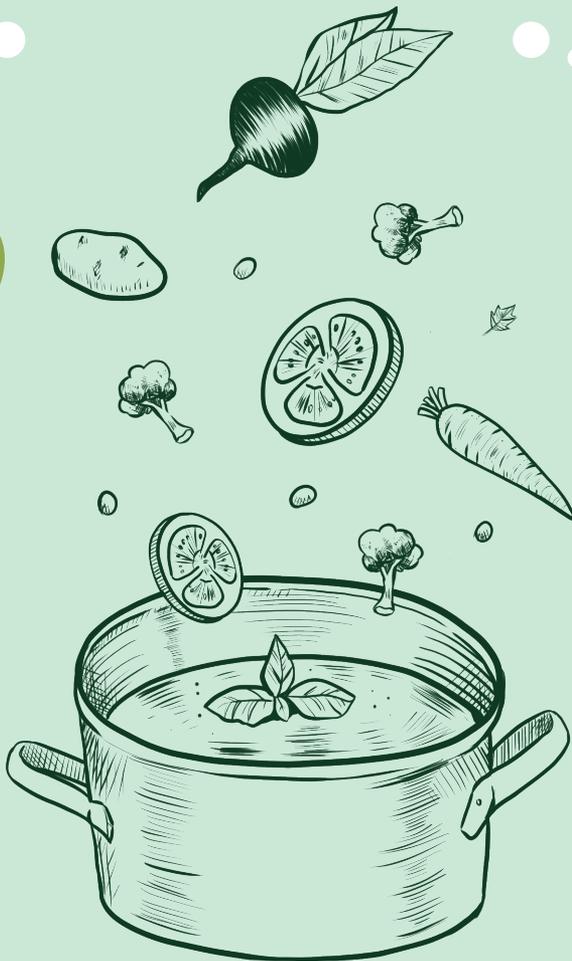
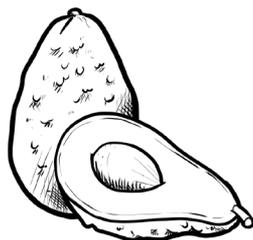
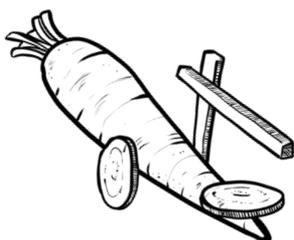
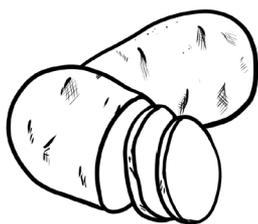


# ECO TALLER COCINA SALUDABLE Y CONSCIENTE

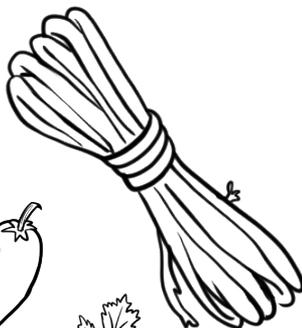




## ESTE CUADERNILLO PERTENECE A

---

No olvides anotar tu nombre! . También puedes anotar todas las observaciones y saberes compartidos durante el taller :)



# INTRODUCCIÓN: REVALORANDO OFICIOS POPULARES

Los oficios han sido dejados a un lado debido a la gran importancia que se le ha dado a los estudios superiores, ya sea en institutos o universidades, dándole mayor relevancia a un título académico en vez de la experiencia que requieren estos trabajos. Esto se ha debido, en gran parte, a que los oficios suelen ser mal remunerados, a pesar de la importancia que tienen, como la reparación de objetos, recolección de residuos como cartones y latas, artesanías con reutilización, entre muchos otros que nos llevan a una vida más armónica con el medio ambiente.



Por otro lado, los oficios representan valiosos saberes familiares que con el tiempo se van perdiendo si no se transmiten de generación en generación, reduciendo la diversidad cultural de un pueblo.

Además, favorecen la resiliencia en tiempos de crisis y desestabilización económica donde los primeros afectados son los y las trabajadoras, a lo que se suma que dan la oportunidad de favorecer la autonomía de las trabajadoras y trabajadores, permitiendo que las personas puedan decidir cómo hacer sus vidas. Esta autonomía es un terreno fértil para la asociatividad y la formación de cooperativas, donde el trabajo propicia instancias más colaborativas y horizontales que integran distintos ámbitos de la vida (individual, comunitaria y medioambiental), manteniendo como pilar fundamental el apoyo mutuo.

Este ecotaller nos permite acercarnos a la importancia de una cocina saludable y consciente con la tierra, elaborando preparaciones fáciles y saludables y conociendo algunos tips de recuperación y conservación de alimentos. También, da la oportunidad de conectarnos con algo tan esencial para nuestra vida como la alimentación.

## **“Que tu medicina sea tu alimento y el alimento tu medicina” ¡sin desperdicios en la cocina!**



El ritmo de vida que llevamos, ha hecho que nos desconectemos de la cocina, porque no hay tiempo, suele ser una rica opción la comida ultraprocesada y muy rápido recurrir a la comida enlatada o en envases llenos de preservantes químicos, quitando toda prioridad a nuestra alimentación. Si a esto le sumamos que la cocina ha sido un rol delegado cultural e históricamente a las mujeres, convirtiéndose muchas veces en una carga, no obstante, el reconocimiento social recae sobre los hombres, ya que son quienes tuvieron la oportunidad de estudiar desde antes y gracias a esta sociedad patriarcal quienes han obtenido el prestigio en este quehacer, teniendo como resultado un quiebre con algo tan importante como lo que comemos.

**¡De ahí la necesidad de re encantarnos con esta actividad vital para nuestras vidas!**

★ **Algunas de las problemáticas sociambientales asociadas a la industria alimentaria y a la carencia de una alimentación saludable y consciente:**



- Desperdicio de alimentos
- Falta de ordenamiento territorial
- Falta de participación social

★ **¿Qué es una Problemática Socioambiental?**

Una **problemática socioambiental** se puede definir como un conjunto de problemas, provocados por acción humana, que afectan a la sociedad en su conjunto y a la naturaleza, entendiendo que las y los seres humanos somos parte de la naturaleza.

**Espacio interactivo**

En este cuadernillo te encontrarás con algunas preguntas. Las realizamos para poder interactuar contigo, así que te invitamos a enviarnos tus respuestas al siguiente formulario\*:



<https://forms.gle/a4MhFd1aB9fRmqni8>

\*Puedes descargar una app para escanear el código qr en tu celular (desde la Play Store/ App Store) o puedes escribir el link en tu navegador (Google Chrome, Opera, Mozilla, etc.). Puede parecer complicado, pero en realidad es bastante sencillo.

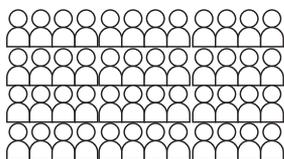
## DESPERDICIO DE ALIMENTOS

### ★ ¿Cuántas veces hemos tirado comida a la basura?

Lamentablemente, en muchos hogares dejamos olvidados restos de comida, frutas o verduras. **En Chile, un 95%** de los encuestados en un estudio de la Universidad de Talca **reconoció botar comida del refrigerador de manera habitual**<sup>1</sup>. De esta misma manera, las industrias desperdician toneladas y toneladas de comida, se calcula que un tercio de todos los alimentos que se producen a nivel mundial se pierden o se desperdician, esta cantidad de comida es tan grande que serían suficientes para alimentar a **más de 3.000 millones de personas**<sup>2</sup>.



Vemos que **al 2020**, se calculan aproximadamente que:

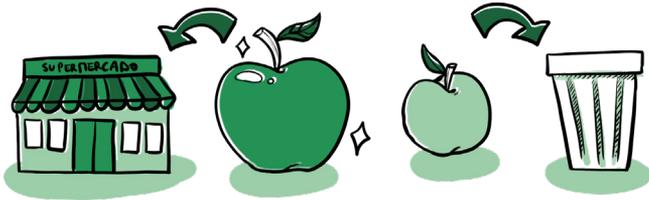


**820 millones**  
de personas que pasan  
hambre a nivel mundial

principalmente en países del  
**hemisferio sur**<sup>3</sup>

¿Qué injusto no?

Los estándares estéticos en la producción y el consumo, hacen que se pierdan muchos nutrientes que podríamos estar consumiendo. En vez de ello, se están **desperdiciando alimentos por no considerarlos “bonitos y/o grandes”**, desperdiciando con ellos el agua, tierra, trabajo, energía e insumos agrícolas que fueron necesarios para producirlos, además del transporte.



A Pesar de conocer esta situación, la industria agroalimentaria caracterizada por el uso de maquinaria y productos químicos, requiere para justificar sus costos ser realizada a gran escala, quitándole al alimento su significado cultural de subsistencia, transformándolo en un objeto de consumo más del mercado. La Universidad de Santiago de Chile (USACH), a partir de un trabajo exploratorio en terreno, llegó a estimar **las pérdidas para lechuga en 16.550 unidades por hectárea plantada**, y papa en **1.080 kilos por hectárea durante la cosecha y 1.700 kilos por hectárea** durante el almacenamiento<sup>4</sup>.

**Espacio interactivo**

¿Qué más conoces y piensas sobre el desperdicio de alimentos?

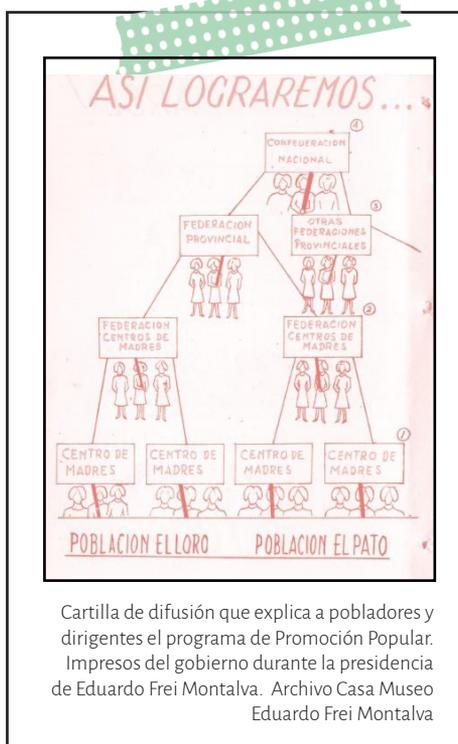
---

---

## FALTA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL

Las personas somos seres sociales, que requerimos relacionarnos con otras para desarrollarnos, por ende, **la participación social es una necesidad básica, la cual se ha visto afectada por los requerimientos e intereses del sistema neoliberal**, ya que para solventar la sobreproducción son necesarias jornadas de trabajo extensas en ciudades no planificadas con distancias de tránsito muy largas, que en muchos casos nos enajenan y privan de esta necesidad. La participación social va más allá de nuestro círculo social cercano, más bien apunta a la realización personal a través del trabajo comunitario.

La comida es un elemento de reunión social, es una de nuestras necesidades fundamentales y como tal, el alimento que es desperdiciado podría estar siendo aprovechado comunitariamente, esto se ve dificultado por la falta de participación social en nuestro país. Es importante destacar que las organizaciones vecinales sufrieron una pérdida de relevancia para los barrios durante la dictadura, donde las y los dirigentes vecinales eran escogidos por las autoridades municipales. **Desde aquella época no han recuperado el rol y la influencia que ejercían antes de la dictadura militar**<sup>5</sup>.



Además, en la participación social en Chile hay una **amplia brecha de género**, ya que las **mujeres son quienes más se involucran en organizaciones vecinales y sociales en general**<sup>6</sup>. Mujeres, pueblos indígenas, migrantes y comunidades marginalizadas tienen conocimientos acumulados de los territorios, los cuales se pueden compartir en torno a una comida, convirtiendo las ollas comunes en verdaderas **instancias pedagógicas interculturales**. En ese sentido, la mesa compartida tiene la potencialidad de ser fuente de intercambios enriquecedores y que pueden dar paso a otras formas de organización comunitaria, como lo es, por ejemplo, tener voz e injerencia sobre la planificación urbana y todos los demás temas que requieren de la participación del pueblo para funcionar correctamente.



**Espacio interactivo**

¿Qué más conoces y piensas sobre la falta de participación social?

---

---

## FALTA DE ORDENAMIENTO TERRITORIAL

El Ordenamiento Territorial, es la manera en la cual **las sociedades organizan la armonización de la subsistencia de su vida con el espacio natural donde se localizan**, lo cual debería contribuir a mejorar las condiciones de vida, adaptarse, proteger y conservar la naturaleza, promover un modelo de desarrollo territorial equilibrado y sostenible, así como situar y reglamentar las actividades socioeconómicas que se desarrollan en un determinado territorio.

La ineficaz planificación territorial de las ciudades de Chile, lo que se puede ver claramente en Santiago, afecta en nuestras vidas hasta en la alimentación, haciendo más difícil para las personas de las periferias de la ciudad acercarse a una cocina saludable y consciente.



Esto se debe a que **la falta de tiempo** es una de las principales razones que justifican malas prácticas, que se vuelven cada vez más habituales como pedir comida lista, comer al paso o conseguir toda la comida en un supermercado en vez de ir a la feria, producirla por nuestra cuenta o coordinarnos para comprarle directamente a personas que practiquen la agricultura familiar agroecológica. Ésto nos aleja de una conexión real con los alimentos, invisibilizando todo el trabajo y los recursos que se emplean para que llegue el plato a tu mesa.

Esto lo podemos ver graficado en que:

**87%**

de la población chilena que vive en áreas urbanas<sup>7</sup>



Donde en Santiago, por ejemplo, el tiempo de viaje en transporte público va desde los



**40 min y**

**hasta 2hrs<sup>8</sup>**

en comunas como San Bernardo, Lo Espejo, Quilicura y La Pintana.

La falta de tiempo provocada por las grandes cantidades de horas, que invertimos en movernos día a día al trabajo y/o lugar de estudio, es raíz común también de la poca participación social.

**Espacio interactivo**

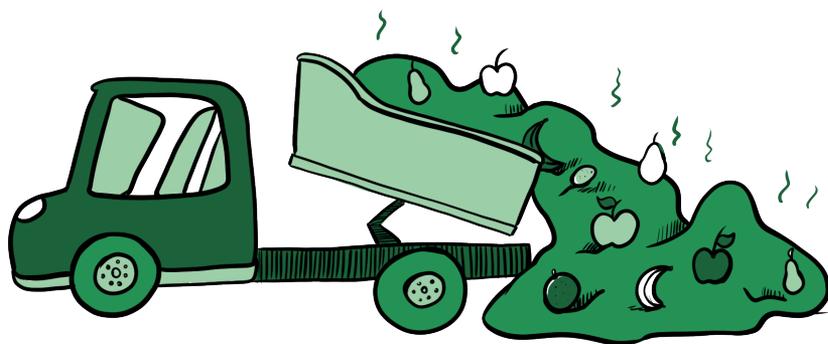
¿Qué más conoces y piensas sobre la falta de ordenamiento territorial?

---

---

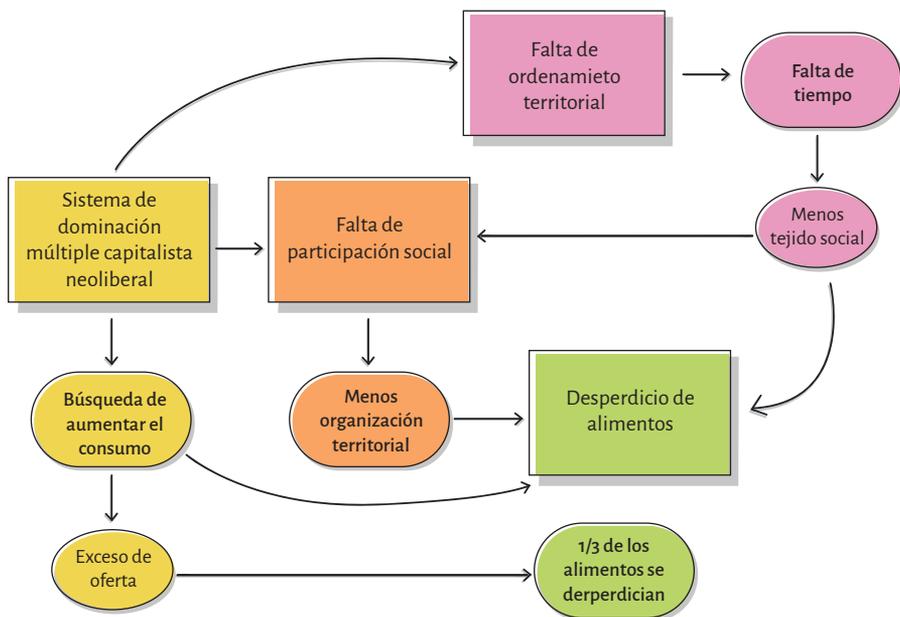
Así, planteamos a continuación cómo estas tres problemáticas se relacionan, donde podemos ver como su causa raíz el **sistema de dominación múltiple capitalista neoliberal**, un modelo de opresión que tiene implicancias en todos los ámbitos de la vida; económicos, sociales, culturales y políticos, por esto es múltiple.

En Chile, vivimos bajo este sistema de dominación hace más de 40 años, el cual fue impuesto a través de una dictadura militar efectuada por Augusto Pinochet en 1973<sup>9</sup>. Una de las características de este sistema es la **importancia de las ganancias económicas por sobre el bienestar de las personas y de la naturaleza**, en este camino, la búsqueda por aumentar la productividad y el consumo ha generado, por un lado, grandes desperdicios de alimentos a manos de las industrias y por otra parte, a una escala más pequeña, los alimentos que desperdiciamos en nuestros hogares.



También es parte de este sistema la **promoción de la individualidad**, donde se fomenta que estemos preocupadas/os de nuestro bienestar, sin mirar hacia nuestro alrededor, sumado a la falta de tiempo que ha generado el vivir en ciudades precariamente planificadas para quienes vivimos en sus periferias. Estos factores han significado menos tiempo para construir un tejido social en nuestros barrios, donde nos conozcamos y podamos buscar soluciones conjuntas a los problemas que nos aquejan día a día.

★ Así vemos nosotros que se relacionan las problemáticas



**Espacio interactivo**

¿Qué otra relación se te ocurre?

---

---

---

---

---

# ¿QUÉ PODEMOS HACER FRENTE A LA NECESIDAD DE ALIMENTARNOS SALUDABLE Y CONSCIENTEMENTE?

Como podemos ver en el esquema anterior, la falta de tiempo y la prevalencia de la individualidad nos ha llevado a **desperdiciar alimento y muchas veces a alejarnos de lo que es una alimentación saludable y consciente**, la que creemos, es necesaria tanto para la salud de las personas como del planeta.

¿A qué nos referimos con comer consciente?

Es necesario que reflexionemos sobre cómo cada una de nuestras acciones tiene repercusiones sobre las personas, incluyéndonos, seres vivos y sobre la naturaleza en su conjunto. Tener presente este pensamiento a la hora de alimentarnos y planificar nuestra alimentación, para que esas repercusiones sean positivas es, a nuestro parecer, **comer consciente**.

¿Sabemos el origen de nuestros alimentos?

¿De dónde vienen?

¿Se utilizaron agrotóxicos?

¿Cuáles son los procesos necesarios para que estén en nuestra mesa?

¿Dónde fueron cultivadas las frutas, verduras, legumbres y cereales que comemos?

¿Sufrió algún ser para que lo que tengo en mi plato esté aquí?

¿Cuántos kilómetros viajó?

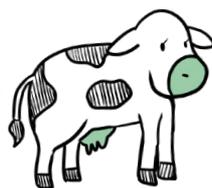
y una pregunta que tal vez ya se les vino a la mente  
**¿Cómo saberlo?**



**No es fácil conocer la historia de nuestros alimentos** cuando estamos en desconexión con sus orígenes, lo que en parte se debe a que muchas veces compramos en lugares intermediarios, como el supermercado que no visibilizan esa información, como tampoco suele pasar en almacenes o ferias. Sin embargo, la forma en la que se producen los alimentos es una de las grandes causantes de las problemáticas socioambientales que vivimos como humanidad, la **producción mundial de alimentos** amenaza la estabilidad climática y la **resiliencia de los ecosistemas** y constituye el mayor impulsor de degradación medioambiental y **transgresión de los límites planetarios**<sup>10</sup>.



Alrededor de un  
**50%**  
de la **tierra habitable** en el planeta  
está **dedicada a la agricultura**



**77%**  
de ello es dedicado a la **industria ganadera** (incluye las tierras para animales y las tierras cultivadas para sus alimentos)<sup>11</sup>

- ★ **Resiliencia:** Capacidad de adaptación de un sistema frente a perturbaciones, manteniendo su funcionalidad.
- ★ **Límites planetarios:** Nueve límites: contaminación química, acidificación de los océanos, cambio climático, agotamiento de la capa de ozono, ciclo de nitrógeno y fósforo, uso global de agua potable, cambio en el uso de suelo, pérdida de biodiversidad y carga de aerosoles. Cada uno de ellos representa un sistema o proceso que es importante para regular y mantener la estabilidad del planeta. Definen los límites biofísicos globales en los que la humanidad debería operar para garantizar un sistema planetario estable y resistente, es decir, las condiciones necesarias para favorecer la prosperidad de las futuras generaciones.



La industria **ganadera**, que incluye a la **producción de carne y lácteos** es considerada una de las **más contaminantes** a nivel mundial por que contribuyen en casi un **15% a las emisiones de gases de efecto invernadero**<sup>12</sup>.



**Disminución**  
de lluvias



**Aumento** en  
la frecuencia  
de **desastres**  
**naturales**

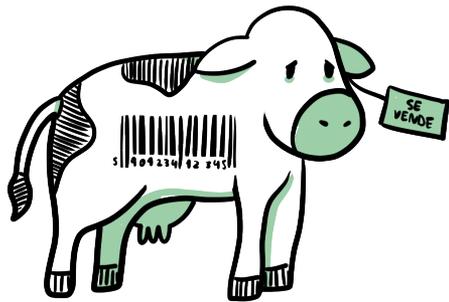


**Aumento** de  
olas de calor

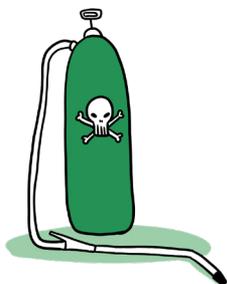
**Aceleran el cambio climático** con todas las variaciones climáticas que conlleva.

Generando cambios a niveles ecológicos que no se sabe con certeza las consecuencias que puedan generar a nivel planetario.

Además de aquello, no se puede obviar el **sufrimiento y crueldad animal** asociado a esta industria, **seres sintientes que son considerados objetos** para nuestro consumo, de hecho en la **constitución** actual chilena se les considera como **“bienes muebles”** o cosas, donde hay una campaña que busca que se les reconozca como “individuos dotados de sensibilidad”<sup>13</sup> y así tener la consideración moral y el respeto que se merecen.



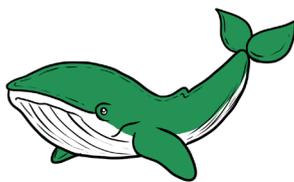
Por otro lado la **industria agrícola**, la que en gran parte nos abastece de frutas, verduras, legumbres y cereales, se caracteriza por desarrollarse buscando la máxima producción, sin tener mayores consideraciones por la salud del suelo, ni de los ecosistemas, **utilizando agrotóxicos que contaminan la tierra, el agua y la salud de las personas**, donde se calcula que el medio ambiente es rociado cada año a nivel global con:



**4,6 millones de toneladas**

de plaguicidas químicos<sup>14</sup>

=



**el peso de 30.600 ballenas azules**

el animal más grande del mundo



Lo cual **sobrepasa la cantidad de ballenas azules que hay en la naturaleza** (se estima que su población es de alrededor de 10.000 y 25.000 en todo el mundo)<sup>15</sup>.

## ★ APUNTES

---

---

---

---

---

---

---

---

Por último la **pesca industrial**, una actividad productiva que ha generado profundos impactos en el océano y que abastece, en parte, a la comercialización mayorista de peces para consumo humano. Una de las técnicas utilizadas en esta industria es la **pesca de arrastre**, la que

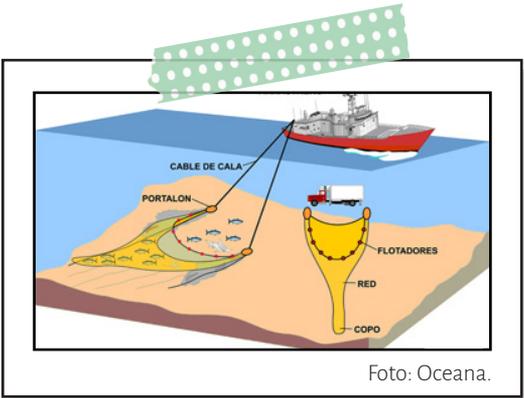


Foto: Oceana.

consiste en **lanzar una red de enormes dimensiones al mar y así arrasar con todo lo que está a su paso**, al estar en contacto directo con el fondo marino, las redes lo remueven, **aplastando y destruyendo hábitats** que albergan a una gran cantidad de organismos, por lo que se anticipa con certeza que una vez que han sufrido los impactos de las pesca de arrastre, tardarán décadas, y a veces siglos, en recuperarse<sup>16</sup>.

Cada año:



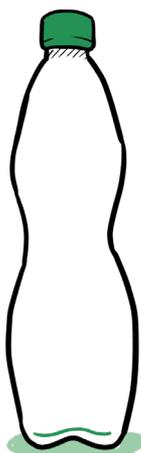
Los animales marinos que no son el objetivo de la pesca en su mayoría **son descartadas y arrojadas al mar, muertas o moribundas**<sup>16</sup>.



Los párrafos anteriores, buscan ser una pequeña entrada a los **grandes impactos que se generan para la producción de alimentos**, ser conscientes de lo que ha pasado para que la comida esté en nuestro plato, es un puntapié inicial para poder **buscar alternativas que sean más saludables con los ecosistemas y por lo tanto con las personas**. Dentro de ello, se encuentra la **producción local de alimentos agroecológicos**, donde se puede comenzar a cultivar de a poco en nuestros espacios alguno de nuestros alimentos, como también comprar directamente a las productoras y productores, donde si nos organizamos con nuestras vecinas, vecinos, familiares y amistades podemos optar más fácilmente a este tipo de opciones. A su vez, **es más saludable y consciente disminuir el consumo de animales y sus derivados (carne y lácteos)**, privilegiando **legumbres, cereales, frutas, verduras y semillas**.

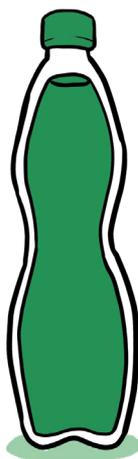
Aquí podemos encontrar otro dato interesante:

Para producir  
**1 kg de  
legumbres**



se necesitan  
**50 lts de  
agua**

Para producir  
**1 kg de  
carne de vaca**<sup>18</sup>



se necesitan  
**13.000-15.000  
lts de agua**

**V/S**

## RECUPERACIÓN DE ALIMENTOS

Otra alternativa para acercarnos a una alimentación consciente es la **recuperación de alimentos**. Como vimos anteriormente, **un tercio de los alimentos que se producen terminan en la basura**, lo que podemos combatir, por ejemplo, recuperando alimentos en ferias libres, esto quiere decir recoger los alimentos que quedan cuando los y las feriantes se van. Aquí podremos encontrar algunas partes de los alimentos que no son valoradas, como los tallos de acelga y los de brócoli, los cuales se pueden comer como ensalada por ejemplo, y no solo eso, podremos encontrar algunas frutas y verduras descartadas por su tamaño, sobremaduración, pero que aún pueden ser consumidas de preferencia cocinadas.



¿A qué nos referimos con comer saludable?

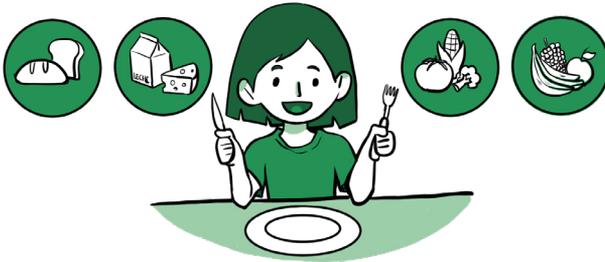
La **'supermercadización'** de la economía chilena ha contribuido a la degradación de las dietas y a un aumento muy significativo en los niveles de endeudamiento de los hogares<sup>19</sup>. La alimentación en América Latina está cambiando. La región que gracias a la agricultura indígena dio al mundo el maíz, cacao, ají, tomate, papas y frijoles,

multiplica hoy en las esquinas de sus ciudades, en los hogares, en las fiestas de cada pueblito, escenas de comensalidad industrial. Las bebidas azucaradas se consumen desde el desayuno a la cena y también en las escuelas en tamaño extragrande. Los productos instantáneos están reemplazando recetas que son patrimonio de la humanidad. El resultado es devastador. En nuestro continente, **para el 2030 se espera que el 30% de la población sea obesa** y que las nuevas generaciones tengan la **esperanza de vida acortada entre cinco y diez años**<sup>20</sup>.

## ★ ¿Han escuchado el dicho de que somos los que comemos?

Este dicho no se aleja tanto de la realidad, puesto que **alimentarnos es esencial para nuestra subsistencia**, es lo que le entrega energía a nuestro cuerpo para vivir y mantenernos día a día, por esto **la comida puede ser nuestro remedio o nuestra enfermedad**.

Una alimentación saludable no se trata de bajar calorías, o muy por el contrario comer excesivamente proteínas o algún mineral, sino de disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados, aquellos que al mirar los ingredientes vemos una lista muy grande, con nombres extraños. Por otro lado, el comer saludable incluye tener una **dieta variada**, pero por sobretodo con los requerimientos nutricionales que cada una de nuestras cuerpos necesita, sí, así como **todas las personas somos distintas y únicas, nuestras cuerpos también lo son**.



¿A qué nos referimos con requerimientos nutricionales?

Son los requerimientos básicos de nutrientes esenciales para nuestra subsistencia, los que la Organización Mundial de la Salud (OMS) separa en **micronutrientes** y **macronutrientes**, siendo los primeros los que necesitamos en **pequeñas dosis**, tales como vitaminas y minerales. Por el contrario, los macronutrientes son los que como su nombre indica **necesitamos en grandes cantidades**, lo son las proteínas, carbohidratos, grasas y agua. Todo lo anterior pensado en una persona adulta con ningún requerimiento nutricional especial.

# MICRONUTRIENTES ESENCIALES

## Y PARA QUÉ LOS NECESITAMOS <sup>21, 22 Y 23</sup>

### 1 Vitaminas:

Ingresan a nuestro organismo mayormente a través de los alimentos y son una fuente necesaria para nuestro metabolismo, existen de 2 tipos las solubles en agua (hidrosoluble) y las solubles en grasa (liposoluble).

Vitamina	Función
<b>A</b>	Fortalece la visión diurna y nocturna, nos ayuda a <b>protegernos de infecciones</b> , fortalece el sistema inmunitario y promueve un correcto desarrollo y crecimiento, es una vitamina <b>liposoluble</b> .



Foto: @Botanical-online

Vitamina	Función
<b>COMPLEJO B ( TODAS HIDROSOLUBLES)</b>	
<b>B1</b>	Ayuda a <b>producir energía</b> en el cuerpo y al correcto funcionamiento del sistema nervioso.
<b>B2</b>	Contribuye al <b>procesamiento de aminoácidos y grasas</b> , además, de activar las vitaminas B6 y B9 (ácido fólico), ayuda a la producción de energía y la absorción del resto de vitaminas del complejo B.
<b>B3</b>	<p>Colabora con nuestra cuerpo a usar los carbohidratos, proteínas y grasas para <b>producir energía</b>, a su vez también influye en el correcto funcionamiento del sistema nervioso, secreción de la bilis y fluidos estomacales.</p> <p>Por otro lado contribuye a una <b>buena circulación y estado de la piel</b>, tienen un rol fundamental en la síntesis de hormonas sexuales y mejora la memoria.</p> <p>Es usada en algunos tratamientos para la esquizofrenia y otros trastornos mentales.</p>
<b>B5</b>	Alguna de sus funciones es la producción de ciertos neurotransmisores, el transporte de las grasas, la síntesis del colesterol, la vitamina D y algunas hormonas, a sí mismo reduce el nivel de colesterol y triglicéridos en la sangre, tiene un rol importante en la <b>producción de energía utilizando la comida que ingerimos y en el correcto funcionamiento de nuestro metabolismo.</b>

Vitamina	Función
<p><b>B6</b></p>	<p>Ayuda al cuerpo a <b>utilizar la proteína que hemos consumido y el glucógeno</b> (energía almacenada en los músculos y el hígado). Además, contribuye a formar hemoglobina, la que nos ayuda a transportar oxígeno al torrente sanguíneo. Es partícipe del sistema inmune y nervioso, contribuye al metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas.</p>
<p><b>B7</b> B8 o Biotina</p>	<p>Ayuda a mantener un <b>buen estado de la piel, los nervios, el aparato digestivo, el metabolismo y las células</b>. Cumple un rol de coenzima, lo cual significa que algunas enzimas (moléculas orgánicas que provocan reacciones químicas en el organismo) no pueden funcionar sin la presencia de estos minerales.</p>
<p><b>B9</b> (ácido fólico)</p>	<p>Aporta a <b>la producción y mantención de ADN y las células, contribuye a sintetizar proteínas</b> y prevenir la anemia. Tiene un rol preponderante en el embarazo para la producción de nuevos tejidos en el feto.</p>
<p><b>B12</b></p>	<p>Colabora en conjunto con la vitamina B9 en <b>la producción de ADN y controla los niveles de homocisteína</b> (aminoácido) el cual puede producir enfermedades coronarias, ictus, alzheimer, etc., es necesaria para convertir los alimentos en energía, un buen funcionamiento celular y los nervios.</p>

## Deficiencia de Vitamina B<sub>12</sub>

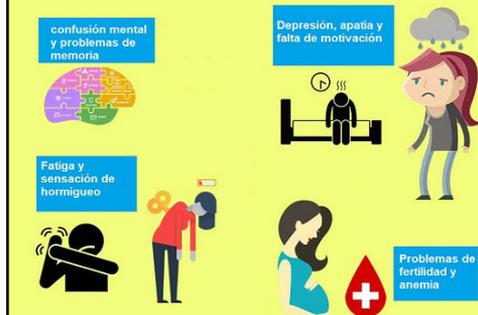


Foto:Macronutrientes

Vitamina	Función
<p><b>C</b></p>	<p>Es una de las vitaminas más importantes, es muy necesaria para la <b>creación, reparación y crecimiento de los tejidos</b>, participa en muchas funciones metabólicas. También produce hormonas anti estrés y contribuye en la cura de heridas y quemaduras. Otra de sus funciones es que <b>nos protege contra una mala coagulación de la sangre y la acumulación de tóxicos en el cuerpo</b>. También ayuda a fabricar colágeno. Además, previene el daño celular y disminuye los riesgos de algunos tipos de cánceres y de enfermedades del corazón, ayuda a que nuestras encías estén saludables y a la correcta absorción del hierro no hem (hierro que es origen vegetal). Por otro lado, puede estimular nuestro sistema inmunológico cuando estamos enfermas/os o comenzamos a estarlo, es una vitamina hidrosoluble.</p>
<p><b>D</b></p>	<p>Esta vitamina es importante para <b>regular los latidos del corazón</b>, así como para el</p>

Vitamina	Función
	desarrollo y <b>regeneración de los huesos</b> , puesto que potencia la concentración de calcio en el cuerpo. También colabora en la <b>regulación de la presión sanguínea</b> , producción de hormonas, correctos niveles de insulina en la sangre y el funcionamiento del sistema nervioso, su mayor fuente es el sol, para la correcta absorción se recomienda exponerse al sol directo 15 minutos por día sin protección solar, lo ideal es que los rayos penetren en tus piernas o brazos, así cuidas de manchas tu cara. Es una vitamina liposoluble.
<b>E</b>	Esta vitamina es antioxidante, contribuye a un sistema inmunológico saludable y su <b>influencia para bajar la inflamación</b> es directa, es una vitamina liposoluble.
<b>K</b>	Esta vitamina al igual que la anterior es liposoluble, ayuda al cuerpo a <b>transportar el calcio</b> , además de ser necesaria para el correcto crecimiento de los huesos y una buena coagulación de la sangre.

★ ¿Dónde encontrarlas?



## 2 Minerales:

Están presentes en los alimentos en forma de sales, realmente necesarios para el funcionamiento y vida de nuestras células y órganos, en especial para nuestro cerebro.

Mineral	Función
<b>Calcio (Ca)</b>	Nuestra cuerpo lo requiere en cantidades considerables, sus principales funciones son <b>mantener nuestros huesos y desacelerar la pérdida de masa ósea</b> a medida que envejecemos, también contribuye a un buen funcionamiento del sistema nervioso, en donde su principal función es la de ayudar a que los impulsos nerviosos se transmitan correctamente.
<b>Fósforo (P)</b>	Luego del calcio es uno de los minerales que más presente está en nuestro cuerpo, se encuentra en las membranas celulares, los huesos y moléculas de energía, <b>complementa el mantenimiento de los huesos y el correcto funcionamiento de los nervios y músculos</b> , contribuye a la utilización de la reserva de energía y activación de ciertas hormonas. Es un mineral que suele perderse en el sudor y en la orina, así que debemos estar alerta a su reposición.
<b>Potasio (K)</b>	Es un mineral con una gran función, ya que <b>ayuda a mantener un ritmo cardíaco regular</b> , controla la presión arterial, participa en la síntesis de las proteínas y carbohidratos en el cuerpo. También es necesario para las contracciones musculares y los impulsos nerviosos, además, permite tener un equilibrio de fluidos en la sangre y los tejidos y transporta los nutrientes a través de las membranas celulares.

Mineral	Función
<p><b>Sodio (Na)</b></p>	<p>Se suele acercar el sodio a la sal, y sí, precisamente el sodio mezclado con cloruro es sal. Este mineral al igual que otros tiene un rol importante en nuestras señales nerviosas y <b>mantiene el equilibrio de nuestros fluidos corporales</b>.</p> <p>También absorbemos los nutrientes mediante las membranas celulares, como lo hace el potasio. Los riñones se encargan de controlar la cantidad de sodio presente en el cuerpo. <b>Cuando se consume en exceso, no pueden eliminarlo y termina por acumularse</b>, otro problema que puede causar una concentración elevada de sodio es tener una alta presión sanguínea, podemos evitar problemas consumiendo bastante agua y evitando alimentos con una alta concentración de sal.</p>

Alimentos con bajo contenido en sodio (menos de 40 mg %)	Alimentos con moderado contenido en sodio (40-150 mg %)	Alimentos con alto contenido en sodio (200- 1000 mg %)
<p>Cereales, harinas, pastas, vegetales y frutas frescas, aceites, azúcar, dulces, infusiones naturales, galletas sin sal, agua potable no mineralizada</p>	<p>Quesos sin sal agregada, agua mineralizada, leche, yogur, nata, carne, pescados</p>	<p>Sal de mesa, mariscos, pescados y otros alimentos enlatados, en conserva, curados o ahumados, fiambres, embutidos, encurtidos, salsas, aderezos, caldos comerciales, quesos (sobre todo duros), pan y galletas, snacks, bebidas deportivas.</p>

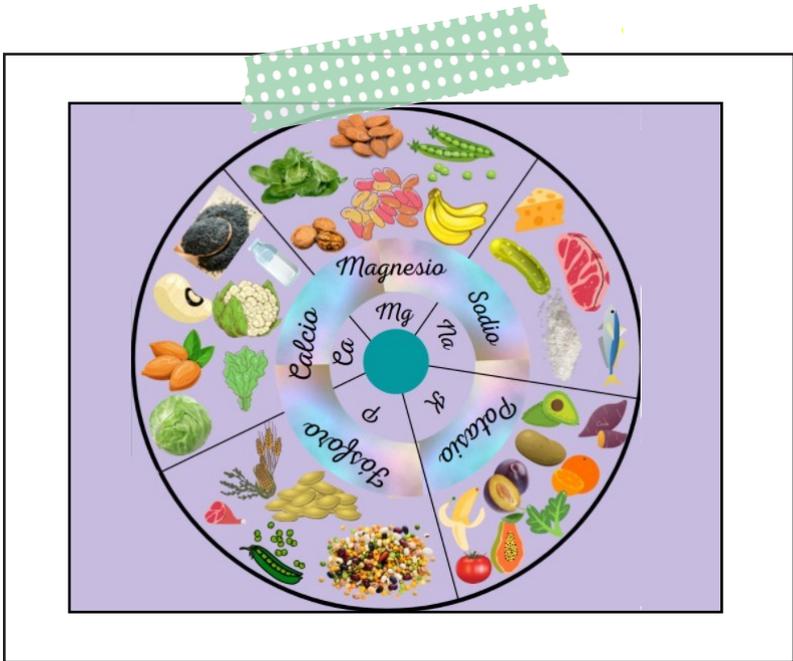
Foto:Vitónca



Un gran consejo es reemplazar la sal por especias, ya que además de aportar aroma y sabor, nos aportan propiedades beneficiosas para nuestra cuerpo.

Mineral	Función
<b>Magnesio (mg)</b>	Al igual que calcio, este mineral <b>se encuentra en grandes cantidades en los huesos</b> , por otro lado también contribuye a <b>regularizar la presión sanguínea y los niveles de glucosa en sangre</b> . Este mineral está presente en muchos procesos biológicos, dentro de los que destacan el funcionamiento de los músculos y nervios y la síntesis de las proteínas.

★ ¿Dónde encontrarles?



### 3 Oligoelementos:

Estos elementos los encontramos en **trazas** en el organismo, los necesitamos de forma esencial en nuestra alimentación, ya que la capacidad que tiene nuestro cuerpo de almacenarles es limitada.

Oligoelementos	Función
<b>Hierro (Fe)</b>	Este mineral está presentes en varios funciones de nuestro organismo, sin embargo una de las principales funciones es la de <b>transportar oxígeno a toda la cuerpa</b> , actividad esencial para nutrirnos de energía día a día, participa en la producción de elementos de la sangre, por ejemplo la hemoglobina, posee un rol fundamental en la <b>síntesis del ADN y contribuye a la formación del colágeno</b> . Podemos perder este mineral con la pérdida de sangre o sudor, por esta razón las mujeres somos más propensas a desarrollar anemia, debido a la menstruación.



Tip:

Existen dos tipos de hierro el hem y el no hem, el hierro hem es de absorción directa y por lo general es de origen animal, mientras que el hierro no hem necesita ser activado con alguna fuente de vitamina C para su absorción, este es de origen vegetal, un ejemplo muy cercano son las legumbres.

The infographic is titled "SÍNTOMAS" (Symptoms) and "Anemia". It features a central red blood drop icon. Surrounding it are various symptoms and causes: "Cansancio" (Fatigue) with a battery icon, "Palidez" (Pale skin) with a woman's face icon, "Fatiga muscular" (Muscular fatigue) with a hand icon, "Palpitaciones y taquicardias" (Palpitations and tachycardia) with a heart icon, "Cefaleas y vértigos" (Headaches and dizziness) with a woman's face icon, "Insomnio" (Insomnia) with a bed icon, and "Estreñimiento" (Constipation) with a stool icon. A central box states "Causa más común: Falta de hierro" (Most common cause: Lack of iron). The infographic is attributed to "Webconsultas".

Foto: Webconsultas

Oligoelementos	Función
<p><b>Yodo (I)</b></p>	<p>Es un componente vital en la tan conocida hormona de la tiroides, además de facilitar el crecimiento y contribuir en la reproducción, <b>mejora nuestra agilidad mental e interviene en procesos neuromusculares.</b></p>
<p><b>Cobre (Cu)</b></p>	<p>Este oligoelemento lo necesitamos en cantidades bien ínfimas, pero no por eso menos importantes, tiene un rol preponderante en la <b>producción y buen funcionamiento de los glóbulos rojos</b>, contribuye en el mantenimiento de los vasos sanguíneos, huesos, nervios y el sistema inmunológico.</p> <p>Otra de sus propiedades es que es antioxidante, ayuda a la <b>producción de energía, colágeno y tejidos conectivos.</b></p> <p>Uno de los síntomas de déficit es la diarrea y sensación de debilidad, no suele haber bajas de cobre comúnmente, pero si las hay puede producir osteoporosis. Por otro lado, su alta concentración puede ser letal, ya que se puede alojar en los órganos incluyendo el cerebro.</p>
<p><b>Zinc (Zn)</b></p>	<p>Este micronutriente está presente en todas las células de nuestra cuerpo. <b>Tiene un papel muy importante en los sentidos del gusto y el olfato</b>, así como en el crecimiento, división de las células y curación de heridas, es un elemento muy necesario para el correcto funcionamiento del sistema nervioso e inmune.</p> <p>Se necesitan mayores cantidades de zinc en la infancia y el embarazo, para un correcto crecimiento.</p>

Oligoelementos	Función
<p><b>Flúor (F)</b></p>	<p>Ayuda a la <b>fijación de calcio en los huesos</b>, por eso tiene un rol importante en el buen estado del esmalte de los dientes, también puede retardar o prevenir la osteoporosis. Es <b>indispensable para los períodos de crecimiento</b> y formación de los huesos.</p>
<p><b>Selenio (Se)</b></p>	<p>Ayuda a la <b>fijación de calcio en los huesos</b>, por eso tiene un rol importante en el buen estado del esmalte de los dientes, también puede retardar o prevenir la osteoporosis. Es <b>indispensable para los períodos de crecimiento</b> y formación de los huesos.</p>
<p><b>Silicio (Si)</b></p>	<p>Micronutriente esencial para la <b>formación del esqueleto y el crecimiento</b>, interviene en los procesos de calcificación y cicatrización. <b>La falta de Silicio provoca pérdida de elasticidad en la piel</b> y/o en otros tejidos, así también en uñas quebradizas y pelo seco y de lento crecimiento.</p>
<p><b>Cromo (Cr)</b></p>	<p>Interviene en el <b>metabolismo de los azúcares</b>, así como en el reforzamiento de la acción de la insulina, favoreciendo la entrada de glucosa en las células, con la edad disminuye su contenido en la cuerpo.</p>
<p><b>Cobalto (Co)</b></p>	<p><b>Regula el sistema neurovegetativo, la presión arterial y la dilatación de los vasos sanguíneos</b>, favorece la fijación de la glucosa en los tejidos. Por otro lado es un componente esencial de la vitamina B12 y para el sistema circulatorio.</p>

Oligoelementos	Función
<p><b>Man- ganeso (Mn)</b></p>	<p>Es <b>necesario para los huesos y funciones reproductivas</b>, además de contribuir en la mejora de alergias.</p>
<p><b>Molib- deno (Mo)</b></p>	<p>Colabora en el <b>metabolismo y absorción intestinal de Hierro</b>, así como en el proceso de desintoxicación de compuestos nitrosados (Conservas tales como embutidos, pescados ahumados, etc).</p>
<p><b>Níquel (Ni)</b></p>	<p>Aporta en los <b>procesos de producción de colágeno, elastina y neurotransmisores</b>, también en la formación de melanina, síntesis de hemoglobina y estimula el sistema inmunitario.</p>
<p><b>Estaño (Sn)</b></p>	<p>Contribuye al <b>crecimiento capilar</b> y tiene una importancia grande en el funcionamiento del sistema inmunológico y los reflejos. Un consumo excesivo puede derivar en intoxicaciones.</p>
<p><b>Vanadio (V):</b></p>	<p>Está presente en cantidades minúsculas, <b>incrementa y mejora los mecanismos controlados por la insulina</b>, aumentando el nivel de glucógeno muscular.</p>

★ ¿Dónde encontrarlos?



★ APUNTES

---

---

---

---

---

---

---

---

# MACRONUTRIENTES ESENCIALES Y PARA QUÉ LOS NECESITAMOS:

## 1 Proteínas:

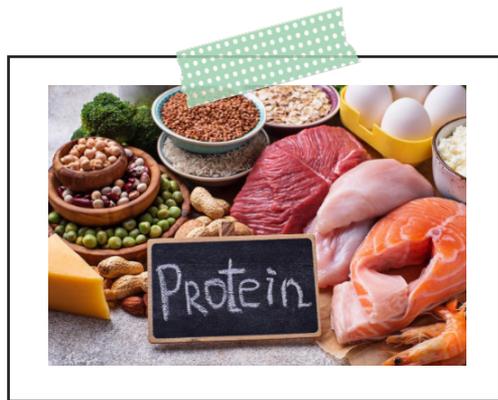
Estas son un pilar fundamental en los tejidos de los músculos, las proteínas nos aportan **aminoácidos esenciales** para conservar el **tejido muscular** del que ya disponemos y maximizarlo, así también son el **macronutriente más esencial** en la composición muscular, tienen una función central en la **construcción y reparación de las fibras musculares**.

A diferencia de los carbohidratos y grasas no se acumulan en el cuerpo

para un uso posterior, sin embargo ayudan a compensar la pérdida de músculo que se produce con el paso de los años.



★ Las encontramos en grandes cantidades en los siguientes alimentos:



## 2 Grasas:

Tienen un rol importante en la **producción de hormonas, funciones cerebrales y absorción de las vitaminas**, a su vez ayudan a mantener en buen estado las uñas y el cabello y **“blindar” nuestra cuerpo** para mantenerla caliente.



Se les han mal catalogado como malas, sin embargo no podemos vivir sin ellas, lo importante es **saber diferenciarlas**, entre saturadas, insaturadas y trans.

Las relevantes de consumir son las saturadas e insaturadas, siendo las primeras una alteración más o menos grande de algún alimento de origen natural, por ejemplo la mantequilla o quesos, si bien si las consumimos a diario son malas,

ocasionalmente no son tan dañinas, como antes se creía, estudios en la actualidad lo acreditan. Las segundas, **insaturadas son las denominadas grasas buenas**, también son obtenidas de alguna alteración a un alimento de origen natural, pero en menor grado o sin ninguna alteración, además estas grasas son las que nos permiten reducir el colesterol LDL (también llamado colesterol malo), se aconseja **consumirlas habitualmente pero no exceso**, aquí podemos encontrar frutos secos, aguacate, palta, etc.

**Grasas trans**, Las grasas de este tipo son aquellas que han estado sometidas a un mayor número de **procesos químicos**, como la hidrogenación de aceites vegetales, hasta adquirir su forma actual, han sido altamente modificadas y normalmente son utilizadas para mantener productos por más tiempo, estas sí son **muy dañinas y debemos evitarlas**.

### 3 Carbohidratos:

Su función principal es actuar como **reserva energética**, aunque pueden usarse de manera inmediata, depende mucho de nuestro estilo de vida. Nos permiten resguardar las proteínas, ya que se transforman en nuestra gasolinas, por otro lado son imprescindibles para tejidos conectivos y nerviosos, además de prevenir cuerpos cetónicos.

TIPOS DE CARBOHIDRATOS	
ALIMENTOS NATURALES CON CARBOHIDRATOS:	
SIMPLES	COMPLEJOS
<ul style="list-style-type: none"><li>•Azúcar natural de las frutas y la leche</li><li>•Son alimentos con valor nutricional interesante.</li><li>•Digestión rápida</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>•Alimentos como semillas y tubérculos, con almidón</li><li>•Con valor nutricional</li><li>•Digestión más lenta</li><li>•Energía duradera</li></ul> 

CARBOHIDRATOS MUY REFINADOS
<ul style="list-style-type: none"><li>•Productos ultraprocesados, elaborados con azúcar, a veces con grasas malas y/o mucha sal.</li><li>•Rápida absorción</li><li>•Sin valor nutritivo interesante.</li><li>•No sacian</li><li>•No se aconseja su consumo</li></ul> 

Imágenes: Botanical

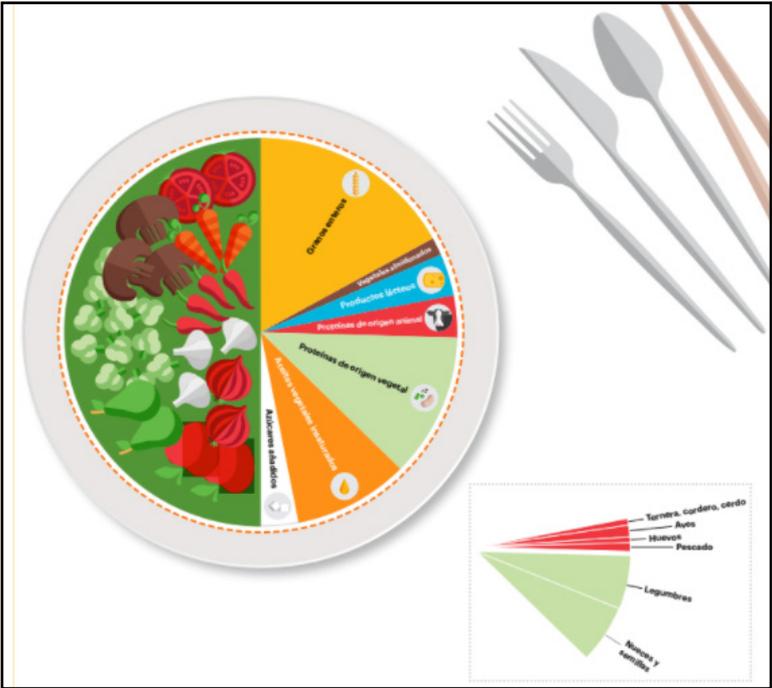
### 4 Agua:

El **componente principal de nuestro cuerpo**, sin él no podemos vivir, ya que nuestro cuerpo es un 75% agua, aunque en la edad adulta disminuye a un 60%, sus funciones principales son las de transportar nutrientes al interior de las células, participa en la digestión, evita el roce de las articulaciones, mantiene la temperatura corporal mediante el sudor. Es el medio líquido donde todos los fluidos corporales están disueltos (Sangre, orina, heces, etc.)

Lo recomendado es beber de 2 a 2,5 lts por día, y en niños 1 a 1,5 lt por día, aunque recomiendan hacer el cálculo más específico con **35 ml por cada kilogramo de peso**, siempre pensando en un adulto sin ningún requerimiento especial.



Considerando la información que hemos visto, un plato de salud humana y planetaria debería consistir en un volumen de aproximadamente la mitad del plato de verduras y frutas; la otra mitad, aparece mostrada en base a su contribución en calorías, y debe consistir principalmente en **granos enteros, fuentes de proteínas vegetales, aceites vegetales insaturados**, y (opcionalmente, ojalá que no) cantidades modestas de proteínas de origen animal<sup>24</sup>.



Fuente: Informe Resumido de la Comisión EAT-Lancet

A continuación encontrarás unos tips para poder aprovechar al máximo los nutrientes que los alimentos contienen:

- ★ Las Legumbres debemos **consumirlas con alguna fuente de vitamina c para activar el hierro**, fuentes buenas de vitamina C son los cítricos (limón, naranja, mandarina, las frutillas, el brócoli, la coliflor, el perejil, el pimentón rojo, etc.)
- ★ Las Legumbres, además de aportarnos hierro, son una **fuerate fundamental de proteína y vitamina b12**, además de ser una opción fundamental para el reemplazo de la carne.
- ★ No solo recomendamos dejar la comida ultra procesada por nuestra salud, sino también por la **salud del planeta**, debido a que esta comida es una de las que más residuos sólidos genera, por sus envases, residuos que terminan contaminando el mar, bosques, entornos naturales, etc.

### Espacio interactivo

Ahora que tienes esta información ¿asocias alguna dolencia a una carencia de micro o macronutrientes?

---

---

Te sugerimos hacer el ejercicio de leer los ingredientes de la golosina o alimento procesado que más te guste ¿Cuántos ingredientes tienes? ¿Sabes qué son? ¿Qué opinas?

---

---

# CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

¿Cuántas veces nos ha pasado que ha quedado olvidada alguna fruta o verdura en nuestros refrigeradores y **se nos ha echado a perder**?

Es necesario valorar todo lo que hay detrás de nuestros alimentos, el agua, la tierra, la energía, el trabajo, el transporte que fue necesario para que llegara a nuestras manos. Para evitar el desperdicio de alimentos una pieza clave es la **conservación de ellos**, es por eso que queremos compartir algunos tips:

## Bolsas de aluminio (como las de los envases de cereal)



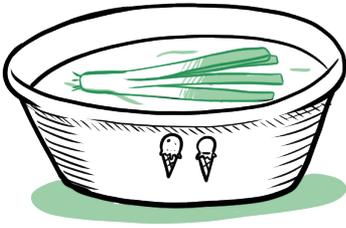
Reutilizando estas bolsas podrás conservar por más tiempo hojas verdes como lechuga, cilantro, perejil, rúcula, espinaca, kale, acelga, entre otras. Debes procurar que las hojas **no estén húmedas** al guardarlas dentro de este envase y dejarlas dentro del refrigerador. Te recomendamos **etiquetar la bolsa** poniendo el nombre de lo que guardaste y la fecha, con este dato podrás ver cuanto te duran intacta las hojitas. El tiempo es variable, en nuestra propia experiencia nos ha llegado a **durar 2 semanas** una lechuga sin problemas.

## Vinagre con agua

Para poder conservar por mayor tiempo berries (2 a 3 semanas) poner un chorrito de vinagre en agua, en esta mezcla lavar berries (frutillas, frambuesas, arándanos), escurrir, secar y guardar en un recipiente dentro del refrigerador de manera que no que queden aplastadas.



## Pocillo con agua

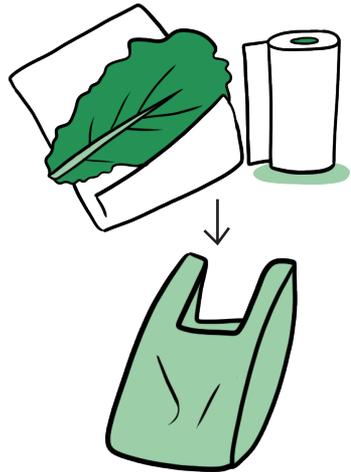


Puedes reutilizar envases de casatas, por ejemplo, para poder conservar zanahorias, hojas de puerro/cebollín y apio, solo debes llenar el envase con agua y que tu verdura quede cubierta completamente de agua. Se recomienda cambiar el agua cada 3 días. Te invitamos a probar esta técnica con otras hortalizas de raíz como la betarraga y los rábanos.

- ★ Las zanahorias también se mantienen en perfecto estado dentro de una bolsa plástica reutilizada cerrada.

## Bolsas plásticas con papel absorbente

Esta técnica al igual que la anterior es para la **conservación de hojas** tales como: lechugas, perejil, cilantro, etc. Primeramente debemos fijarnos que no estén húmedas las hojas verdes, luego debemos envolverlas en papel absorbente y guardarlas dentro de una bolsa (bolsa que puede reutilizar porque le dieron previamente en el almacén del barrio), luego guardamos las hojas en el refrigerador y **permanecerán intactas por una semana**, al finalizar la semana cambiamos el papel absorbente y damos vuelta bolsa repitiendo el procedimiento.



## Encurtidos:

Poner vinagre, agua, especias a gusto, una cucharadita de sal y una pizca de azúcar en una olla, poner eso a hervir.





Cuando hierva agregar la verdura a encurtir (por ejemplo rábano, ají, cebolla, pepinillo, zanahoria, etc.) y dejar hirviendo por 3 a 5 minutos (o hasta lograr media cocción).



Ahora lo vertemos en un frasco de vidrio, previamente esterilizado (lavado con cloro, hervido, metido al horno por 10 minutos a temperatura mínima), fijándonos de que el líquido cubra todas las verduras que vamos a encurtir, antes de tapar, daremos unos golpecitos para que salga el aire y procedemos a tapar. Dura sin abrir entre 1 y 2 años.

### Espacio interactivo

¿Qué otra forma de conservar los alimentos utilizas o te gustaría realizar?

---

---

---

---

---

---

---

---

## APROVECHAMIENTO AL MÁXIMO DE LOS ALIMENTOS

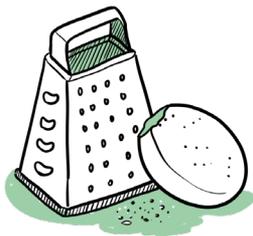
Esto significa valorar al máximo nuestros alimentos, donde podemos partir procurando **cocinar proporcionalmente acorde a la cantidad de personas** que comen y así no botar comida a la basura. También al momento de comprar nuestros alimentos, tenemos que **fijarnos si la vamos a utilizar o no** y si no lo haremos de forma inmediata, sugerimos utilizar los tips de conservación sugeridos anteriormente. Otra cosa fundamental es que **los alimentos no tienen fecha de vencimiento**, sino de consumo preferente, al igual que las frutas y verduras, que no por no estar o verse en condiciones estéticas perfectas (grandes, vigorosas, lustrosas, pulcras) no pueden ser consumidas, todo lo contrario, **hay ciertas frutas y verduras que al estar más maduras se potencian sus propiedades**, como el plátano y la manzana.

★ Tip: Considerar que los estofados y salsas son mejores de un día para otro porque al reposar se cuaja y los líquidos se concentran.

A continuación, te queremos compartir algunas mini recetas que te ayudarán a utilizar partes de las verduras que quizás considerabas residuo:

### Cáscaras de papa

De preferencia pelada con cuchillo para que tenga algo de papa. Primero se lavan las cáscaras y en un bowl se les pone aceite, lo suficiente para que queden impregnadas, puedes sumar los aliños que gustes y al horno por 10 minutos (precalentado previamente por 10 minutos a 150°C) y obtendrás un rico y consciente picoteo.



### Panko casero:

Puedes rallar el pan añejo que ya esté duro para poder tener un ingrediente que le entregue crocancia a tus preparaciones fritas por ejemplo.

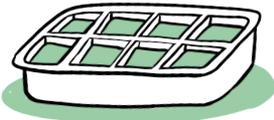
## Caldo de verduras casero



En una bolsa plástica reutilizada grande o mediana guarda el tallo del brócoli, de espinacas, acelgas, potos de zanahoria, cáscara de la cebolla, del ajo, lo que queda del apio, restos de pimentón, en resumen todos los restos de una verdura que ocuparías en un sofrito. Guarda esta bolsa en el congelador y cuando esté llena estará lista para preparar el caldo.



Para ello se ponen en una olla donde quepan sin problema las verduras y puedan ser tapadas por el agua, luego se llena con agua fría y se le agregan hierbas aromáticas como: tomillo, laurel, orégano, romero, semillas de cilantro, pimienta entera y eso se deja reducir a la mitad del líquido, para que se concentre, con tapa.



Una vez listo, se filtra y nos quedamos solo con el líquido (opcionalmente podemos triturar las cáscaras y mezclarlas con el líquido) y se porciona en cubeteras y a congelar. Sirve como líquido base para sofritos, cazuela, carbonadas, base para una sopa, estofado, sin necesidad de agregar caldo maggi. **NO SE LE AGREGA SAL** porque al reducirlo se puede poner muy salado.

### Espacio interactivo

¿Qué otra forma de aprovechar al máximo los alimentos utilizas o te gustaría hacer?

---

---

# RECETAS

En esta sección, te compartimos un par de recetas sencillas que puedes realizar con ingredientes fáciles de encontrar y a bajo costo.



Es necesario tener todos los ingredientes e implementos listos antes de cocinar

## 1 Pan de plátano, zanahoria y nueces

Tiempo de preparación: 15 min

Tiempo de cocción: 40 min

8 porciones

### ★ Ingredientes



- 4 unidades de plátanos maduros chicos o 3 grandes



- 1 cucharada sopera de esencia de vainilla



- 1/2 taza de aceite



- 1/2 taza de puré de zanahoria, pera y/o manzana



- 1/2 cucharadita de té de sal



- 2 tazas de harina blanca (si utilizarás de otro tipo de harina tienes que calcular la equivalencia)



- 3/4 taza de azúcar, blanca, rubia, miel morena, (si gustas otro método para endulzar busca la equivalencia)



- 1 cucharadita de té de polvos de hornear



- 1 cucharadita de té de bicarbonato



- Opcional: canela en polvo, frutos secos picados a gusto como nueces o almendras

## ★ Implementos



- 1 bowl de 2lts mínimo



- 1 molde de 2lts, ojalá rectangular



- 1 cernidor, tamiz o colador



- 1 espátula de silicona o madera (sirve también una cuchara)



- 1 tenedor



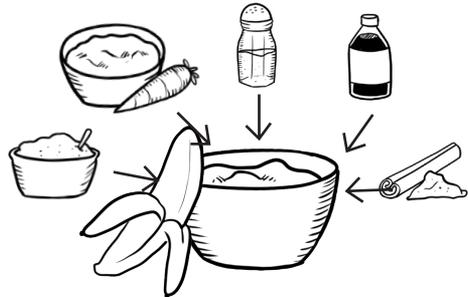
- 1 cuchara de té



- 1 rallador

## ★ Paso a paso

**Moler los plátanos** hasta hacer un puré agregar el azúcar, **incorporar** el puré zanahoria, manzana y/o pera, la sal y la esencia de vainilla, el aceite y opcionalmente la canela y demases que desees agregar.



Teniendo esta mezcla toda unida se le agrega la harina, los polvos de hornear y el bicarbonato **en dos tandas cernidas, mezclar bien entre tanda y tanda.**

- ★ Incorporar: acción de conseguir que un ingrediente penetre dentro de otro mediante la mezcla.
- ★ Cernir: pasar algún ingrediente seco por un tamiz o colador





## 2 Pebre de cochayuyo

### ★ Ingredientes



- 30 grs de cochayuyo sin hidratar.



- 3-4 tomates



- 1-2 cebolla



- 1 Ají verde o el que guste (opcional)



- 1 puñado de cilantro



- 3 cucharadas soperas de Vinagre



- Sal (opcional, ya que el cochayuyo la contiene)



- Pimienta



- Jugo de Limón (opcional).



- 2 dientes de Ajo



- Merkén



- Aliños a gusto



- Agua

### ★ Implementos



- Una olla donde quepa el cochayuyo



- Colador



- Cuchillo



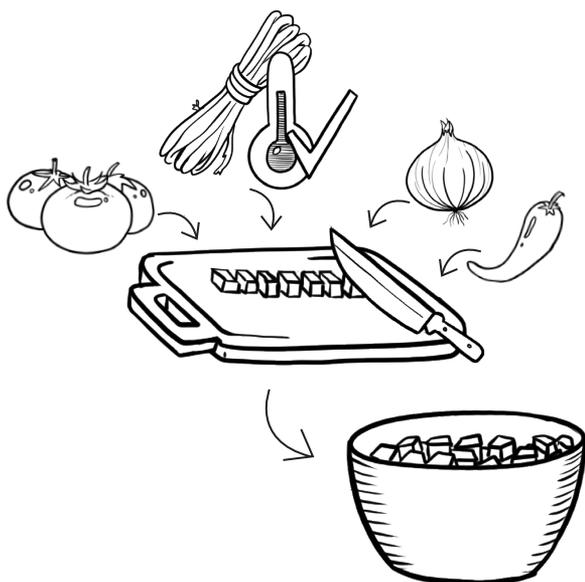
- Tabla de picar

## ★ Paso a paso

Agregar en una olla el agua y poner a hervir, cuando el agua esté hirviendo agregar el cochayuyo junto con el vinagre, dejar hasta que éste ablande (15 a 20 minutos en olla a presión o 30 a 40 minutos en olla normal aproximadamente).



Una vez que el cochayuyo esté cocido colar y enjuagar con agua fría, cuando ya esté a temperatura ambiente procedemos a cortar el cochayuyo, cebolla, tomates y ajíes en cuadritos, reservamos esto en un bowl.





Luego picamos los dientes de Ajo, finalmente agregamos todos los ingredientes restantes y el ajo picado al bowl que reservamos previamente, ¡revolvemos y a comer!.



Podemos evitar cocer el cochayuyo si lo remojaamos en agua con un chorrito de vinagre al menos 24 horas (no olvides ponerle peso al cochayuyo para que quede totalmente sumergido durante todas las horas de remojo).

### Espacio interactivo

¿Qué receta te gustaría compartir con más personas?

---

---

¿Qué impedimentos crees que podrías tener para llevar a cabo este eco oficio?

---

---

---



## REFLEXIÓN FINAL

Acercarnos a una cocina más saludable y consciente, es **preocuparnos por nosotros mismos, por nuestro entorno y la naturaleza**. Es vital para nuestra existencia la alimentación, apliquemos estos pasos y más para generar con ella un **impacto positivo en el mundo**. La cocina es una expresión de amor, tanto para si mismos como cuando lo hacemos para compartir, podemos cocinar en equipo, mientras unas personas van a comprar, otras preparan la cocina y luego otras lavan. Reencantarse con la cocina nos traerá incontables beneficios, la comida es parte de nuestro bienestar o nuestro malestar, comemos 4 veces al día como mínimo **¿Le dejaremos a otros esa tarea?**

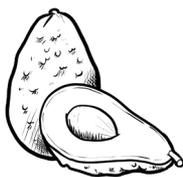
Esperamos que sea de ayuda esta información para ti, hay diversas recetas que puedes encontrar en libros, internet, como puedes seguir aprendiendo experimentando.

Te invitamos a ver **la cocina con enfoque comunitario y colectivo**, donde no solo se comparten ricos platos sino también **saberes, experiencias con la potencialidad** de ser un espacio en el que soñemos y pensemos en conjunto un mejor lugar para vivir.



## ¡ACCIONEMOS EN COMUNIDAD!

- ★ Disminuye la generación de residuos! Organízate con tus vecinos, familiares y amigos para comprar colectivamente a granel y así evitar envases plásticos de un solo uso.
- ★ Comparte alimentos cuando te sobran, o turnarse con tu comunidad cercana para reducir el tiempo dedicado a cocinar, es una bella forma de generar lazos de cooperación y participación social y también reducir el desperdicio alimentario.
- ★ Comparte con más personas el impacto social y ambiental que tiene la industria ganadera, agrícola y la pesca industrial.
- ★ Organízate con tu familia, vecinos y amigos para armar una huerta comunitaria y así comenzar a cultivar sus propios alimentos y/o para comprar directamente a personas que produzcan alimentos sanos para las personas y la tierra.
- ★ Enseña estos tips y recetas a vecinas, vecinos, amigas, amigos y familiares.



## Espacio interactivo

¿Cómo podrías organizarte con tus vecinos, amigos y familiares?

---

---

---

¿Qué acción podrías realizar? ¿Cuándo? Anótalo

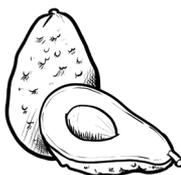
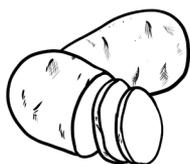
---

---

---

---

¡Agente de cambio, gracias por  
hacer la diferencia, ahora te  
toca contagiar!



## BIBLIOGRAFÍA

### ¿Quieres investigar más?

Puedes partir leyendo alguna de las páginas que nos sirvieron como referencia:

- 1** Pérdida y desperdicio de alimentos en Chile. 2017. Ruiz Tagle y Felipe Garay, Disponible en: <http://ideapais.cl/wp-content/uploads/2017/10/Perdida-y-desperdicio-de-alimentos.pdf>
- 2** Menos pérdida y desperdicio, más alimentos. Un pilar en la lucha contra el hambre. Julio 2020. ODEPA (Oficina de Estudios y Políticas Agrarias Chile). Disponible en: <https://bibliotecadigital.odepa.gob.cl/bitstream/handle/20.500.12650/70310/Articulo-PDA20200722.pdf>
- 3** Hambre e inseguridad alimentaria. FAO (Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura). Disponible en: <http://www.fao.org/hunger/es/>
- 4** Pérdida y desperdicio de alimentos en Chile: avances y desafíos. 2019. Pilar Eguillor y Daniela Acuña. Disponible en: <https://docplayer.es/168909062-Perdida-y-desperdicio-de-alimentos-pda-en-chile-avances-y-desafios.html>
- 5** Disminución de la participación de la población en organizaciones sociales durante los últimos trece años en Chile e implicaciones para la construcción de una política de planificación urbana más participativa. 2016. Marie Herrmann y Annie van Klaveren. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0250-71612016000100008#n18](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0250-71612016000100008#n18)
- 6** Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo 2015: Síntesis de resultados. 2016. Instituto nacional de estadísticas- Chile. Disponible en: [https://www.inec.cl/docs/default-source/uso-del-tiempo-tiempo-libre/publicaciones-y-anuarios/publicaciones/sintesis-resultados-trabajo-enut.pdf?sfvrsn=7bcc61bo\\_6](https://www.inec.cl/docs/default-source/uso-del-tiempo-tiempo-libre/publicaciones-y-anuarios/publicaciones/sintesis-resultados-trabajo-enut.pdf?sfvrsn=7bcc61bo_6)
- 7** Ruralidad en Chile: desafíos para el 2020. 2019. Yolanda Acevedo Diario Uchile. Disponible en: <https://radio.uchile.cl/2019/08/22/ruralidades-en-chile-desafios-para-el-2020/>

- 8** De la casa al trabajo: Análisis de un tiempo perdido. 2018. Andrea Herrera y Slaven Razmilic.  
 Disponible en: [https://www.cepchile.cl/cep/site/artic/20180405/asocfile/20180405120239/dpp\\_029\\_abril2018\\_srazmilic.pdf](https://www.cepchile.cl/cep/site/artic/20180405/asocfile/20180405120239/dpp_029_abril2018_srazmilic.pdf)
- 9** De los desechos a los hechos. 2021. Fundación Mingako.
- 10** Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. 2019. Comisión EAT-Lancet.  
 Disponible en: [https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report\\_Summary\\_Spanish-1.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report_Summary_Spanish-1.pdf)
- 11** Perspectivas del medio ambiente mundial, GEO 6: Planeta sano, personas sanas. 2019. Programa de las naciones unidas para el medio ambiente.  
 Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1BzfMBOqRdnMAVkJAv-79vVHD7DCTg7fuz/view?usp=sharing>
- 12** Enfrentando el cambio climático a través de la ganadería. 2013. Organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación.  
 Disponible en: <http://www.fao.org/3/i3437s/i3437s.pdf>
- 13** ¿Sabías que los animales no humanos son considerados “bienes muebles” por la ley chilena? 2021. Fundación vegetarianos hoy.  
 Disponible en: <https://www.nosonmuebles.cl/#:~:text=%C2%BFSab%C3%ADas%20que%20los%20animales%20no,muebles%E2%80%9D%20por%20la%20ley%20chilena%3F&text=La%20realidad%20hoy%20en%20d%C3%ADa,v%C3%ADctimas%20de%20abusos%20y%20maltratos.>
- 14** Los contaminantes agrícolas: una grave amenaza para el agua del planeta. 2018. Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura.  
 Disponible en: <http://www.fao.org/news/story/es/item/1141818/icode/>
- 15** Ballena Azul (*Balaenoptera musculus*) – Quedan entre 10.000 y 25.000 en todo el mundo. 2018. Organización Ocean sentry.  
 Disponible en: <https://www.oceansentry.org/es/ballena-azul-balaenoptera-musculus-quedan-entre-10-000-y-25-000-en-todo-el-mundo/>
- 16** Ecosistemas marinos vulnerables: Pesca de arrastre de fondo. Oceana.  
 Disponible en: <https://chile.oceana.org/ecosistemas-marinos-vulnerables-pesca-de-arrastre-de-fondo>

- 17** Gobierno aumenta restricción a pesca de arrastre de fondo. 2017. Fundación Terram.  
Disponible en: <https://www.terram.cl/2017/12/gobierno-aumenta-restriccion-a-pesca-de-arrastre-de-fondo/>
- 18** ¿Cuánta agua se necesita para producir los alimentos? 2018. INIA (Instituto de Investigaciones agropecuarias, Ministerio de agricultura de Chile).  
Disponible en: <https://www.inia.cl/porotoschilenos/2018/09/25/blog-1/>
- 19** Soberanía alimentaria, los alimentos en el proyecto de la autodeterminación popular. 2020. Laboratorio de Transformaciones Sociales Universidad Diego Portales, Chile.  
Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1jDe7lx2Y5A8sM6adS5T8Go2O64WEgNU3/view?usp=sharing>
- 20** Ultra procesados, una nueva plaga en América Latina. Atlas del agronegocio. 2018. Fundación Heinrich Böll, Fundación Rosa Luxemburg, Amigos de la Tierra Alemania (BUND), Oxfam Alemania, Germanwatch y Le Monde diplomatique.  
Disponible en: [https://cl.boell.org/sites/default/files/atlas-agronegocio-para\\_web.pdf](https://cl.boell.org/sites/default/files/atlas-agronegocio-para_web.pdf)
- 21** Los Micronutrientes II: Los minerales y oligoelementos. 2020. Aída Zamora. Alimentación aliada.  
Disponible: <https://alimentacionaliada.com/los-micronutrientes-ii-los-minerales-y-oligoelementos/>
- 22** Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos. 2014. Antonio Ciudad.  
Disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-51322014000200010](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322014000200010)
- 23** Manual sobre necesidades nutricionales del hombre. 1975. Organización Mundial de la Salud (OMS).  
Disponible en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41420/9243400614\\_es.pdf?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41420/9243400614_es.pdf?sequence=1)
- 24** Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. Informe Resumido de la Comisión EAT-Lancet (Plataforma científica global para la transformación del sistema alimentario)  
Disponible en: [https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report\\_Summary\\_Spanish-1.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/Report_Summary_Spanish-1.pdf)



## **Colaboradoras**

### **Redacción:**

Constanza Jara Pedreros  
Camila Muñoz Tapia

### **Edición:**

Camila Muñoz Tapia  
Constanza Jara Pedreros

### **Ilustración:**

Macarena Rocha Acuña

### **Diseño:**

Macarena Rocha Acuña

### **Encuadernación:**

Editorial Hechiza



**mingako**

CONSCIENCIA AMBIENTAL COLECTIVA

[www.fundacionmingako.cl](http://www.fundacionmingako.cl)

 /Fundacionmingako

 @mingako.cl

Datos de contacto:

+56982928901

@mingako.cl