser transformador. Asimismo, concebimos la sistematización de experiencias como un proceso político, dinámico, creador y participativo, orientado a construir aprendizajes y propuestas transformadoras mediante el análisis crítico y la problematización de lo vivido.

En este trabajo, las mujeres son protagonistas y no objeto de estudio: son expertas en los alimentos que sostienen sus hogares y sus comunidades. Cada encuentro fue un espacio de reflexión colectiva donde se compartieron sentidos de la alimentación, impactos de la crisis económica y estrategias para sostener la vida en condiciones de creciente precariedad.

Este enfoque reconoce el valor de los saberes que emergen de la experiencia y la acción colectiva, y busca no solo describir la realidad alimentaria, sino interpretarla críticamente para abrir nuevos horizontes de organización y autonomía.

El proceso metodológico desarrollado incluyó las siguientes fases:

1. Punto de partida: identificación colectiva de la problemática alimentaria.
2. Eje de sistematización: sentidos de la alimentación y estrategias frente a la crisis.
3. Recuperación de la experiencia: memorias y relatos compartidos.
4. Interpretación crítica: análisis de desigualdades y relaciones de poder.
5. Conclusiones, aprendizajes y proyecciones.

Este documento recupera saberes situados, historias de resistencia y vínculos territoriales que expresan la dimensión política de alimentar que pone la vida en el centro.

La alimentación como hecho político

La alimentación es una necesidad básica para la vida, pero también constituye un campo de disputa política, donde se expresan desigualdades históricas vinculadas al género, la clase, el territorio y el acceso a recursos. Lo que se produce, quién lo produce, cómo circulan los alimentos y quiénes pueden acceder a ellos, son decisiones atravesadas por relaciones de poder que impactan directamente en los hogares y en los cuerpos de las personas.

En el Distrito 9 de Cochabamba, esta dimensión se hace especialmente visible. Las mujeres, responsables principales de la alimentación familiar, enfrentan cotidianamente las consecuencias de un modelo alimentario que prioriza el lucro del agronegocio y debilita la agricultura familiar y comunitaria. Ellas experimentan, en primera línea, el aumento de precios, la pérdida de alimentos tradicionales, la dependencia de mercados inestables y el endeudamiento como estrategia de sobrevivencia.

“En el Distrito 9, las mujeres sostienen la vida enfrentando un sistema alimentario injusto y construyendo alternativas colectivas”.

Durante los encuentros entre mujeres, ellas expresaron que “comer bien se ha vuelto un lujo”, y que cotidianamente se sienten obligadas a tomar decisiones difíciles sobre qué alimentos comprar, cocinar o sacrificar. Esto revela cómo el derecho a una alimentación digna se encuentra subordinado a la capacidad económica, incluso en un territorio históricamente agrícola como Cochabamba.

Al mismo tiempo, la comida es un espacio donde se reproducen identidades, memorias y afectos. Preparar una receta heredada, sembrar en el patio o compartir alimentos son actos que reafirman autonomías y conocimientos propios, resistiendo a la homogeneización alimentaria. En este sentido, las mujeres del Distrito 9 sostienen la vida a través de cuidados y saberes que no siempre son reconocidos ni valorados.

Así, la alimentación se configura como un acto profundamente político: permite evidenciar las injusticias y, a la vez, construir alternativas. En sus prácticas cotidianas —comprar de productoras locales, aprovechar todo alimento disponible u organizarse para conseguir mejores precios— las mujeres del Distrito 9 despliegan estrategias que desafían un sistema alimentario excluyente y abren caminos para una vida más justa y solidaria.

Problema estructural en Bolivia y Cochabamba

El acceso a alimentos suficientes y saludables en Bolivia está condicionado por múltiples factores estructurales que impactan de forma desigual a las distintas regiones y grupos sociales. Aunque históricamente la agricultura campesina y familiar ha sostenido la alimentación del país, las políticas públicas de las últimas décadas han favorecido la expansión del agronegocio, centrado en monocultivos como la soya transgénica, destinados en gran parte a la exportación o a la producción de alimentos ultraprocesados.

Esta transformación del sistema alimentario ha generado consecuencias significativas: pérdida de diversidad agrícola, mayor dependencia de insumos importados, precarización de productores locales y una creciente brecha entre quienes producen alimentos y quienes los consumen. La dependencia del mercado global y el aumento del costo de insumos —sumado a la especulación de precios internos— repercuten directamente en el costo final de los alimentos.

En Cochabamba, antes conocida como el "granero de Bolivia", este proceso se expresa con fuerza. La expansión urbana, el tráfico de tierras, la escasez de agua y la falta de apoyo estatal han reducido la superficie productiva y debilitado la agricultura local. Como resultado, la ciudad depende cada vez más de alimentos que llegan de otras regiones o incluso de otros países, con precios sujetos a la oferta y demanda.

Además, la crisis económica reciente ha profundizado estas desigualdades, afectando especialmente a los hogares sostenidos por mujeres que viven de la economía informal. Ellas son quienes deben ajustar diariamente las decisiones alimentarias a ingresos inestables, sacrificando calidad nutricional y cantidad de alimentos para asegurar que todos "alcancen a comer".

Durante los espacios de encuentro, las mujeres del Distrito 9 señalaron que esta situación no es nueva, sino que se repite a lo largo de la historia boliviana, aunque hoy se vive con mayor incertidumbre: hay alimentos disponibles, pero no hay recursos económicos suficientes para acceder a ellos. Esto evidencia que la inseguridad alimentaria no es un problema individual, sino resultado de un sistema injusto que desvaloriza la producción local, aporta poco a la soberanía alimentaria y sitúa a las familias de sectores populares en una constante vulnerabilidad.

"La inseguridad alimentaria no es un problema individual, sino resultado de un sistema injusto".

Contexto socioeconómico del Distrito 9

El Distrito 9 de Cochabamba es una de las zonas de mayor expansión urbana y con más carencias estructurales de la ciudad. Las poblaciones que lo habitan —en su mayoría familias migrantes de origen campesino— se encuentran en un territorio donde la urbanización avanza sin garantizar servicios básicos. Esta precariedad territorial tiene efectos directos sobre la alimentación.

Según estudios recientes sobre la zona Sur¹, antes y después de la pandemia, las mujeres se enfrentan a altos niveles de informalidad laboral, ingresos inestables y una sobrecarga de trabajo doméstico y de cuidados no remunerados. Estas condiciones generan una vulnerabilidad alimentaria constante, donde cada día se debe decidir qué se puede comprar y cómo hacer rendir lo poco que se tiene.

La pandemia de covid-19 profundizó esta situación. Muchas mujeres perdieron sus fuentes de ingreso y no lograron recuperarlas, lo que incrementó la angustia por el acceso a alimentos y agua. Como expresaron en las reuniones: "Había para comer, no había sueldo. Ahora hay de todo, pero no alcanza". Esta experiencia confirma que la inseguridad alimentaria del Distrito 9 no es falta de alimentos, sino falta de recursos para adquirirlos.

"Cada día se debe decidir qué se puede comprar y cómo hacer rendir lo poco que se tiene".

Además, la vida cotidiana está marcada por incertidumbres múltiples: incremento constante de precios, escasez de combustible, especulación de productos básicos y ausencia de control estatal en los mercados. Las mujeres describen esta situación como "caos" y "sálvese quien pueda", evidenciando que las relaciones comunitarias también se ven afectadas cuando predomina la supervivencia individual.

Sin embargo, junto a estas dificultades, persisten y se reactivan saberes y prácticas campesinas: cultivar en patios, compartir y trocar alimentos, y buscar redes de apoyo entre vecinas como el espacio que han conformado denominado "Mujeres organizadas" y que se sistematiza en este texto. Así, el territorio es también espacio de resistencia y creatividad, donde las mujeres sostienen la vida frente a condiciones estructurales que precarizan su existencia.

1. Rocha Medina, M. (2023) Todo era Covid: La pandemia desde las voces de las mujeres de la zona sur de Cochabamba. Cochabamba: CEESP.

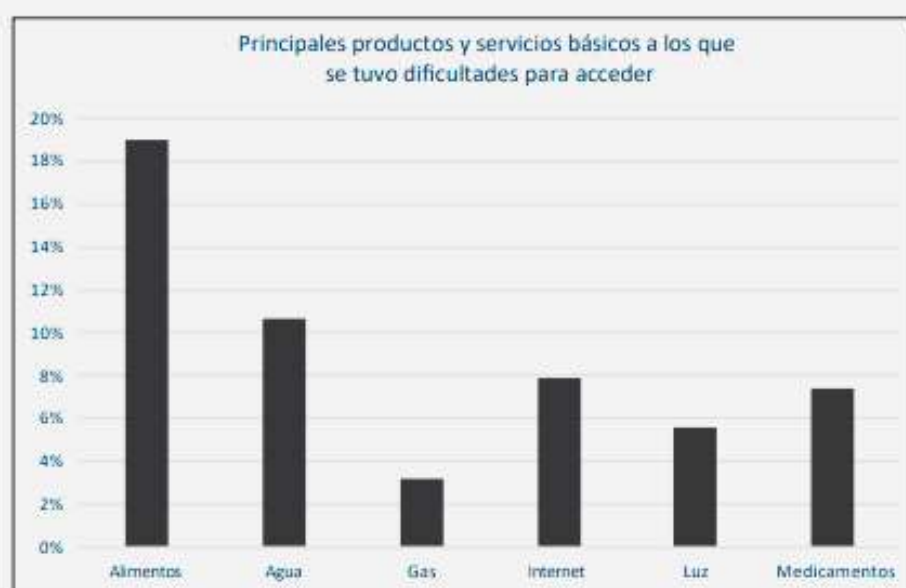
Contexto socioeconómico del Distrito 9

Durante la pandemia de COVID-19, la Zona Sur de Cochabamba, caracterizada por ser una de las áreas de expansión urbana más intensas de la ciudad, experimentó vulnerabilidades estructurales significativas.



Había también falta de alimento, por eso teníamos que ir a buscar trabajo donde sea, algunas hemos tenido que ir al mercado a vender verduras.

Los principales productos de difícil acceso fueron los alimentos y el agua, casi un 20% de la población de las OTB en cuestión tuvo dificultades de acceso a uno o varios tipos de alimentos, mientras un 11% se vio en problemas para obtener el agua necesaria para la vida cotidiana.



Fuente: Rocha Medina, M. (2022). Todo era covid: La pandemia desde las voces de las mujeres de la zona Sur de Cochabamba. Cochabamba: CEESP.

Resignificación y transformación de prácticas alimentarias en medio de la crisis social y económica

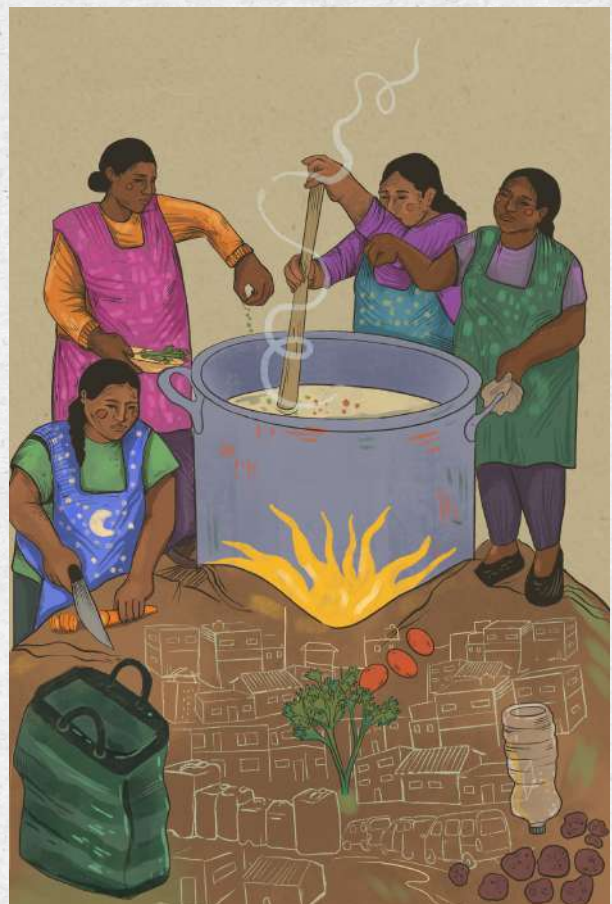
Para las mujeres del Distrito 9, comer bien no se reduce al valor nutricional; implica asegurar bienestar familiar, mantener costumbres y proteger la salud.

La alimentación se vincula a la identidad territorial y a la herencia campesina: cultivar en el patio, preparar recetas que pasan de generación en generación, compartir alimentos.

La alimentación es cuidado, memoria, autonomía y resistencia a la comida ultraprocesada .

“Mi mamá siempre nos alimentaba de lo que ella sembraba (...) eso es comida saludable”.

“A mí me gusta que mi hijito se alimente bien (...) quiero que coma verdura, aunque sea poquito”.



La crisis ha impactado en la economía familiar

La inflación económica ha impactado profundamente en la organización de los hogares y el acceso a alimentos, imposibilitando o reduciendo el acceso a alimentos como frutas, verduras y carnes. En muchos casos las porciones han sido racionalizadas y en otros caso se han eliminado comidas como la cena.

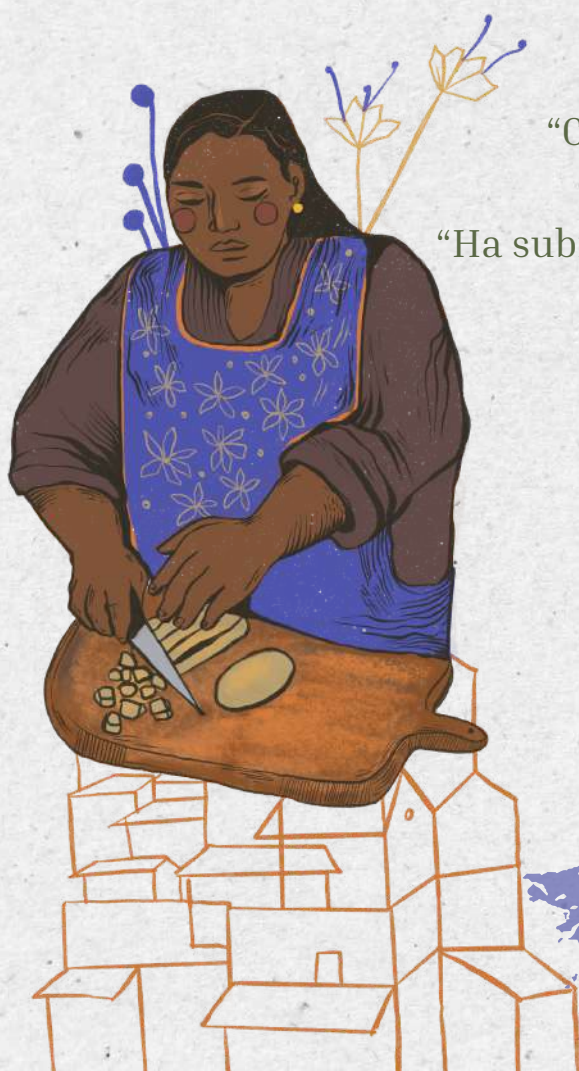
“Un día puedes tener 100 bolivianos y en la noche apareces sin nada (...) ya no alcanza para más”.

“Comer carne ahora es un lujo”.

“Ha subido todo el doble, la economía ya no alcanza”.

La falta de ingresos estables — especialmente en hogares con mujeres a cargo— profundiza el malestar emocional: gestionar la alimentación se vuelve un acto de ansiedad permanente y la crisis se vuelve policrisis.

No falta comida: falta dinero para acceder a ella. La inseguridad alimentaria es estructural, no individual.



Diversas formas de enfrentar la crisis

Frente al encarecimiento, las mujeres ponen en marcha prácticas que combinan ahorro, creatividad y saberes familiares:

- 🔥 Racionar alimentos y porciones.
- 🔥 Reemplazar carne por chuño, huevos, menudencias.
- 🔥 Huertos familiares para verduras "propias y sin químicos".
- 🔥 Compra al por mayor y repartir entre familiares.
- 🔥 Té y pan como sustitución de cenas completas.

La capacidad de las mujeres para sostener la alimentación se realiza en un contexto de desigualdad estructural, donde cada acto de resistencia implica un sacrificio cotidiano.

Aunque estas estrategias sostienen la vida, también muestran la carga desigual que recae sobre las familias con menos recursos económicos y las mujeres.



“Partimos el pan a la mitad para que alcance.”

“Hemos llegado al extremo de usar la cáscara de la zanahoria en la sopa”.

Diversas formas de enfrentar la crisis

La crisis actual también impulsa acciones que apuntan a soluciones estructurales:

- ✓ Trueque entre vecinas (chuño por choclo, etc.).
- ✓ Compras colectivas en mercados mayoristas.
- ✓ Propuesta de mercadito barrial con acceso directo a productores.



“Nos ayudamos entre vecinos (...) si yo tengo zanahoria y el vecino tiene otra cosa, intercambiamos”.

A pesar de estos esfuerzos, las iniciativas siguen siendo puntuales y frágiles. El desafío es avanzar hacia una mayor participación de las dirigencias y la implementación de políticas que realmente fortalezcan la seguridad y la soberanía alimentaria en el territorio.

El potencial colectivo existe y se activa en emergencias. Cuando el Estado no llega, llega la red vecinal.

La experiencia de las "Mujeres Organizadas"

En 2023, un grupo de cuatro mujeres, junto a un dirigente de la OTB Encañada Integral, se autoconvocó y contactó al Centro de Estudios Populares para explorar posibilidades de trabajar en algo que les preocupaba: la generación de recursos económicos. Un estudio previo, en el que participó el dirigente como parte del equipo de apoyo a la investigación, mostraba que el trabajo y los ingresos habían empeorado a partir de la pandemia.

La propuesta inicial era sencilla: capacitarse como mujeres en la elaboración de productos alimenticios para poder comercializarlos y generar ingresos para sus familias. Además, se planteó formar una asociación para facilitar la comercialización de estos productos. A partir de esta idea se elaboró un proyecto que se envió a diversas entidades financieras; sin embargo, el financiamiento no se obtuvo de manera inmediata. Recién en 2024 se recibió una respuesta positiva de una financiera, lo que permitió convocar a más mujeres para participar en el proyecto.

En esta primera etapa se constató que muchas de las mujeres no se conocían entre sí y que, inicialmente, no había interés en formar una asociación formal. Por ello, el primer objetivo del proceso fue generar espacios de reflexión sobre el tema de los alimentos, el segundo momento se centró en aprender a cocinar, y en un tercer momento aprender algunas claves sobre comercialización.

Si bien al inicio el interés principal era capacitarse para preparar recetas comercializables, este enfoque cambió a medida que las participantes se conocían y compartían experiencias. El interés se orientó hacia la preparación de alimentos saludables, lo que generó debates sobre qué significa la "alimentación saludable". Para muchas, esta definición estaba vinculada a productos provenientes del campo, no modificados, y con prácticas de producción agroecológica, es decir, alimentos naturales o "sanos" según su propia perspectiva.



La experiencia de las "Mujeres Organizadas"

Se identificó que el acceso a estos alimentos eran limitados: solo podían conseguirlos al ir a sus propios campos o contextos rurales, ya que los alimentos orgánicos eran escasos en la zona sur, inaccesibles o costosos. Esto generó la idea de cultivar ciertos productos en sus hogares, especialmente aquellos más difíciles de conseguir, como tomates y plantas aromáticas, que ellas ya sabían cultivar y querían continuar cultivando.

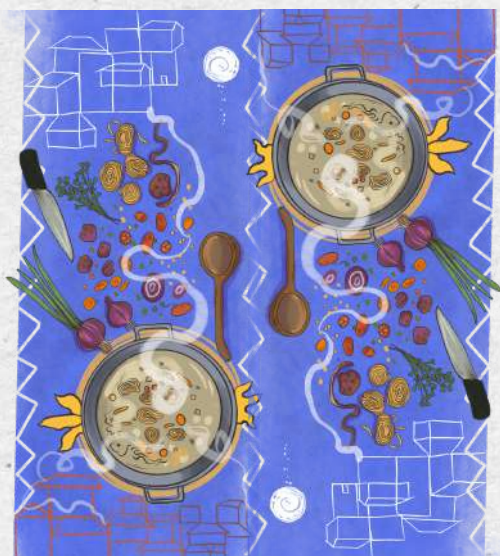
Otro espacio clave fue la capacitación en la preparación de alimentos. La propuesta del chef consistió en combinar recetas accesibles con los conocimientos tradicionales de las participantes. Se realizaron talleres donde aprendieron cortes de verduras, carnes y frutas, elaboración de platos principales, comida rápida, postres para venta y nuevas recetas con ingredientes conocidos, pero preparados de manera innovadora. Por ejemplo, elaboraron tacos, pollo relleno, paella de quinoa, hamburguesas de quinoa y postre de tres leches. A la par, recibieron el apoyo de la ONG CEPJA quien las capacitó en el diseño de un emprendimiento económico.



La experiencia de las "Mujeres Organizadas"

Al finalizar los talleres, se organizó una feria en mayo, en la que los cuatro grupos de mujeres, integrados por 6 a 7 participantes cada uno, vendieron dos productos cada grupo: un plato tradicional y un plato nuevo aprendido en las capacitaciones. La recepción fue muy positiva, y todos los productos se vendieron, lo que permitió socializar la existencia del grupo y explorar posibilidades de comercialización.

En ese momento surgió también la denominación del grupo. Hasta entonces, no tenían un nombre formal; al ser preguntadas por el dirigente si eran "las mujeres organizadas", aceptaron la identificación y esta terminó consolidándose como un nombre significativo, que refleja su articulación, interés por aprender y apoyo mutuo.



Al finalizar los talleres, se organizó una feria. El proyecto, iniciado a inicios de 2025 y finalizado en mayo de 2025, despertó gran interés por parte de las participantes en continuar organizadas. En los meses siguientes a mayo, eligieron un directorio integrado por 8 mujeres, con una presidenta, y el grupo pasó a contar con 25 integrantes. Durante estos meses han seguido trabajando en la preparación de recetas, mejorando habilidades, como la elaboración de pan, y participando en actividades comunitarias, como el aniversario de la OTB.

El grupo se consolida como un espacio de organización femenina, socialización, aprendizaje y generación de ingresos, donde los alimentos ocupan un lugar central. Más allá de la dimensión económica, se valoran los saberes intergeneracionales ligados a la cocina y la alimentación, transformando la cocina en un espacio de resistencia, poder y posibilidades de transformación colectiva. La cocina se convierte así en un lugar político y socialmente relevante, que permite a las mujeres organizarse, articularse y soñar colectivamente, promoviendo el bienestar colectivo y fortaleciendo su autonomía.

Memorias culinarias

Parte de la experiencia consistió en compartir recetas que forman parte de la historia de las mujeres y que se transmiten generacionalmente. Estos saberes reflejan una adaptación constante al presente, integrando ingredientes accesibles, económicos y nutritivos, al tiempo que sostienen vínculos afectivos y culturales con los lugares de origen de las mujeres.

Muchos de los alimentos, como el chuño, emergen como símbolos de memoria y resistencia productiva, articulando identidad, territorios de origen y prácticas de conservación ancestral. Cocinar no es solo un acto de supervivencia o nutrición, sino un ejercicio de reconocimiento subjetivo: preparar estos platos convierte a las mujeres en portadoras de saberes históricos, fundamentales para la cohesión y el sostenimiento colectivo. Los alimentos se transforman en vehículos de resistencia cultural, en un contexto donde los conocimientos tradicionales han sido muchas veces desvalorizados y donde la modernidad y la urbanización implican riesgos de pérdida de memoria culinaria.

“El chuño es parte de mi vida (...) hay muchas formas de preparar este alimento, recién estoy conociendo otras”.

El aprendizaje colectivo fortalece lazos sociales y afectivos, generando un espacio de encuentro intergeneracional en el que las mujeres valoran sus propias experiencias, intercambian saberes y construyen un proyecto de vida compartido. La cocina se convierte, entonces, en un espacio político y simbólico, donde los actos de preparar, compartir y enseñar alimentos son también actos de cuidado, resistencia y afirmación identitaria.

En este sentido, los saberes culinarios no solo sostienen la alimentación, sino que sostienen la vida, constituyéndose en herramientas para la autonomía, la organización colectiva y la preservación de la memoria histórica.

“Nosotras hemos elegido habas peytu porque es fácil de preparar, es rápido y nutritivo. Tiene ingredientes más baratos (...) y nos recuerda nuestro trabajo cotidiano”.



Impacto de la crisis en la economía familiar

Reflexiones desde las mujeres de la OTB Encañada

En 1986 fue la relocalización minera (...) hubo crisis, pero no tanto como ahora. Antes había para comer, no había sueldo, pero alcanzaba. Ahora no, no alcanza, todo está un caos como dicen. La gente de los centros mineros tenía. Ahora no alcanza.

Lo que también quiero decir es que, si nos damos cuenta, la vida de antes está volviendo a ser ahora. La vida que vivían nuestros abuelos, nuestros papás también. ¿Qué se hacía? Para comprar un pan tenías que hacer fila, para comprar gas... ni siquiera gas, sino kerosene para hacer prender (...). Estamos volviendo a lo mismo. Si la gente de la ciudad podía vivir era porque eran empresarios. Estamos volviendo a vivir lo que se ha vivido antes. Tal vez muchos de nosotros no lo tomamos en cuenta, pero estamos volviendo a vivir lo que se vivió antes en 1970.

Toda esta crisis es debido a las malas políticas que el gobierno ha gestionado, y las mentiras también, porque dicen que hay superávit y no hay nada. Hay colas, no hay diésel, no hay gasolina, no hay autoridad, principio de autoridad. Cualquier vendedora (...) No hay quién regule y nos está llevando a este caos.

En la época de Banzer, de Mesa, hemos vivido así. Harina nos daban. Fichitas para ir a recibir nos repartían. Por persona era 1 Bs. de pan; yo he vivido eso en los años 80 todavía. Había escasez, no había pan (...) O sea, preguntabas a un lado y al otro lado ya estaba en otro precio. Estamos en eso, más o menos. (Relato mujer de la OTB Encañada Integral).

La repetición, nunca es igual. Lo dramático de la situación actual es que hoy si existen los productos alimenticios para comprar. Pero lo que no hay son los recursos económicos para acceder a ellos.

Una seguridad alimentaria autosostenida

La economía condiciona cada decisión alimentaria. Las mujeres describen un mapa completo de abastecimiento: mayoristas, "del productor al consumidor", tiendas de barrio, supermercados. Cada espacio combina ventajas, riesgos y costos.

Ante la ausencia estatal, las mujeres son las que sostienen la seguridad alimentaria.

La crisis golpea a todas pero de manera diferenciada a las mujeres y son ellas las que la enfrentan y sostienen los trabajos de cuidado para la reproducción de la vida.

"Entre varias nos organizamos para repartirnos la caja. Eso ayuda un poco".

"Estamos viviendo un momento de 'sálvese quien pueda', y eso recae en las mujeres porque somos las que vemos cómo hacer alcanzar".

"Ahora compramos de a poquito, porque está caro para un quintal (...) pero sumando, sale más".

"En macetas pongo perejil, quilquiña, suico. Eso ayuda".

"Yo voto las semillas al jardín (...) tengo achajcha, papa, lechuga".

La organización como horizonte común

Aunque existen esfuerzos por articular prácticas colaborativas —como la compra comunitaria— persiste la idea de que cada familia debe sobrevivir por sí sola.

Esto plantea un desafío político de recuperar formas de organización colectiva que puedan trascender lo inmediato y disputar el derecho a comer bien.

"Estar bien es que todos estemos bien".



En tiempos del "sálvese quien pueda", solidaridad y acción colectiva

"He visto, una vez un heladero que pasó por mi casa, me decía: 'comprame, comprame'. Tenía hartos helados. Y decía: 'no he vendido nada en todo el día'. Le hemos comprado 10 Bs. Le he preguntado, 'cuánto te ganas al día'. 'Hoy día no me he ganado, ni siquiera he recuperado mi capital', me dice. '¿Cuánto sabes ganar?' '20 pesos', me dice. Dios mío he dicho. Para su almuerzo y de verdad me ha llegado al corazón eso. Hay mucha gente así. Eso me da mucha tristeza. Las que venden gelatina en la calle. Las personas que se venden dulcesitos. No sé, me da pena. No quisiera estar en su lugar, siempre pido a Dios que algún día cambie esta situación, porque es triste ver así. Sí yo así todavía teniendo algo puedo. Esa gente, hasta sus niños se deben privar de muchas cosas".

Para muchas personas, la situación actual constituye una lucha cotidiana por la subsistencia, una especie de guerra de baja intensidad donde los sectores más empobrecidos son disciplinados a través de los alimentos. Esta es una violencia estructural que atraviesa la vida diaria y se manifiesta en la escasez, el precio elevado de los productos y la precariedad laboral.

Esta narración evidencia cómo la crisis se vive de manera individual o desde el círculo familiar más cercano, siguiendo la lógica de "sálvese quien pueda". Las personas se ven forzadas a priorizar su propio bienestar como un instinto de supervivencia, antes que poder extender ayuda a otros.

Este peso recae con particular intensidad sobre las mujeres, especialmente madres responsables del cuidado y abastecimiento del hogar, quienes enfrentan diariamente la realidad de los precios y la disponibilidad de los alimentos. Esta carga genera angustia y sensación de impotencia, al tener que garantizar la subsistencia de su familia en un contexto de precariedad estructural.

Sin embargo, frente a esta lógica individualista, también surgen formas de solidaridad y acción colectiva, como la organización de grupos de mujeres en torno a la producción de alimentos y la cooperación mutua, estrategias que no solo buscan generar ingresos, sino resistir y transformar las condiciones de desigualdad que atraviesan sus vidas.

Conclusiones, aprendizajes y proyecciones

Conclusiones

La experiencia desarrollada con las "Mujeres organizadas" del Distrito 9 demuestra que, incluso en contextos marcados por la precarización laboral, la inseguridad alimentaria y la desigualdad estructural, las mujeres sostienen la vida a través de prácticas colectivas que entrelazan cuidado, memoria y organización. La producción de alimentos emerge como un espacio donde se reinscriben los vínculos con los territorios de origen, se recuperan saberes tradicionales y se disputan derechos fundamentales como el acceso a una alimentación digna.

Aprendizajes

Un aprendizaje central es que la cocina es un espacio de resistencia política, donde las mujeres ejercen autonomía, donde construyen y fortalecen redes de apoyo y crean condiciones para resistir los efectos del "sálvese quien pueda" impuesto por la crisis.

También es importante visibilizar que la sostenibilidad de la vida recae de manera desproporcionada sobre los cuerpos y tiempos de las mujeres, pero también que son ellas quienes construyen alternativas colectivas.

Proyecciones

- Fortalecer el proceso organizativo naciente.
- Establecer redes solidarias con otras organizaciones similares u otros actores del territorio.
- Fortalecer las capacidades productivas de alimentos.
- Fortalecer la valorización de saberes ancestrales en nuevas generaciones.
- Posicionar el derecho a la alimentación como una dimensión de justicia social.
- Articular la discusión entre seguridad y soberanía alimentaria.

Esta sistematización recoge y analiza la experiencia de las “Mujeres Organizadas” del Distrito 9, quienes, desde la zona sur de Cochabamba, protagonizan procesos colectivos de cuidado y lucha por el acceso a una alimentación digna. A partir de su propia práctica, las mujeres revelan cómo las desigualdades sociales, económicas y territoriales impactan en la mesa de cada hogar, pero también muestran que la organización colectiva puede transformar esas realidades.

El documento reconstruye sus acciones, aprendizajes y estrategias frente a la precarización alimentaria: talleres de cocina nutritiva y económica, recuperación de saberes culinarios ancestrales, redes de apoyo mutuo y participación en espacios colectivos. Todo ello desde una mirada que vincula la alimentación como hecho individual y colectivo.

Esta sistematización, impulsada junto al Centro de Estudios Populares, pone en valor la palabra de las mujeres como fuente de conocimiento social y político. Sus voces nos recuerdan que el bienestar no es un asunto individual sino profundamente colectivo: “estar bien es que todos estemos bien” como horizonte ético y político.

Un aporte necesario para pensar y fortalecer las prácticas comunitarias que sostienen la vida.

Con el apoyo de:

