

“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.