



Foto: Sandra Velásquez

Sandra Velásquez, activista de derechos de las mujeres. miembro de la Plataforma Multiactor de la SAS de la Cuenca Chillón

... "Hay que esforzarnos por lo que creemos y queremos... y hacerlo con el sudor de nuestra frente"

Olla que alimenta sueños

Sandra Velásquez nunca imaginó que un día estaría liderando una iniciativa tan vital como la olla común San Lorenzo. Ella nació en San Martín de Porres y creció alimentada por las historias de sus abuelos agricultores de Cajamarca, cuyas manos sembraban arroz en la selva de Nueva Cajamarca. A lo largo de su vida, esas raíces campesinas la acompañaron. Por eso, cuando se mudó a Carabayllo hace 11 años, buscaba más que un terreno para su familia: buscaba una comunidad que rescate también la esencia del trabajo cooperativo.

Al llegar al Valle, se enfrentaron a la carencia de servicios básicos y una comunidad aún por construir. Pero Sandra, siempre determinada, vio este desafío como una oportunidad, así que, de la mano de su esposo, levantó una casa de madera en el terreno que adquirieron. A simple vista, parecía una estructura modesta, pero para ellos representaba mucho más: era la base de sus sueños y de la vida que estaban construyendo. Poco a poco, los vecinos notaron el esfuerzo de Sandra y su familia. Pero aún había mucho por hacer, pues la falta de recursos golpeaba.

"Levantamos una casita de madera que fue la base de nuestros sueños y la vida que queríamos construir".



Foto: Sandra Velásquez

Gracias al grupo de oración al que Sandra asistía recibió apoyo de sus hermanos para la donación de víveres para San Lorencito

Nace una Olla Común

A medida que pasaba el tiempo, Sandra se dio cuenta de que las necesidades de su comunidad no se limitaban solo a su familia. La pandemia golpeó con fuerza y muchas familias se quedaron sin la posibilidad de alimentarse adecuadamente. Fue entonces cuando surgió la idea de crear una ollita común, un espacio donde los vecinos pudieran cocinar juntos y compartir los alimentos que reunieran. Los lazos entre vecinos empezaron a crecer y fortalecerse, creando el terreno fértil para la formación de la olla común.



A donde va Sandra encuentra personas dispuestas a ayudarla. Ella canaliza la ayuda contando las historias de las socias y sus esfuerzos por el bien de la comunidad.

Sandra y algunas vecinas empezaron pidiendo de sol a sol, casa en casa, para toda su comunidad. A pesar de lo modesto de la suma, ese pequeño aporte fue suficiente para comenzar a comprar los insumos necesarios. El esposo de Sandra jugó un rol crucial al ayudar, junto a otros vecinos, a construir el local donde se llevaría a cabo la cocina comunitaria. A medida que la ollita comenzaba a tomar forma, Sandra se involucró más profundamente en la organización de la comunidad. Fue así como se formó una nueva junta directiva, en la que su esposo fue elegido presidente. Este grupo lideró varios proyectos importantes, desde la electrificación del área hasta la obtención de un plano visado para la comunidad.

Uno de los mayores desafíos que enfrentaron fue la oposición de una anterior dirigente, quien intentó dividir a las socias y crear una olla común aparte. Sin embargo, Sandra mantuvo la calma y se enfocó en trabajar con quienes realmente deseaban colaborar y mejorar la situación para todos.

"Nos capacitamos primero y luego capacitamos a otras. Poco a poco enseñamos cuáles son sus derechos y dónde deben denunciar cuando sufren abuso"...



La Olla San Lorencito recibe alimentos para 72 raciones diarias de comida, pero la demanda es alta y preparan hasta para 100.

El menú del día, sencillo pero nutritivo, cuesta S/2, y con eso, logran ofrecer un almuerzo balanceado a base de lo poco que pueden comprar y lo que logran cosechar en su propio huerto.

Pero hay desafíos. A veces los precios de los alimentos suben, otras veces no hay suficiente para todos. Sin embargo, Sandra y su equipo no se rinden. A través de capacitaciones sobre agricultura sostenible y nutrición, han aprendido a hacer frente a los retos, usando hasta el agua de enjuague para regar su huerto. La creatividad es su mayor aliada: donde algunos ven escasez, ellas ven oportunidades para crear.

Lo que distingue a la ollita común de Sandra es su profundo sentido de solidaridad. Aunque las socias son el corazón del proyecto, también se extienden más allá, ayudando a otros vecinos en situaciones difíciles. Así, con esfuerzo compartido y una visión de comunidad, la ollita no solo llena estómagos, también alimenta el alma y fortalece lazos.



La construcción de la ollita ha sido con esfuerzo de la comunidad, demostrando una cultura de compañerismo y preocupación por el bien común.

Con el tiempo, la ollita común no solo se ha consolidado como una iniciativa vital para alimentar a las familias del vecindario, sino que también se convirtió en un espacio de empoderamiento para las mujeres de la comunidad.



La junta directiva está compuesta por cinco integrantes. La Olla es un espacio que alimenta personas y empodera a las mujeres.

Consciente del contexto que se vivía en su comunidad, Sandra quien forma parte de la Red de Mujeres organizadas de Carabaylo organizó talleres sobre violencia de género y capacitaciones que no solo mejoraron sus habilidades, sino que también le dieron la confianza necesaria para enfrentar sus propios desafíos.

Esa búsqueda de bienestar integral la llevó a inspirar a todas a consumir alimentos frescos y saludables, creando un huerto comunitario que se convirtió en un punto de encuentro para compartir saberes y experiencias.

En este oasis en medio de las rocas, cultiva acelgas, col, espinacas, lechugas, tomates y hierbas aromáticas, todo libre de químicos. *“El tomate del mercado quizás es más barato, pero está lleno de químicos y nunca se comparará con lo que podemos cultivar en casa”*, dice con orgullo.

Para el riego usan tanques de agua y el suministro gratuito que la municipalidad les da cada 10 días. Todo lo cosechado se destina exclusivamente a la olla común, donde preparan ensaladas, guisos, sopas y tortillas para alimentar a la comunidad.

Mirando hacia el futuro, Sandra y su comunidad tienen grandes sueños para la olla común. Participan en el programa de Huertos en Casa, lo que les permitirá llevar la producción de alimentos a otro nivel, siempre con la meta clara de cultivar sin agrotóxicos. Además, están explorando la crianza de animales menores para diversificar su fuente de alimentos y asegurar una mejor nutrición para todos.

Pero el verdadero motor de este proyecto es la capacitación continua y el fortalecimiento de los lazos entre vecinas, que se realiza a través de la Plataforma Multiactor del Valle Chillón. Ella y sus socias han aprendido a través de talleres de educación alimentaria cómo preparar deliciosos platos con sangrecita o a aprovechar mejor los ingredientes que entrega el Estado. De manera técnica la plataforma aporta con conocimientos sobre cosechar y sembrar a través de la agroecología.

“El tomate del mercado quizás es más barato, pero está lleno de químicos. Nunca se comparará con lo que podemos cultivar en casa”.



Foto: Sandra Velásquez

La olla San Lorencito ha construido una comunidad alrededor de la preparación de comida solidaria, ejercen derechos de la alimentación y junto a la Plataforma Multiactor del Valle Chillón fortalecen la organización

Historia de:

Sandra Velásquez, activista del derecho de la alimentación. Plataforma Multiactor de SAS de la Cuenca Chillón

Recolector/a de la historia:

Valerie León
Consultora – CAP – RAE PERÚ

Lima - Perú

Esta historia es parte de las evidencias de contribución del proyecto **PER 1142: “Procesos inclusivos multiactor en el Perú y Bolivia para la transformación hacia Sistemas Alimentarios sostenibles y resilientes”**

Welthungerhilfe

Oficina de Enlace Bolivia y Perú
Jr. Buenaventura Aguirre N° 218 A – Barranco
Lima - Perú
T. +511 337 1727
Facebook: @welthungerhilfesouthamerica