



# CUIDADORES DE ALIMENTOS

## ENTREVISTAS A PRODUCTORES LOCALES DE ARICA, VALDIVIA Y CHILOÉ

### **CUIDADORES DE ALIMENTOS, ENTREVISTAS A PRODUCTORES LOCALES DE ARICA, VALDIVIA Y CHILOÉ.**

Esta publicación debe ser citada de la siguiente manera: WWF Chile (2024). CUIDADORES DE ALIMENTOS, ENTREVISTAS A PRODUCTORES LOCALES DE ARICA, VALDIVIA Y CHILOÉ. WWF Chile. Valdivia, Chile

Edición: Daniel Carrillo, WWF Chile

Revisión: Susan Díaz, WWF Chile

Levantamiento de información: Daniel Carrillo, Gilda Medina y Janis Vergara de WWF Chile

Todos los derechos reservados. Cualquier reproducción total o parcial de la presente publicación deberá mencionar el nombre del o los autores y el propietario de los derechos de autor.

Copyright Publicado en marzo de 2024 por WWF Chile, Valdivia.

© 2024 WWF Chile.

Diagramación: Janis Vergara, WWF Chile

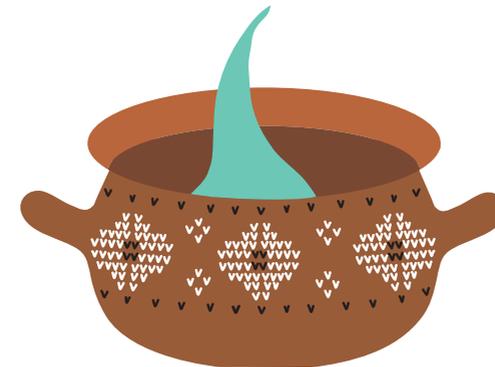
Ilustraciones: Pati Aguilera

© 1986. Logo del Panda WWF – World Wildlife Fund for Nature (anteriormente World Wildlife Fund). ® “WWF” es una Marca Registrada de WWF.

General Lagos 1355. Valdivia, Chile, Tel: +56 63 2272100.

Para obtener detalles de contacto y más información, visite nuestro sitio web [www.wwf.cl](http://www.wwf.cl)

Ilustración portada: Pati Aguilera



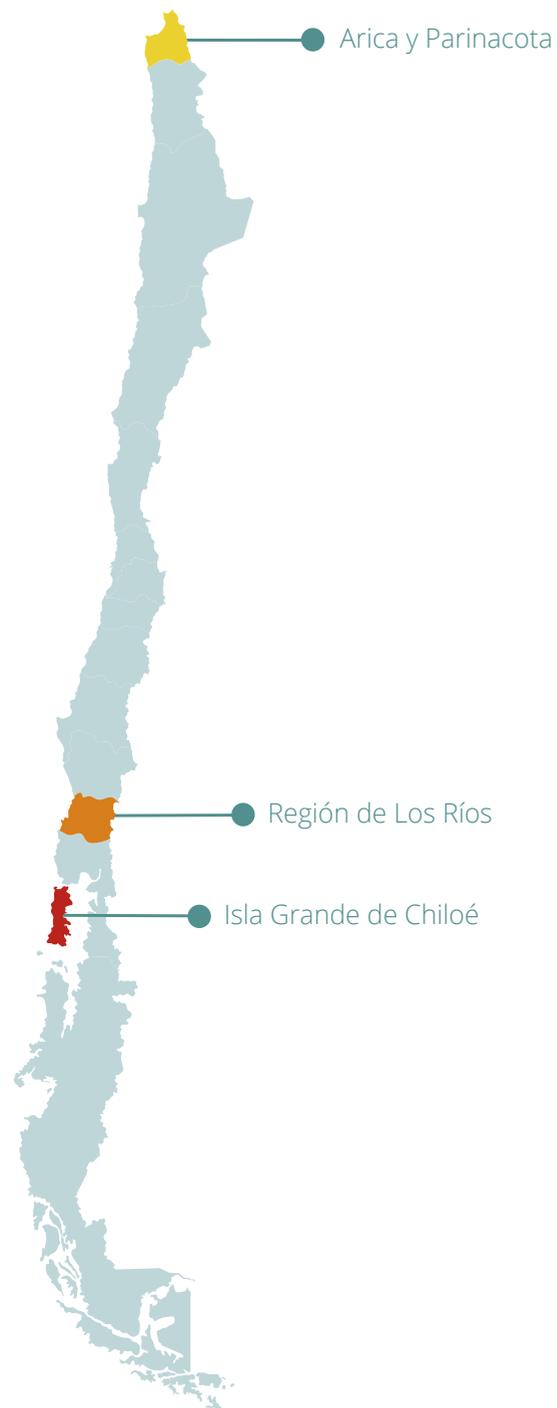
## COMER EN CASA, CUIDANDO EL PLANETA

Históricamente, más de 6 mil cultivos han sido utilizados para la alimentación humana, sin embargo, en la actualidad sólo menos de 200 representan el 70% de lo que consumimos (FAO, 2019). Esta carencia de diversidad en nuestras dietas tiene un resultado directo en la naturaleza. En este sentido, WWF, la organización mundial de conservación, promueve la agrobiodiversidad, pues permite la productividad a largo plazo y una mayor resiliencia de los ecosistemas y territorios. Provee servicios ecosistémicos como el control de la erosión del suelo, una mejora en la calidad del agua y en los ciclos nutritivos del suelo; asimismo, tiene la capacidad de ofrecer un control natural de plagas. Al contar con paisajes más complejos, aumenta la abundancia de polinizadores y se contribuye a la conservación de la biodiversidad y sus funciones ecológicas, mejorando la calidad de las cosechas (WWF, 2022).

Es por ello que WWF ha desarrollado el recetario **COMER EN CASA, CUIDANDO EL PLANETA. Recetas de "Kilómetro Cero"**, el cual propone aportar con opciones de preparación de comidas tradicionales, sustentables, locales y de estación, para ser elaborados con ingredientes posibles de encontrar en las zonas de Arica, Valdivia y la Isla Grande de Chiloé. Estos territorios fueron escogidos como pilotos debido a su singularidad y amplio patrimonio gastronómico, sin embargo, son sólo una parte de la cocina asociada a las distintas regiones que componen el territorio chileno.

Para ello, se realizó un levantamiento de información en las regiones antes mencionadas con el fin de dar alternativas de alimentación de bajo impacto ecológico a la población.

Es por ello, que el presente documento, derivado del recetario *COMER*



Arica y Parinacota

Región de Los Ríos

Isla Grande de Chiloé

*EN CASA, CUIDANDO EL PLANETA. Recetas de "Kilómetro Cero"*, profundiza en las historias de los productores de alimentos y cómo su trabajo sirve para la promoción de dietas más sustentables, a quienes hemos llamado **cuidadores de alimentos**.

Te invitamos a dar un vistazo a sus experiencias y convertirte tú también en una persona que impulse el consumo consciente de alimentos.

**DETRAS DE LOS ALIMENTOS:  
LA HISTORIA DE LOS CUIDADORES**



## Marta Mamani, Arica

Marta Mamani, trabaja junto a su esposo hace 31 años en el Mercado Colón de Arica, ubicado en las calles Maipú con Cristóbal Colón. Desde pequeña se vio relacionada a las frutas y verduras debido a que sus padres vivían en una parcela en Azapa donde cultivaban sus propios alimentos. Comenta que “ahora mi hermano se quedó con esa casa y tiene tomates, pepinos, pimentón, ají verde y rocoto; yo no he ido hace tiempo, pero ahora las cosas funcionan diferentes, la agricultura se modernizó, hay más fumigación y se perdió el trabajo a mano, lo artesanal”. El cambio de uso de suelo en la localidad, junto con el aumento de invernaderos ha hecho que especies icónicas de la zona como el picafior de Arica, disminuyera drásticamente su población con el paso del tiempo a un poco más de 350 ejemplares en la región según los últimos estudios.

La comerciante indica que, si bien hay muchos alimentos que se cultivan a nivel local -como la guayaba, mango y maracuyá- existe una gran cantidad que es traída desde otros países, como el plátano de Ecuador y el camote de Perú. Sin embargo, se ha visto el aumento de prácticas que traen repercusiones al comercio local. “Hay camiones que traen alimentos sin los permisos necesarios y eso trae riesgos que pueden afectar la producción de la zona, debido a que podría contener situaciones que la alteren, como la mosca de la fruta”.

En el Mercado Colón se pueden encontrar varios locales que se dedican a la venta de frutas y verduras, jugos naturales, restaurantes y frutos secos cultivados en los valles de Azapa, Huara, Lluta y Codpa, los que mantienen un clima desértico costero ideal para producir alimentos que usualmente vemos asociadas a las culturas y territorios tropicales. En esta línea, Marta indica que “en Arica tenemos muchos valles chiquititos hacia el interior que

nos permiten tener frutas todo el año, gracias a Dios”.

A pesar de que, según la comerciante, las frutas más solicitadas por el público siguen siendo los tomates y paltas, el puesto de Marta y su familia cuenta con diversas y coloridas opciones de la zona para la preparación de múltiples recetas. “Le recomiendo llevar la caigua, se puede comer cruda como ensalada, al horno rellena, como si fuera un zapallo italiano, o en un salteado de verduras” indica.



## Haydee Montecinos, Arica

En medio del desierto de Atacama y cerca de 2.000 msnm, se encuentra el Valle de Codpa, territorio ancestral que fue parte de los caminos recorridos por incas y tiawanakus. Cerca de la Iglesia de San Martín de Tours, la segunda más antigua del país (1668), se encuentra el Centro Turístico Gastronómico Vila-Vila, atendido por Haydee Montecinos.

Luego de estudiar y vivir un largo periodo en la ciudad, Haydee decidió volver junto a su marido al valle que la vio crecer para dedicarse a trabajar con la naturaleza. “Regresar a vivir acá nos ha cambiado la vida, mi marido tiene Parkinson hace 23 años y los doctores están impresionados de su calidad de vida y movilidad en el valle, él me ayuda a cultivar y a mantener el centro; no como en la ciudad, donde le cuesta andar”, explica la propietaria.

El centro turístico ofrece una experiencia completa a sus visitantes, debido a que los frutos secos, mermeladas y helados que ofrece en la estadía son en base a los árboles frutales que mantiene en su terreno, donde se observan membrillos, damascos, peras, ciruelas, guayabas, naranjas, limones, uchuvas y uvas, las cuales son procesadas para la fabricación de su producto estrella, el vino pintatani “Los Marchantes”. Según Haydee “hacer vino es una tradición familiar, mis abuelos lo hacían y muchos vecinos también siguen produciendo el propio”. Un dato interesante de la elaboración de la bebida es que va a depender de la cantidad de tiempo que se dedique a la concentración de azúcar en el fruto, aunque tiende a ser “más dulce”.

El complejo turístico no cuenta con televisión y la señal de internet es escasa, Haydee comenta que “la idea es que la gente se pueda conectar con la naturaleza, con los sonidos de los árboles y los animales, meter los pies

al agua y refrescarse. Además de proteger la tierra, por eso también acá tenemos paneles solares, porque queremos mantener todo lo más limpio posible”.

La emprendedora local busca alentar a sus vecinos a cultivar las experiencias y saberes ancestrales para mantener vivo el valle y enseñar a turistas que pasan por la Ruta de las Misiones sobre las bondades de la tierra.



## Carlos Labrín, Los Ríos

El chef Carlos Labrín es miembro de la Agrupación Chef de Los Ríos y trabaja habitualmente con las comunidades locales, principalmente recolectores de orilla y productores de muy pequeña escala, en base a lo cual va explorando nuevos productos y el cómo posicionarlos. Por otra parte, también realiza una asesoría a AVA Los Ríos (Programa Territorial Integrado de Alimentos con Valor Agregado), donde se van identificando productores locales que reúnen las cualidades para unirse al mundo Horeca (sector de los servicios de comida), para hacer el vínculo con lo que es la producción. Se trata de emprendedores locales, algunos de los cuales trabajan también con productos que, de alguna forma, cuentan con alguna denominación de origen, generalmente pescados, mariscos y frutos del bosque nativo, configurando un tema de cocina territorial.

### Conciencia y conocimiento

“Donde más se ve el tema de la conciencia es en los niños, nosotros hicimos unas intervenciones como Chef de Los Ríos con ayuda de Inacajahuasi hace unos años en un colegio, pedimos intervenir para ver el tema del consumo de algas. Lo hicimos con estudiantes de terceros y cuartos medios, pero antes les preguntamos si les gustaba comer algas y la mayoría dijo que no les gustaban y que no sabían lo que eran los productos del bosque nativo”, indica Carlos.

En dicha intervención, se les dio a degustar y quedó en evidencia que el gran problema con las algas tiene que ver con los hogares, porque son los padres quienes transmiten la información a los niños. Así, se constató que no existe un conocimiento a priori más que el de los padres, que seguramente tuvieron “traumas gastronómicos” con las algas. Esto, considerando que

se les dio a probar algas a este grupo de alumnos y a más del 85% les encantaron los platos degustados.

Carlos asegura que la Región de Los Ríos es una región muy rica en términos de alimentos, pero en general las personas no se dan cuenta de ello. Hay murra, castañas, avellanas y hongos en el bosque nativo, aunque los pocos que son recolectados se venden a altos precios. Por ejemplo, apunta a que se podría sacar más provecho de hongos como el loyo y el changle, que son muy buenos y tienen aportes minerales muy relevantes, pero que en general la gente no conoce.

“Habría que hacer mesas de trabajo en las que participen la parte comercial, las casas de estudio y los productores, tenemos que unir estos



tres elementos y los resultados comunicarlos a través de trípticos, animaciones, charlas, pero también hacer parte a la educación básica en esto. En la educación básica está el fuerte y donde se va a producir un cambio de aquí a 8 o 10 años más” comenta Carlos.

## Robin Weisselberg, Los Ríos

Robin Weisselberg es socia de La Manzana, una cooperativa de consumo responsable de Valdivia, con 14 años de trayectoria. En ese contexto, les interesa saber de dónde vienen sus alimentos y quiénes los producen, para poder tomar decisiones responsables. Cuentan con una tienda en el centro de Valdivia, que es un almacén, y en ella se puede encontrar una gran variedad de productos, todo lo más local posible y con criterios de sustentabilidad y comercio justo. Trabajan siempre con emprendedores y productores agroecológicos locales.

### Conciencia sobre el consumo de productos locales

Según explica Robin, en 2022 La Manzana realizó un estudio en torno al mercado de consumo responsable en la Región de Los Ríos, el cual arrojó que el 50% de las personas que se encargan de realizar las compras de alimentos para sus hogares, están preocupadas de que el producto sea local, que sea de temporada y que sea saludable. Por otra parte, un 30% de los consumidores están buscando alimentos con algún grado de sustentabilidad. Vale decir, agroecológico u orgánico, y luego, alrededor del 8% ya tiene la conciencia de que es importante considerar los temas sociales también dentro de la alimentación. “Eso vendría siendo como la última ola de conciencia, entendiendo que hay personas que producen nuestros alimentos y es importante considerar los impactos sociales de nuestras decisiones de consumo”, comenta.

“Dentro de la experiencia de nuestra tienda, por lo general las personas que llegan están buscando una alimentación libre de agroquímicos, eso es lo que más lleva a las personas a buscar una alimentación responsable y el tema de lo local se potenció muchísimo luego del estallido social y la

pandemia, ahí sentí que las personas realmente se dieron cuenta de que consumir productos locales ayuda muchísimo a la comunidad y a cuidarnos entre todas y todos”, agrega.

### Desafíos entre oferta y demanda

En cuanto a las principales brechas identificadas, Robin indica que tienen que ver con la vinculación entre la demanda por alimentos responsables y la oferta. Para muchas personas la oferta a veces no está disponible en el mercado y si es que está disponible, por lo general es a un precio que no es accesible para todos.

“Nuestro producto es una canasta agroecológica, que es un sistema de compra y venta solidaria entre productores y consumidores, donde nos inscribimos en este sistema al inicio de la temporada, pagamos por adelantado, y luego, durante 3 meses, recibimos una canasta de frutas y verduras agroecológicas local, surtida, sorpresiva, una vez a la semana”, detalla la socia de La Manzana.



## Juan Pablo Carrillo, Chiloé

El chef y huertero Juan Pablo Carrillo nació en Puerto Montt y luego vivió 15 años en Argentina. En algún momento, al regresar a Chile, comenzó a interesarse por la agricultura y las dimensiones culturales y tradicionales de los alimentos, rememorando también la vida campesina que llevaron sus abuelos chilotes. Decidió estudiar gastronomía internacional, pero siempre intentando ir un poco más allá para conocer el origen de los alimentos y su forma de producción, entre otros detalles. Instalado en Dalcahue, inició su emprendimiento Vibra Sano: alimentos “saludables, sin pesticidas, conservantes ni químicos”.

En el intertanto, también ejecutó un proyecto en Curaco de Vélez para trabajar la papa chilota, en sus diversas variedades. “Queremos ver cómo podemos utilizar la papa en ciertas preparaciones y no en lo típico como cazuela o charquicán, llevarlo mucho más allá, no en algo gourmet ni una cocina molecular, algo simple pero donde la papa se pueda utilizar de diferentes maneras, y también otras hortalizas como la lechuga, la albahaca y otros ingredientes que se den en la huerta y que podamos ofrecer”, explica respecto a Vibra Sano y también con la alianza que generó con el huerto La Punta del Cerro, de Dalcahue. Sus planes apuntan a proveer productos a hoteles y supermercados y poder llegar a todo Chiloé, territorio en donde sostiene que el enfoque de alimentación saludable aún no es abordado de buena manera. “Muchos cultivos utilizan pesticidas, químicos, y eso es lo que nosotros no queremos. Esperamos que la gente vea nuestro trabajo, que vea en el supermercado los productos con nuestra marca, o la gente que llega de fuera los vea en los hoteles, sin olvidarnos tampoco de la gente local”, explica.

Un punto importante para Juan Pablo es llegar también a los jóvenes, para

que puedan conectar con el apego de sus abuelos a este tipo de cultivos y de alimentación y ver también los beneficios de salud y también las oportunidades económicas que pueden abrirse en este ámbito.



## Yessica Cartes, Chiloé

Nacida y criada en Rilan, Yessica Cartes se siente heredera de un legado en relación a la vida en el campo, los huertos y la crianza de animales. En ella reconoce la trascendencia de su padre, José Emilio Cartes, agricultor chilote que llevaba sus papas y ajos hasta Punta Arenas, en barcos que demoraban hasta tres meses en llegar. “He transformado un poco esto, agregándole conocimiento de ahora, uniendo la agricultura antigua con la moderna, tratando de mantener y rescatar tradiciones en cuanto a cómo hacer el trabajo de la forma más natural posible, desde un espacio en que las aguas y las tierras se combinan con el mar”, señala Yessica, destacando a la agroecología como la base de su emprendimiento: Productos Los Girasoles. Cuenta con una línea de sales de mar, que permite mantener sabores y romper la estacionalidad de algunos productos, ya que deshidrata hierbas aromáticas y las somete a un proceso de maceración. Entre las variedades se cuenta la sal con ajo chilote y la con menta, esta última incluso fue premiada por concepto de innovación. Por otro lado, produce una línea de mermeladas naturales y sin químicos, solo con sabores locales, como ciruelas, ruibarbo, grosellas, rosa mosqueta y murta.

Todo es cultivado en su campo, donde también produce lechugas, ajos, betarragas, zanahorias, así como hortalizas “baby leaf”, que son más pequeñas (hasta 12 cm, aproximadamente) para consumo directo en ensaladas e igualmente utilizadas para adornar platos. A ello se suman las flores comestibles (como caléndulas, pensamientos, cales, crisantemos, dalias y flores de mizuna).

“Esto para mí es un tema de rescate de la soberanía alimentaria, soy partidaria de que una tiene que producir para su autoconsumo y desde esa base que uno adquiera, ingiera, disfrute y pueda transmitir productos

totalmente naturales, sanos y libres de pesticidas y químicos. Primero empiezo por la familia, por la casa, y después traspaso eso mismo a la gente que nos compra y que les gusta también buscar productos que sean más amigables con el medio ambiente”, comenta. En este sentido, Yessica explica que también cría animales, como corderos y ovejas, cuyos desechos, a través de lombrices y compostaje, fertilizan sus huertos, para lo cual también utiliza algas.





NUESTRA MISIÓN ES  
CONSERVAR LA NATURALEZA  
Y REDUCIR LAS MAYORES  
AMENAZAS DE LA DIVERSIDAD  
DE LA VIDA EN LA TIERRA



Trabajando para mantener el mundo natural en beneficio de las personas y la vida silvestre

juntos es posible

wwf.cl

© 1986. Logo del Panda WWF - World Wide Fund for Nature (Anteriormente World Wildlife Fund). ® "WWF" es una Marca Registrada de WWF.

General Lagos 1355. Valdivia, Chile - Tel. +56632272100 juntos es posible  
Para más información visite el sitio web [www.wwf.cl](http://www.wwf.cl)