



"Amuyta"- CDIMA



RECUPERACIÓN DE CONOCIMIENTOS, PRÁCTICAS Y SABIDURÍAS EN SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA CON GESTIÓN DE LAS MUJERES

**"UNA MADRE MOSETÉN TIENE LA MAGIA DE ALIMENTAR
A SUS HIJOS DE MANERA NATURAL Y SOSTENIBLE"**

Con el apoyo de:





"Amuyt'a"- CDIMA

INVESTIGACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN

Inti Marcelo Quiroga Canaviri
Darío Alanoca Calcina

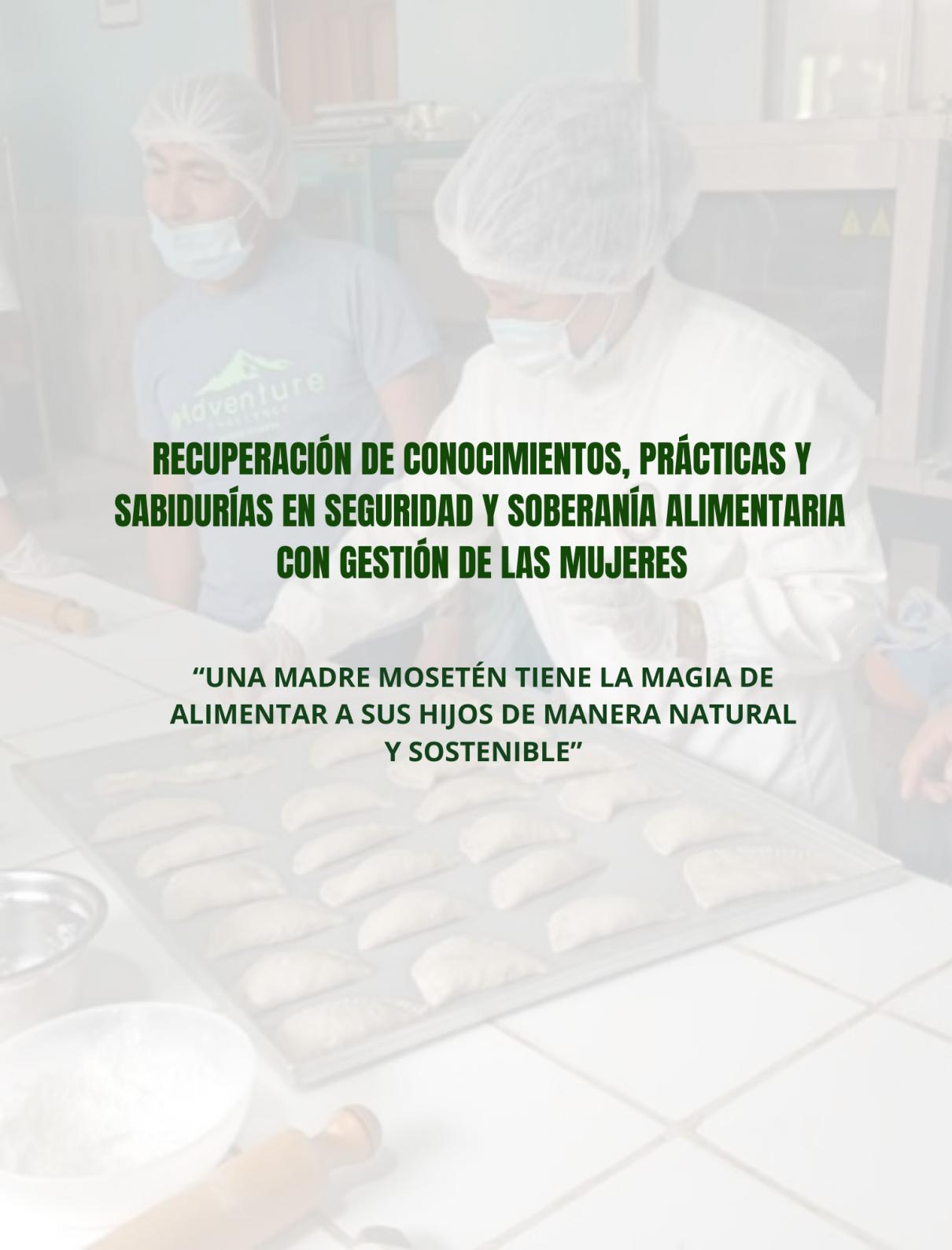
DISEÑO

Elizabeth Ibañez Susara

Derechos reservados CDIMA
Depósito legal: 4-1-3856-2025

Primera edición
El Alto, La Paz – Bolivia
2025

*CDIMA no se hace responsable de las opiniones,
reflexiones, testimonios y comentarios del autor de
este documento de investigación.*



RECUPERACIÓN DE CONOCIMIENTOS, PRÁCTICAS Y SABIDURÍAS EN SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA CON GESTIÓN DE LAS MUJERES

**“UNA MADRE MOSETÉN TIENE LA MAGIA DE
ALIMENTAR A SUS HIJOS DE MANERA NATURAL
Y SOSTENIBLE”**



PRESENTACIÓN	4
I. INTRODUCCIÓN.....	5
II. NACION MOSETÉN Y SUS ORIGENES EN BOLIVIA	6
2.1 La yuca y walusa acompañó por siglos a los pueblos Mosetén	7
III. PALOS BLANCOS, MUNICIPIO CON PONTENCIALIDAD PRODUCTIVA.....	9
IV. CULTURA MOSETÉN Y SUS CONOCIMIENTOS EN SOBERANIA ALIMENTARIA.....	10
4.1 La interculturalidad.....	10
V. SEGURIDAD Y SOBERANIA ALIMENTARIA, FUNDAMENTO VITAL PARA LA SUBSISTENCIA DE LAS FAMILIAS.....	11
5.1 Potencialidad y Vocación Productiva de Palos Blancos.....	11
5.2 Plátano y banano	12
5.3 Participación de la mujer en la producción alimentaria.....	13
5.4 Relación de los pueblos indígenas con la naturaleza y el medio ambiente.....	14
5.5 Protección y cuidado de la vida desde la soberanía alimentaria	15
VI. DERECHOS ECONÓMICOS DE LAS MUJERES Y UNA ALIMENTACIÓN SANA EN BASE A LA PRODUCCIÓN LOCAL.....	16
6.1 El liderazgo de las mujeres indígenas Mosetén en Bolivia en los espacios políticos, sociales y económico - productivos.....	16
6.2 Manejo y resolución de conflictos desde el rol de la mujer indígena Mosetén con su participación activa.....	18
6.3 Organización productiva para un emprendimiento o iniciativa productiva	20
6.4 Inversión	21
6.5 Reinversión: Crecimiento y sostenibilidad.....	21
6.6 Mercados y comercialización desde la óptica de comercio justo y economía solidaria.	22
6.7 Diversificación, transformación, apertura y oportunidades de comercialización de productos locales	23
6.8 Valor agregado de los alimentos, la importancia de un pensamiento empresarial a partir de la producción local	24
VII. PRODUCTOS TRADICIONALES PARA COMBINAR CON PRODUCTOS LOCALES EN SU TRANSFORMACIÓN	25
7.1 La harina de trigo.....	25
7.2 Tipos de harina más conocidas.....	27
7.3 Producción de la Yuca.....	27
7.4 La Producción del Plátano	29
7.5 La Producción del banano.....	30

VIII. HIGIENE Y BUENAS PRÁCTICAS DE SALUBRIDAD PARA LA CALIDAD ALIMENTARIA.....	31
8.1 Higiene personal.....	31
8.2 Limpieza y desinfección de espacios.....	31
8.3 Control de materias primas.....	31
8.4 Capacitación y normativas	31
IX. TRANSFORMACIÓN DE ALIMENTOS PARA FORTALECER LA SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA EN PALO BLANCOS.....	32
9.1 La Yuca y su transformación en harina libre de gluten.....	32
9.2 El plátano y el banano frutas nutritivas y su transformación en harina	36
9.3 Presentación del producto.....	39
X. LA MUJER MOSETEN EN LA PRODUCCIÓN Y TRANSFORMACIÓN EN EL MARCO DEL A SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA PARA LA SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA	40
10.1 Procesamiento y transformación a partir de creación de nuevas recetas y preparación de ingredientes.....	40
XI. RECETAS – CURSO DE ESPECIALIDAD EN SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA EN BASE A HARINA DE PLÁTANO, BANANO Y YUCA	43
11.1 Pan con harina de banano	44
11.2 Pan con harina de yuca.....	46
11.3 Panetón sin gluten con harina de yuca.....	48
11.4 Panetón artesanal con harina de plátano/ banano	51
11.5 Elaboración de pan de zapallo integral combinado con harina de plátano.....	54
11.6 Cuñape de yuca	55
11.7 Galletas de yuca	56
11.8 Queque de beterraga	57
11.9 Pastel (acompañamiento de api)	57
11.10 Donas	58
11.11 Brazo gitano.....	59
11.12 Ganache de chocolate	59
11.13 Preparación de muffins	60
11.14 Tortas	61
XII. CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA (EN FOTOGRAFIAS)	62
XIII. BIBLIOGRAFÍA.....	67



PRESENTACIÓN

“Cuando cultivamos la tierra con sabiduría ancestral mosetén, no solo alimentamos nuestros cuerpos, sino también nuestra historia, nuestra cultura, a la biodiversidad y el futuro de nuestra gente.”

Con estas palabras llenas de significado, la Asociación del Centro de Desarrollo Integral de la Mujer Aymara Amuyt'a - CDIMA tiene el orgullo de presentar esta publicación como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades indígenas, desarrollado a través del curso de especialización en Seguridad y Soberanía Alimentaria con Gestión de Pueblos Indígenas para Vivir Bien, llevado a cabo en el municipio de Palos Blancos.

Este libro complementa una primera etapa de trabajo, y ambas forman parte del proyecto: “Mujer indígena en la educación superior inclusiva para la recuperación y revalorización de sabiduría cultural en el altiplano y la Amazonía de Bolivia”, financiado por el Foro Internacional de Mujeres Indígenas (FIMI) a través de su Programa Estratégico Fondo de Mujeres Indígenas – AYNI. Entre los grupos beneficiarios se encuentran mujeres de la nación Kallawaya de Charazani y mujeres indígenas Mosetén de Palos Blancos.

A lo largo de sus páginas, el lector encontrará una mirada integral sobre cómo el pueblo Mosetén ha desarrollado sistemas tradicionales de cultivo adaptados al ecosistema amazónico, como la parcela itinerante, así como prácticas de recolección, almacenamiento y preparación de alimentos que están profundamente enraizadas en su cosmovisión.

Los cultivos clave para la soberanía alimentaria —walusa, yuca, plátano y banano— no solo aportan un alto valor nutricional y ambiental, sino que además representan una fuente de resistencia frente al cambio climático. Su rol en la regeneración de suelos y la conservación de la biodiversidad los convierte en elementos esenciales para la sostenibilidad.

Las mujeres Mosetén son protagonistas activas en la innovación productiva, la conservación de semillas, la elaboración de alimentos tradicionales y su transformación en productos con valor agregado. Además, lideran estrategias de comercialización justa y local, y promueven la educación intercultural como vehículo de transmisión del conocimiento ancestral.

Revalorizar estos saberes y prácticas no solo garantiza la alimentación de las comunidades, el municipio y el país, sino que fortalece la identidad cultural y la autonomía económica del pueblo Mosetén. Este libro es, por tanto, una memoria viva de su legado y una invitación a seguir construyendo un futuro en armonía con la tierra, desde la sabiduría indígena.



1. INTRODUCCIÓN

La seguridad y soberanía alimentaria de los pueblos indígenas no solo es una necesidad vital para su subsistencia, sino también una expresión profunda de resistencia cultural, identidad comunitaria y sostenibilidad ecológica. En el corazón de la Amazonía boliviana, el pueblo Mosetén ha cultivado, durante generaciones, un sistema de vida basado en el equilibrio con la naturaleza, la diversidad agrícola y el conocimiento ancestral.

Este libro nace con el propósito de visibilizar y revalorizar las sabidurías y prácticas alimentarias del pueblo Mosetén, entendiendo que en sus cultivos, técnicas y formas de organización se encuentra una alternativa tangible y sostenible frente a los desafíos del cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la modernización no contextualizada de la agricultura.

La voz y el liderazgo de las mujeres mosetenes son pilares en este proceso. Como guardianas de semillas nativas, conocedoras del manejo de suelos, ciclos de siembra y cosecha, y transmisoras de saberes sobre la alimentación y la medicina tradicional, su rol es esencial para garantizar la continuidad y vitalidad de estas prácticas.

Con este libro, se busca no solo compartir conocimientos, sino también inspirar acciones concretas para fortalecer la autonomía alimentaria, cultural y económica de los pueblos indígenas de Bolivia y de otras regiones amazónicas.



2. Nación Mosetén y sus orígenes en Bolivia

El pueblo indígena Mosetén es originario de la región amazónica de Bolivia, específicamente en los departamentos de La Paz y Beni, a lo largo de los ríos Beni y Quiquibey. Su origen se remonta a antiguas poblaciones prehispánicas de la familia lingüística Mosetén-Tsimané, relacionadas con los grupos amazónicos que habitaron la región antes de la llegada de los incas y los colonizadores españoles.

Históricamente, los Mosetén fueron un pueblo seminómada dedicado a la caza, pesca y recolección, con una organización social basada en comunidades dispersas. Durante la colonia, los misioneros franciscanos intentaron reducirlos a pueblos misionales, influyendo en su estructura cultural y social. A pesar de estas influencias externas, los Mosetén han conservado gran parte de su identidad, su idioma y tradiciones.

Actualmente, los Mosetén siguen habitando su territorio ancestral, principalmente en la reserva de la biosfera y tierra comunitaria de origen Pilón Lajas, donde continúan practicando su cosmovisión ligada a la naturaleza y la sostenibilidad de los recursos.

Los Mosetén tradicionalmente consumían varios tubérculos autóctonos como parte fundamental de su alimentación. Entre los más importantes se encuentran:

- 1. Yuca (*Manihot esculenta*)** – Principal fuente de carbohidratos, consumida cocida, asada o en forma de harina para preparar bebidas como la chicha.
- 2. Batata o camote (*Ipomoea batatas*)** – Rica en azúcares naturales y almidón, usada en guisos o asada.
- 3. Papa silvestre** – Diferentes variedades de papas nativas encontradas en zonas de transición entre la Amazonía y los Andes.
- 4. Achira (*Canna edulis*)** – Un tubérculo dulce utilizado en forma de harina o cocido.

Estos tubérculos eran cultivados en pequeñas chacras o recolectados en áreas boscosas, formando parte de una dieta complementada con carne de caza, pescado y frutos silvestres.



2.1. La Yuca y Walusa acompañó por siglos a los pueblos Moseten

Yuca (*Manihot esculenta*)



- Es originaria de América del Sur, específicamente en la cuenca del Amazonas (Brasil, Perú y Bolivia).
- Domesticada por pueblos indígenas hace más de 8.000 años.
- Fue un cultivo clave para civilizaciones amazónicas y se expandió a otras regiones tropicales de América, África y Asia.

Walusa (*Xanthosoma sagittifolium*)



- También conocida como malanga, mafafa o bijao.
- Originaria de Centro y Sudamérica, cultivada por pueblos indígenas en selvas tropicales.
- Perteneces a la familia de las aráceas (como el taro) y es un alimento rico en almidón, consumido en sopas, purés y harinas.



Ambos tubérculos han sido esenciales en la alimentación indígena y en la adaptación de la agricultura en zonas tropicales.

La walusa (*Xanthosoma sagittifolium*), también conocida como malanga, mafafa, tiquisque o bijao, es un tubérculo originario de América tropical, particularmente de Centroamérica y la región norte de Sudamérica. Se cree que fue domesticada por los pueblos indígenas en las selvas tropicales hace miles de años.

Se ha cultivado en áreas tropicales de Bolivia y también en América Central, el Caribe y Sudamérica, principalmente en la Amazonía.

Su domesticación ocurrió de forma paralela a otros tubérculos como la yuca y la papa, debido a su alto contenido energético.

Durante la colonización, se expandió a África y Asia, donde también es cultivada hoy en día.

Características y usos

- Es una planta de la familia Araceae, similar al taro (*Colocasia esculenta*).
- Su cormo (parte subterránea similar a un tubérculo) es comestible y rico en almidón, siendo una fuente importante de energía.
- Se consume cocida en sopas, guisos, purés y harinas para panificación.
- Sus hojas también son comestibles, preparadas como verdura en varias culturas.

La walusa sigue siendo un alimento tradicional en las comunidades indígenas y campesinas de Bolivia y otros países tropicales.





3. PALOS BLANCOS, MUNICIPIO CON POTENCIALIDAD PRODUCTIVA

En sus orígenes, en la región donde hoy es el municipio de Palos blancos, habían muchos árboles con troncos de color blanco, parecido a troncos el árbol pintado de blanco, entonces dicho palo blanco o arbusto denominado Picconia excelsa perteneciente a la familia Oleaceae, fue la que dio origen a este nombre.



El municipio de Palos Blancos creado el 15 de junio de 2012. Se encuentra en la provincia Sud Yungas del departamento de La Paz, Bolivia, es un municipio que tiene muchas potencialidades como la producción agrícola (naranja, banano, postre, mandarina, yuca y café), producción de cacao de alta calidad, forestal, industrial y turística. La riqueza cultural se refleja en sus tradiciones, danzas, música, y gastronomía.

El municipio de Palos Blancos, es una localidad de la jurisdicción de la Provincia Sud Yungas del Departamento de La Paz. Tiene una extensión de 3.764 Km2. Su altitud oscila entre 500 a 1500 msnm. Presenta una topografía accidentada, como resultado de la sucesión de valles y serranías, que atraviesan su territorio, lo que influye en su diverso comportamiento climatológico. El paisaje ha permitido el desarrollo favorable de la agricultura.





4. CULTURA MOSETÉN Y SUS CONOCIMIENTOS EN SOBERANÍA ALIMENTARIA

4.1 La interculturalidad

Los pueblos indígenas Mosetén contribuyen a la interculturalidad de los pueblos y naciones indígenas originarios campesinos, por la apertura a los colectivos provenientes de otras regiones del país, desde este contexto, los Mosetén, tzimanes, ayoreos y su integración con otras culturas, han trascendido a partir de la interacción, comunicación y convivencia entre personas o grupos de diferentes culturas, basado en el respeto, el dialogo y el intercambio de conocimientos, valores y tradiciones.

Para los Mosetén y otros pueblos indígenas de la región, la interculturalidad también es un principio fundamental practicado y reconocido por la Constitución Política del Estado de Bolivia, con una gran diversidad de pueblos indígenas, mestizos y afro bolivianos.

Desde la mirada de la plurinacionalidad: por tratarse del reconocimiento a 36 naciones y pueblos indígenas originarios con sus propias lenguas, costumbre y formas de organización, inciden en políticas que permitan ingresar al ámbito de acción del municipio de Palos Blancos, en la implementación del modelo educativo sociocomunitario productivo, que incorpora saberes ancestrales.





5. SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA, FUNDAMENTO VITAL PARA LA SUBSISTENCIA DE LAS FAMILIAS

5.1 Potencialidad y Vocación Productiva de Palos Blancos

La economía principal de Palos Blancos se basa en la producción de cacao, banano y plátano para la exportación y venta de excedentes al mercado interno.

El municipio cuenta con una planta de transformación de harina de plátano, banano y yuca, con una planta peladora de arroz, una pre-beneficiadora de café, una procesadora de singani y varios centros de acopio de cacao que funcionan gracias al apoyo del gobierno municipal y de organizaciones privadas.

Las principales actividades económicas de la población son las agrícolas, la crianza de ganado y la explotación maderera. Cultivan arroz, maíz, frijol, yuca, waluza, tomate, zapallo, hortalizas, piña, plátano, banano, cacao, cítricos, café, papaya, sandia, etc. Producción que es destinada al autoconsumo en su gran mayoría y un pequeño porcentaje a la comercialización.

Otra actividad importante es la pecuaria, predominando la avícola, a la que siguen en importancia la bovina, porcina y ovina, esta último solo en suelos altos.





5.2. Plátano y Banano

El plátano y el banano tienen un origen fascinante que se remonta a miles de años y están profundamente arraigados en la historia de la agricultura humana.

A menudo se usan como sinónimos, el término “plátano” suele referirse a variedades más almidonadas utilizadas para cocinar, mientras que “banano” se asocia con las variedades dulces que se consumen crudas.

Origen del Plátano y el Banano



Ambas frutas pertenecen al género *Musa* y tienen su origen en el sudeste asiático, en una región que abarca desde Nueva Guinea hasta el sur de China e India. Los primeros cultivos domesticados provienen de variedades silvestres como *Musa acuminata* y *Musa balbisiana*, que se hibridaron naturalmente y fueron mejoradas por los agricultores a lo largo del tiempo.

Llegada del plátano y banano a América y Bolivia, fue durante la época colonial, los europeos llevaron el plátano y el banano a América en el siglo XVI. Se adaptaron rápidamente a los climas tropicales y se convirtieron en cultivos esenciales en regiones como el Caribe, Centroamérica y Sudamérica.



Propiedades, vitaminas y minerales de Plátano y Banano

Banana

Vitaminas y minerales:

- Vitamina B6 (piridoxina) → Favorece el metabolismo.
- Vitamina C → Refuerza el sistema inmunológico.
- Potasio → Regula la presión arterial y función muscular.
- Magnesio → Relaja músculos y nervios.

Propiedades:

Rica en fibra, antioxidantes y almidones resistentes (cuando está verde).

Plátano

- Vitaminas y minerales:
- Vitamina A → Beneficia la visión y piel.
- Vitamina B6 → Apoya el sistema nervioso.
- Vitamina C → Antioxidante natural.
- Potasio → Esencial para la función cardiovascular.

Propiedades:

Fuente de carbohidratos de digestión lenta, aporta energía sostenida.

5.3 Participacion de la mujer en la produccion alimentaria

Mujeres Mosetén practican y comparten los conocimientos en transformación de plátano y banano en harina. Dentro del Curso Recuperación de Conocimientos Ancestrales en Seguridad Alimentaria CDIMA/Palos Blancos.

La mujer Mosetén , al igual en otras regiones, juega un rol importante, por su dedicación y sostenibilidad de la vida en las comunidades indígenas, entre sus quehaceres, la mujer se ha insertado a las siguientes actividades:

Cultivan: Yuca, maíz, plátano, arroz y cacao, entre otros productos para el consumo familiar.

Agricultura y recolección:

Practican la agricultura itinerante (arroz), dejando descansar la tierra para evitar su degradación.

Caza: Cazan lo necesario evitando la sobreexplotación.

Pesca: La pesca es una actividad fundamental, usando métodos artesanales como redes y anzuelos naturales



En las últimas gestiones, las comunidades Mosetén , han logrado ingresar al mercado local con la comercialización de sus productos sin valor agregado en su mayoría. Con programas y proyectos que gestionan las mismas, han podido asociarse en grupos organizados para enfrentar diferentes situaciones como la pobreza, discriminación, marginación, etc.

Las organizaciones que están dando pasos importantes y trabajando con buenos frutos son: la Organización del Pueblo Indígena Mosetén (OPIM), Organización de la Mujer Indígena Mosetén (OMIM) como TCOs Mosetén y la Organización Económica Comunitaria de Mujeres OECME Mosetén (TCO Mosetén) que lograron consolidar con apoyo de Fundación Renace Bolivia y que ahora mujeres de dichas organizaciones y de otras, se capacitan en seguridad y soberanía alimentaria apoyada por el Centro de Desarrollo Integral de la Mujer Aymara "Amuyt'a" CDIMA en alianza con el Gobierno Autónomo Municipal de Palos Blancos.

5.4 Relación de los pueblos indígenas con la naturaleza y el medio ambiente

Los pueblos indígenas de la amazonia en especial los Mosetén consideran que

la naturaleza es sagrada y que todos los seres vivos tienen espíritu. La selva, los ríos y los animales no son solo recursos, sino que forman parte de un sistema equilibrado en el que los humanos deben interactuar con respeto.

5.5 Protección y cuidado de la vida desde la soberanía alimentaria

Los pueblos indígenas Mosetén y otras nacionalidades enfrentan en sus regiones a problemáticas externas que ponen en riesgo la integridad y el futuro porque a diario, enfrentan amenazas como la deforestación, la minería y la expansión agrícola externa, frente a esta situación han promovido proyectos de ecoturismo y conservación para proteger su biodiversidad, asimismo, participan en la defensa de su territorio frente a actividades extractivas como la minería, donde el municipio de Palos Blancos se suma de manera frontal con la Ley Cero Minería.

Las comunidades del pueblo Mosetén halogrado mantener una relación armoniosa y sostenible con la naturaleza durante siglos, basada en el respeto y el conocimiento profundo del ecosistema amazónico, sin embargo enfrentan desafíos debido a la modernización y las presiones económicas externas.





6. Derechos económicos de las mujeres y una alimentación sana en base a la producción local

Si bien los derechos de las mujeres son derechos humanos. Abarcan todos los aspectos de la vida: la salud, la educación, la participación política, el bienestar económico, el no ser objeto de violencia, así como muchos más.

Los derechos económicos de las mujeres apuntan al empoderamiento económico de la mujer, considerando que las mujeres tendrán autonomía económica cuando gocen de un acceso y control igualitarios sobre los recursos económicos y de las mismas oportunidades que los hombres, para así poder tomar sus propias decisiones en todos los ámbitos de sus vidas.

Hoy, para las mujeres Mosetén, hablar de los derechos económicos de las mujeres es también hablar de la autonomía económica de la mujer. Es que la autonomía económica en la práctica se refiere a la capacidad de las mujeres de acceder y controlar recursos como los ingresos propios, activos, recursos productivos, financieros, tecnológicos y el tiempo. Asimismo, considera el trabajo remunerado y no remunerado y el impacto de su distribución desigual entre hombres y mujeres.

En este sentido, el empoderamiento económico, permitirá la mejora de autonomía económica y para avanzar hacia ella, deben haber políticas que permitan a las mujeres un enfoque territorial, acceso a oportunidades económicas, promoción del cuidado como un efecto universal y necesidad social.

6.1. El liderazgo de las mujeres indígenas Mosetén de Bolivia en los espacios políticos, sociales y económico-productivos

Las mujeres indígenas Mosetén tienen un potencial invaluable para convertirse en líderes transformadoras dentro de sus comunidades y en el municipio de Palos Blancos. Históricamente, han desempeñado roles fundamentales en la preservación de saberes ancestrales, la protección del territorio y la organización comunitaria. Sin embargo, aún enfrentan múltiples barreras estructurales, culturales y de género que limitan su plena participación en espacios de toma de decisión. Promover su liderazgo productivo y social no solo es un acto de



justicia, sino también una oportunidad para impulsar un desarrollo más inclusivo y sostenible.

El liderazgo de la mujer mosetén en el ámbito económico-productivo es quizás uno de los campos con mayor potencial. Las mujeres indígenas participan activamente en la agricultura, la producción artesanal, el turismo comunitario y la transformación de alimentos. Sin embargo, muchas veces lo hacen de manera informal y con acceso limitado a mercados, créditos y tecnologías. Para revertir esta situación, es necesario apoyar la organización de asociaciones, iniciativas y emprendimientos productivos, brindar asistencia técnica y promover políticas públicas que reconozcan y fortalezcan sus emprendimientos desde una lógica comunitaria, sostenible, inclusiva, participativa y con identidad cultural.

La mujer Mosetén en el ámbito político, puede fortalecerse mediante procesos de formación y capacitación en derechos, gestión pública y liderazgo comunitario.

Es fundamental crear espacios seguros donde puedan expresar sus voces, construir redes de apoyo y participar activamente en estructuras políticas locales y nacionales. Además, el reconocimiento legal de sus formas propias de organización y de representación es clave para garantizar su participación desde una perspectiva intercultural.

En el plano social, las mujeres indígenas Mosetén al igual que otros pueblos indígenas, tienen la capacidad de liderar procesos de cambio en temas como la salud comunitaria, la educación intercultural, la defensa de los derechos colectivos y la protección del medio ambiente. Su rol como cuidadoras y transmisoras de conocimiento las convierte en agentes esenciales para la cohesión social y la transformación de sus comunidades. Promover su visibilidad en los medios, en espacios académicos y culturales también contribuye a fortalecer su autoestima y reconocimiento.





6.2. Manejo y resolución de conflictos desde el rol de la mujer indígena Mosetén con su participación activa

Desde una perspectiva de género y la participación activa de las mujeres indígenas Mosetén , tienen un potencial significativo para contribuir a la resolución de conflictos en sus comunidades y en espacios más amplios de participación. Si bien en el pasado solamente se dedicaban a la conservación de la vida junto a su familia, como un rol tradicional, ahora se constituyen como mediadoras en la vida cotidiana, cuidadoras del equilibrio social y transmisoras de saberes ancestrales las posiciona como actoras clave en la construcción de paz y armonía comunitaria.

En el contexto del pueblo Mosetén —ubicado principalmente en el municipio de Palos Blancos del norte de La Paz y parte del Beni—, las relaciones sociales y la toma de decisiones se basan en el diálogo, la reciprocidad y el consenso.

Las mujeres indígenas, aunque históricamente invisibilizadas en los espacios formales de autoridad, han ejercido liderazgo moral, espiritual y social desde sus hogares, en la crianza de los hijos, la gestión de la tierra, y la preservación de los vínculos comunitarios. Esta experiencia cotidiana les otorga herramientas valiosas para facilitar la resolución de conflictos de manera pacífica, con enfoque comunitario.





Su participación puede fortalecerse en diversos niveles:

Desde el conocimiento cultural propio: Las mujeres Mosetén poseen conocimientos tradicionales sobre normas de convivencia, respeto al entorno natural y valores como la solidaridad y la complementariedad.

Como mediadoras naturales: Al estar en contacto directo con las dinámicas familiares y comunitarias, las mujeres pueden detectar tensiones, prevenir enfrentamientos y promover soluciones basadas en la empatía, el entendimiento mutuo y la sanación colectiva.

Participación en espacios organizativos y mixtos: Su inclusión activa en asambleas comunales, consejos indígenas, organizaciones de mujeres y otros espacios de deliberación fortalece su voz en la toma de decisiones colectivas. Desde allí, pueden promover mecanismos de resolución de conflictos que integren los valores del pueblo Mosetén con principios de equidad de género, justicia restaurativa y sostenibilidad social.

Articulación con instituciones: La formación en liderazgo, derechos colectivos y resolución de conflictos puede empoderar a las mujeres Mosetén para interactuar con actores estatales y no estatales desde una posición de diálogo crítico. Esto permitiría no solo resolver disputas internas, sino también mediar en conflictos territoriales, ambientales o interculturales con una mirada integral.

En el desarrollo de las actividades de formación, impulsado por CDIMA y GAM PB, se han podido considerar que el liderazgo de las mujeres indígenas Mosetén en la resolución de conflictos es una oportunidad para revalorizar prácticas ancestrales de convivencia y construir nuevas formas de justicia desde lo comunitario. Potenciar su participación no solo contribuye a la paz y cohesión social, sino también a la construcción de sociedades más equitativas, interculturales y democráticas.

Y para conservar la paz, las mujeres practican:

Una comunicación asertiva y respetuosa, evitando acusaciones personales: enfocándose en soluciones y no en culpables. Buscan crear espacios de dialogo: reuniones periódicas donde se discutan inquietudes y problemas.

6.3. Organización productiva para un emprendimiento o iniciativa productiva

Las mujeres indígenas, en el presente, se empeñan a la creación de iniciativas y emprendimientos productivos como oportunidades para avanzar hacia un empoderamiento económico, con el afán de no depender económicamente de los conyugues o maridos, para ello tienen la perspectiva de crear un emprendimiento personal, familiar o grupal.

Los sueños de las emprendedoras, son el contar con un grupo de integrantes bien organizados. En función del tamaño las principales áreas pueden incluir:

- **Área de producción:** responsable de la transformación o prestación del servicio.
- **Área administrativa y financiera:** para manejo efectivo de recursos, presupuestos, inversiones y gastos.
- **Área comercial y ventas:** con estrategias de venta, publicidad y relaciones con el público o clientes.
- **Área de innovación y desarrollo:** investigación y mejora de productos o procesos, para el crecimiento permanente.

Si el emprendimiento es pequeño, una sola persona puede asumir varias funciones, pero con el crecimiento es clave delegar responsabilidades.

Para la organización del trabajo, dentro del grupo de iniciativas, emprendimientos, organización productiva, deben considerar lo siguiente para una gestión que crezca día a día:

- **Definir funciones, roles y responsabilidades:** donde cada persona debe saber que función cumple.
- **Establecer procesos claros:** desde la producción hasta la entrega del producto.
- **Utilizar herramientas de gestión:** tablas de control, software de administración o planificación de tareas,
- **Crear un plan de acción:** metas u objetivos a cumplir en determinado tiempo: a corto, mediano y largo plazo.



1. Corto plazo: menos de 2 años.
2. Mediano plazo: de 2 a 5 años.
3. Largo plazo: mas de 5 años.

Con estos pasos, una emprendedora, podrá dar pasos hacia la inmersión del mercado.

6.4. Inversión

Para las emprendedoras, la inversión inicial debe cubrir todos los recursos necesarios para poner en marcha la producción y venta de harina y productos de panadería.

- **Infraestructura:** espacio de producción de la harina, molienda, almacenamiento y panadería.
- **Maquinaria y equipo:** molino para la harina, horno, amasadora, batidora, bandejas, básculas, mesas de trabajo.
- **Materias primas:** plátano, banano, yuca y otros insumos para la harina y la panadería.
- **Utensilios:** moldes, cuchillos, espátulas, rodillos.
- **Empaques y etiquetado:** bolsas (preferentemente biodegradables), etiquetas con información nutricional.
- **Marqueting y ventas:** diseño de logo, redes sociales, creación de canales de distribución.

Fuentes de financiamiento:

- Aportes de las socias.
- Microcréditos o fondos comunarios.
- Apoyo de ONG o programas de desarrollo.
- Apoyo de entidades públicas como municipios, gobernación o ministerios.

6.5. Reinversión: Crecimiento y sostenibilidad

Una vez que el negocio comienza a generar ingresos, es clave reinvertir un porcentaje de las ganancias para su expansión.



- **Mejorar la producción:** Comprar maquinaria más eficiente o ampliar la capacidad de producción.
- **Capacitación y formación:** Talleres en repostería, gestión empresarial, control de calidad.
- **Diversificación de productos:** Elaboración de panes especiales (integrales, sin gluten, con cereales locales).
- **Mejorar la comercialización:** Fortalecer redes de distribución y venta en mercados locales, tiendas y ferias.
- **Optimizar empaques:** Diseño de etiquetas atractivas y sostenibles.
- **Fondo de emergencia:** Asegurar un fondo de reserva para imprevistos.

Otras sugerencias que se han considerado de manera participativa son las siguientes (en función del excedente de ganancia que se tenga, en porcentaje):

- 50% para mejorar la producción
- 30% para promoción y comercialización.
- 20% para reservas y emergencias.

Ya ingresando al análisis de los beneficios de una estrategia de inversión o reinversión son varios los posibles beneficios, por ejemplo aseguran el crecimiento del emprendimiento, fortalecen la estabilidad económica de las mujeres productoras, mejoran la calidad y competitividad del producto y generan empleo y oportunidades para más mujeres.

Con un buen manejo de la inversión inicial y la reinversión de utilidades, siempre permitirá que el emprendimiento de harina y panadería no solo sobreviva, sino crezca y se fortalezca a largo plazo.

6.6. Mercados y comercialización desde la óptica de comercio justo y economía solidaria

Hablar de comercio justo y economía solidaria como una alternativa de economías tradicionales, puede parecer nuevo, sin embargo, el comercio justo es un modelo de intercambio que busca mejorar las condiciones de vida y trabajo de los productores, permitiendo un encuentro entre el productor y el consumidor, definitivamente en países en desarrollo se está promoviendo una relación más



equitativa, más solidaria con ética social y económica entre los productores y los consumidores. Este modelo no solo se enfoca en el aspecto económico, sino que también tiene en cuenta el bienestar social y ambiental.

Algunos principios que tiene el comercio justo son el precio justo, condiciones laborales dignas, relaciones comerciales transparentes, sostenibilidad y empoderamiento de las comunidades.

Por su parte, la economía solidaria es un enfoque económico que busca poner las necesidades humanas y sociales por encima del lucro, promoviendo el bienestar colectivo y la justicia social a través de la cooperación y la solidaridad. En lugar de seguir los principios del capitalismo tradicional, que prioriza la competencia y el beneficio individual, la economía solidaria se basa en valores como la equidad, la sostenibilidad y la cooperación.

La economía solidaria no solo se limita a las cooperativas o al comercio justo, sino que también se relaciona con un estilo de vida que promueve la justicia social, la cooperación y el respeto mutuo.

Los mercados para la economía solidaria y el comercio justo son espacios en los que se promueven intercambios económicos basados en principios de cooperación, equidad, sostenibilidad y respeto mutuo. Estos mercados buscan alejarse de los principios del mercado capitalista (acumulativo, de oferta-demanda). Para centrarse en relaciones comerciales más justas y solidarias.

6.7 Diversificación, transformación, apertura y oportunidades de comercialización de productos locales

La diversificación de producción se ha convertido en algo importante para las iniciativas productivas y hoy es una estrategia en la que un emprendimiento, una iniciativa o una organización productiva, amplía su gama de productos o servicios. Esto trae varios beneficios, tanto a nivel económico como operativo. A continuación, describimos algunos:

Reducción del riesgo económico

- Al no depender de un solo producto, se minimiza el impacto de crisis en el mercado.

Reducción del riesgo económico

- Al no depender de un solo producto, se minimiza el impacto de crisis en el mercado.
- Si un producto tiene baja demanda, otros pueden compensar las pérdidas.

Aumento de la rentabilidad

- Introducir nuevos productos permite aprovechar más oportunidades de ingresos
- Se puede atraer nuevos clientes y expandir el mercado

Uso eficiente de recursos

- Permite aprovechar mejor la infraestructura y el talento humano.
- Reduce costos al compartir materias primas o procesos productivos entre diferentes líneas.

Mayor competitividad

- Empresas diversificadas pueden adaptarse mejor a cambios en la demanda.
- La innovación y diferenciación ayudan a destacar en el mercado.

Estabilidad y sostenibilidad a largo plazo

- Protege contra fluctuaciones económicas y cambios en tendencias de consumo.
- Facilita la adaptación a nuevas regulaciones y condiciones en el mercado.
- En general la diversificación es una estrategia clave para la sostenibilidad y el crecimiento a largo plazo de cualquier negocio o sector productivo.

6.8 Valor agregado de los alimentos, la importancia de un pensamiento empresarial a partir de la producción local

Muchos de los productos en la región de la Amazonía, son comercializados sin valor agregado, esta situación baja las ganancias y tienen algunos riesgos. Pero ¿qué es el valor agregado? el valor agregado es el conjunto de mejoras que se le realizan a un producto o servicio a partir de su transformación para aumentar su valor en el mercado. Estas mejoras pueden incluir procesos de transformación, empaque, presentación, distribución, innovación o diferenciación.



Entonces el valor agregado se convierte en todo aquello que hace que un producto valga más que su materia prima original, permitiendo obtener mayores ingresos y competitividad.

Por ejemplo, la Yuca con valor agregado

En específico con la Yuca como producto agrícola agregarle un valor agregado es el de convertirlo en harina.

A la harina como alimento procesado añadirle valor agregado es el darle un buen empaque o transformarlo en producto gastronómico como pastas o fideos de Yuca o convertirlo en un producto de repostería como tortas, panes, galletas, etc.

Otra forma de agregarle valor es el de ofrecer un servicio distintivo como la entrega a domicilio o la personalización del producto o servicio postventa.



VII. PRODUCTOS TRADICIONALES PARA COMBINAR CON PRODUCTOS LOCALES EN SU TRANSFORMACIÓN

7.1. La harina de trigo

La harina de trigo sigue siendo un ingrediente principal en la cocina y la repostería, por sus propiedades que la hacen útil para diferentes aplicaciones y es un elemento imprescindible para la elaboración de pan.



En cualquier harina, se puede percibir la finura que presente y los mismo se obtienen generalmente de algún cereal. Las mujeres mosetén han logrado transformar el banano, el plátano y la yuca en harina, que realmente es un producto innovado para la región, ahora, las mujeres de OECME-OMIM, se proyectan para ingresar al mercado local y nacional con el producto denominado estrella por su alta grado de nutrición que contienen.

Propiedades físicas de la harina de trigo

Textura: La harina puede tener una textura fina y suave, o gruesa y áspera, dependiendo del tipo de grano y el proceso de molienda

Color: La harina puede variar en color desde blanco hasta marrón oscuro dependiendo del tipo de grano y el nivel de tostado.

Densidad: La harina tiene una densidad relativa baja lo que hace fácil de mezclar y manipular.



Propiedades químicas de la harina

Composición: La harina está compuesta principalmente por carbohidratos (almidón y azúcares), proteínas (gluten) y grasas.

pH: La harina tiene un pH ligeramente ácido, lo que la hace adecuada para la fermentación y la producción de gases.



Humedad: La harina puede contener humedad, lo que la hace susceptible a la absorción de agua y la formación de gluten.



Propiedades funcionales de la harina de trigo

Capacidad de absorción: La harina puede absorber líquidos y grasas, lo que la hace útil para preparación de masas y mezclas.

Formación de gluten: La harina contiene gluten, una proteína que se forma cuando la harina se mezcla con agua, lo que le da estructura elasticidad a las masas.

Estabilidad: La harina puede proporcionar estabilidad a las mezclas y las masas, lo que la hace más fáciles de manipular y cocinar.

7.2 Tipos de harina más conocidas

- **Harina de trigo:** La harina más común utilizada para la preparación de pan, pasta y repostería.
- **Harina de maíz:** Utilizada para la preparación de tortillas, arepas y otros productos de maíz.
- **Harina de arroz:** Utilizada para la preparación de productos de arroz como sushi y arroz con leche.
- **Harina de avena:** Utilizada para la preparación de avena cocida y otros productos de avena.

7.3. Producción de la Yuca

La yuca es un tubérculo de ciclo anual, se reproduce vegetativamente por esquejes (estacas), ricas en energías, contiene un alto porcentaje de nutrientes. Es una planta tuberosa originaria de América Latina, también conocida como mandioca o mandioca. Es una fuente importante de almidón y energía en muchas partes del mundo.

Partes de la Yuca

La raíz es la parte comestible de la yuca que se utiliza para preparar diferentes alimentos transformados, platos y cuñapés, Por otro lado las hojas de la yuca son comestibles y se utilizan en algunas recetas.



Propiedades Nutricionales de la Yuca

- **El almidón:** La Yuca es rica en almidón, lo que la hace una buena fuente de energía.
- **Fibra:** La Yuca contiene fibra, que ayuda a regular el tránsito intestinal.
- **Minerales:** La Yuca es rica en minerales como potasio, magnesio y fosforo.
- **Vitaminas:** La Yuca contiene vitaminas como la vitamina C y la vitamina B6.

Usos culinarios de la Yuca

Frita: La Yuca frita es un plato popular en muchos países de América Latina.



Hervida: La Yuca hervida se utiliza en sopas, estofados y otros platos.



Tostada: La Yuca tostada es un snack popular en algunos países.

Harina: La harina de Yuca se utiliza para preparar pan, galletas y otros productos horneados.

Beneficios que puede ofrecer la Yuca

Fuente de energía: La Yuca es una buena fuente de energía debido a su alto contenido de almidón.

Ayuda a regular el azúcar en la sangre: La Yuca contiene fibra, que ayuda a regular el azúcar en la sangre.

Es rica en minerales y vitaminas: La Yuca es rica en minerales y vitaminas, lo que hace un alimento nutritivo.



7.4. La Producción del plátano

El plátano es una fruta tropical deliciosa y nutritiva que se consume en todo el mundo. Es una excelente fuente de potasio, vitamina c y fibra. Aunque no parece, pero existen varios tipos de plátanos. Entre ellos:

- **El plátano amarrillo:** El más común y consumido, se caracteriza por su piel amarrilla y su pulpa suave.
- **Plátano verde:** Se consume principalmente en forma de plátano frito o plátano maduro, tiene un sabor más intenso que el plátano amarrillo
- **Plátano rojo:** Tiene una piel roja y pulpa más dulce que el plátano amarrillo.
- **Plátano macho:** Es más grande y tiene una piel más gruesa que el plátano

Propiedades Nutricionales del Plátano

El plátano tiene las siguientes propiedades nutricionales:

Potasio: El plátano es una excelente fuente de potasio, esencial para la salud cardiovascular.

Vitamina c: El plátano es rico en vitamina cm que ayuda a proteger el sistema inmunológico.

Fibra: El plátano es una buena fuente de fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal.

Antioxidante: El plátano contiene antioxidantes que ayudan a proteger el cuerpo contra los radicales libres





7.5. Producción del banano

El banano es una fruta tropical originaria de Asia que se cultiva en muchos países. Es una planta herbácea gigante de la familia de las musáceas, entre sus características:

- Puede crecer hasta 7 metros de altura.
- Tiene hojas entre las más grandes del reino vegetal.
- Es perenne, es decir, la planta madre es reemplazada por un brote llamado hijo.
- Fructifica solamente en climas tropicales.
- Necesita protección de los vientos.

Cultivo y producción

- Se cultiva en más de 130 países, desde el sudeste asiático hasta Oceanía y Sudamérica.
- La variedad más comercializada es el banano Cavendish.
- El banano es particularmente importante en algunos países menos desarrollados.

Nutrición

- Contiene vitamina b6, vitamina c y portación
- Contiene fibra.





VIII. HIGIENE Y BUENAS PRÁCTICAS DE SALUBRIDAD PARA LA CALIDAD ALIMENTARIA

La higiene y las buenas prácticas de salubridad son fundamentales para garantizar la calidad y seguridad de los alimentos. Aquí tienes algunos principios clave:

8.1 Higiene personal

- Lavado de manos: antes y después de manipular alimentos.
- Uso de ropa adecuada: uniformes limpios, gorros, guantes y botas si es necesario.
- Uñas cortos y limpias: sin esmalte ni uñas postizas.
- Evitar joyas: anillos, pulseras y relojes pueden contaminar los alimentos.
- Buena salud e higiene: no manipular alimentos si está enfermo o con heridas abiertas.

8.2 Limpieza y desinfección de espacios

- Superficies y utensilios: limpieza y desinfección constante con productos adecuados.
- Control de plagas: mantener áreas limpias y selladas.

8.3 Control de materias primas

- Proveedores confiables: asegurar que los ingredientes sean de calidad y frescura.
- Revisión de fechas de caducidad: evitar el uso de productos vencidos.
- Almacenamiento adecuado: organizar por categorías y fechas de uso.
- Basura y residuos: desechar contenedores cerrados y limpiar frecuentemente.

8.4 Capacitación y normativas.

- Capacitación continua: personal informado sobre buenas prácticas de higiene y seguridad.
- Cumplimiento de normativas: seguir las regulaciones sanitarias nacionales e internacionales.



Estas prácticas no solo garantizan la seguridad de los consumidores, sino que también mejoran la reputación y calidad de los establecimientos alimentarios.

IX. TRANSFORMACIÓN DE ALIMENTOS PARA FORTALECER LA SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA EN PALOS BLANCOS

9.1. La Yuca y su transformación en harina libre de gluten

- **Propiedades:** Rica en almidón, libre de gluten, alta en fibra.

Vitaminas y minerales:

- **Vitamina C:** Refuerza el sistema inmune.
- **Vitamina B9 (ácido fólico):** Importante para el desarrollo celular.
- **Manganeso:** Apoya la formación ósea y antioxidante.
- **Magnesio:** Regula la función muscular y nerviosa.

La harina de estos productos conserva la mayoría de sus nutrientes, especialmente los carbohidratos y minerales.

GUÍA DE PROCESAMIENTO DE HARINA DE YUCA

La harina de yuca para panificación presenta un alto potencial de uso, y puede convertirse en una harina de alta calidad para utilizarse como sustituto de harinas como de trigo, maíz y arroz.

Puede utilizarse en formulaciones de alimentos tales como pan, pastas, mezclas para tortas, bizcocherías, mezclas de harinas para coladas, sopas y productos extruidos y también se puede combinar con otras harinas para obtener productos más balanceados.





Paso 1. Selección de la materia prima

- Escoge raíces de yuca frescas, sanas y maduras (8-12 meses de edad).
- Evita yuca con signos de deterioro, pudrición o brotes.

Esta etapa se llevará a cabo una inspección visual de la materia prima, y se selecciona los que tengan un tamaño adecuado y se elimina los que presenten síntomas de deterioro, ataque de plagas o enfermedad.

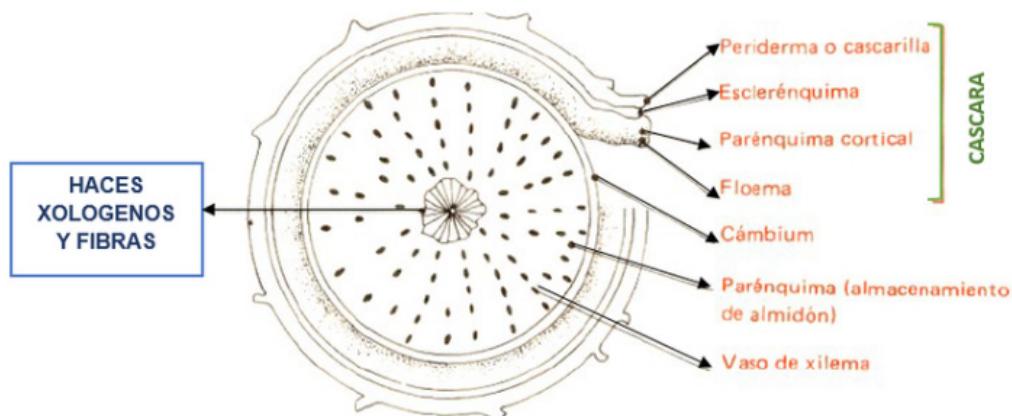
Paso 2. Lavado y pelado

- Lava las raíces con agua potable para eliminar tierra e impurezas.
- Pela la yuca eliminando completamente la cáscara externa.

Esta etapa es importante porque, si las raíces tienen tierra adherida el producto final resultaría con alto contenido de cenizas, especialmente de sílice, lo cual reduce su calidad.

Paso 3. Troceado o rallado

- Corta la yuca en rodajas o trozos pequeños para facilitar el secado.
- Alternativamente, puedes rallarla para reducir el tiempo de secado.



Fuente: Tomado de Wheatley y Fernández, 1983.



Según la imagen la parte pelada es la cascara y la que se debe extraer son las haces xologenos y fibras (conocida como raíz).

Paso 4. Eliminación de cianuro (si aplica)

- Algunas variedades de yuca contienen compuestos cianogénicos. Para reducirlos:
- Remoja la yuca en agua por 24 horas o
- Fermenta la yuca rallada durante 1-2 días o
- Cocina ligeramente antes del secado.

Paso 5. Secado

- Secado al sol: Extiende los trozos sobre mallas o bandejas en un área limpia y soleada. Puede tardar 2-3 días.
- Secado artificial: Usa un horno o deshidratador a 50-60°C hasta que los trozos estén completamente secos.

Paso 6. Molienda

- Muele la yuca seca en un molino de martillos, molino de discos o en una licuadora potente.
- Asegúrate de obtener un polvo fino y homogéneo.

Paso 7. Tamizado

- Usa un tamiz o colador fino para eliminar partículas gruesas y obtener una harina de mejor calidad.

Paso 8. Empaque y almacenamiento

- Envase la harina en bolsas selladas y opacas para evitar la absorción de humedad.
- Almacena en un lugar fresco y seco para evitar la proliferación de hongos.

Usos de la harina de yuca

- Panadería (panes, galletas, tortas).
- Espesante en salsas y sopas.
- Producción de fideos y otros productos libres de gluten.

La harina de yuca contiene propiedades alimenticias nutritivas, como ser una gran cantidad de hidrato de carbono por lo que reduce el hambre y también contribuye en su valor energético, este producto tiene bastante preferencia por ser muy bajo en grasas, por lo tanto es un alimento saludable.



PARAMETROS	VALOR %
Proteínas	3.03 %
Carbohidratos	81.48 %
Grasas	0.16 %
Calorías Kcal/g	339.4 %
Almidón Cuantitativo	62.23 %





La harina de yuca contiene vitaminas A, B2, B3, B6, B9. Además, tiene valor nutritivo significativo por poseer hidrato de carbono. Fibra y proteína vegetal.

El tiempo de vida útil del producto es de 1 año a partir de su elaboración, mismo que debe mantenerse en un lugar alejado de la humedad.

9.2 El plátano y el banano, frutas nutritivas y su transformación en harina

Paso 1. Selección de la materia prima - recepción

Se escogerán los plátanos que tengan una buena apariencia, que no cuenten con ningún golpe y que tengan firmeza y buen olor. Cualquier plátano que no sea apropiable debe ser descartado para el proceso de transformación en harina de plátano.

Usa plátanos o bananas verdes (fase almidonosa) para obtener harina rica en almidón.

Prefiere frutas frescas, firmes y sin daños o signos de maduración avanzada.

Paso 2. Lavado y desinfección

Este paso en el proceso es para que el producto este limpio, a través de este proceso se elimina materiales extraños del plátano para garantizar que el producto final sea de alta calidad.

Lava los plátanos/bananas con agua potable para eliminar suciedad e impurezas. Puedes sumergirlos en una solución de hipoclorito de sodio al 0.05% por 5 minutos y enjuagar.

Paso 3. Pelado

Se procede al pelado del producto, este paso es sencillo ya que no requiere mucho trabajo:



- Retira la cáscara manualmente o con cuchillos de acero inoxidable.
- Si la cáscara está adherida, sumerge los plátanos en agua caliente por 2-3 minutos para facilitar el pelado.

Paso 4. Inmersión

Una de las propiedades de plátano es la de oxidación que inicia cuando el producto entra en contacto con el oxígeno del medio ambiente, para evitar esta reacción se hace la inmersión, la inmersión se trata de que esta oxidación no ocurra y este se realiza preparando en 20 litros de agua una 1ml de limón y colocar en el agua los plátanos previamente pelados, así se evita que el plátano cambie de color y se produzca la oxidación.

Paso 5. Corte o rebanado

- Corta los plátanos en rodajas de 3-5 mm de grosor para acelerar el secado.
- Puedes usar cuchillos, rebanadoras o ralladores mecánicos.

Paso 6. Secado

Previo al molido se debe deshidratar

Métodos de secado:

- **Secado al sol:** Coloca las rodajas en bandejas limpias bajo el sol por 2-3 días, volteando ocasionalmente.
- **Deshidratador eléctrico o secador de bandejas:** Temperatura entre 50-60°C por 8-12 horas.
- **Horno convencional:** A baja temperatura (50-60°C) con ventilación, revisando cada 2-3 horas. **se puede realizar en horno pero la temperatura y el tiempo debe estar exactamente bien calculado o se corre el riesgo de quemar el producto o modificar el color.**
- **Importante:** La humedad final debe estar por debajo del 10% para evitar moho y prolongar la vida útil.

Paso 7. Molienda

- Usa un molino de martillos, de discos o una licuadora industrial para obtener

un polvo fino.

Paso 8. Tamizado

Pasa la harina por un tamiz fino (malla de 80-100 micras) para eliminar partículas gruesas y obtener harina muy fina.

Paso 9. Empaque y almacenamiento

Almacena la harina en bolsas herméticas o envases sellados, preferiblemente opacos.

Guarda en un lugar fresco y seco para evitar la absorción de humedad.

En el caso de que se quiera envasar cantidades mayores a los 5 kilos se debe primero envasar en una bolsa plástica y luego en una bolsa de yute.

COMPOSICIÓN DE LA HARINA DE PLÁTANO

Debe ser suave al tacto, de color natural, sin sabores extraños, a rancio, a moho, amargo, o dulce, debe presentar una apariencia uniforme sin puntos negros, libre de insectos vivos o muertos, cuerpos extraños y olores anormales.

Composición de harina de plátano en %.

GLACIDOS (ALMIDÓN)	DE 74 A 76 %
PRÓTIDOS (GLUTEN)	DE 9 A 11%
LÍPIDOS (GRASAS)	DE 1 A 2%
AGUA	DE 11 A 14%
MINERALES	DE 1 A 2%
HUMEDAD	DE 13%





Cambios físicos y químicos que pueden presentarse en la harina de plátano:

- Una vez obtenida la harina se debe vigilar la humedad del medio donde se almacena, ya que la humedad hace que se altere el almidón y esto provoca el endurecimiento y fermentación de la harina.
- El aumento de la temperatura de las bodegas de almacenamiento de las harinas, favorece el enranciamiento de las grasas formándose ácidos libres de cadena corta, que son responsables del mal olor y su sabor.
- Las plagas, larvas, gusanos, cucarachas e insectos ocasionan alteraciones que se manifiestan en presencia de restos de larvas, huevos, excrementos, pelos, hilos sedosos, y microorganismos patógenos, en tal sentido hay que crear las condiciones necesarias para el control de plagas y el almacenamiento adecuado del producto.
- El exceso de humedad puede causar la proliferación de mohos, dando como resultado la aparición de puntos negros en la harina, provocándole una apariencia, sabor y olor desagradable.

9.3 Presentación del producto

Un producto, cuando ingresa al mercado, debe tener una buena presentación, empaque, marca, logo, información básica y por si solo debe llamar la atención y debe ser también atractivo. Los aspectos que debemos tomar en cuenta son:

- **Bocetado:** comienza con dibujos a mano o en un programa de diseño.
- **Digitalización:** usa herramientas como Adobe illustrator, Canva o corelDRAW para crear el diseño final.
- **Pruebas y ajustes:** asegúrate de que el logo funcione en diferentes tamaños y formatos (impresión, redes sociales, empaques).



X. LA MUJER MOSETÉN EN LA PRODUCCIÓN Y TRANSFORMACIÓN EN EL MARCO DE LA SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA PARA LA SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA

Las mujeres son genios, tienen iniciativas y creativas, por lo que la producción puede ser transformados como las que hemos venido describiendo, convertir el plátano, el banano, la yuca en harina, estos productos a su vez, han logrado transformar en productos de consumo final que a continuación desarrollamos.



10.1 Procesamiento y transformación a partir de creación de nuevas recetas y preparación de ingredientes

La preparación de ingredientes es la clave para garantizar calidad, eficiencia y sabor de tus productos. Aquí tienes un proceso organizado para preparar los ingredientes correctamente:

PLANIFICACIÓN Y SELECCIÓN DE INGREDIENTES

- **Lista de ingredientes según recetas:** Harinas, levaduras, azúcares, grasas, líquidos y otros aditivos.
- **Proveedores confiables:** Asegurar la frescura y calidad de los insumos.



PESADOS Y MEDICIÓN EXACTA

- **Uso de balanzas y medidores:** Medir ingredientes con precisión para mantener la consistencia de las recetas.
- **Tazas y cucharas medidoras:** Para ingredientes en menor cantidad (sal, levadura, especias).
- **Uso de tamiz o cernidor:** Para airear harinas y evitar grumos.

PREPARACIÓN DE INGREDIENTES SECOS Y LÍQUIDOS

- **Harinas:** Tamizar para evitar grumos y mejorar la textura.
- **Levadura:** Activar si es fresca o instantánea (mezclar con agua tibia y azúcar si es necesario).
- **Azúcar y sal:** Disolver en líquidos si es necesario para mejorar la incorporación en la masa.
- **Huevos:** Batir ligeramente si la receta lo requiere.
- **Mantequilla o grasas:** Ablandar a temperatura ambiente o derretir según la receta.
- **Líquidos (agua, leche, etc.):** Medir y ajustar la temperatura según la levadura y la receta.
- Organizar según el uso.

SEPARAR LOS INGREDIENTES POR ORDEN DE USO

- Tener todo listo antes de comenzar a mezclar.
- **Usar recipientes adecuados:** evitar contaminación cruzada y derrames.
- **Etiquetar y almacenar:** identificar ingredientes pre pesados para mayor rapidez en la producción.
- Condiciones de higiene y seguridad.





**RECETAS – CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN
SEGURIDAD Y SOBERANÍA ALIMENTARIA EN BASE A
HARINA DE PLÁTANO, BANANO Y YUCA.**

**NACIÓN MOSETÉN – MUNICIPIO DE PALOS BLANCOS
PROVINCIA SUD YUNGAS**



CONSEJOS DE CHEF DANILO CONDORI

Si deseas una textura más ligera y esponjosa, separa las claras y bátelas a punto de nieve antes de integrarlas al final con movimientos envolventes.

Este pan también se puede cocer al vapor o en olla de barro para una versión más tradicional.

La harina de banano verde (no madura) tiene menos azúcar y más fibra, ideal para panes más neutros o salados.

11.1 Pan con harina de banano

INGREDIENTES

CANTIDADES

Harina de banano.....	2 tazas (250 g aprox.)
Huevos.....	3 unidades
Aceite vegetal o de coco	1/4 taza (60 ml)
Leche (vacuna o vegetal).....	1/2 taza (125 ml)
Polvo de hornear.....	1 ½ cucharadita
Bicarbonato de sodio.....	1/2 cucharadita
Vinagre de manzana.....	1 cucharadita (activa el bicarbonato)
Sal.....	1/2 cucharadita
Miel o azúcar morena.....	2–3 cucharadas (opcional)
Banano maduro triturado.....	1 unidad (opcional, aporta humedad y sabor)
Canela o nuez moscada	1/2 cucharadita (opcional)
Semillas, nueces, pasas.....	Al gusto (opcional)





Procedimiento paso a paso:

1. Preparación del horno y molde

- Precalienta el horno a 180 °C (350 °F).
- Engrasa un molde para pan con aceite o cúbrelo con papel manteca.

2. Mezcla de ingredientes secos

En un bol grande:

- Tamiza la harina de banano.
- Agrega el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y las especias (si usas).
- Mezcla bien para distribuir los ingredientes de manera uniforme.

3. Preparación de ingredientes húmedos

En otro recipiente:

- Bate los huevos con el aceite, la leche, la miel (o azúcar), el vinagre y el banano triturado si decides usarlo.
- Mezcla hasta lograr una consistencia homogénea.

4. Unión de mezclas

- Vierte poco a poco los líquidos en el bol de los secos.
- Mezcla suavemente con una espátula o batidor manual hasta que no queden grumos.
- Si desea, puede incorporar en este paso nueces, semillas o pasas.

5. Reposo de la masa (recomendado)

- Deja reposar la masa por unos 10–15 minutos. Esto permite que la harina de banano absorba los líquidos, mejorando la textura final.

6. Horneado

- Vierte la mezcla en el molde.
- Lleva al horno durante 40 a 50 minutos, o hasta que al insertar un palillo salga limpio.



Si la parte superior se dora demasiado rápido, cúbrela con papel aluminio a mitad del horneado.

7. Enfriado

- Deja enfriar el pan dentro del molde unos 10 minutos.
- Luego, desmóldalo y colócalo sobre una rejilla hasta que enfríe completamente.

11.2 PAN CON HARINA DE YUCA

INGREDIENTES

CANTIDADES

Harina de yuca (no fécula).....	2 tazas (aprox. 250 g)
Huevos.....	2 unidades
Aceite vegetal o de coco.....	1/4 taza (60 ml)
Leche o agua tibia.....	1/2 taza (125 ml), ajustable
Polvo de hornear.....	1 ½ cucharadita
Sal.....	1/2 cucharadita
Miel o azúcar (opcional).....	1–2 cucharadas
Semillas, queso o hierbas.....	Al gusto (opcional)



Recomendación: Asegúrate de usar harina de yuca (yuca seca molida), no almidón o fécula de yuca, ya que son productos distintos.



Procedimiento paso a paso:

1. Preparar el horno y el molde

- Precalienta el horno a 180 °C
- Engrasa un molde para pan o una bandeja, o prepara moldes pequeños tipo muffin si deseas porciones individuales.

2. Mezcla los ingredientes secos

En un bol grande:

- Coloca la harina de yuca.
- Añade el polvo de hornear y la sal.
- Si usarás azúcar o especias, agrégalas ahora también.

3. Integra los ingredientes húmedos

En otro bol:

- Bate los huevos junto con el aceite y la leche (puede ser vegetal o agua tibia).
- Si vas a usar miel o azúcar, agrégala aquí.
- Mezcla hasta que quede homogéneo.

4. Unir todo

Agrega los líquidos al bol de los secos poco a poco.

- Mezcla con una cuchara o espátula hasta formar una masa suave, algo espesa pero manejable.
- Si está muy seca, añade un poco más de leche o agua tibia, de a cucharadas.

5. Añade extras si deseas

- En este punto puedes incorporar queso rallado, hierbas frescas, ajo en polvo, semillas, etc., para personalizar tu pan.

6. Moldeado y horneado

- Vierte la mezcla en el molde, alisa la superficie con una espátula humeda.
- Lleva al horno durante 35–45 minutos, o hasta que al insertar un palillo salga seco.
- Si haces bollitos, el tiempo se reduce a unos 25–30 minutos.

7. Reposo

- Retira del horno y deja enfriar unos minutos en el molde.
- Desmolda y deja enfriar completamente sobre una rejilla.

Tips de chef:

Si usas queso rallado (como queso criollo, mozzarella o parmesano), obtendrás un pan tipo “pan de queso” brasileño, pero más rústico.

Puedes cocer este pan también en sartén con tapa a fuego bajo o en olla de barro si no tienes horno: solo asegúrate de tapar bien y controlar el calor para evitar que se queme abajo.

¿Quieres una miga más suave? Puedes añadir 1 cucharadita de vinagre o limón para activar el polvo de hornear y mejorar la textura.

11.3. Panetón sin gluten con harina de yuca



Rinde: 1 panetón mediano (molde de 18–20 cm de diámetro)

Tiempo total: 3–4 horas (incluye fermentación y horneado)

Textura: suave, húmeda, tipo brioche

Sin gluten – Adaptable a versión sin huevo o sin lácteos

Ingredientes para el Relleno:

- 3/4 taza de frutas secas picadas (pasas, higos, papaya, cáscara de naranja confitada).
- 1/4 taza de nueces o almendras picadas (opcional).
- 1 cucharada de ron, pisco o esencia (opcional, para macerar las frutas).

INGREDIENTES

Harinas base:

- 1 taza de harina de plátano o banano verde
- 1 taza de harina de yuca (no fécula)
- 1 taza de almidón de yuca/tapioca (para dar elasticidad)

OTROS INGREDIENTES:

CANTIDADES

INGREDIENTES

3.....	huevos grandes (o reemplazo vegano)
½.....	Taza de azúcar de coco, panela o rubia (ajustable)
¾.....	Taza de leche (animal o vegetal, tibia)
1/3.....	Taza de aceite de coco, mantequilla derretida o aceite vegetal
1.....	Cucharada de levadura seca activa
1.....	Cucharadita de vinagre de manzana o jugo de limón
1.....	Cucharadita de extracto de vainilla
1.....	Cucharadita de ralladura de naranja
½.....	Cucharadita de canela
¼.....	Cucharadita de nuez moscada
1.....	Pizca de sal

Paso a paso

Activar la levadura

- Calienta ligeramente la leche (debe estar tibia, no caliente).
- Disuelve 1 cucharada del azúcar en la leche.
- Agrega la levadura seca y deja reposar por 10–15 minutos, hasta que espume.

Preparar los ingredientes secos

- En un bol grande:
- Mezcla las harinas (plátano, yuca y almidón de yuca).
- Añade la canela, nuez moscada, sal y ralladura de naranja.

3. Batir los ingredientes húmedos

En otro recipiente:

- Bate los huevos, el aceite, el azúcar restante, el vinagre y la vainilla hasta que estén bien integrados.

4. Unir todo

- Agrega los líquidos batidos y la levadura activada al bol de harinas.
- Mezcla bien con espátula o batidora de mano con gancho amasador.
- La masa será espesa y pegajosa, tipo bizcocho, no seca como pan convencional.

5. Incorporar las frutas

- Si maceraste las frutas en licor, escúrrelas.
- Enharina ligeramente las frutas con un poco de almidón y mézclalas suavemente en la masa para que no se vayan al fondo.

6. Primer levado (fermentación)

- Cubre el bol con film o paño húmedo.
- Deja fermentar en lugar cálido por 1½ a 2 horas, o hasta que duplique su tamaño.

7. Moldeado y segundo levado

- Vierte la masa en un molde de panetón (o en uno alto y cilíndrico, engrasado y con papel en los bordes).
- Deja levar nuevamente unos 30–40 minutos.

8. Horneado

- Precalienta el horno a 170 °C (340 °F).
- Hornea durante 45–55 minutos. Si la superficie se dora muy rápido, cúbrela con papel aluminio a los 30 min.
- Haz la prueba del palillo: debe salir limpio.

9. Reposo y enfriado

- Deja enfriar completamente sobre una rejilla antes de cortar.
- Si lo vas a guardar, envuélvelo en papel manteca y luego en plástico para mantener su humedad.



Tips de chef:

Para más esponjosidad, puedes separar claras y batirlas a nieve antes de integrarlas con movimientos envolventes.

Para versión sin huevo, usa 3 cucharadas de linaza molida + 9 cucharadas de agua (reposadas 10 min).

Almidón de yuca es clave para darle esa textura ligera y aireada. Si no tienes, puedes usar fécula de maíz, aunque el resultado varía.

El vinagre reacciona con el bicarbonato y ayuda a levantar la masa.

Conservar: se mantiene suave por 3–4 días. Puedes congelarlo en rebanadas y tostarlo después.

11.4 PANETÓN ARTESANAL CON HARINA DE PLÁTANO/BANANO

Esta receta combina dos harinas sin gluten: harina de plátano o banano verde (rica en fibra y almidón resistente) y harina de yuca (ligeramente elástica, da estructura). El resultado es un panetón suave, aromático y libre de trigo.



CANTIDAD

INGREDIENTES

1 taza (125 g).....	Harina de plátano o banano verde
1 taza (125 g).....	Harina de yuca (no fécula)
4 unidades.....	Huevos
1/2 taza (100 g)	Azúcar mascabado o panela rallada
1/2 taza (100 g).....	Mantequilla o aceite de coco (a temperatura ambiente)
1/2 taza (125 ml).....	Leche tibia (puede ser vegetal)
2 cucharaditas (7 g).....	Levadura seca instantánea
1 cucharada.....	Ralladura de naranja o limón
1 cucharadita.....	Extracto de vainilla
3/4 taza.....	Frutas confitadas y/o pasas (remojadas en ron o jugo)
1/2	Sal cucharadita

Procedimiento paso a paso:

1. Activar la levadura

- En un tazón pequeño, mezcla la leche tibia, 1 cucharadita de azúcar y la levadura seca.
- Deja reposar 10 minutos, hasta que esté espumosa.
- Ojo si no burbujea, la levadura está inactiva y debes cambiarla.

2. Mezclar ingredientes húmedos

- En un bol grande, bate la mantequilla (o aceite) con el azúcar hasta que esté cremosa.
- Agrega los huevos uno a uno, batiendo bien después de cada adición.
- Incorpora la vainilla, la ralladura de naranja/limón y la mezcla de levadura activada.

3. Incorporar ingredientes secos

- En otro bol, mezcla las harinas de plátano/banano y yuca con la sal y las especias.
- Agrega esta mezcla poco a poco a los ingredientes húmedos, integrando bien.
- La masa quedará algo espesa, pero no seca.

4. Añadir las frutas

- Incorpora las frutas confitadas, pasas o frutos secos escurridos.
- Mezcla con movimientos envolventes para distribuirlas uniformemente.

5. Primera fermentación

- Vierte la masa en un molde alto para panetón o en moldes individuales.
- Cubre con un paño limpio y deja fermentar en un lugar tibio por 1 a 1.5 horas, hasta que duplique su tamaño.

6. Horneado

- Precalienta el horno a 170–175 °C (340 °F).
- Hornea durante 40–50 minutos (si es un panetón grande), o 25–30 minutos si usas moldes pequeños.
- Si la superficie se dora demasiado rápido, cúbrela con papel aluminio a mitad del horneado.

7. Enfriado

- Deja enfriar en el molde 10 minutos.
- Luego desmolda con cuidado y enfriá completamente sobre una rejilla.

Opcional: Glaseado o decoración

- Puedes espolvorear con azúcar glass, cubrir con chocolate derretido, o hacer un glaseado de naranja.

Tips de chef:

Consistencia: Las harinas sin gluten no se comportan como el trigo. Esta masa será más húmeda y espesa, como un batido espeso, no como una masa elástica.

Fermentación lenta: Puedes dejar fermentar la masa en frío (refrigerada) toda la noche para un sabor más profundo.

Frutas: Remójalas en ron, vino dulce, o jugo de naranja para darles más sabor y evitar que se hundan.

Molde adecuado: Usa moldes de panetón o moldes altos de papel o aluminio. Si no tienes, una olla o taza de acero bien engrasada puede servir.



11.5 ELABORACIÓN DE PAN DE ZAPALLO INTEGRAL COMBINADO CON HARINA DE PLÁTANO

CANTIDAD INGREDIENTES

3 kilos.....	Harina de trigo
300 gramos.....	Zapallo
100 gramos.....	Manteca
40 gramos.....	Levadura
240 gramos.....	Azúcar
una pizca.....	Sal
¼ de Kg.....	Harina de plátano



Preparación

- Cocinar el zapallo y luego aplastar y poner en temperatura fría.
- Levadura 2 cucharas de harina 2 cucharas de azúcar más levadura en agua tibia.
- Poner en la mezcladora la harina más la pisca de sal y el azúcar.
- Poner la manteca diluida en baño maría.
- Luego incorporar el zapallo.
- Incorporar la leche lo necesario.
- Dejar reposar la masa.



11.6 CUÑAPE DE YUCA

CANTIDAD INGREDIENTES

2 kilos.....	Harina de yuca
1200 gramos.....	Queso
140 gramos.....	Mantequilla
7 unidades.....	Huevos
400 ml.....	Leche
20 gramos.....	Polvo de hornear
	Sal a gusto



Preparación

- Mezclar la mantequilla, huevos, sal y leche hasta homogeneizar la mezcla.
- Luego adicionar poco a poco la harina de yuca y el polvo de hornear.
- Amasar hasta formar una masa homogénea y luego rallar el queso e incorporar a la sal hasta lograr una masa suave.
- Luego en amasar en forma de bolitas y hornear a 150 grados y controlar durante 15 minutos.



11.7 GALLETAS DE YUCA

CANTIDAD INGREDIENTES

1 kilo.....	Harina de yuca
2 kilos.....	Harina de trigo
9 unidades.....	Huevo
600 gramos.....	Mantequilla
500 gramos.....	Azúcar
40 gramos.....	Polvo de hornear
1 pizca.....	Sal
lo necesario.....	Leche



Preparación

- Mezclar el azúcar con la mantequilla.
- Agregar los huevos
- Poner la harina poco a poco
- El polvo de hornear
- Mezclar todo hasta obtener una masa homogénea poner la leche hasta formar una masa buena.
- Moldear la masas en lata con chips de chocolate
- Hornear.





11.8 QUEQUE DE BETERRAGA

CANTIDAD INGREDIENTES

460 gramos.....	Harina de trigo
420 gramos.....	Azúcar
240 gramos.....	Mantequilla
5 cucharillas.....	Polvo de hornear
8 unidades.....	Huevo
100 gramos.....	Betarraga



Preparación

- Batir la mantequilla y el azúcar.
- Poner las yemas de huevos.
- Poner la harina poco a poco.
- Polvo de hornear.
- Mezclar la leche.
- Poner la remolacha.
- Incorporar las claras a punto de nieve y mezclar.
- Poner al molde.
- Hornear.

11.9 PASTEL DE API

CANTIDAD INGREDIENTES

2.3 kilogramos.....	Harina de trigo
800 gramos.....	Manteca
5 cucharillas.....	Sal
125 gramos.....	Azúcar
1.5 litros.....	Agua caliente
Lo necesario.....	Queso



Preparación

- Realizar un volcán de harina más azúcar más la sal
- posterior la manteca derretida
- Añadir el agua caliente hasta formar una masa homogénea.
- Dejar reposar la masa por media hora.



11.10 DONAS

CANTIDAD INGREDIENTES

3 kilos.....	Harina
12 unidades.....	Huevo
240 gramos.....	Mantequilla
270 gramos.....	Azúcar
40 gramos.....	Levadura
Una pisca.....	Sal
lo necesario.....	Agua tibia
2 litros.....	Aceite



Preparación

- Mezclar la levadura, el agua tibia y la harina con 2 cucharas de azúcar y dejar que madure.
- Mezclar la harina y los huevos con el azúcar y la harina. Derretir la mantequilla y agregar una pisca de sal y con la levadura madurada.
- Mezclar que sea una masa homogénea, si está seco aumentar con agua tibia.
- Esperar que madure.
- Luego moldear la masa.
- Esperar que madure la masa luego fritar con aceite.





11. 11 BRAZO GITANO

CANTIDAD INGREDIENTES

15 unidades.....	Huevos
300 gramos.....	Harina
90 GR.....	Maicena
10 gr.....	Polvo de hornear
360 gr.....	Azúcar
40 ml.....	Leche
	Esencia de vainilla



Preparación

- Separar las claras y yemas de los huevos.
- Batir las claras e ir agregando el azúcar poco a poco hasta que forme picos.
- Mezclar las yemas, la esencia de vainilla y la leche, incorporar los ingredientes secos tamizados.
- Mezclar con la clara batida hasta homogeneizar.
- Distribuir la mezcla en una lata y hornear a 180°C por 20 minutos.

11.12 GANACHE DE CHOCOLATE

CANTIDAD INGREDIENTES

500 gramos.....	Chocolate
500 gramos.....	Crema de leche
100 gramos.....	Mantequilla



Preparación

- Calentar la crema de leche hasta que hierva.
- Picar el chocolate.
- Incorporar el chocolate a la crema de leche y batir e incorporar la mantequilla hasta formar una mezcla homogénea y refrigerar.

11. 13 MUFFINS

CANTIDAD INGREDIENTES

9 unidades.....	Huevos
810 gramos.....	Harina leudante
375 ml.....	Leche
375 ml.....	Aceite
600 gramos.....	Azúcar
.....	Esencia de vainilla
.....	Chispas de chocolate
50 unidades.....	Pirotines



Preparación

- Batir el huevo con el azúcar hasta punto nieve.
- En otro recipiente mezclar la leche y el aceita con la esencia de vainilla.
- Incorporar la harina (tamizada).
- Mezclar con el huevo batido y poner las chispas.
- Vaciar a los moldes (pirotines).
- Hornear a 170° por 20 minutos.



11.14 TORTAS

CANTIDAD INGREDIENTES

Lo necesario.....	Esencia de vainilla
4 unidades.....	Huevos
100 ml.....	Aceite
80 ml.....	Leche
150 gr.....	Azúcar
250 gr.....	Harina
5gr.....	Polvo de hornear.



Preparación

- Precalentar el horno a 180°C
- Engrasar y enharinar los moldes para la torta
- Batir los huevos con el azúcar hasta que la mezcla este cremosa
- Agregar el aceite y la esencia de vainilla, mezclar bien.
- Incorporar la harina tamizada junto con el polvo de hornear y la sal, alternando con la leche. Mezcla hasta obtener una masa homogénea.
- Vierte la mezcla en el molde preparado.
- Hornear durante 35-40 minutos o hasta que al insertar un palillo, salga limpio.



XII. CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SOBERANIA ALIMENTARIA (EN FOTOGRAFIAS)

En el curso de especialización en recuperación de sabidurías y conocimientos en seguridad y transformación de alimentos de la amazonía del norte de La Paz, se experimentaron diversos productos en base a la harina de yuca, harina de banano, harina de plátano. A continuación se comparte en imágenes que hablan por si solas de los resultados (productos) elaborados y logrados en la Planta OECME – Mosetén de OMIM Palos Blancos, con apoyo de CDIMA.



Foto: Alicia Canaviri Mallcu – Directora Ejecutiva de CDIMA, en la apertura del Curso de Especialización en Recuperación de Sabidurías y Conocimientos en Seguridad y Transformación de Alimentos de la Amazonía del Norte de La Paz, desarrollado en el municipio de Palos Blancos

Elaboración, procesamiento de harina de yuca, plátano y banano en productos para la comercialización.



**El GAM Palos Blancos, acompaña con sus técnicos el proceso de formación y capacitación a las mujeres indígenas mosetenas.
Ing. Soledad Condori**



**Selección de plátanos y bananos para la elaboración de queque en base a la harina de yuca, banano y plátano.
Transformación con innovación.**







Responsable de Logística de CDIMA,
Inti Marcelo en el seguimiento y
acompañamiento del curso en el
municipio de Palos Blancos.

XIII. BIBLIOGRAFÍA

Entrevista directa a las mujeres de las comunidades del municipio de Palos Blancos.

<https://www.reduno.com.bo/noticias/video-tsimane---moseten-una-cultura-con-las-arterias-mas-sanas-del-mundo-202110232121>

<https://www.abc.es/recetasderechupete/tipos-de-harina-clasificacion/25251/>

(Tipos de harinas y su clasificación)

<https://recetasdecocina.elmundo.es/2024/10/yuca-frita-receta-facil-casera.html>

(Recetas con harina de yuca)

<https://laroussecocina.mx/blog/todo-lo-que-siempre-quisiste-saber-sobre-el-platano-3/>

<https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/habitos-saludables/higiene-en-la-cocina/>

Henao, Sergio. Estudio tecnológico de la utilización de harina de yuca en panificación. Trabajo de grado para el título de Ingeniería Agroindustrial, Universidad Nacional de Colombia, 2004

Lipacho, Lizet. – Huayta, Alfredo. Elaboración y comercialización de harina de yuca.

proyecto de grado, plan de negocios, Universidad Mayor de San Andres, 2020.

Alduvín, Fatima – Duarte, María – Quintana, Jorge. Elaboración de harina de plátano de la variedad “cuerno”. Trabajo de grado para el título de Ingeniería de Alimentos, Universidad Nacional autónoma de Nicaragua, 2004.

Art. 48., Art. 338, Constitución Política del Estado de Bolivia (2009)

**DIRECCIÓN: ASOCIACIÓN DEL CENTRO DE
DESARROLLO INTEGRAL DE LA MUJER AYMARA
"AMUYT'A" - CDIMA**

El Alto - Zona Villa Primavera, Av. José Ballivián N°4025

Telf: (591) (2) 2834640

Correo electrónico: cdimaboliviaong@gmail.com

Página web: cdimabolivia.org.bo

EL ALTO, LA PAZ - BOLIVIA