

“Talleres para la Vida” promueven cocina saludable y comunitaria en La Paz

Cocina saludable, productos locales y comunidad son las claves de esta iniciativa que transforma la alimentación cotidiana en un acto colectivo de aprendizaje.

El colectivo **Sabor Clandestino** organiza cada lunes los “**Talleres para la Vida**” en La Paz. Se trata de encuentros gratuitos donde se enseñan **recetas saludables y nutritivas**, priorizando los productos de proximidad. La propuesta responde a la actual **crisis alimentaria** y al constante encarecimiento de la **canasta básica familiar**, una preocupación creciente en muchas ciudades latinoamericanas.

Cocina saludable y economía local: una respuesta a la crisis alimentaria

La iniciativa comenzó en dos unidades educativas de El Alto, pero debido a la alta demanda, hoy se realiza en La Paz. Los talleres son coordinados por **Marco Quelca**, representante del colectivo cultural gastronómico Sabor Clandestino. El objetivo principal es fortalecer los hábitos de **alimentación sostenible**, apostando por productos que se cultivan o producen localmente.



Como señaló Quelca: “Sabemos que muchas personas creen que sin carne un plato no alimenta, y queremos cambiar esa percepción. Demostramos que es posible comer bien, de forma nutritiva y sabrosa, usando productos de la región”.

Talleres de cocina con gran aceptación del público

La respuesta de la comunidad no se hizo esperar. En apenas una noche se agotaron los cupos para dos meses, y en solo 24 horas se registraron más de [200](#) consultas y mensajes de interés. Este dato refleja una necesidad real de aprender sobre **cocina saludable y accesible**.

El público es diverso: desde jóvenes de 17 años hasta adultos de 50, madres, padres y trabajadores, todos comparten un mismo interés por aprender a cocinar con productos de cercanía.

Aunque los talleres son gratuitos, se pide una colaboración simbólica de **15 bolivianos por sesión**. Este aporte no tiene fines de lucro; se destina únicamente a cubrir los insumos necesarios para las clases prácticas.

Clases presenciales y posible versión

online

Actualmente, los talleres se realizan de forma presencial cada lunes en el espacio de Sabor Clandestino. La modalidad responde a la necesidad de **aprender cocina saludable de forma práctica**, algo que facilita el trabajo en grupo y permite un contacto directo con los ingredientes.

Sin embargo, debido al creciente interés de personas de otras ciudades, los organizadores evalúan lanzar una **versión online de los Talleres para la Vida**. Esta posibilidad podría permitir que la iniciativa se expanda y llegue a más hogares en todo el país.

Más que aprender a cocinar: cultura alimentaria y comunidad

Los “Talleres para la Vida” no son solo un curso de recetas. Se han convertido en un espacio de intercambio cultural, donde se revalorizan los **ingredientes autóctonos** y se reflexiona sobre los **hábitos alimentarios**. La cocina, en este contexto, se transforma en una herramienta de resistencia ante la crisis, fortaleciendo la identidad y la solidaridad desde lo cotidiano.

Este tipo de iniciativas gastronómicas se consideran hoy esenciales para promover la soberanía alimentaria, impulsar la economía local y mejorar la calidad de vida a través de la educación culinaria.

Cocinar en pareja y sexo: ¡la

mejor combinación!

¿Es cierto que las parejas que cocinan juntas tienen relaciones sexuales con más frecuencia? ¿Y por qué?

A veces me pregunto si son creíbles esas parejas de aspecto perfecto que aparecen en anuncios de televisión o en ciertas películas. Siempre cariñosos, en plena forma, con un ligero bronceado y sonrisas impecables. En los comerciales, estas parejas se muestran felices detrás de impecables islas de cocina, cortando verduras que se transforman mágicamente en una comida saludable con la ayuda de un condimento en polvo.



Todo indica que, tras compartir esta escena tan idílica, lo único en lo que piensan es en arrancarse la ropa para un encuentro apasionado.

O ella le entrega una manzana verde y reluciente, casi encerada, o un yogur probiótico, y él lo recibe con una sonrisa de satisfacción. O le ofrece un trozo de pizza “tan buena como en un restaurante italiano” mientras lo mira

fijamente a los ojos, y él lame con sensualidad el queso fibroso de sus labios. Todo indica que, tras compartir esta escena tan idílica, lo único en lo que piensan es en arrancarse la ropa para un encuentro apasionado.

La realidad detrás de cocinar juntos y la pasión en la pareja

Sin embargo, la realidad suele ser muy distinta. Estas parejas de anuncios no existen en la vida real, pero eso no significa que cocinar y compartir la comida en pareja no tenga un impacto positivo en el deseo sexual.

Un estudio sobre el tema revela una clara conexión entre una vida sexual más activa y el hábito de cocinar juntos. Aunque no sea en una cocina de revista ni con un “chup chup” de fondo, los datos son interesantes. La investigación, realizada con parejas de entre 30 y 60 años, mostró que el 68 % de los participantes que cocinaban y disfrutaban la comida juntos afirmaban tener relaciones sexuales varias veces a la semana. Para ellos, la cocina era un espacio de conexión, placer y complicidad.



Estas parejas de anuncios no existen en la vida real

Por otro lado, el 46 % restante, que solía pedir comida a domicilio o comer fuera con frecuencia, reportó una vida sexual menos activa, con encuentros apenas una o dos veces al mes, o incluso menos. En otras palabras, les faltaba chup chup!

El paso del tiempo y el desgaste de la pasión

Pero hay un matiz importante: muchas de las parejas que reportaban una vida sexual activa mientras cocinaban juntas estaban en las primeras etapas de su relación. En ese período inicial, todo [fluye](#) con intensidad: cocinar, ducharse, ir de compras... y, por supuesto, tener sexo con frecuencia.

Sin embargo, todos sabemos que el tiempo y la rutina pueden enfriar la pasión. Cuando llegan los hijos, la escena cambia. Uno prepara la pasta con salsa de tomate mientras el otro cuida a los niños y pone una lavadora. El juego amoroso se

diluye entre las responsabilidades diarias, y la rutina se convierte en el enemigo número uno de la pasión.



Uno prepara la pasta con salsa de tomate mientras el otro cuida a los niños y pone una lavadora

Años después, cuando los niños crecen y las responsabilidades cambian, muchas parejas terminan exhaustas en el sofá, pidiendo comida a domicilio y eligiendo una película en Netflix.

Cocinar en pareja como terapia de pareja

Un buen amigo mío, reconocido psicólogo y amante de la buena comida, aunque incapaz de cocinar, siempre organiza reuniones en casa donde los demás cocinan y él se encarga de las bebidas. Me ha contado que muchas parejas que acuden a su consulta buscan recuperar la chispa perdida.

Uno de sus consejos más efectivos es convertir la cocina en un espacio de conexión emocional y sensualidad. Les recomienda cocinar en pareja, escuchar música, abrir una [botella de vino](#)

y prestar atención a los detalles: copas bonitas, luz cálida, ambiente relajado... Pequeños gestos que pueden transformar una cena en un preludio perfecto para el amor.

La clave: cocinar con sensualidad y romper la rutina

La conclusión es clara: cocinar juntos en pareja es un juego de seducción. No se trata solo de darle la vuelta a una tortilla de papas, sino de despertar el deseo mutuo.

No importa si el plato es sencillo o sofisticado; lo importante es el momento compartido. Cocinar relaja, ayuda a desconectar de la rutina y permite recordar que tu pareja está ahí, junto a ti. El contacto, las risas, el aroma de los ingredientes y el placer de crear algo juntos pueden reavivar la pasión de manera natural.

Así que la próxima vez que pienses en pedir comida a domicilio, tal vez sea mejor encender los fogones y dejar que la chispa de la cocina haga su magia.

“Cocinar con amor alimenta el alma y fortalece la relación.”

Una cocina a blanco y negro

Una cocina a blanco y negro no significa la ausencia de color, al contrario, es el inicio de una nueva era de sabor, del inicio de la formación de los nuevos talentos de la cocina, que cual guerreros inician su etapa de entrenamiento enfrentándose a descubrir un mundo completamente abundante y apasionante.

© **Maridaje Latitud o by Cristian Carrera Villarreal**

Cuando un **joven cocinero** pisa por primera vez una cocina real, se enfrenta a un mundo en blanco y negro, pero solo de él o de ella dependerá adaptarse, prepararse, experimentar y crear su propio estilo de cocina, para llenar su mundo de **color, sabor, texturas, aromas y grandes recetas**.

Las tendencias en la **cocina** se crean en cada generación de **chefs** alrededor del **mundo**, pero solo aquellas tendencias que no son resultado de una copia de otra o de una mala interpretación de la creatividad de un **cocinero**, son las que en verdad formaran parte del desarrollo de la **gastronomía mundial**.

Es así que, a través de la intervención de [grandes maestros de la cocina](#) en la formación de las nuevas generaciones de **cocineros**, se logra estipular una **cocina a blanco y negro** en la que solo una conexión profunda entre las locuras del maestro y la curiosidad del estudiante lograran armonizar para crear, innovar y revolucionar la **cocina** desde sus raíces.

Muchas veces la gente nos discrimina por nuestra edad, si [somos muy jóvenes](#) no tenemos la experiencia necesaria o si somos muy viejos que nuestras ideas ya están pasadas de moda, nunca complaceremos a la sociedad, pero el trabajo de un cocinero no es **satisfacer** la necesidades de ego de una sociedad pobre en pensamiento, sino alimentar los **estómagos** del mundo, acariciar su paladar con nuestros **sabores** y tentar

los sentidos de la humanidad entera para demostrarles que la edad es solo un número que no enmarca la veracidad de nuestro talento.



Una cocina a blanco y negro

Es así que **los grandes chefs del mundo** que un día iniciaron como jóvenes inexpertos deben ser ahora mentores, maestros y amigos de todos los jóvenes que luchan por insertarse en **el mundo real de la gastronomía**, a través del esfuerzo, la constancia, el mérito propio, la satisfacción de crecer profesionalmente consientes en cada segundo de sus vidas de que el camino que se encuentra fuera de su aula de clases es largo de recorrer pero hermoso de descubrir, ellos se encargaran de pintar su vida y su **profesión de los grandes colores**, de alimentar al mundo con sus pasiones y de **avivar la locura del hombre** con sus creaciones.

¿Pero cómo se forma a un estudiante de

cocina?

Esa es una gran incógnita. Hay miles de maestros de las grandes **cocinas mundiales** que no tienen un título de docencia, pero cuyos conocimientos y grandes enseñanzas han formado a otros miles de estudiantes ansiosos por redescubrir el **mundo cocinando**.

En nuestra casa muchas veces nuestras **Madres y Abuelas** se convierten en las más prestigiosas **maestras del arte culinario**, en los lugares donde menos lo esperamos encontramos a alguien del cual aprender, porque la cocina no es un mundo cerrado y cautivo, al contrario, es un mundo que se expande y todos estamos en la capacidad de convertirnos en maestros del conocimiento, en **líderes de formación mundial**, en **consejeros del arte**, en científicos de **la vida**, en amantes de compartir con criterio aquello que nosotros hemos aprendido.

Porque para enseñar no necesitas de un gran título colgado en la pared, necesitas simplemente tener la vocación y la convicción de querer generar un cambio en tu vida a través de lo que siembras en la vida de los demás.

Porque **una cocina a blanco y negro**, nos permite **fusionar** nuestros conocimientos, delinear nuestros objetivos, darle rienda suelta a nuestra locura y ser capaces de conquistar el mundo entero haciendo lo que mejor sabemos hacer **"COCINAR"**

Unidos lograremos que el mundo brille con luz propia, dando realce a cada uno de sus mágicos Sabores.

La cocina perfecta

El chef no es arrogante, simplemente reclama lo que los otros callan.

POR: Cristian Carrera Villarreal ©Maridaje Latitud "0"

[La cocina perfecta](#) no llega de la nada, se la construye poco a poco.

La cocina perfecta no es el aprendizaje del error sino la experiencia que te dejan tus aciertos.

La cocina perfecta no se basa en el tiempo que gastas sino en el tiempo que inviertes para mejorar.

[La cocina perfecta](#) no la crea un solo corazón sino un conjunto de almas dispuestas a enamorar al mundo.

La cocina perfecta no la crea una idea superficial, sino todas aquellas ideas que en conjunto convierten un espacio simple en un universo.



La Cocina perfecta

La cocina perfecta es el lugar en donde la innovación se apodera de la mente de sus cocineros para transformar los ideales del mundo entero.

La cocina perfecta es un sintagma de la realidad, porque aquel que busca la verdad de la gastronomía solo dentro de ella la podrá encontrar.

Es por eso que dentro de una cocina perfecta:
El chef no se limita, él pone los límites.

El chef nunca se conforma, siempre busca lo mejor.

El chef no es arrogante, simplemente reclama lo que los otros callan.

El chef no es el diablo, pero con su sazón tienta al mundo.

El chef no es Dios, pero con sus creaciones alimenta al cuerpo y al alma.

El cocinero es un chef y el chef es un cocinero, porque cuando hay pasión y persistencia no importa el título sino los hechos.

Por eso la Pasión + la Persistencia + el Equilibrio son iguales al ÉXITO dentro de una cocina y sin duda alguna la cocina perfecta ES AQUELLA QUE SE HACE CON AMOR.