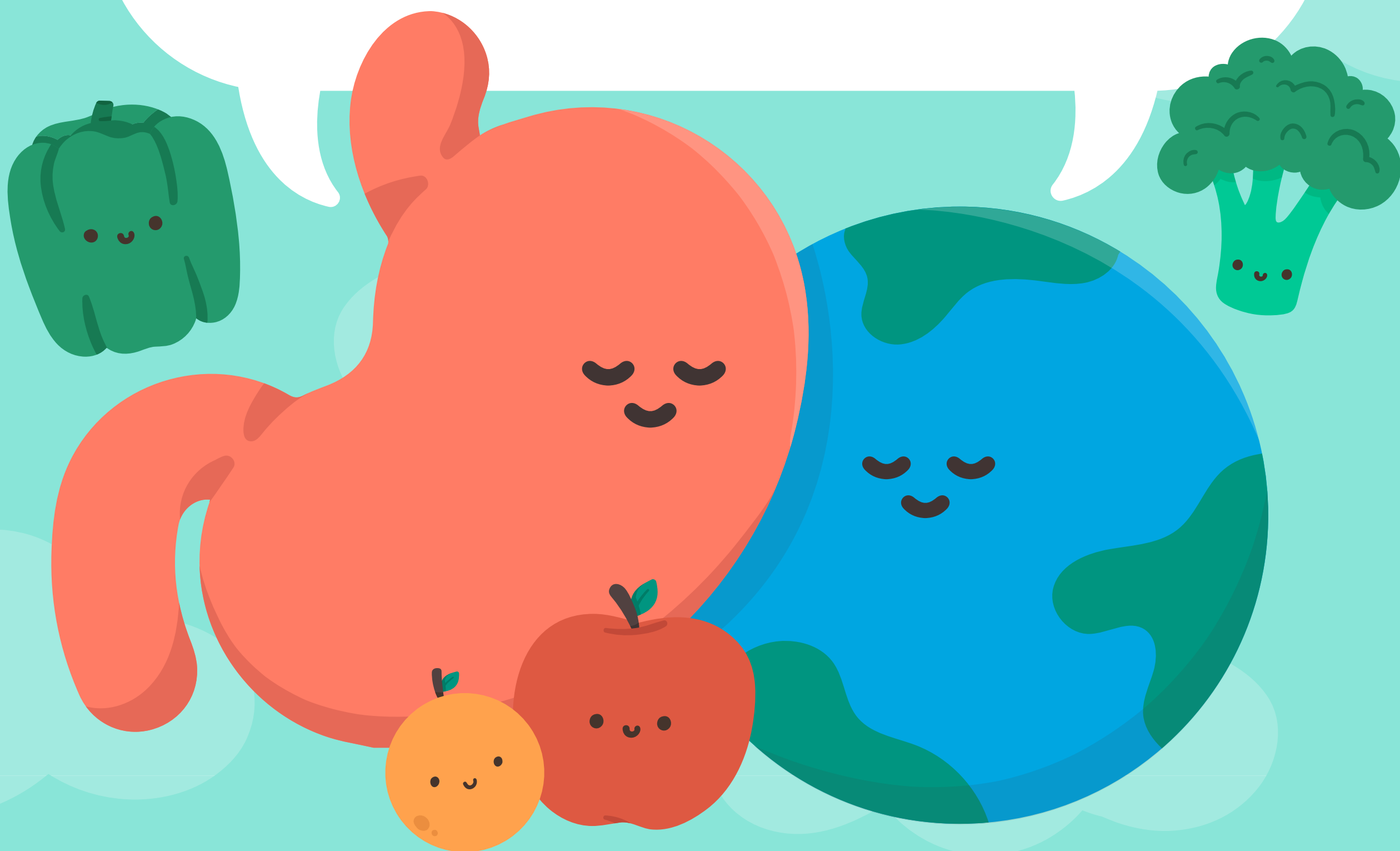




WWF

♥ BARRIGA FELIZ ♥
PLANETA FELIZ



**Diversificando tu dieta,
¡equilibras tu salud
y la del planeta!**

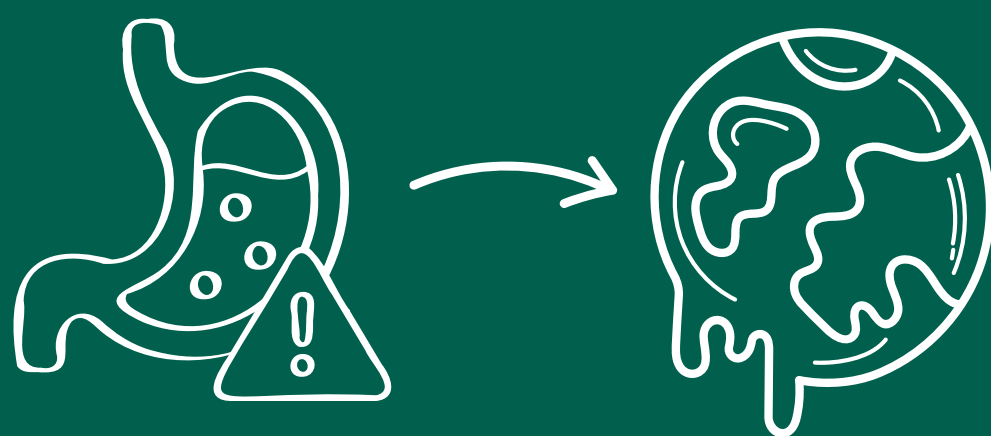


Guía de 21 días

¡Hola! ¡Bienvenido a la guía de 21 días que hace feliz a tu barriga y al planeta!



¿Por qué tendría que cambiar la forma en que me alimento?



¡Yo te explico!

Si estás leyendo esto es porque estás dispuesto a generar un cambio en tu alimentación. Si aún no tienes claro cómo y por qué la alimentación en general está relacionada directamente con el estado de salud de nuestro planeta, ¡no te preocupes!, la idea es ir aprendiendo en el camino, día a día, para adoptar nuevos hábitos, unos más sostenibles, por el bien de todos.

Esta guía de inicio tiene el objetivo de acompañarte durante 21 días y, mientras te vas informando sobre el estado de nuestro planeta a causa de la producción de alimentos, podrás ir sumando acciones en tu vida diaria más sostenibles.

Te animamos a usar esta herramienta como mejor te funcione, la idea es que conozcas nuevas formas de alimentarte, de nutrir tu cuerpo, agradecer por lo que consumes diariamente y saber cómo puedes aportar con tu granito de arena para ayudar a vivir en equilibrio con la naturaleza.

¿Por qué la alimentación está relacionada directamente con el estado de salud de nuestro planeta?

Nuestras opciones de alimentación actual están impulsando un sistema de producción de alimentos que está destruyendo el planeta y deteriorando nuestra salud.

⚠ La forma en que producimos lo que comemos está degradando rápidamente nuestro planeta ⚠

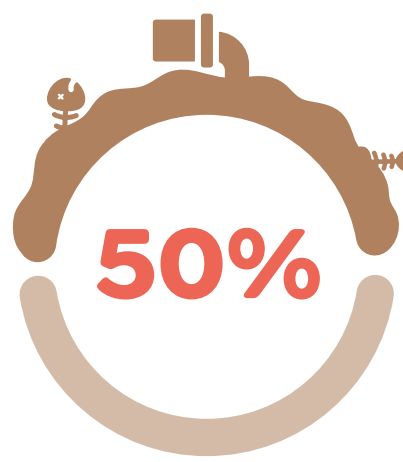


40% de todos los suelos habitables son utilizados para alimentar a los seres humanos.

El sistema alimentario actual es responsable de:



de la pérdida de biodiversidad



de la pérdida de agua dulce



de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI)

Como imaginamos la biodiversidad



Como está realmente



Como lo ves, muchas cosas no están en equilibrio cómo deberían; Esto es debido a que desde nuestra alimentación individual (que se vuelve colectiva) tampoco hay un equilibrio.

Pero si hay problemas, ¡también hay soluciones! →

Las dietas basadas en el planeta son patrones de consumo “positivos para todos”, que tienen un alto nivel de beneficios para la salud humana pero también un bajo impacto ambiental.



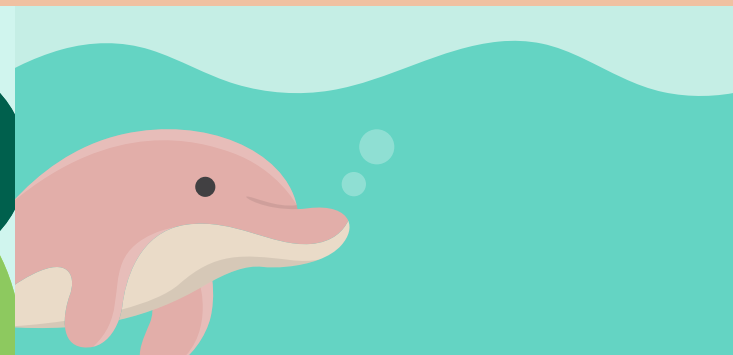
Son flexibles, eso quiere decir que **pueden adaptarse** dependiendo del contexto local.



Garantizan que todas las personas tengan **alimentos saludables y nutritivos** y ayudan a **restaurar la naturaleza**, en lugar de explotarla.



Ayudan a **revertir** la pérdida de la naturaleza y detener la deforestación.



Reducen emisiones y la contaminación del agua.

Para tener una alimentación basada en el planeta y en nuestra salud, podemos destacar **3 acciones importantes**:

Hábito

Efecto

- 1 Consumir (comprar) solo lo que nuestro cuerpo necesita**
- 2 Consumir mayor cantidad de alimentos de origen vegetal**
- 3 Consumir alimentos menos procesados, locales y de temporada**

- Evitar desperdicio y sobreuso de suelos**
- Generar una menor huella ambiental**
- Generar una menor huella ambiental y evitar desperdicio**

A lo largo de estos 21 días, **te presentaremos acciones que irás desarrollando y aprendiendo para diversificar más tu dieta.**

Esta guía no pretende ser un manual exacto ni preciso, sino más bien una pauta de **acciones generales** que te ayudarán, según tu estilo de vida, a incorporar poco a poco acciones que **diversifiquen tu dieta, haciendo más felices a tu barriga y al planeta.**

Algunos consejos:



No te abrumes. Son cambios que puedes incorporar de a poco e ir adecuándolos a tu estilo de vida.



Revisa toda la guía o hazlo por semanas. Podrás saber cómo planificar o ver qué puedes ir haciendo a tu tiempo.



Dar el primer paso ya es contribuir al cambio. Continúa sin preocuparte, si no lo sigues un día, existe otro para seguir.

¡Ahora eres parte de una comunidad que quiere revertir lo que está sucediendo y buscar mejorar su salud y la del planeta!



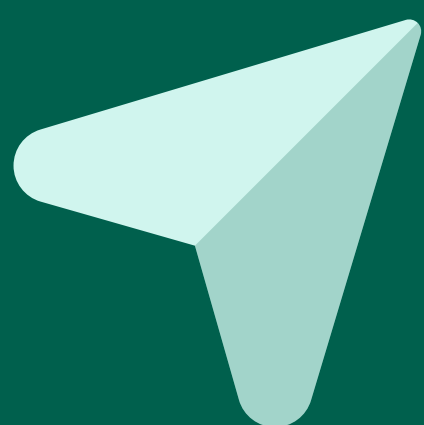
Sigue las redes de WWF Bolivia en Instagram y Facebook para descubrir nuevas recetas, tips e información!



[@wwfbolivia](https://www.instagram.com/wwfbolivia)



[WWF Bolivia](https://www.facebook.com/WWFBolivia)



Puedes seguir y compartir tu proceso con otros utilizando el hashtag:

#BarrigaFelizPlanetaFeliz

Día
#1

Sabor a planificación

Hoy tómate el día para planificar tu menú semanal

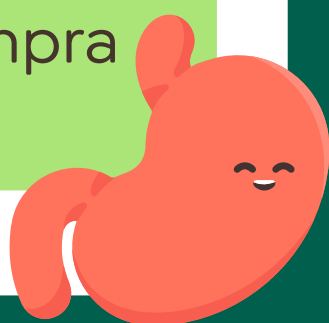


Para poder introducir nuevas acciones que generen un cambio, es importante empezar poco a poco y organizando cuáles son los objetivos diarios. En este caso, para generar una alimentación sostenible de manera paulatina, puedes destinar un día a cada acción, como te proponemos a continuación:

Tu
semana
puede
verse
así:

Lunes

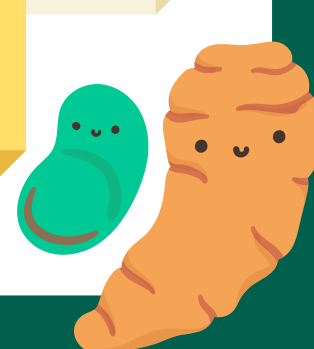
Planificación
de menú
semanal y día
de compra



Martes

Conocer
ingredientes
locales

y de
temporada



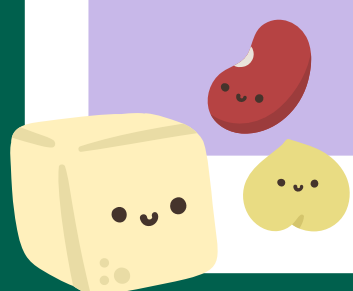
Miércoles

Introducir
nuevas frutas
y verduras



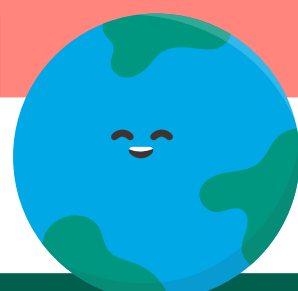
Jueves

Día libre de
carne



Viernes

Recordatorio:
Evitar alimentos
procesados



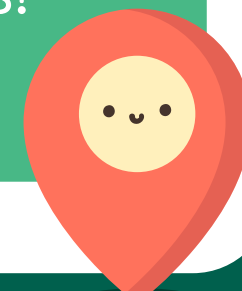
Sábado

Importante:
Revisar qué hay
en casa para
no desperdiciar



Domingo

¡A conocer
nuevos lugares
y sabores!



*Esta es solo una opción. A lo largo de la guía irás desarrollando los objetivos para lograr las tres acciones claves que te mencionamos al principio para que desarrolles una alimentación que haga feliz a tu barriga y al planeta.

¿Por qué planificar?

La falta de planificación nos lleva a consumir alimentos procesados que son perjudiciales para la salud y el medio ambiente. Esto genera un **exceso de envases plásticos** y **desperdicio de comida**. Sin embargo, al establecer metas diarias, como días sin carne o evitar alimentos ultraprocesados, no solo contribuimos al bienestar del planeta, sino que también mejoramos nuestra salud.



Objetivo cumplido:

Planificar alimentación basada en el planeta



¿Quieres aprender más sobre cómo vivir de manera sostenible y responsable? Encuentra más información aquí:

<https://www.wwf.org.bo/?379956/Como-vivir-de-manera-sostenible-y-responsable>



Día #2

Mientras más cerquita, mejor

Empieza a consumir más productos locales y menos procesados.

🇪🇸 Elige productos producidos dentro del país. 🇪🇸



1 Apoyas a productores locales y conoces el origen de tus alimentos



2 Disfrutas de alimentos frescos y libres de conservantes químicos



3 Disminuyes la generación de GEI

¿Por qué consumir local?

Elegir alimentos locales reduce la huella de carbono al evitar largos desplazamientos para llegar a nuestra mesa.

Para lograr una dieta sostenible debemos optar por alimentos cuya producción haya sido de bajo impacto ambiental, y la mejor manera de saber esto es conocer el origen de lo que compramos.



¡Encuentras todo aquí!

Desde las alturas de los Andes hasta las vastas llanuras de la Amazonía, Bolivia ofrece productos agrícolas únicos, gracias a su diversidad de suelos y climas.

Esto incluye quinua, amaranto, papas de colores, frutas tropicales y hierbas aromáticas, enriqueciendo tanto tu dieta como la biodiversidad global y el desarrollo de una cocina auténtica.



Más acciones que reducen tu huella de carbono

Para seguir reduciendo tu huella de carbono, considera hacer tus compras en los mercados locales **caminando** o **en bicicleta**.



Objetivo cumplido:

Consumir productos locales y menos procesados.



Algunos consejos para una alimentación saludable para el planeta:

<https://www.wwf.org.pe/?369250/5-consejos-para-una-alimentacion-saludable-para-el-planeta>

Día
#3

Consume 30 plantas a la semana

¡Suenan mucho, pero es más fácil de lo que parece!



Distintas investigaciones demuestran que las personas que consumen **más de 30 vegetales diferentes cada semana** obtienen múltiples beneficios:



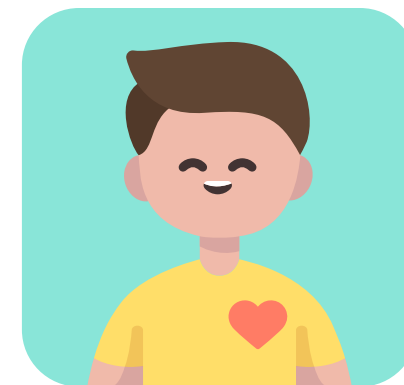
+ Variedad de plantas se consuman



+ Variedad le das a tu microbiota



Mejor salud intestinal



Mejor salud general

Aunque existen entre 20,000 y 50,000 plantas comestibles en el mundo, los humanos consumimos las mismas 150-200 en nuestras dietas diarias. Esto no es bueno para la biodiversidad ni para nuestra salud.

Al probar cosas nuevas, como frutas y verduras diferentes, no solo haces que tu comida sea más emocionante, sino que también ayudas al planeta y te mantienes saludable.

¿Qué incluyen estas 30 plantas?

Frutas

Legumbres

Frutos secos & semillas

Verduras

Granos, cereales & tubérculos

Te dejamos algunos tips:

1 Mezcla de diferentes frutos secos como snack



Combina almendras, pistachos, avellanas, cayú, castañas, nueces, etc. ¡Y crea tu propia mezcla!

2 Crea combinados de semillas y especias

Combina semillas de girasol, calabaza, chía, sésamo, lino, anís, cilantro, mostaza, comino o hinojo, etc.

Úsalas como **complementos** en ensaladas, como **salsas** o agrégalas a tu **mezcla de frutos secos**.

3 Mezcla diferentes verduras de hoja



¡Haz tus **ensaladas más interesantes!** Mezcla lechuga, rúcula, espinacas frescas, cilantro, albahaca, etc.

4 Prueba recetas con legumbres y setas.



Están cargadas de proteína y son muy versátiles en la cocina.

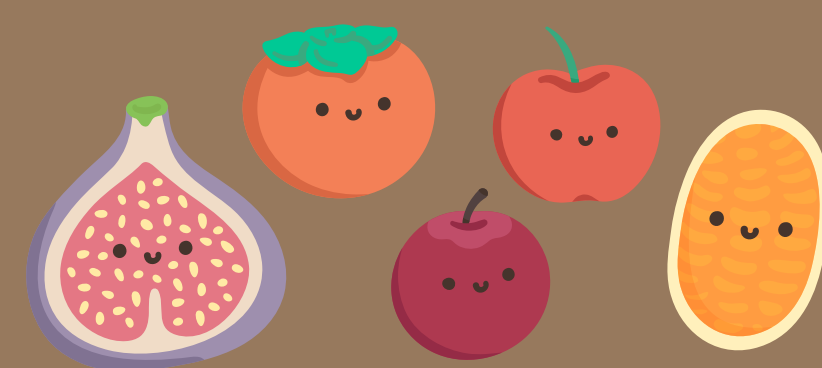
5 Existen más hortalizas que la papa y la zanahoria

¡Nosotras también somos deliciosas!



Como las berenjenas, nabos, remolachas, apio, puerro, habas o arvejas.

6 Hay vida más allá de los plátanos y las manzanas



Bolivia goza de una diversidad de frutas comestibles única! aprovecha las temporadas de duraznos, ciruelas, higos, achachairús, paltas, naranjas chirimoyas ¡y más!



Objetivo cumplido:

Incluir nuevas frutas y verduras



¿Quieres saber más? Encuentra más información aquí:

<https://www.wwf.org.pe/?369250/5-consejos-para-una-alimentacion-saludable-para-el-planeta>

<https://youtu.be/1sISguPDlhY?feature=shared>

Día
#4

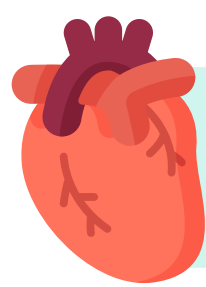
Reduce un día a la semana tu consumo de carne

Escoge un día de tu semana

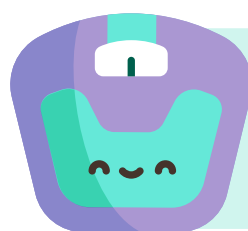


¿Qué sucede si reduces un día de la semana (o más 🙄🙄) tu consumo de carne?

Con tu salud



Reduces el riesgo de **enfermedades cardíacas** y **accidentes cerebrovasculares**



Ayuda a mantener un **peso saludable**



Previene la **diabetes**



Reduce el riesgo de **cáncer**

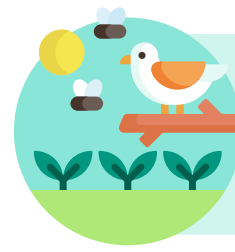
Con la salud del planeta



Salvas **litros y litros de agua**



Reduces tu **huella de carbono**



Conservación de la **bio-diversidad**



Reduces la emisión de **gases de efecto invernadero**

¿Por qué reducir tu consumo de carne?

- 1 La **cría de animales** para la alimentación causa el **14.5% de las emisiones globales** de gases de efecto invernadero (FAO).
- 2 Las revoluciones agrícolas pasadas han llevado a la **pérdida de bosques, pastizales, vida silvestre y a un clima inestable.**
- 3 Bolivia ha **perdido más de 6 millones de hectáreas de bosques** y otros **2 millones de hectáreas de ecosistemas**, debido a la ganadería y la expansión agrícola.

La buena noticia, es que actualmente, se inspira a ambos sectores a tener una producción más responsable con el medio ambiente, pero **todos podemos ayudar reduciendo nuestro consumo.**



Objetivo cumplido:
Reducir consumo de carne



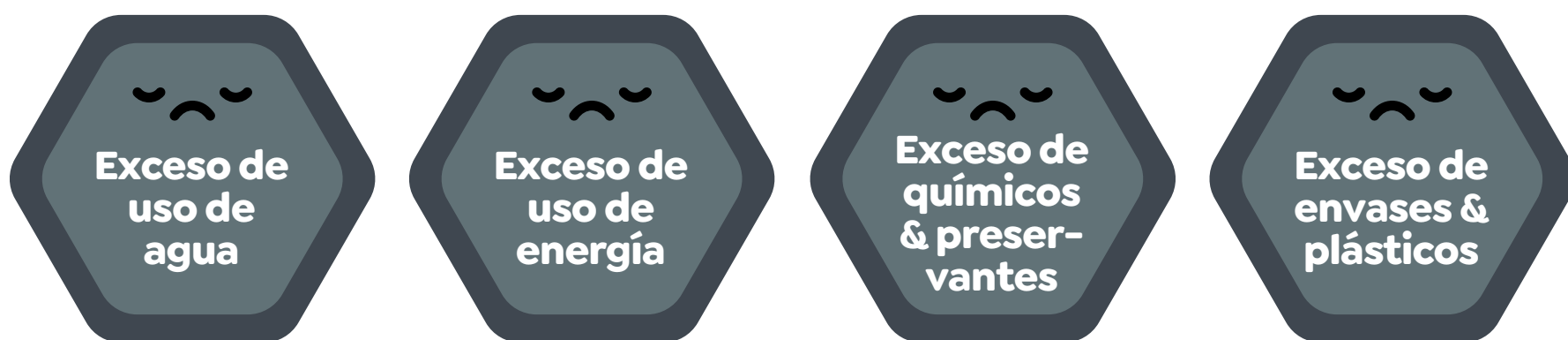
¿Quieres saber más? Encuentra más información aquí:

https://wwflac.awsassets.panda.org/downloads/revirtiendo_la_curva_dietas_basadas_en_el_planeta_resumen_wwf_2020.pdf

<https://www.mondaycampaigns.org/meatless-monday/benefits>

Mientras más "fresh" mejor

La aceleración del mundo ha hecho que nuestras rutinas necesiten **soluciones rápidas y simples** a la hora de alimentarnos. Sin embargo, estas opciones que están "a la mano", no generan ningún beneficio a nuestra salud y a la del planeta. Su producción suele implicar:



Mejores alimentos = Mejores decisiones

Estas son algunas opciones que puedes empezar a preferir, frente a otras procesadas, para consumir mejores alimentos para ti y más sostenible en su producción:

Reemplaza esto

Por esto

Refrescos azucarados	Jugos de fruta o infusiones
Postres procesados	Frutas deshidratadas
Cereales azucarados	Avena natural o granola
Edulcorantes o endulzantes artificiales	Miel, dátiles o panela
Harina de trigo refinada	Harinas de almendra, coco o avena
Yogurt azucarado	Yogurt natural con miel
Salsas compradas	Salsas caseras

¿Por qué evitar estos alimentos?

Cuanto más procesado sea un alimento, mayor será su impacto en el **medio ambiente y en tu salud**.

Los alimentos altamente procesados **generan emisiones y disminuyen su valor nutricional**, lo que conlleva a una mayor producción para cubrir las necesidades básicas. **Elegir alimentos frescos**, con un mínimo de procesamiento y bajos en aditivos no solo **reduce la huella ambiental**, sino que también **beneficia a tu salud**.

Está bien disfrutar de un antojo ocasional, pero deben ser una parte de la **elección de qué alimentos comemos** y no como algo constante.

Tu acción del día

Cambia una opción que tengas en la despensa o refrigerador por una de las que te proponemos, más natural y saludable.



Objetivo cumplido: Evitar alimentos procesados



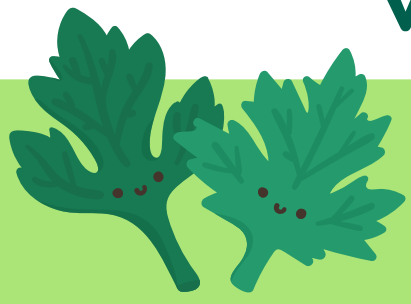
Si te interesa cómo el sistema alimentario es el responsable del estado de nuestro planeta, ingresa aquí:

https://www.wwf.es/nuestro_trabajo/alimentos/una_dieta_para_tu_salud_y_la_del_planeta/

Guarda bien tus alimentos y maximiza su vida!

¿Alguna vez compraste demasiados alimentos de golpe y te sentiste mal de haberlos tenido que botar a la basura? ¡No te preocupes! Te mostramos cómo conservar algunos ingredientes y ahorrar dinero mientras sacas el máximo provecho de tus compras:

Verduras



Hierbas & hojas verdes

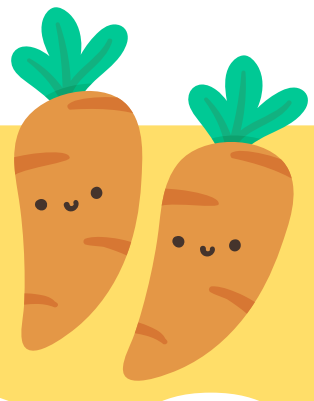
Lavar, escurrir y secar muy bien. **Guardar** en un recipiente con una base de papel absorbente o servilletas.



Compra poco y no esperes mucho tiempo para consumirlas.



No congelar



Zanahorias

Guardar: En el refrigerador, con o sin bolsa plástica



Congelar previamente cocinadas sin aderezos.

Frutas

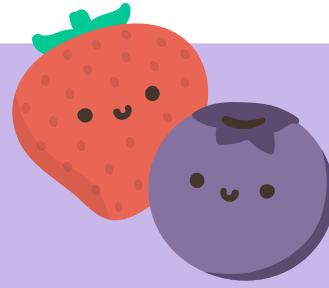


Plátanos

Deben dejarse fuera del refrigerador, colgados y lejos de otras frutas pues afecta a la maduración de los otros alimentos.



Puedes congelarlos sin la cáscara para hacer batidos o helados.



Frutos rojos

Lávalos, sécalos muy bien y guárdalos enteros con una base de papel absorbente.



Se pueden congelar, pero se pondrán blandos, es decir, te servirán para batidos, helados y mermeladas.

Legumbres y granos



Frijoles/porotos

Cocínalos sin mucho condimento para que puedas inventar diferentes platos rápidamente.

Congelar una vez cocinados. Sin condimentos pueden durar hasta 6 meses congelados.



Arroz

Cocinado, puede durar en el refrigerador de 2 a 5 días. Ten en cuenta que si le echas pimentón o cebolla te va a durar menos.



Puedes congelarlo cocinado y bien tapado.

¡IMPORTANTE!

No dejes verduras o frutas que ya están maduras junto a otras frescas, porque acelerarán su maduración.

Tu acción del día:

Corre a tu refrigerador o despensa y revisa que todos tus alimentos estén bien guardados.



¿Por qué es importante?

La mayoría de los desechos de los alimentos terminan en vertederos. Esta comida en descomposición es la **tercera causa más grande de emisiones de metano**, un gas de efecto invernadero mucho más potente que el dióxido de carbono, tratándose del potencial que tiene ante el calentamiento global.

Para evitar el desperdicio, debemos comprar solo lo que necesitemos y congelar/conservar lo que no lleguemos a comer.



Objetivo cumplido:
Evitar el desperdicio



¿Quieres saber más? Encuentra más información aquí:

https://www.wwf.org.co/de_interes/trivia/desperdicio/



El año tiene cuatro estaciones, y con cada cambio de estación, las temperaturas van fluctuando. Estos cambios no solo influyen en la producción de alimentos, sino también en cómo nuestros cuerpos los procesan.

¿Por qué consumir alimentos locales y de temporada?

- Menor huella de carbono al evitar el transporte a larga distancia.
- Menos productos químicos necesarios para su almacenamiento y transporte.
- Conservación de la biodiversidad y apoyo a las buenas prácticas agrícolas que son respetuosas con el medioambiente.
- Reducción de envases, contribuyendo a la disminución de residuos plásticos.

Primavera

¡El termómetro sube y la naturaleza se despierta con sabores frescos!

Verano

¡La temporada más calurosa! Tu cuerpo anhela alimentos frescos, ligeros, llenos de vitaminas y jugosos para enfrentar el calor.

Otoño

Las temperaturas bajan y nuestro cuerpo busca nutrientes y vitaminas para mantenernos saludables y fuertes antes del invierno.

Invierno

Nuestro cuerpo busca mantener el calor y fortalecer sus defensas. Necesita alimentos como legumbres y hortalizas, que proporcionen calorías, y frutas y verduras ricas en vitamina C para tener una mejor defensa.

Primavera & verano

- Pepino
- Tomate
- Calabacín
- Lechuga
- Pimentón
- Sandía
- Melón
- Durazno

Otoño e invierno

- Camote
- Coles (coliflor, coles de Bruselas, brocoli, repollo)
- Tubérculos (Zanahoria, nabo, remolacha)
- Espinacas y acelgas
- Cítricos
- Calabaza
- Caqui
- Manzanas y peras
- Granada
- Uva
- Frutos secos
- Setas
- Chirimoya

¡ Toma en cuenta esto en tu lista de compras!

Nada mejor que alimentos frescos que cubran las necesidades de tu cuerpo.



Objetivo cumplido:

Consumir productos locales y menos procesados



¿Cómo impacta la producción de alimentos sobre la naturaleza?:

https://www.youtube.com/watch?v=1BOYB_W1v_E

1



Haz tu lista de compras para tener todo organizado

2

No descartes alimentos solo por su apariencia.

La pinta es lo de menos

3

Compra ingredientes en diferentes grados de maduración

4

Evita tocar los alimentos

(Si los dañás, otras personas no querrán llevarlos)



5

Organiza todas tus compras para no tener que ir más de una vez al mercado.

¿Por qué planificar tus visitas al súper o mercado?

Tu alimentación es una acción integral junto a otras acciones. Saber qué comprar y cómo hacerlo, determinará la manera en la que te alimentarás y te facilitará la toma de decisiones.



Objetivo cumplido:
Compra consciente



¿Quieres saber más? Encuentra más información aquí:

<https://www.worldwildlife.org/descubre-wwf/historias/lucha-contra-el-cambio-climatico-evitando-el-desperdicio-de-alimentos>

**Día
#9**

Incluye la quinua en tu dieta

Uno de los 50 alimentos del futuro

La quinua puede crecer en diversos climas y requiere poca fertilización. Es una planta resistente que puede tolerar las heladas, las sequías y los vientos fuertes. Este es uno de los alimentos que además de ser producidos en Bolivia, se destaca por tener variedades únicas producidas en el altiplano boliviano.

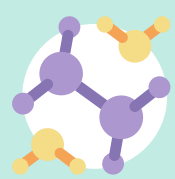
14 - 18%
de **proteína**



Libre de
gluten



Contiene los
**9 aminoácidos
esenciales**
para el cuerpo



Alta en **fibra**



Bajo **índice
glucémico**



**Equilibrio
excepcional**
de proteínas, grasas,
vitaminas y minerales

¡La quinua es muy versátil ¡Puedes utilizarla en gran variedad de platos!

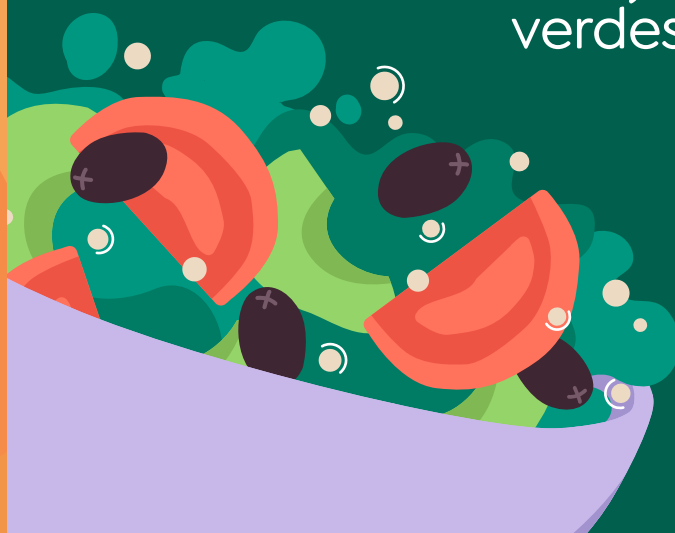
Como proteína principal



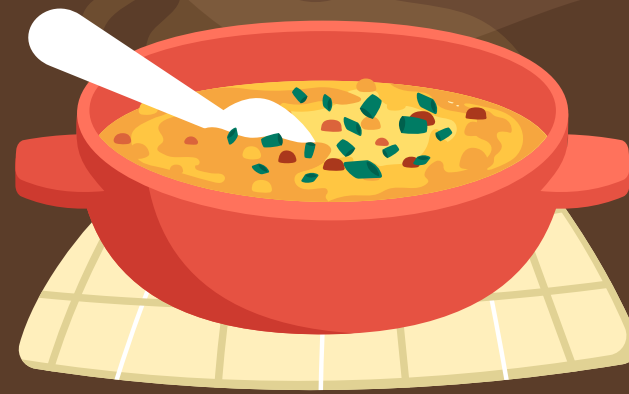
Prepara hamburguesas o albóndigas de quinua y acompáñalas con una ensalada y algún carbohidrato.

En ensaladas

Puede ser una gran base de ensalada sola o con mix de hojas verdes.



Platos calientes



Puedes usarla como remplazo del arroz en tus platos favoritos: Majadito, rissoto o simplemente como acompañamiento.

Platos dulces

La harina de quinua es un sustituto ideal para las harinas tradicionales. Mézclala con harinas de avena y almendra para suavizar su sabor y preparar platos dulces.



Tu acción del día

¡Escoge tu manera preferida para preparar e incluir quinua en tu alimentación hoy!

El sistema alimentario actual es la principal causa de la pérdida de biodiversidad. El consumo de una mayor variedad en alimentos ayudaría a transformar y reparar el sistema alimentario mundial.

El informe “Los 50 Alimentos del Futuro” ofrece una solución tangible al recomendar el consumo de 50 alimentos que ayudarían a promover un modelo de alimentación más sostenible para el mundo. La lista está conformada por ingredientes de origen vegetal que generan un menor impacto en el medio ambiente y son nutritivos.

Los diferentes ingredientes recomendados crecen y están disponibles en un gran número de países y pueden ser el acompañamiento o el principal elemento de las comidas diarias.



Objetivo cumplido:

Incluir nuevas frutas y verduras



¿Quieres saber más sobre los alimentos del futuro?:

https://wwf.panda.org/wwf_news/?343441/alimentos-del-futuroWWF

Día#
10

¡Eat your greens!

¿Cómo incluir más verdes en tu comida?

Desde que somos pequeños, incluir más verdes en nuestras comidas puede ser un trabajo complicado.

Pero es necesario y puede que no sea tan complicado...

Aquí algunos trucos para “disfrazar” los vegetales en tus comidas ↓↓↓



¡Y no morir en el intento!



¡Deja descansar a la lechuga!

En las ensaladas prueba utilizar mezclas de diferentes verduras de hoja: Rúcula, espinaca, col rizada, hojas y tallo de apio o repollo.

Licuados

Por la mañana, puedes hacerte un batido de tus frutas preferidas, y agregarle un puñado de espinacas o col rizada.

Seguirá siendo la bebida súper refrescante que sueles tomar, pero aún más nutritiva.



Sopas & purés

Si definitivamente aún le haces caras a las verduras, esta es la mejor opción.

Las sopas de verduras son un clásico. Sólo tienes que poner en el agua hirviendo las verduras correspondientes y esperar que se cocinen. También puedes incluir unas cuantas hojas de acelga o espinaca en un delicioso puré, ni siquiera sentirás su sabor y será un plato aún más nutritivo.

Pero, ¿por qué incluir más verdes en nuestras comidas?

No es un capricho de mamá o papá hacernos comer verduras. Estas verduras se encuentran en el grupo de alimentos con **mayor densidad nutricional** (cantidad de nutrientes por caloría). Estos alimentos son esenciales para una alimentación saludable.

Gracias al sistema actual de alimentación hay muchas personas con sobrealimentación **pero con desnutrición**. O sea, que consumen un **exceso de calorías** pero **no obtienen suficientes nutrientes esenciales**.

Por esto, al incluir este tipo de superalimentos, **saciamos nuestras necesidades alimenticias** y obtenemos **vitaminas y minerales**, gracias a su **composición completa**.



Tu acción del día

¡Consume verdes en una de las alternativas que te hemos dado y diversifica tu dieta!



Objetivo cumplido:

Incluir nuevas frutas y verduras



Aquí te compartimos unos videos que pueden servirte de inspiración:

<https://www.wwf.org.mx/?373910/3-recetas-con-alimentos-que-creias-eran-desechos>

Día#
11

Prueba nuevas fuentes de proteína

¡Perfectas para consumir en tus días sin carne!

TOP 15 Fuentes vegetales de proteína:

Maní
27 g

#2

Semillas de cáñamo
31.5 g

#1

Frijoles
22.5 g

#3

#4 Almendra **21.15 g**

#5 Garbanzos **19.4 g**

#6 Lentejas **19.4 g**

#7 Cayú **18 g**

#8 Chía **17 g**

#9 Nuez **15.23 g**

#10 Quinoa **14 g**

#11 Arvejas **5 g**

#12 Coles de bruselas **4.5 g**

#13 Brotes de alfalfa **4.44 g**

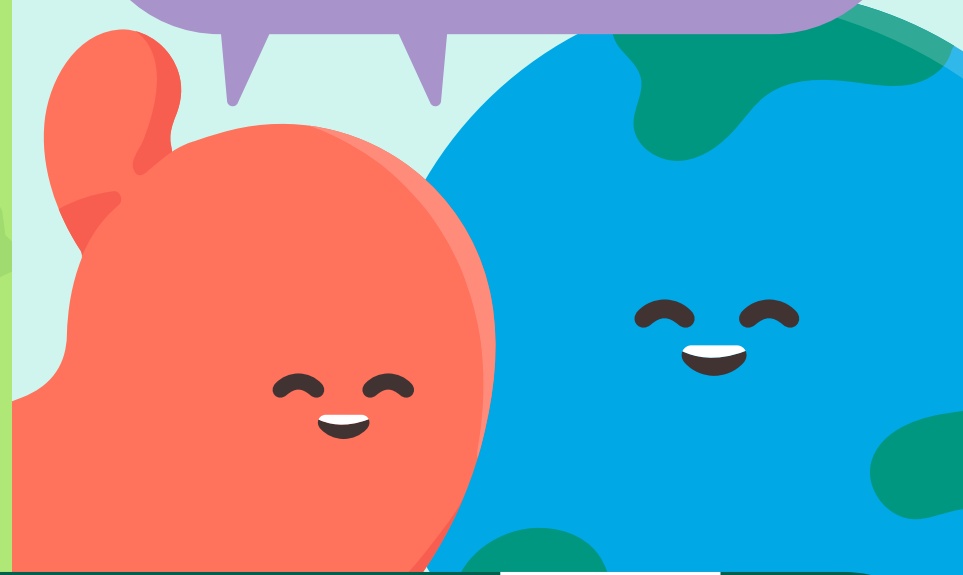
#14 Col rizada **3.3 g**

#15 Espinaca **2.63 g**



Bolivia cuenta con una asombrosa variedad de alimentos, pero enfrenta la pérdida de sus ecosistemas debido a la sobreproducción agrícola y ganadera. Nuestras costumbres alimenticias, que a veces incluyen carne en todas las comidas, incluso en el desayuno, tienen un impacto negativo tanto en el planeta como en nuestra salud. A pesar de que la carne es una fuente importante de proteínas, existen muchas opciones vegetales igualmente ricas en proteínas y otros nutrientes esenciales. Además, la producción de alimentos vegetales tiende a requerir menos recursos naturales y produce menos emisiones de gases de efecto invernadero en comparación con la producción de carne. Al optar por fuentes de proteínas vegetales, no solo estamos eligiendo una opción más saludable para nosotros mismos, sino que también estamos contribuyendo al bienestar del planeta.

Como verás, ¡hay muuuuchas opciones para incluir en tus días **sin carne!**



Objetivo cumplido:

Reducir el consumo de carne



¿Quieres saber más? Encuentra más información aquí:

<https://miga.org.bo/paleta-de-sabores/>



Día#
12

Cambia el proceso

Prepara tus propias conservas, evitando aditivos artificiales, azúcares en exceso y conservantes dañinos.

Para conseguir una dieta más sostenible, trata de consumir alimentos nutritivos y mínimamente procesados. Cuanto más procesado sea un alimento, generalmente mayor será su impacto ambiental, ya que se utiliza más energía durante su producción.

Pero, ¿por qué evitar los procesados?



Algunos de estos procesos son realizados para ayudar a aliviar la pérdida y desperdicio de alimentos. Pero tú puedes hacerlo desde casa, reduciendo el uso de envases y transporte y también controlando qué ingredientes utilizas. Al hacerlo, no solo estarás evitando el desperdicio de alimentos, sino también reducirás tu huella de carbono.

Si no puedes llevar a cabo estos procesos en casa, intenta concentrarte en frutas, verduras y alimentos frescos, congelados y enlatados que estén mínimamente procesados y tengan menos aditivos.

*Para todas las preparaciones, es importante que **laves y esterilices** los frascos y sus tapas

En aceite

- 1 Si lo deseas, puedes agregar sal y especias al fondo de los frascos para dar sabor al aceite. Te recomendamos usar aceites de oliva, palta, sésamo o coco.
- 2 Colocar los alimentos preparados en el frasco hasta llenarlo, agrega aceite asegurándote que no hayan burbujas de agua.
- 3 Cierra los frascos, ajusta bien las tapas.
- 4 Almacena los frascos en un lugar fresco y oscuro.



Al terminar tu conserva, **no botes el aceite**. Tienes un aceite lleno de sabor para continuar utilizando en preparaciones.

En vinagre

- 1 Prepara los alimentos: Lava, pela y corta en trozos según tu preferencia.
- 2 Mezcla vinagre y agua: Partes iguales para un sabor fuerte, o aumenta más agua para un sabor más suave. Añade sal y otros ingredientes que le aporten sabor según tus preferencias, como hierbas o semillas de mostaza y cilantro. Lleva la preparación a hervir.
- 3 Coloca los alimentos preparados en los frascos esterilizados, asegurándote de que queden bien compactos. Vierte la mezcla de vinagre y cierra los frascos, asegura bien las tapas.
- 4 Espera como mínimo 3 días para abrir los frascos.

En mermeladas

- 1 En una cacerola, combina frutas cortadas y jugo de limón. Cocina a fuego medio hasta que la fruta se ablande y comiencen a soltar su jugo.
- 2 Reduce el fuego a bajo, en esta etapa puedes añadir chía y/o estevia y revolver bien para incorporar.
- 3 Continúa cocinando y mezclando ocasionalmente, hasta que la mermelada espese a tu gusto.
- 4 Deja que la mermelada se enfríe a temperatura ambiente y luego transfírela a un frasco de vidrio esterilizado. Guárdala en el refrigerador durante aproximadamente una semana.



Tu acción del día

¡Prueba alguno de estos métodos para conservar tus alimentos!



Objetivo cumplido:

Evitar alimentos procesados y desperdicio



¿Quieres saber más? Encuentra más información aquí:

<https://www.wwf.org.co/?364913/WWF-lanza-Dietas-basadas-en-el-planeta-por-la-salud-humana-y-el-futuro-del-planeta>

Día#
13

Nutrición

La ~~belleza~~ está en el interior

Escoge y no ignores las frutas o verduras "feitas"

¿Sabías que el 30% de alimentos termina en la basura?



Esa papaya con forma extraña que viste en el mercado, a la basura.



El tomate que ya se está aguando en el refri, a la basura.



El plátano medio café que estás ignorando, a la basura.

¡Detengamos esto ya! **Salva la vida de esa fruta o verdura.**

A la hora de comprar o escoger qué alimentos utilizarás, no escojas solo aquellos que parecen "perfectos". Muchos de los alimentos pueden no parecer de catálogo pero tienen la misma cantidad de propiedades que el resto.

Extiende la vida de tu fruta o verdura. Si están muy maduras, aún puedes utilizarlas preparando:

Cupcakes o queques

Frutas como plátano, manzana, peras medio cafés con manchitas



Jugos, refrescos o smoothies

Papayas o mangos con manchitas



Sopas o cremas

Verduras como el zapallo o tomate muy maduras



No me botes, yo también sirvo :(



Pero, ¿por qué escoger las verduras más "feitas"?

Aproximadamente un tercio de toda la comida producida en el mundo, equivalente a 1,300 millones de toneladas de alimentos, se desperdicia anualmente. Esta cantidad sería suficiente para alimentar a las personas con problemas de desnutrición en todo el mundo. El desperdicio ocurre en todas partes, desde la producción hasta la distribución, llegando hasta nuestros hogares, pero es aquí donde podemos marcar la diferencia.

Reducir el desperdicio de alimentos no solo es una preocupación social y humanitaria, sino también ambiental, ya que se ahorra energía y agua necesaria para producirlos y se evita la emisión de gases de efecto invernadero, más potentes que el dióxido de carbono.



Tu acción del día

Si vas a hacer las compras, presta atención a las frutas y verduras que se vean "diferentes" y elígelas.



Objetivo cumplido:

Evitar alimentos procesados y desperdicio



¿Quieres saber más? Encuentra más tips aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=HSvs35xuHD0&t=4s>

Día#
14

Compra consciente

Conoce lugares donde puedas comprar de manera sostenible.

Mercados locales

Podrás encontrar gran variedad de alimentos de todo tipo, además que seguro podrás comprar a granel. Fíjate si tienes esta opción cerca de tu casa.



También te dejamos una lista de mercados y comercios saludables donde puedes conseguir productos orgánicos, a granel, sin gluten y más:

📍 Santa Cruz & La Paz
☎ 76014086
📷 @loveganico2021

📍 La Paz
☎ 68151002 ☎ 72031035
📷 @vidaamazonik

📍 Santa Cruz
☎ 79897927
📷 @mundoverdebo

📍 Santa Cruz
☎ 76000590 ☎ 76530004
📷 @ceasip

📍 Santa Cruz
☎ 69236191
📷 @loveganico2021

📍 Cochabamba
☎ 76429186
📷 @kampesino.cbba

📍 Santa Cruz
☎ 73113148
📷 @kokun.bo

📍 La Paz
☎ 68151002 ☎ 72031035
📷 @enjambre.comidaconsciente

📍 Santa Cruz & La Paz
☎ 78946444
📷 @grupoverdebo

📍 La Paz
☎ 72561780
📷 @nativo.productos

📍 Santa Cruz
☎ 71034877
📷 ASAI SHOP

📍 Tarija
☎ 77177172 ☎ 72985815
📷 @pranaecotienda



¡ Toma en cuenta estos lugares en tus días de compras!

📍 Zona San Luis, c/8 #231
carretera Viacha El Alto, Lpz.
📷 @apiagrobol

📍 La Paz
☎ 62222014
📷 @tierrademiel_bymerakom



Objetivo cumplido:

Compra consciente y sin residuos



¿Quieres saber más? Encuentra más información aquí:

https://wwflac.awsassets.panda.org/downloads/manual_para_evitar_el_desperdicio_de_alimentos.pdf

Día#
15

¡No exageres!

Compra solo lo que planificaste

¿Ya empezaste a planificar mejor tu alimentación, pero sigues comprando más de lo que vas a consumir?

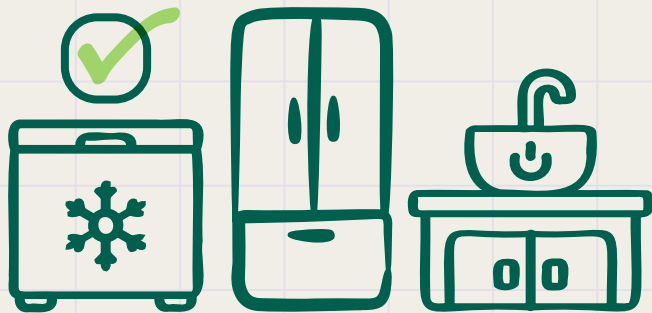
Para que no te vuelva a suceder, sigue estos consejos:



1. Haz tu lista de compras en base a tu menú semanal



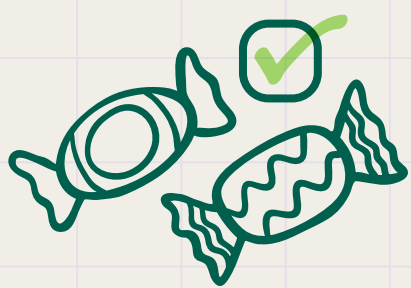
2. Establece un presupuesto



3. Antes de salir de casa, verifica qué tienes para darle uso: Revisa tu refrigerador, congelador y despensa.

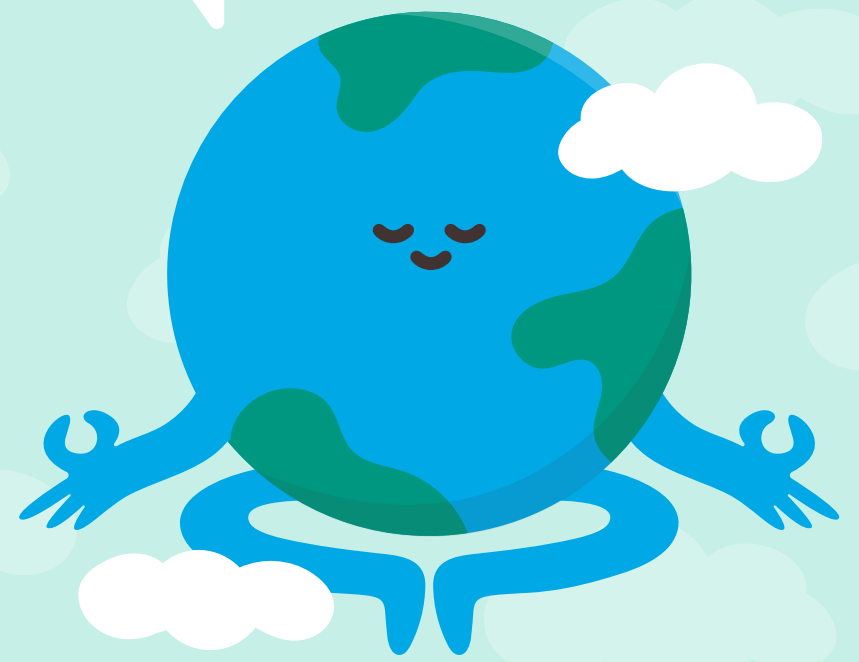


4. Intenta llevar bolsas de tela para evitar el excesivo uso de bolsas de un solo uso



5. Disfruta tu compra, si ves algo que te gustaría comprar, date un gustito, solo no exageres. No se trata de restringirte sino de crear un hábito más responsable.

El equilibrio es la **clave**



Cuando compramos con conciencia, estamos tomando decisiones que afectan más allá de nuestra cocina. Cada elección que hacemos puede tener un impacto en las cadenas de suministro globales, la economía local y, por supuesto, nuestro propio bienestar.

Una compra organizada nos permite tener un mayor control sobre nuestra dieta. Al planificar nuestras comidas y ser conscientes de lo que compramos, podemos asegurarnos de tener una dieta equilibrada y nutritiva. Además, evitamos comprar en exceso y que algunos productos terminen en la basura.

No se trata de restricciones, sino de disfrutar de la comida de manera responsable. Logramos un cambio sencillo que puede tener un gran impacto positivo en nuestro planeta.



Tu acción del día

Si vas al super hoy, ¡toma en cuenta estos tips para hacer tus compras!



Objetivo cumplido:

Compra consciente y sin residuos



¿Quieres saber más? Encuentra más información aquí:

<https://www.worldwildlife.org/descubre-wwf/historias/lucha-contra-el-cambio-climatico-evitando-el-desperdicio-de-alimentos>

Día#
16

Super-alimentos de Bolivia

Conócelas y aprovecha que los tienes cerquita

Los super-alimentos son alimentos 100% naturales que cuentan con **más vitaminas, minerales, antioxidantes y fitoquímicos que otros alimentos.**

Bolivia es cuna de una gran cantidad de “**superfoods**” con propiedades que las hacen únicas. Esto quiere decir que podrás conseguir alimentos producidos en tu país y que de manera natural, llenan tu cuerpo de vitaminas, minerales, antioxidantes y fitoquímicos



Tu acción del día

¡Prueba uno de estos superalimentos!



Objetivo cumplido:

Incluir nuevas frutas y verduras



¿Alguna vez pensaste preparar un postre a base de oca?

¡Es posible! te dejamos algunas recetas:

https://drive.google.com/drive/folders/1_PtICLwWt5RI_Z7dND-iU49yKmAWhYdj

Día#
17

La favorita de todo el planeta

Pasta que hace feliz a tu barriga y al planeta

La **pasta** es el plato estrella para muchos. **Fácil de preparar y deliciosa.** Para que la disfrutes aún más, te damos algunos consejos para mejorar el valor nutricional de este plato:

Elige **pastas integrales**, tienen menos procesos de producción, químicos y mejores ingredientes. Algunas opciones incluyen pasta multigrano de arroz, amaranto y quinua.

Para la salsa:

La base de una buena salsa es el tomate. Para tu salsa, **elige los tomates más maduros** que tengas.

Agrega unas cuantas hierbas, como orégano y albahaca. Para equilibrar sabores y reducir la acidez del tomate, **agrega dátiles** para darle ese toque dulce que necesita.

Esconde un poco de **verduras** en ella; le darán sabor y añadirán muchas más propiedades a tu salsa. Puedes añadir ingredientes como apio, zanahoria, cebolla, ajo, pimentón.

Por último, **añade una proteína** como champiñones o algunas cuantas hojas de acelga o espinaca salteadas.



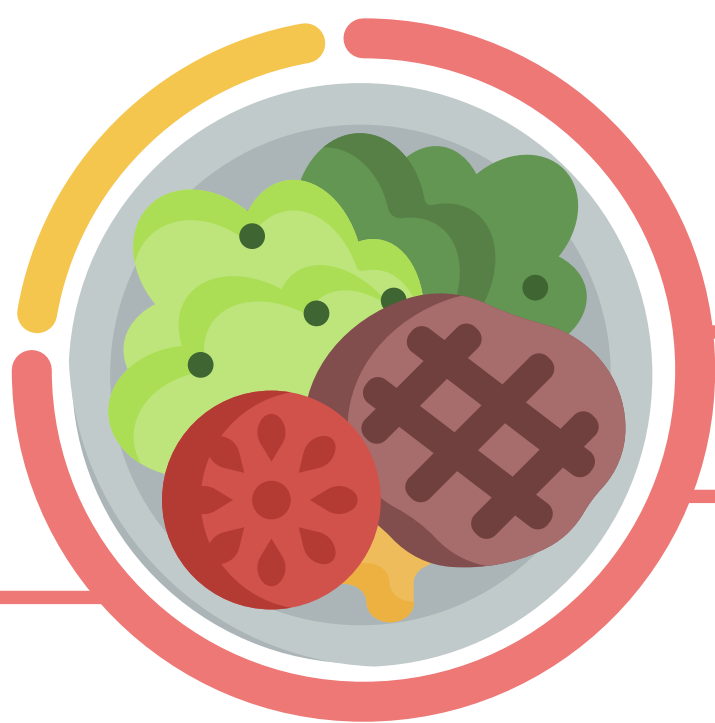
Tu acción del día

¡Mejora tu receta de pasta con estos tips y disfrútala hoy!

¿Por qué?

75%

de los alimentos a **nivel mundial**



Proviene solo de:

 **12** especies de **plantas**

 **5** especies de **animales**

Apenas tres alimentos (arroz, maíz y trigo) constituyen casi el 60% de las calorías vegetales de toda la dieta humana.

Es hora de **diversificar nuestros alimentos.** Incluir nuevos alimentos y darle un giro diferente a aquellos platos que ya conocemos.



Objetivo cumplido:

Incluir nuevas frutas y verduras



¡Sigue probando recetas! Prueba ésta base de chuño:

https://drive.google.com/drive/folders/1_PtICLwWt5RI_Z7dND-iU49yKmAWHYdj

Día#
18

Reinventando recetas que no necesitan carne



Estamos acostumbrados a que la mayoría de nuestras comidas contengan carne, así sea en pequeñas cantidades.

Te invitamos a que **pruebes preparaciones** a los que se les añadió carne y que no eran parte del plato original o que aquellas comidas que contienen carne en pequeñas cantidades, las pruebes sin ella:



Plato paceño

¡ Súper simple y rápido de preparar!

Papa, choclo, habas y queso. Acompañado de una llajua con quirquiña y tomates frescos.

Carbonada

Ahogado de cebolla y ajo con especias como comino, junto a zapallo, habas, hojas de apio y zanahoria. Le agregas choclo cocido y queso y lo finalizas con un poco de perejil picado. Para acompañar puedes elegir arroz integral o ¡probar con otros nuevos acompañamientos!



Papa a la huancaína

Fresco y completo

Una buena base de lechuga, con papas, tomate, cebollas encurtidas, como opcional huevo y queso, y para finalizar un baño de salsa de maní bien condimentada con ajo, sal, paprica y pimienta.

Guiso de frejol o lentejas

Versátiles y rápidas de preparar

Estas legumbres, al igual que el resto de su grupo de alimentos puedes prepararlas de muchas maneras, y jugar con distintos acompañamientos.

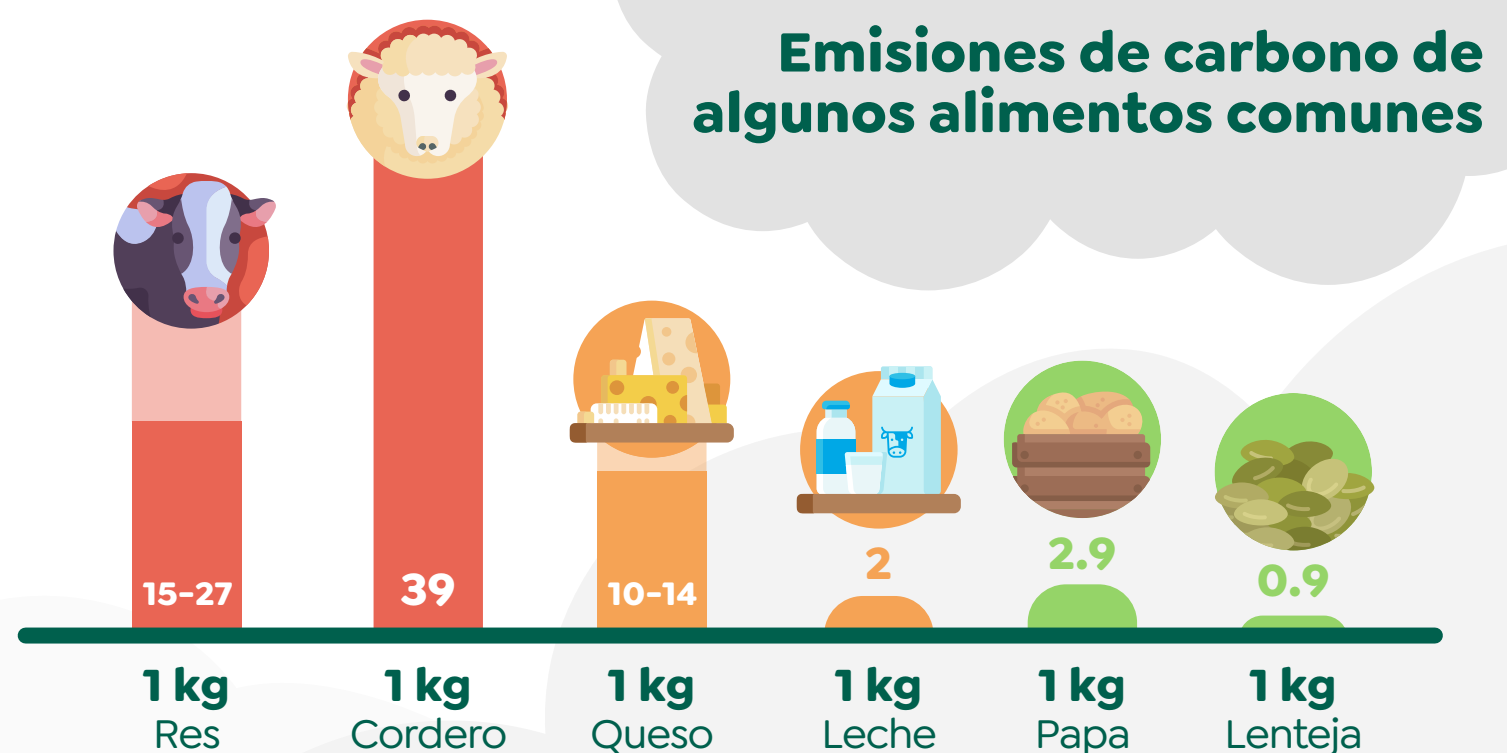


 **Tu acción del día**

¡Elige una de estas simples preparaciones para tu almuerzo de hoy!

¿Por qué?

El **cultivo de plantas es mejor para el medio ambiente que la cría de animales de granja**, ya que ocupan menos espacio, usan menos agua, emiten menos gases de efecto invernadero y son mejores para el suelo. Es por eso que si evitas añadirle carne a tus platos, al menos una vez por semana, estarás ayudando a revertir todo esto.



*CO2 equivalente = Medida universal utilizada para indicar en términos de CO2, el equivalente de cada uno de los gases de efecto invernadero con respecto a su potencial de calentamiento global.

Fuente: Food Unfolded
<https://www.foodunfolded.com/article/do-you-know-the-carbon-footprint-of-these-common-foods/>



Objetivo cumplido:

Reducir el consumo de carne



¿Te quedaste con ganas de conocer más recetas creativas?

Prueba esta hamburguesa de quinoa con amaranto:

<https://drive.google.com/drive/folders/1fXCNWOF1d3mCAXpXQHglvXJtV382KTaz>

Día#
19

Aprovecha toooodas las partes de tus alimentos

¡No botes eso! No estamos acostumbrado a consumirlos, pero hay partes de algunos ingredientes que tienen las mismas propiedades y que pueden ser igualmente aprovechados.

Aquí algunos trucos para aprovechar al máximo tus alimentos ↓↓↓

¡Es hora de tomar **mejores decisiones** para **evitar desperdicios!**



¿Por qué aprovechar al máximo nuestros alimentos?

A medida que la población mundial crece, el desafío no es producir más alimentos, sino alimentar a más personas y reducir el desperdicio.

Desperdiciar alimentos no solo implica malgastar recursos, sino también contribuir al cambio climático, ya que los alimentos desechados liberan metano, un potente gas de efecto invernadero. Aproximadamente el 8% de las emisiones de gases de efecto invernadero causadas por el ser humano proviene del desperdicio de alimentos. Es esencial tomar medidas, incluso con acciones simples como aprovechar al máximo nuestros alimentos.



El tronco de brócoli y coliflor

¡Los tallos de estas verduras tienen las mismas propiedades nutricionales que sus hojas y puedes darles muchos usos!

Por ejemplo: Cremas o sopas, ya que al cocinarlos terminan ablandándose y teniendo el mismo sabor que el resto de sus partes.

Hierbas y sus tallos

Los tallos de muchas de las hierbas que terminan en la basura, tienen tanto sabor como sus hojas y puedes aprovecharlos incluyéndolos en ensaladas o realizando vinagretas o salsas de acompañamiento como el chimichurri.



La cáscara de los cítricos

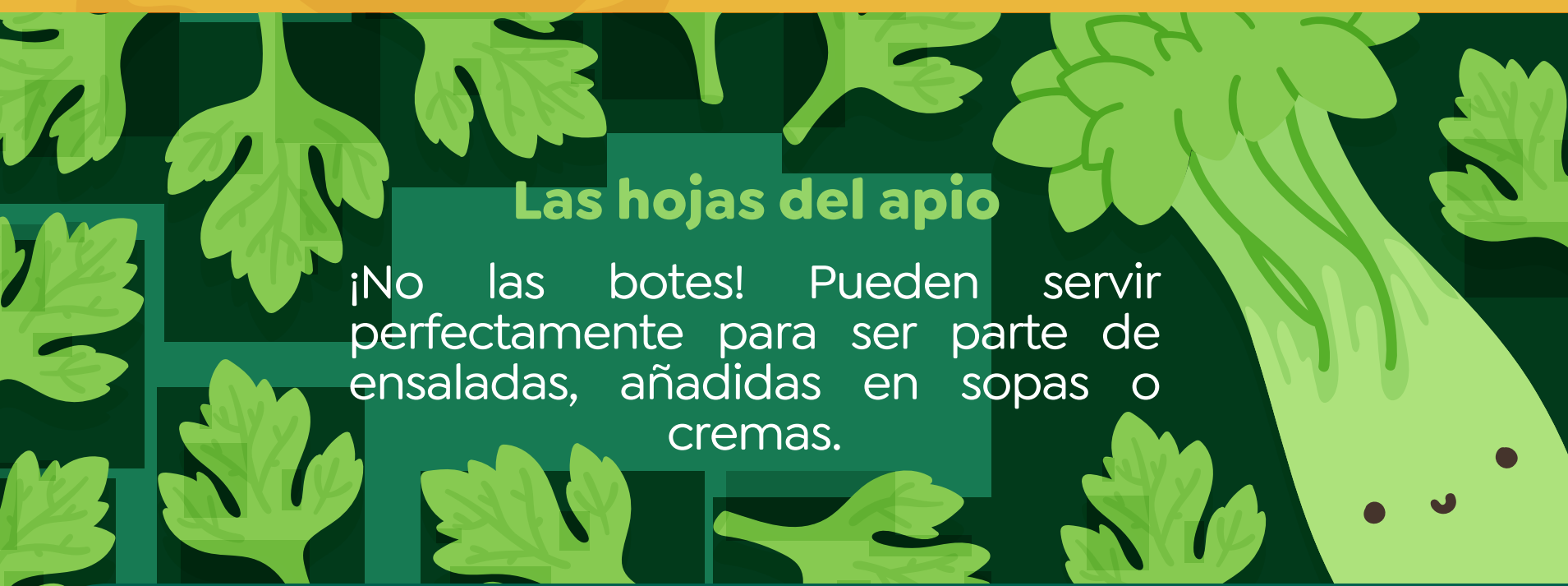
Los cítricos son buenísimos para todo, y puedes sacarles todo el jugo sin desperdiciar.

Usa su cascara para infusiones o también para tener aceites esenciales. Además puedes añadir su ralladura en postres o para resaltar sabores en distintas preparaciones.



Las hojas del apio

¡No las botes! Pueden servir perfectamente para ser parte de ensaladas, añadidas en sopas o cremas.



Tu acción del día

Si planeas utilizar alguno de tus alimentos hoy, aprovéchalos al máximo siguiendo los tips dados.



Objetivo cumplido:
Evitar el desperdicio



¿Quieres más tips? Te dejamos más información aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=UVusfcM66G8>

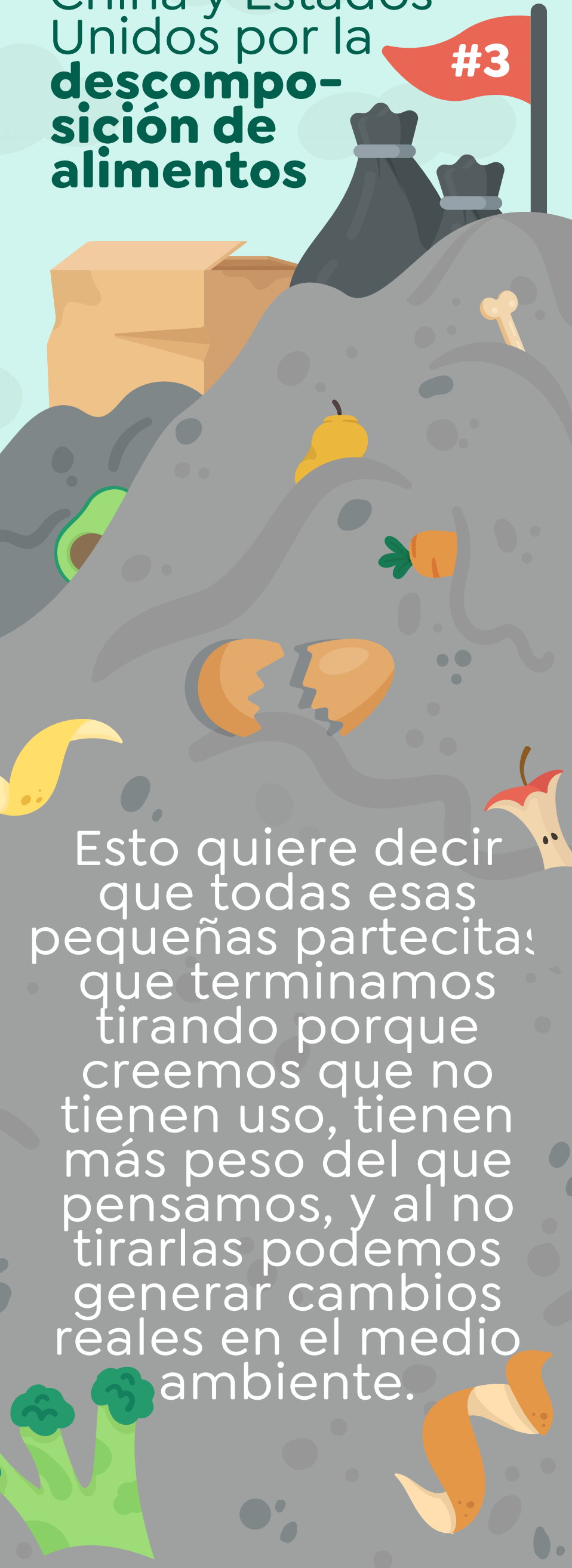
Día#
20

¡Heeey! Aún podemos
hacer algo con eso



Más razones por las cuales aprovechar tus alimentos al máximo:

Si el desperdicio de alimentos fuera un país, sería el **tercer mayor emisor de GEI** después de China y Estados Unidos por la **descomposición de alimentos**



Si compraste demasiado de algún ingrediente, tienes algunas sobras y no sabes qué hacer con ellas o crees que algunas cosas de tu refri las tendrás que tirar pronto, **¡No lo hagas!**

Conviértelos y **¡dales una segunda oportunidad!**

En días anteriores, vimos cómo preparar conservas para alargar la vida de algunos alimentos. Hoy te sugerimos algunas preparaciones que puedes usar para complementar otras recetas:

Aliños o pesto de hierbas

Si en el mercado te yaparon hierbitas o por Bs. 1 terminaste teniendo un ramo entero, seguramente no sabes qué más hacer y estás viendo cómo se marchitan las hojas de tus hierbas.

¡No te preocupes! Conviértelas en un aliño perfecto para acompañar tus platos o ensaladas. Mezcla las hojas con limón, aceite de oliva, ajo y pimienta, y ¡listo!

También puedes convertirlas en pesto. Procesa las hierbas, con ajo, frutos secos y aceite de oliva y quedará perfecto.



Caldo de verduras

Tener un fondo o caldo de verduras te puede ayudar con muchas preparaciones.

Lo único que necesitas son todas esas partes que descartarías de las verduras, ¡Si!

Las puntitas de las zanahorias, hojas de apio, la cabecita de la cebolla, todo todo, a la olla con agua, sal y algún condimento y obtendrás un caldo versátil y sabroso.



Tu acción del día

Si querías preparar algo con verduras o hierbas y estabas por tirar algunas partes, sácales provecho.



Objetivo cumplido:

Consumir productos locales y menos procesados



¿Quieres saber más? Encuentra más información aquí:

<https://www.youtube.com/watch?v=UVusfcM66G8>

Día#
21

Prueba nuevos sabores

Estuviste realizando muchas preparaciones en casa, es hora de probar lugares que también quieren hacer feliz a tu barriga y al planeta.

Te dejamos una lista de restaurantes donde puedes probar gran variedad de platos: Nuevos ingrediente locales, platos sin carne y que utilizan productos de temporada.

Santa Cruz



Budha bowls
Restaurante vegano

Smoothies, dulces, sándwiches,
hamburguesas & ensaladas.

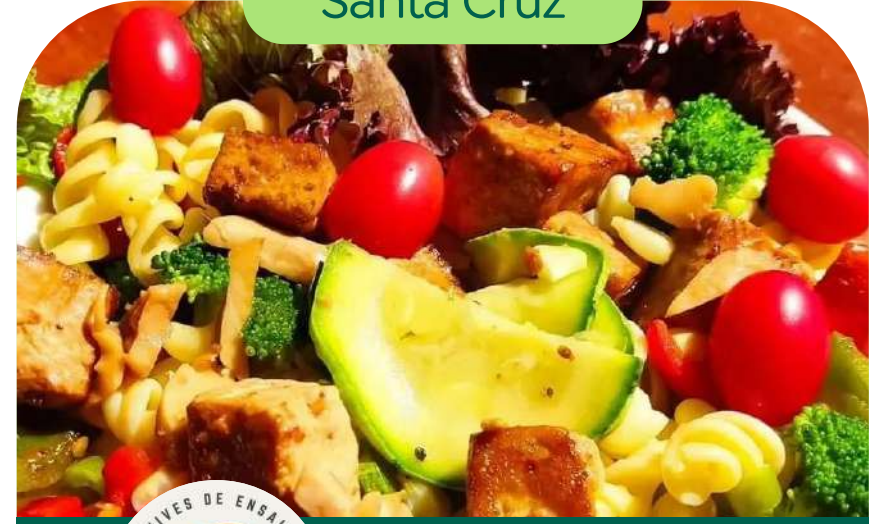
Santa Cruz



Green lovers
Vegano & vegetariano

Desayunos, almuerzos,
cenar & postres.

Santa Cruz



Fast & Vegan
Restaurante vegano

Almuerzos, comida típica
boliviana e internacional
veganas.



MENTA

Menta
Vegano & vegetariano

Hamburguesas, platos típicos
bolivianos vegetarianos,
postres y jugos.

Cochabamba



Karot
Catering & takeout

Hamburguesas, platos típicos
bolivianos vegetarianos y
pastas.

El Alto, La Paz



Chola Contenta

Catering vegano &
vegetariano y talleres.

Cochabamba



Grupo Base 12
Catering sostenible

Integración de la medicina
tradicional andino-amazónica con la
nutrición clínica. **Tel: 60760091**

La Paz



Biofilia
Cafetería de especialidad

Vegetariano & vegano: Café,
desayunos, bebidas, platos
fuertes & postres.

Pando



El huerto
Cocina vegetariana

Almuerzos, hamburguesas,
licuados, sándwiches & postres.

¡Prueba alguno de estos restaurantes
en tu día sin carne!



Objetivo cumplido:

Reducir el consumo de carne



¿Quieres saber más? Encuentra más información aquí:

www.wwf.org.bo



Si llegaste hasta aquí,
significa que **completaste**
los 21 días

¡Y nos hiciste
muy felices!

¡Gracias por querer revertir la situación que estamos pasando y empezar a vivir una vida más consciente desde tu alimentación!



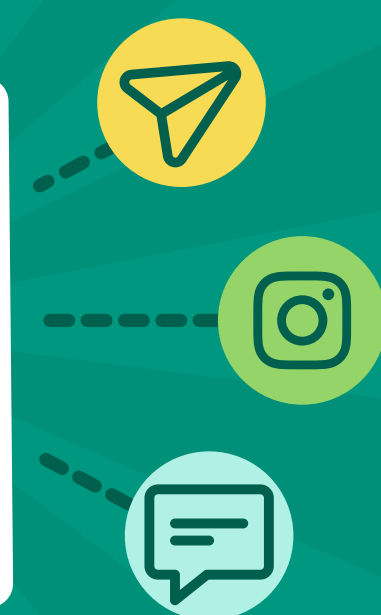
En este tiempo, lograste diversificar tu alimentación con tus acciones, incluyendo y conociendo nuevas frutas, verduras, legumbres, semillas y más. Ayudaste a reducir el desperdicio y la sobreproducción de alimentos y consumiste menos productos procesados.

Después de esta guía, hay muchas maneras de **continuar tu viaje hacia una alimentación más consciente y sostenible**. Aquí te compartimos algunas ideas:



Reflexiona y agradece por los alimentos que tienes, la diversidad que el planeta te proporciona y lo bien que le hacen a tu salud.

Continúa con estas acciones, poco a poco se irán convirtiendo en un gran hábito.



Comparte la guía y tu experiencia para que más personas se animen a adquirir hábitos más saludables y sostenibles.



¡Nos encanta compartir esta experiencia contigo!



Contenido revisado por: **WWF**
Diseño, diagramación e ilustración:
Twiti Agency & Lu Antelo
En colaboración con **ICCO**

Para más información visita wwf.org.bo
o escríbenos a comunicaciones@wwfbolivia.org

