

NACIONES UNIDAS BOLIVIA

JOINT SDG FUND
FONDO CONJUNTO PARA LOS ODS

NACIONES UNIDAS
CENTRO DE COORDINACIÓN SISTEMAS ALIMENTARIOS

Organización
de las Naciones Unidas
en Bolivia

Contenido
Programa Mundial
de Alimentos Bolivia

Diseño
Centro de Información de las
Naciones Unidas - CINU La Paz,
Programa Mundial de Alimentos

Bolivia, 2026

En el marco del programa
conjunto "AMAS-1",
implementado por ONU Bolivia,
a través del
PMA, FAO, OIT y FIDA, y el
Estado boliviano, con el apoyo
del Fondo Conjunto para los
ODS.

Las imágenes de esta cartilla se generaron con apoyo de herramientas digitales basadas en inteligencia artificial.



La Amazonía es un sistema vivo donde la naturaleza y las personas están profundamente conectadas.

No se trata solo de árboles, sino de un espacio donde el agua, el suelo, las plantas, los animales y las comunidades humanas interactúan y se necesitan entre sí.

Esta cartilla busca que los estudiantes comprendan que los alimentos amazónicos no aparecen por casualidad, sino que son el resultado de procesos naturales y culturales que deben ser cuidados.

Descubriendo la Amazonía

La Amazonía forma parte del bioma amazónico, uno de los más extensos y biodiversos del planeta. Regula el ciclo del agua, contribuye a la captura de carbono y sostiene medios de vida de millones de personas. En Bolivia, la Amazonía es clave para la seguridad alimentaria, la soberanía alimentaria y la conservación de conocimientos tradicionales vinculados al uso sostenible de los recursos naturales.

Las plantas amazónicas han desarrollado distintas formas y tamaños de hojas para optimizar la fotosíntesis, regular la transpiración y adaptarse a diferentes niveles de luz y humedad. Esta diversidad vegetal es la base de la biodiversidad del ecosistema.



¿Qué es la Amazonía y por qué es importante?

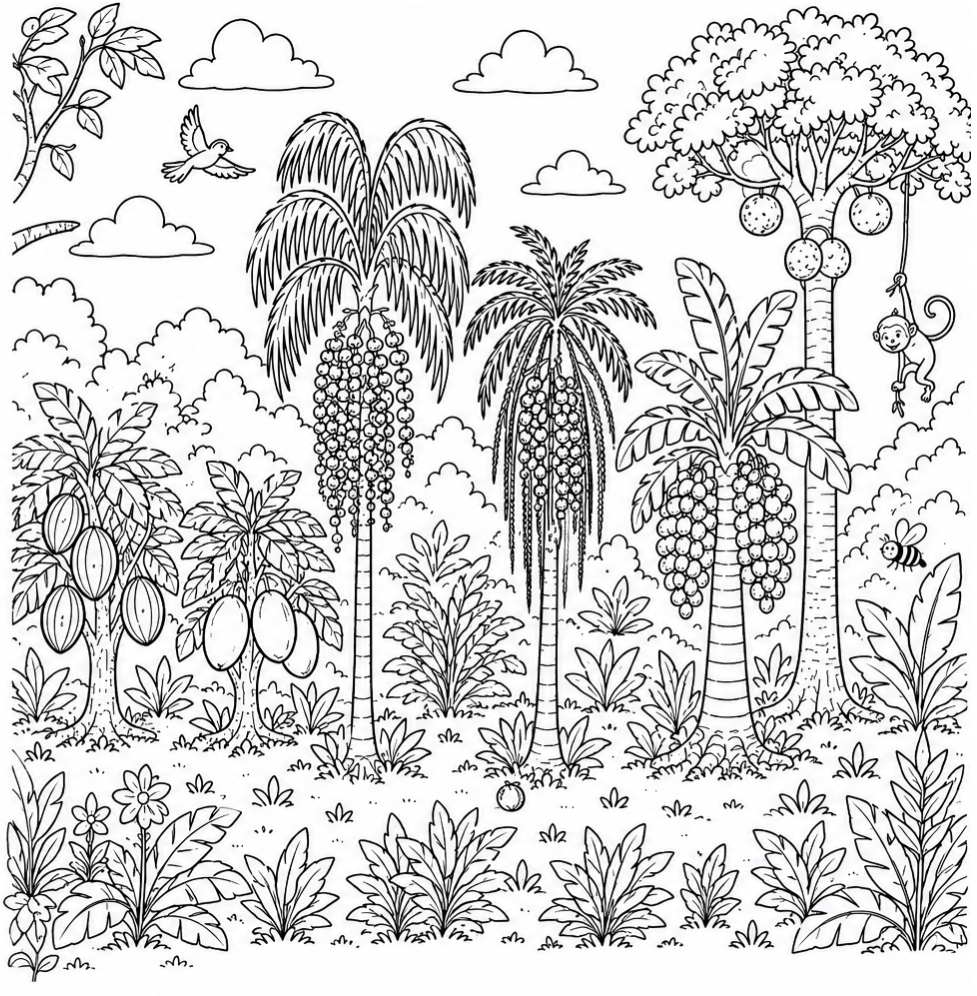
La Amazonía es un bioma donde ríos, árboles, animales y personas viven juntos. Los ríos llevan agua y vida, los árboles limpian el aire y dan sombra, y las personas cuidan el bosque porque saben que de él dependen sus alimentos y su bienestar.

La Amazonía cumple funciones ecosistémicas fundamentales: regulación climática, ciclo hidrológico, conservación de suelos y provisión de alimentos. Los bosques amazónicos influyen en las lluvias regionales y en la estabilidad ambiental. La pérdida de estos ecosistemas afecta directamente a la disponibilidad de agua, alimentos y a la resiliencia frente al cambio climático.

El bosque amazónico y sus frutos

El bosque amazónico es muy diverso. En él crecen árboles en zonas más bajas y húmedas, llamadas bajíos, y otros en zonas más altas, conocidas como tierra firme. Esta diversidad de lugares permite que existan muchos tipos de árboles y, por lo tanto, muchos frutos diferentes. Estos frutos no solo alimentan a las personas, sino también a los animales del bosque. El bosque funciona como un gran sistema donde todo está conectado: árboles, frutos, animales y personas.

La diferenciación entre zonas de bajío y tierra firme responde a la dinámica hídrica del territorio. Estas condiciones influyen en la composición vegetal y en la disponibilidad de frutos. Los frutos amazónicos forman parte de redes tróficas complejas y sostienen cadenas alimentarias completas.

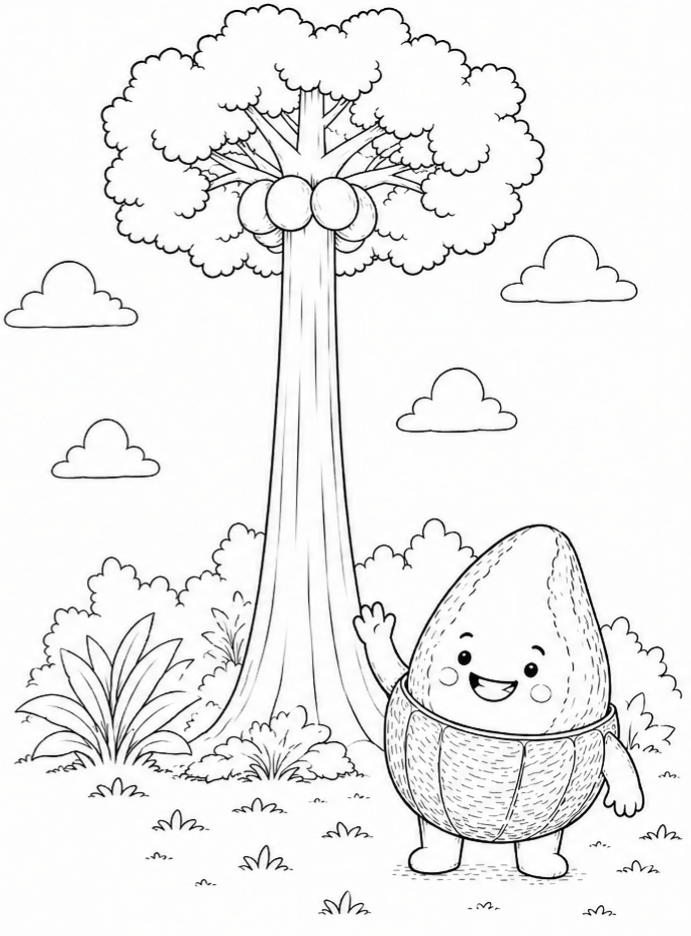


Castaña

La castaña es un alimento energético que crece en árboles muy altos y longevos, propios de los bosques amazónicos. Este fruto es rico en nutrientes como proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales, lo que lo convierte en una importante fuente de alimento para las comunidades locales. Su recolección se realiza de manera tradicional, generalmente entre noviembre y marzo, cuando las castañas caen naturalmente al suelo, evitando así dañar los árboles.

Además, la actividad castañera tiene un gran valor ambiental y social, ya que permite a muchas familias vivir del bosque sin necesidad de talarlo o degradarlo. Este modelo de aprovechamiento sostenible contribuye a la conservación de la biodiversidad, protege los ecosistemas y fomenta economías locales más resilientes. Por ello, la castaña no solo es un recurso alimenticio, sino también una alternativa clave para el desarrollo sostenible en regiones amazónicas.

La castaña amazónica *(Bertholletia excelsa)* depende de polinizadores especializados, principalmente abejas nativas, y de dispersores de semillas como el jochi y otros reedores. Este fruto es un ejemplo claro de manejo forestal no maderable, donde la conservación del bosque es necesaria para la producción.



Cacao silvestre

El cacao es la base del chocolate y crece en árboles del bosque. Consumir cacao amazónico ayuda a proteger el bosque y a las familias que lo cuidan.

El cacao es un alimento natural que aporta múltiples beneficios a la salud de las personas, siendo una fuente importante de energía, además de aportar minerales esenciales, como magnesio, hierro y potasio, que contribuyen al buen funcionamiento de los músculos, los huesos y el sistema nervioso.



El cacao silvestre requiere polinización entomófila, principalmente por pequeños insectos. Su producción sostenible se asocia a sistemas agroforestales que mantienen la cobertura boscosa, mejoran la biodiversidad y reducen la deforestación.

Asaí

El asaí es una fruta nutritiva que crece en palmeras silvestres de aproximadamente 25 metros de altura propias de la Amazonía.

El asaí es un fruto amazónico de alto valor nutricional que aporta múltiples beneficios a la salud humana siendo una fuente importante de energía, debido a su contenido de grasas saludables, carbohidratos y fibra. El asaí también destaca por su alto contenido de antioxidantes, que ayudan a proteger las células del cuerpo frente al desgaste y contribuyen al fortalecimiento del sistema inmunológico. Además, aporta vitaminas y minerales que apoyan el desarrollo físico y la salud general.

La producción de frutos depende de procesos naturales como la polinización por insectos y, en algunos casos, por el viento. Su aprovechamiento no requiere talar la palmera, lo que permite que siga produciendo frutos año tras año. Por ello, el manejo y consumo responsable del asaí contribuye a la conservación de la Amazonía, al fortalecimiento de los medios de vida de las familias recolectoras y a la protección del bosque en pie.



La palmera de asaí (*Euterpe precatoria*) da frutos de alto valor nutricional. Su producción depende de polinizadores (abejas, escarabajos) y de procesos naturales como el viento. Su aprovechamiento sostenible incentiva la conservación del bosque.

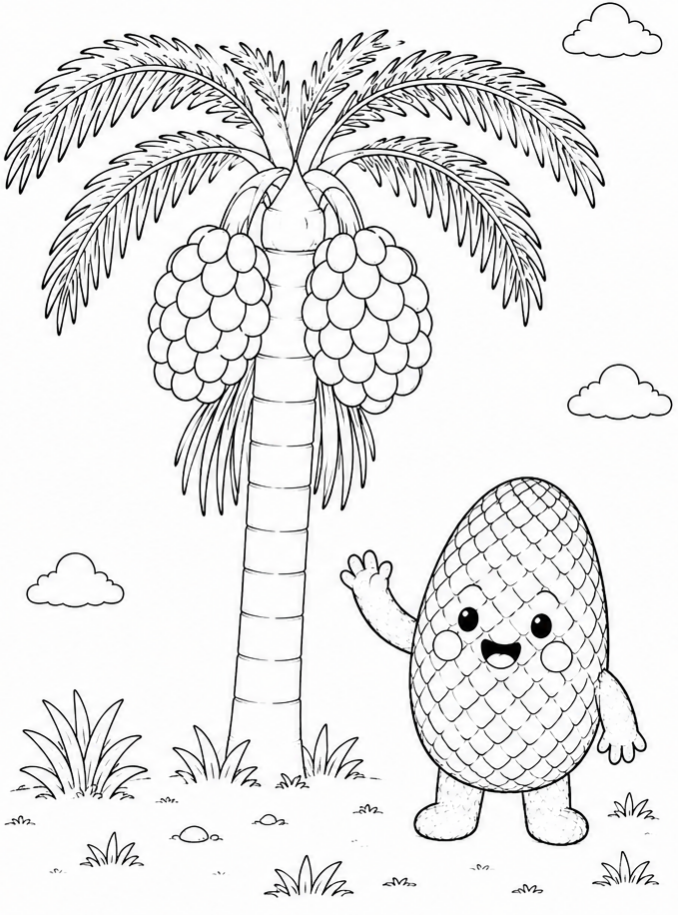
Palma real

La palma real es una especie emblemática de los ecosistemas tropicales, de la cual se obtienen diversos productos, como frutos, hojas y fibras. Sus frutos son consumidos por las comunidades locales y también por la fauna silvestre, formando parte esencial del equilibrio ecológico.

Las hojas y fibras pueden utilizarse para la elaboración de techos, artesanías y otros productos tradicionales. El manejo sostenible de la palma real permite a las familias aprovechar estos recursos sin dañar el bosque, garantizando su regeneración natural.

Así, esta especie no solo aporta beneficios económicos, sino que también contribuye a mantener la salud y diversidad de los ecosistemas amazónicos.

Las palmas del género *Attalea* producen frutos energéticos cuya dispersión depende de fauna silvestre. Estas palmeras contribuyen a la estabilidad ecológica y a la seguridad alimentaria local.

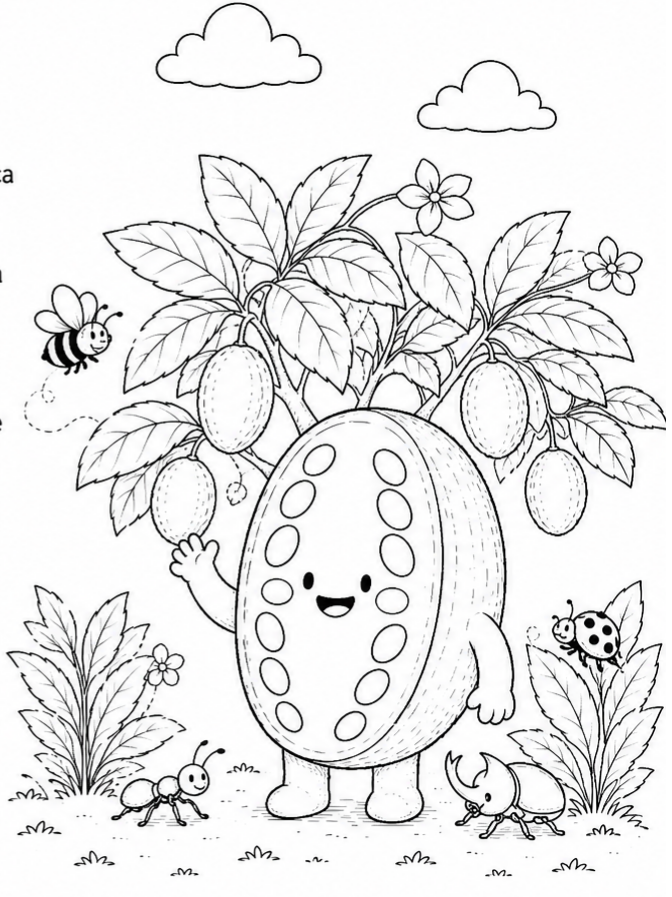


Copoazú

El copoazú es un fruto amazónico que crece en árboles medianos dentro de bosques húmedos tropicales. Es conocido por su pulpa blanca, aromática y ligeramente ácida, muy utilizada en jugos, postres, helados y productos transformados. Además, sus semillas pueden procesarse para obtener una manteca similar al chocolate, lo que le otorga un gran valor comercial.

Este fruto es rico en antioxidantes, vitaminas y minerales, lo que lo convierte en un alimento nutritivo. Su recolección y cultivo sostenible permiten a las familias generar ingresos sin necesidad de deforestar, promoviendo así la conservación del bosque y el aprovechamiento responsable de los recursos naturales.

El copoazú (*Theobroma grandiflorum*) pertenece al mismo género que el cacao. Su polinización depende de diversos insectos, lo que muestra la importancia de conservar la fauna asociada. Tiene alto potencial para la transformación local y el valor agregado.



La Amazonía es vida, alimentos nutritivos y naturaleza vibrante

