

La Bolivia del **BICENTENARIO**

Nº 34 / MIÉRCOLES 29 DE MAYO DE 2024

LITERATURA, TURISMO Y TRADICIÓN RUMBO A 2025

Ruta del Takesi, desde altas montañas, vegetación y vistas impresionantes



Ahora
EL PUEBLO

DIRECTOR

Carlos Eduardo
Medina Vargas

COLABORADOR

Javier Prado
Rodríguez

**DISEÑO Y
DIAGRAMACIÓN**

Gabriel Omar
Mamani Condo

CORRECCIÓN

José María
Paredes Ruiz

Karen Keyla
Nina Pino

FOTOGRAFÍA

Jorge Mamani Karita

www.ahoraelpueblo.bo

La Paz-Bolivia

Calle Potosí, esquina
Ayacucho N° 1220.
Zona central, La Paz.
Teléfono: 2159313

Documentos fundamentales de la historia de Bolivia:

Mapa que aparece en la interesante obra *Atlas del Perú*, editado por el presbítero Dr. D. L. A. Jouanny y comisionados E. Niemeyer & Inchirami, grabado en el Instituto Geográfico de Justus

Perthes en Gotha, Lima, 1867. Muestra claramente la frontera norte de Chile y Bolivia antes de la Guerra del Pacífico. Prueba los derechos de Bolivia sobre su extenso litoral marítimo, que le fue usurpado en 1879.

Gentileza de José E. Pradel B.





Bolivia protege la vida de las mujeres embarazadas con productos gratuitos

El Nutri Mamá, almendras, arroz integral, quinua en grano orgánico, avena en hojuelas, lagua de choclo, leche entera en polvo, yogur probiótico y la leche fortificada son los nueve productos nutritivos que se entregan gratuitamente a las mujeres gestantes (no afiliadas a ningún seguro social a corto plazo e inscritas en el Bono Juana Azurduy del Ministerio de Salud y Deportes), todo gracias al Subsidio Universal Prenatal por la Vida, desde agosto de 2015.

“Este paquete es entregado desde el quinto mes de gestación hasta el octavo mes, los cuales son dirigidos especialmente a la madre (...) También se les brinda asesoramiento nutricional en las formas de preparación, de acuerdo con cada etapa, es decir, en gestación o lactancia, incluso tenemos un libro con 43 recetas”, informó la nutricionista Yajaira Osinaga Arenas.

El Nutri Mamá es un complemento nutricional que fortalece el sistema inmunológico y facilita el crecimiento del bebé, ya que entre sus componentes se encuentran el ácido fólico, cañahua, omega 3, vitaminas y minerales. “La madre lo puede consumir al mediodía o media tarde, diluyendo dos cucharillas”, explicó la especialista.

La almendra es un fruto seco que aporta fibra y combate el estreñimiento, brinda minerales y calcio, que fortalecen el sistema óseo tanto de la madre como del bebé.

El arroz integral no es un producto procesado y cuenta con un efecto prebiótico que genera anticuerpos inflamatorios en las paredes intestinales de la madre, lo cual reduce riesgos de infecciones.

La quinua en grano orgánico y la avena en hojuelas poseen magnesio-fósforo, que son necesarios para el desarrollo adecuado de los huesos del bebé y previenen la anemia en mujeres embarazadas gracias a las vitaminas B2, B9.

El sexto producto es la lagua de choclo, importante porque el maíz tiene vitaminas A, B y C, así como minerales y hierro. “La ausencia de este producto durante la gestación puede provocar el nacimiento de bebés con bajo peso e incluso provocar defectos neurálgicos en recién nacidos”, señaló la nutricionista.

La leche entera en polvo instantánea y el yogur probiótico ayudan a la descalcificación de la madre, y finalmente se brinda la bolsa de leche fortificada.

Para el área rural, a este paquete se suman dos productos: la carne de llama liofilizada, la cual contiene proteínas y ayuda al bebé a que su sistema inmunológico crezca

adecuadamente, y la lagua de tunta, producto similar a la lagua de choclo.

SUBSIDIO UNIVERSAL PRENATAL POR LA VIDA

En menos de nueve años, 944.602 mujeres gestantes no afiliadas a ningún seguro social a corto plazo e inscritas en el Bono Juana Azurduy accedieron al Subsidio Universal Prenatal por la Vida, de acuerdo con el Decreto Supremo N° 2480 del 6 de agosto de 2015.

Este Subsidio Universal consiste en la entrega de cuatro paquetes de productos en especie, cada uno equivalente a 300 bolivianos, con el objetivo de mejorar la salud materna y reducir la mortalidad neonatal.

Por tanto, en este periodo se entregaron 3.111.291 paquetes con alimentos nutritivos que cubren las necesidades del binomio madre-niño, con una inversión del Gobierno nacional que sobrepasa los 933 millones de bolivianos.





Camino precolombino Takesi, una de las rutas que conforman el Qhapaq Ñan

El camino precolombino Takesi es una de las rutas que conforman el Qhapaq Ñan, y recorrerlo significa descubrir la esencia de la Cordillera Real.

Es uno de los tramos mejor conservados del Qhapaq Ñan, una gigantesca red de caminos declarada Patrimonio de la Humanidad.

La ruta del Takesi es uno de los trechos bolivianos del Qhapaq Ñan, el sistema vial

que a lo largo de más de 30 mil km unió en la época precolonial seis de los países de la actual Sudamérica.

El Takesi se encuentra en el departamento de La Paz y atraviesa un territorio que va desde el municipio de Palca, en Ventilla, hasta el municipio de Yanacachi en la provincia de Sud Yungas. El camino, por lo tanto, recorre tierras frías y desde las montañas nevadas desciende a regiones montañosas de jungla con clima húmedo, nubloso y cálido.

El Takesi fue reconocido como Patrimonio Cultural, Histórico, Arquitectónico y Arqueológico del Departamento de La Paz y es uno de los caminos prehispánicos que ha llegado hasta hoy en mejor estado. Se piensa que nació sobre senderos precedentes ya en el llamado periodo formativo, que comprende desde el 800 a.C. hasta el 400 d.C., y que fue implementado y en parte empedrado en los siglos de esplendor de la cultura Tiwanaku y del sucesivo imperio Inca. Los viajeros que llegan hasta aquí quedan ciertamente admirados ante una impresionante obra de ingeniería, pero esta es solamente una parte del atractivo del Takesi.

Recorrer estos senderos es sobre todo caminar a través de la historia de los pueblos que vivieron antiguamente este territorio y que utilizaron estas rutas para el intercambio de productos desde el altiplano a valles y tierras tropicales.

Sin duda, la mayor emoción consiste en disfrutar de la solemnidad de los paisajes andinos que el camino atraviesa, expresión de una belleza primordial, y encontrar a las gentes que habitan este territorio y compartir con ellos las vivencias de un viaje auténtico.

