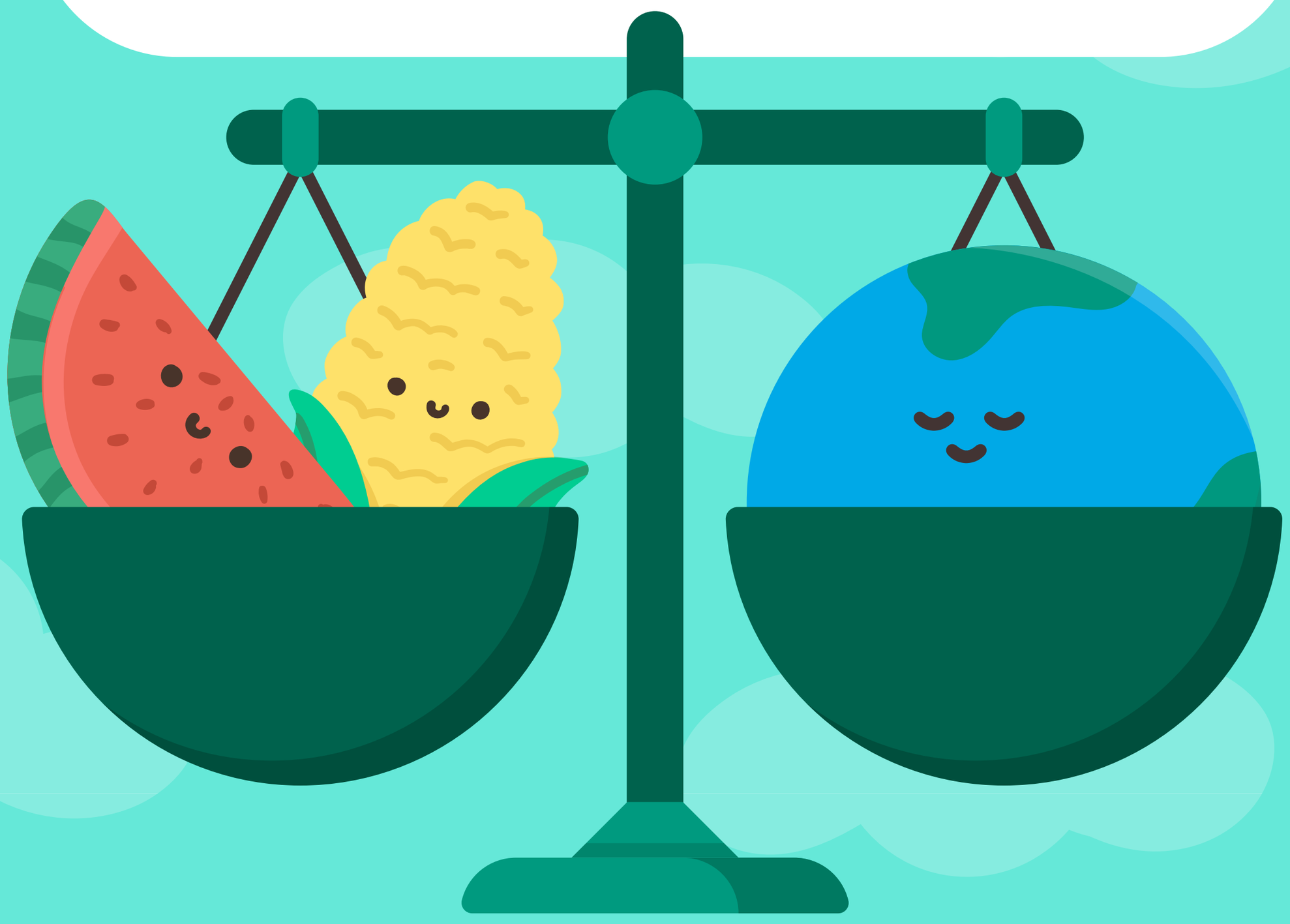
FUNDACIÓN
VIDA SILVESTRE
ARGENTINA

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, PLANETA SALUDABLE

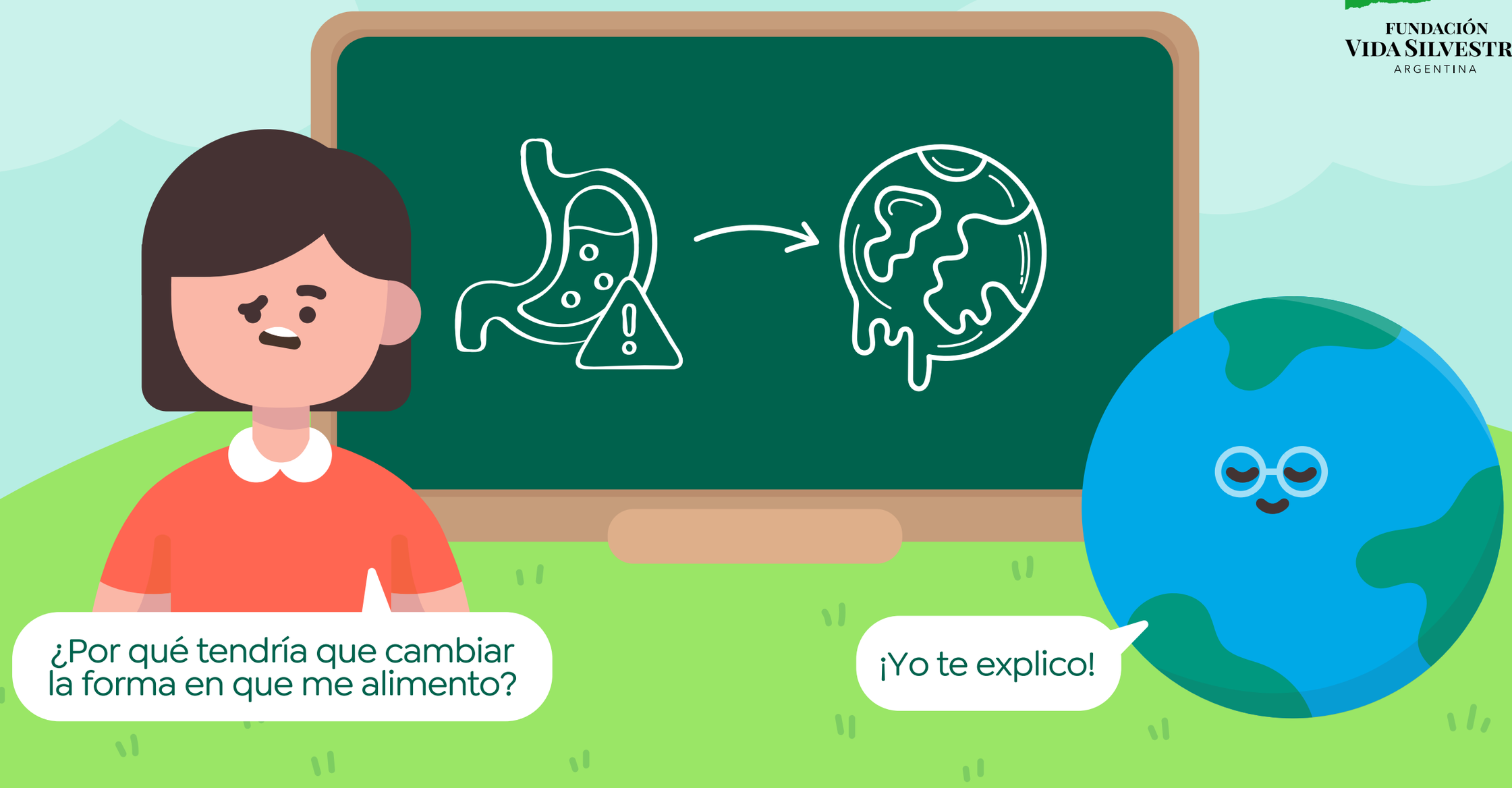


Una guía para **cuidar** tu salud y la del planeta

Guía de 21 días

¡Te damos la bienvenida a la guía de 21 días que cuida tu salud y la del planeta!

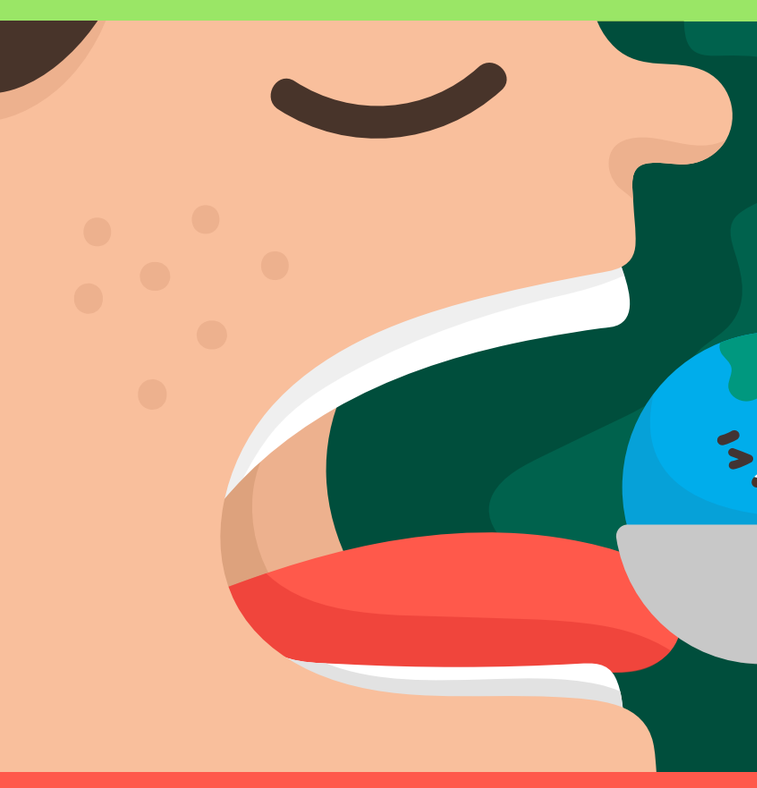
FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA



Si estás leyendo esto es porque tenés interés en generar un cambio en tu alimentación. Si todavía no tenés claro cómo y por qué la alimentación 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 y fomentar el bienestar de las personas y la naturaleza.

Esta guía de inicio tiene el objetivo de acompañarte durante 21 días, para ir sumando poco a poco acciones en tu vida diaria más saludables y amigables con el planeta.

Te animamos a usar esta herramienta como mejor te funcione, la idea es que conozcas nuevas formas de alimentarte, de nutrir tu cuerpo y, al mismo tiempo, saber cómo podés 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?

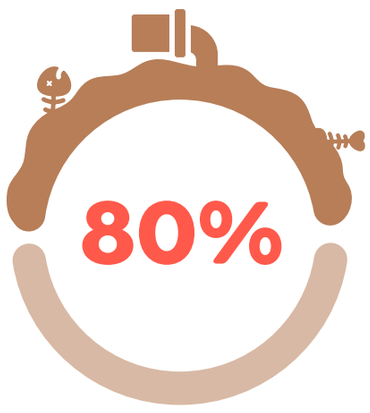
Los actuales sistemas de producción de alimentos están basados en una explotación insostenible de los recursos naturales, lo que está destruyendo nuestro planeta y deteriorando nuestra salud.

La forma en que se producen y consumen los alimentos ejerce una enorme presión sobre los ecosistemas

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

A nivel global, el sistema alimentario actual es responsable de:

de la pérdida de biodiversidad



de la deforestación

de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI)

Esto exacerba la actual crisis climática y ecológica y pone en riesgo la seguridad alimentaria mundial y el bienestar humano.

Pero si hay problemas, ¡también hay soluciones! →

Las **dietas basadas en el planeta** son **patrones de consumo**, que tienen un **alto nivel de beneficios para la salud humana** pero también un **bajo impacto ambiental**, usando ingredientes sostenibles y saludables producidos dentro de los límites planetarios.

Estas dietas son flexibles, lo que significa que pueden adaptarse a los diferentes contextos locales, atendiendo a las necesidades y posibilidades de cada región, considerando las diferentes culturas, tradiciones, posibilidades económicas y la disponibilidad de recursos.

https://planetbaseddiets.panda.org/

https://planetbaseddiets.panda.org/impacts-action-calculator/argentina

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

Ayudan a **detener la destrucción** de ambientes naturales y la pérdida de biodiversidad

Reducen emisiones y la contaminación del agua.

Reducen el **uso de plásticos**

Evitan la generación de **desperdicios**

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**	**Evitar desperdicio** y **sobreuso de recursos**
2 Consumir **mayor cantidad** de **alimentos de origen vegetal**	Generar una **menor huella ambiental**
3 Consumir alimentos **menos procesados, locales y de temporada**	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, cuidando tu salud y la del planeta.**

Algunos consejos:

- No te abrumes. Son cambios que podés incorporar de a poco e ir adecuándolos a tu estilo de vida.
- Revisá toda la guía o hacelo por semanas. Podrás saber cómo planificar o ver qué podés ir haciendo a tu tiempo.
- Dar el primer paso ya es contribuir al cambio. Continuá sin preocuparte, si no lo seguís un día, existe otro para seguir.

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

¡Seguí las redes de Vida Silvestre para descubrir más información!

- @fundacionvidasilvestre
- Fundación Vida Silvestre Argentina
- @Vida_Silvestre
- FundVidaSilvestre

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

#AlimentaciónEquilibrada PlanetaSaludable

Día #1 Sabor a planificación

Hoy tomate el día para planificar tu menú semanal

¡Comenzamos!

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, podés 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 y envases plásticos

Sábado
Importante: Revisar qué hay en casa para no desperdiciar

Domingo
¡A conocer nuevos lugares y sabores!

Esta planificación es solo una opción. Vos podés armar la tuya a tu medida..* A lo largo de la guía irás desarrollando los objetivos para lograr las tres acciones claves que te mencionamos al principio para que puedas adoptar una alimentación que **cuide tu salud y la del planeta.

¿Por qué planificar?

La planificación te permite lograr una **alimentación balanceada**, que cumpla con tus metas nutricionales. Además, te ayuda a **ahorrar recursos económicos**, **disminuir los desperdicios** y **evitar el uso de plásticos**. Al establecer metas diarias, que luego pueden convertirse en hábitos (como días sin carne o evitar alimentos ultraprocesados), no solo **mejorás tu salud** sino que también contribuís al **bienestar del planeta.**

Objetivo cumplido:
Planificar alimentación basada en el planeta

¿Querés aprender más sobre cómo vivir de manera sostenible y responsable? Encontrá más información aquí:

https://www.worldwildlife.org/descubre-wwf/historias/comer-por-la-salud-y-el-planeta#:~:text=El%20sistema%20alimentario%2C%20la%20manera,de%20h%C3%A1bitats%20y%20vida%20silvestre.

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Día #2

Mientras más cerquita, mejor

Empezá a consumir más productos locales, menos procesados y con menos envoltorio.

¿Por qué consumir local?

1. Apoyás a productores locales y conocés el origen de tus alimentos
2. Disfrutás de alimentos frescos y con menos conservantes químicos
3. Ayudás a disminuir la huella de carbono, al evitar largos desplazamientos

Elegí productos producidos dentro del país

¡Encontrás todo acá!

En Argentina, la diversidad geográfica y climática, junto con una larga tradición agrícola, permite una producción variada de alimentos que abarca desde las fértiles llanuras pampeanas hasta las regiones montañosas del noroeste y la Patagonia. Esto se traduce en una enorme variedad de frutas y verduras que se producen en nuestro país que, muchas veces, desconocemos. La combinación de esta producción agrícola diversa y una red de distribución eficiente asegura que los alimentos básicos estén ampliamente disponibles, dando la oportunidad de que tengamos una dieta con gran diversidad y desarrollemos una cocina auténtica para una alimentación variada y llena de beneficios. Esta no es una lista exhaustiva, solo son unos pocos ejemplos que podés sumar a tu alimentación. **¡Hay muchas más opciones geniales por descubrir en todo el país!**

Noa

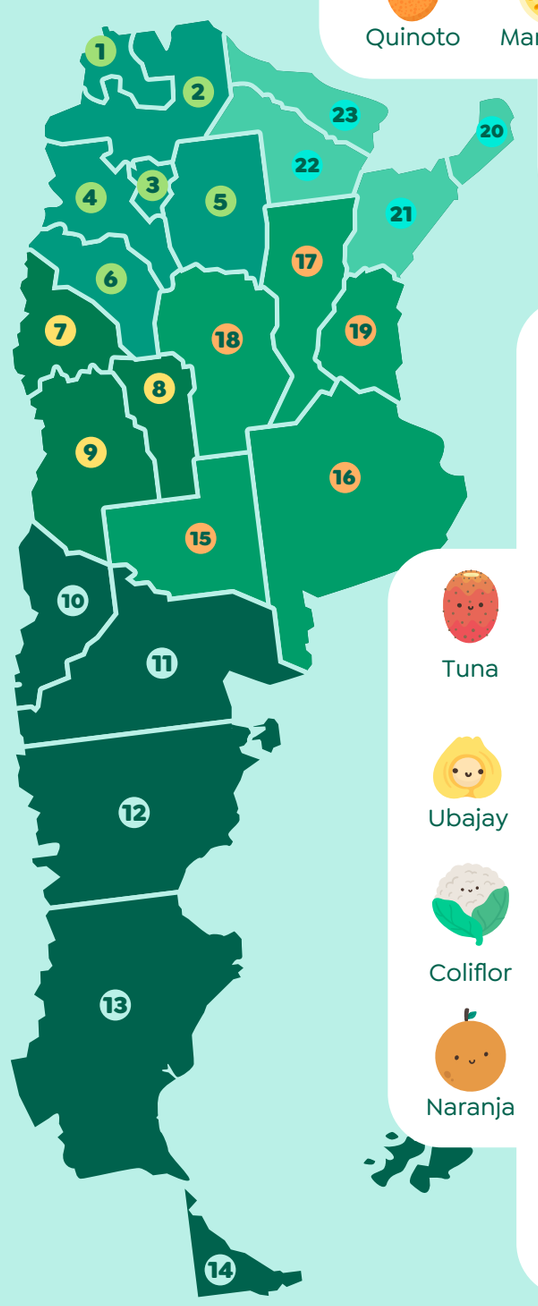
1 Jujuy · 2 Salta · 3 Tucumán · 4 Catamarca · 5 Santiago del Estero · 6 La Rioja

Banana, Pitahaya, Carambola, Granada, Pimiento, Papaya, Batata, Lichi, Pomelo, Tomate, Zapallo, Chaucha, Uva, Guayaba, Limón, Ananá, Berenjena, Mandarina, Zanahoria, Membrillo, Tuna, Aguaí, Pepino, Sandía, Melón, Papa, Frutilla, Palta, Cebolla

Nea

20 Misiones · 21 Corrientes · 22 Chaco · 23 Formosa

Ananá, Banana, Tomate, Pimiento, Pindó, Palta, Lichi, Zanahoria, Perejil, Choclo, Naranja, Aguaí, Guabiroba, Berenjena, Mandioca, Quinoto, Maracuyá, Mandarina, Mango, Sandía, Guabiroba, Pitanga, Jabuticaba, Limón



Cuyo

7 San Juan · 8 San Luis · 9 Mendoza

Cebolla, Repollo, Cayote, Lechuga capuchina, Naranja, Arándano, Acelga, Manzana, Coliflor, Nuez, Cereza, Almendra, Ajo, Pistacho, Zanahoria, Durazno, Alcaucil, Membrillo, Uva, Espárrago, Papa, Zapallo, Melón, Tomate, Damasco, Pelón

Centro

15 La Pampa · 16 Buenos Aires · 18 Córdoba · 19 Entre Ríos · 17 Santa Fé

Mandarina, Lechuga, Maní, Choclo, Tuna, Aguaí, Palta, Naranja, Zanahoria, Ubajay, Kiwi, Caqui, Batata, Acelga, Coliflor, Papa, Zapallo, Cebolla, Zapallito, Naranja, Berenjena, Chaucha, Alcaucil, Frutilla, Tomate, Espinaca, Rúcula, Arveja

Patagonia

10 Neuquén · 11 Río negro · 12 Chubut · 13 Santa Cruz · 14 Tierra del fuego

Zapallo, Batata, Pera, Papa, Rúcula, Pimiento, Acelga, Palta, Berenjena, Manzana, Chaucha, Lechuga, Cereza, Frambuesa, Zanahoria, Frutilla, Cebolla, Melón, Tomate, Mora

Más acciones que reducen tu huella de carbono

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

Objetivo cumplido:

Consumir productos locales y menos procesados.

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Explorá más a detalle la producción de alimentos por provincia:

https://fruteatuescuela.com.ar/2023/mapa-interactivo-conoce-que-frutas-se-producen-en-cada-provincia/

https://www.argentina.gob.ar/produccion/cuatroestaciones/lugar-de-origen

Día #3

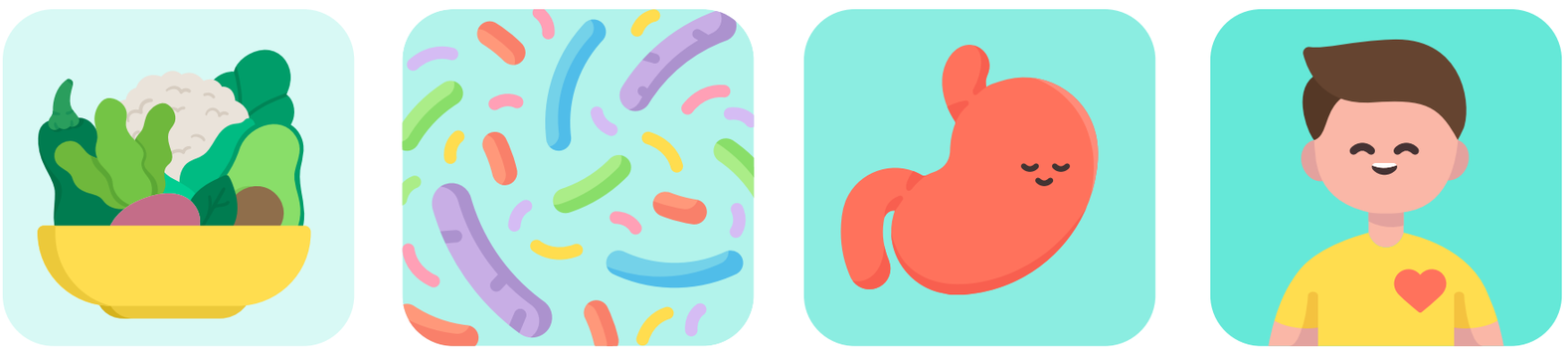
Consumí 30 plantas a la semana

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

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, para nuestra salud ni para la salud del planeta.

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

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



+ Variedad de plantas consumís → + Variedad le das a tu microbiota → Mejor salud intestinal → Mejor salud general

Pero...
¿Qué incluyen estas 30 plantas?

- Frutas
- Legumbres
- Frutos secos & semillas
- Verduras
- Granos, cereales & tubérculos

Te dejamos algunos tips:

1 Mezclá diferentes frutos secos como snack

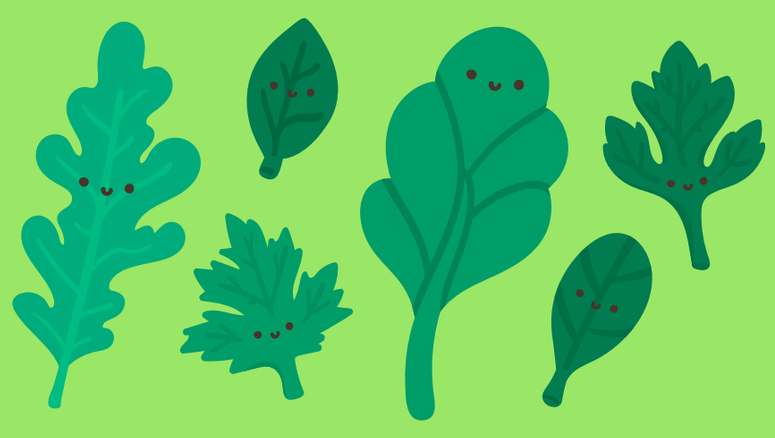
Combiná almendras, pistachos, avellanas, cajú, castañas, nueces, etc. ¡Y creá tu propia mezcla!

2 Creá combinados de semillas y especias

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

Usalas como **complementos** en ensaladas, como **salsas** o agregalas a tu **mezcla de frutos secos.**

3 Mezclá diferentes verduras de hoja



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

4 Probá recetas con legumbres y hongos.

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

5 Existen más hortalizas que la papa y la zanahoria

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

6 Hay vida más alla de las bananas y las manzanas

¡Argentina cuenta con una enorme diversidad de frutas comestibles! Aprovechá las temporadas de ciruelas, duraznos, mandarinas, naranjas, pelones, peras, pomelos, frutillas, frambuesas, cerezas, ¡y más!

Objetivo cumplido:
Incluir nuevas frutas y verduras

¿Querés saber más? Encontrá más información aquí:

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

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

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Día #4

Reducí un día a la semana tu consumo de carne

Elegí un día de tu semana

Lun	Mar	Mie	Jueves	Sab	Dom
			¡Día sin carne!		

¡Hoy nos ponemos creativos!

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

Con tu salud

- Reducís el consumo de **grasas saturadas**
- Ayudás a mantener un **peso saludable**

Con la salud del planeta

- Contribuís a mantener la **biodiversidad** evitando la conversión de ambientes naturales
- Ayudás a reducir la **huella de carbono** y cuidás litros de **agua**

¿Por qué es importante disminuirel consumo de carne?

1. Las dietas centradas en **productos de origen animal tienen una huella de carbono varias veces mayor a las dietas basadas en plantas**, a igual oferta nutricional
2. A nivel global, el **90% de la transformación y pérdida de ecosistemas naturales es causada por la expansión agrícola** para la producción de soja, carne vacuna, madera, cacao y café, entre otros productos.
3. Entre 2015 y 2020 Argentina se posicionó en el puesto 16 de los países con **mayor tasa de deforestación en el mundo.** Entre esos años, el 71% de la deforestación fue impulsada por **la ganadería y agricultura industrial.**
4. Entre 2013 y 2017, la **producción de carne vacuna representó el 25% de toda la deforestación de Argentina** (201.154 hectáreas).

La buena noticia es que se está fomentando a los sectores productivos a tener una producción más responsable con el ambiente. Además, cada persona puede contribuir modificando algunos hábitos,consumiendo **menos y mejor carne**, es decir que su producción contribuya a la conservación de hábitats naturales, y evite la conversión de pastizales naturales, áreas de humedales o de bosques nativos.

El papel de los alimentos de origen animal en las dietas de las personas debe considerarse cuidadosamente en cada contexto y dentro de las realidades locales y regionales

Objetivo cumplido:
Reducir consumo de carne

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Conoce los efectos de la producción de estos alimentos y cómo reducirlos:

https://www.vidasilvestre.org.ar/?25840/La-urgencia-de-transformar-los-sistemas-alimentarios-ante-la-emergencia-climatica-y-de-biodiversidad

https://wwf.panda.org/es/que_hacemos/alimentos/dietas_sostenibles/

Día #5

Cambiá “esto” x “esto”

Evitá alimentos procesados

Hacé cambios en tus elecciones

La aceleración del mundo hizo 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:

- Exceso de uso de agua
- Exceso de uso de energía
- Exceso de químicos & conservan-tes
- Exceso de envases & plásticos

¿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 **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.**

Mejores alimentos = Mejores decisiones

Estas son algunas opciones que podés empezar a elegir, frente a otras procesadas, para consumir mejores alimentos para tu salud y más sostenibles en su producción:

Podés reemplazar esto	Por esto
Gaseosas y bebidas azucaradas	Jugos de fruta o infusiones
Postres procesados	Frutas deshidratadas
Cereales azucarados	Avena natural o granola
Azúcar blanca, edulcorantes o endulzantes artificiales	Miel, hojas de estevia, azúcar mascabo o rubia
Harinas refinadas	Harinas menos procesadas (maíz, mandioca, algarroba, avena o garbanzos)
Yogurt azucarado	Yogurt natural con miel
Salsas compradas	Salsas caseras
Usar mucha sal	Condimentos naturales (intesificar sabores)

Está bien disfrutar de un antojo ocasional, pero deberían ser opciones que elijamos cada tanto, y no como algo constante en nuestra dieta

Tu acción del día

Elegí algunas de las opciones que te proponemos, más natural y saludable, y probá de incorporarlas en tus comidas.

Objetivo cumplido: Evitar alimentos procesados

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Conocé cómo hacer elecciones más saludables

https://www.argentina.gob.ar/justicia/derechofacil/leysimple/salud/ley-de-etiquetado-frontal

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

Día #6 ¡Guardá bien tus alimentos y maximizá su duración!

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

Verduras

Hierbas & hojas verdes

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

Comprá poco y no esperes mucho tiempo para consumirlas.

No congelar

Zanahorias

Guardar en la heladera, con o sin bolsa plástica

Congelar previamente cocinadas sin aderezos.

Frutas

Frutos rojos

Lavalos, secalos muy bien y guardalos enteros con una base de papel absorbente.

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

Bananas

Deben dejarse fuera de la heladera, colgadas y lejos de otras frutas pues afecta a la maduración de los otros alimentos.

Podés congelarlas sin la cáscara para hacer licuados o helados.

Legumbres y granos

Porotos

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

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

Arroz

Cocido, puede durar en la heladera de 2 a 5 días. Tené en cuenta que si le echas pimentón o cebolla te va a durar menos.

Podés 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:
Corré a tu alacena y heladera y revisá que todos tus alimentos estén bien guardados.

¿Por qué es importante?

Alrededor del 40% de los alimentos que se producen en el mundo se desperdician en las cadenas de suministros o se tiran a la basura. Así también **se desperdician los recursos naturales utilizados** para producirlos **y la oportunidad de alimentar a quienes no tienen cubiertas sus necesidades básicas alimentarias.**

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

Objetivo cumplido:
Evitar el desperdicio

¿Querés saber más? Más información aquí:

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

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Día #7 Eligí alimentos de temporada

La naturaleza es sabia, hacele caso.

El año tiene cuatro estaciones, y con cada cambio de estación, las temperaturas van variando. 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.
- Apoyo a las buenas prácticas agrícolas que son respetuosas con los ambientes naturales y su biodiversidad
- Reducción de envases para su conservación, 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, livianos, 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

- Arvejas
- Remolacha
- Zucchini
- Perejil
- Puerro
- Lechuga
- Nabo
- Acelga
- Apio
- Alcaucil
- Espárrago
- Zapallo
- Calabaza
- Rabanito
- Tomate
- Morrón
- Cebolla
- Chauchas
- Pepino
- Berenjena
- Choclo
- Palta
- Frutilla
- Frambuesa
- Cereza
- Arándano
- Manzana
- Naranja
- Ananá
- Banana
- Limón
- Sandía
- Uva
- Pelón
- Pera
- Melón
- Ciruela
- Damasco
- Durazno
- Maracuyá
- Mango

Otoño e invierno

- Acelga
- Apio
- Batata
- Brócoli
- Coliflor
- Chaucha
- Espinaca
- Hinojo
- Nabo
- Puerro
- Radicheta
- Remolacha
- Repollo
- Zanahoria
- Zapallo
- Calabaza
- Banana
- Ciruela
- Durazno
- Limón
- Mandarina
- Melón
- Naranja
- Pelón
- Pera
- Pomelo

¡Tené en cuenta esta info en tu lista de compras!
Nada mejor que alimentos frescos que cubran las necesidades de tu cuerpo.

Objetivo cumplido:
Consumir productos locales y de temporada

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

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

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

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/a4_cuatroestaciones.pdf

Día #8

¡Aprovechá para ir al super o al mercado!

Algunos tips para tus compras:

1

Hacé tu lista de compras para tener todo organizado

2

No descartes alimentos solo por su apariencia.

3

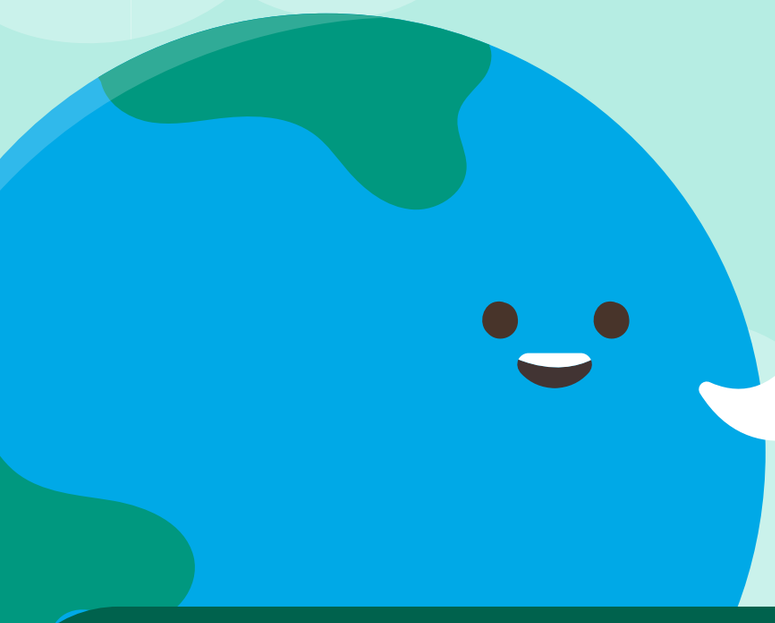
Comprá ingredientes en diferentes grados de maduración

4 **Evitá tocar los alimentos**

(Si los dañás, otras personas no querrán llevarlos)

5

Organizá **todas tus compras** para no tener que ir más de una vez al mercado.
No olvides llevar tu bolsa reutilizable y/o carrito para evitar el uso de bolsas plásticas



¿Por qué anticiparte y organizarte es comprar mejor?

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

¿Querés saber más? Más información aquí:

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

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Día #9

Incluí superalimentos en tu dieta

y conocé algunos de los 50 alimentos del futuro

Cómo podes usar la Quinoa:

Cómo podes usar la Mandioca:

Tu acción del día

¡Elegí tu manera preferida para prepararlas e incluirlas en tu alimentación hoy!

El consumo de una mayor variedad de alimentos ayudaría a transformar y revertir los impactos negativos del sistema alimentario mundial.
El informe "Los 50 Alimentos del Futuro" recomienda alimentos que ayudarían a promover un modelo de alimentación más sostenible. La lista está conformada por ingredientes de origen vegetal que generan un menor impacto en el ambiente, son nutritivos y pueden incorporarse en las comidas diarias.

Objetivo cumplido:
Incluir nuevas frutas y verduras

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

¿Querés saber más sobre los alimentos del futuro?:

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

http://sobrelatierra.agro.uba.ar/un-cultivo-del-siglo-xxi-busca-su-lugar-en-la-c-a-b-a/

Día# 10

¡Comé más verde!

¿Cómo incluir más verdes en tu comida?

Desde que somos pequeños, incluir más verdes en nuestras comidas puede ser una tarea complicada.

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

Aquí algunos trucos para "disfrazar" los vegetales en tus comidas ↓↓↓

¡Dejá descansar a la lechuga!

En las ensaladas probá utilizar mezclas de diferentes verduras de hoja: rúcula, espinaca, kale, hojas y tallo de apio o repollo.

Licuados

Por la mañana, podés hacerte un batido de tus frutas preferidas, y agregarle un puñado de espinacas o kale.

Seguirá siendo una bebida súper refrescante, pero mucho más nutritiva.

Sopas & purés

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

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

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

Tu acción del día

¡Consumí verdes en una de las alternativas que te dimos y diversificá tu dieta!

Objetivo cumplido:
Incluir nuevas frutas y verduras

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Más videos que pueden servirte de inspiración:

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

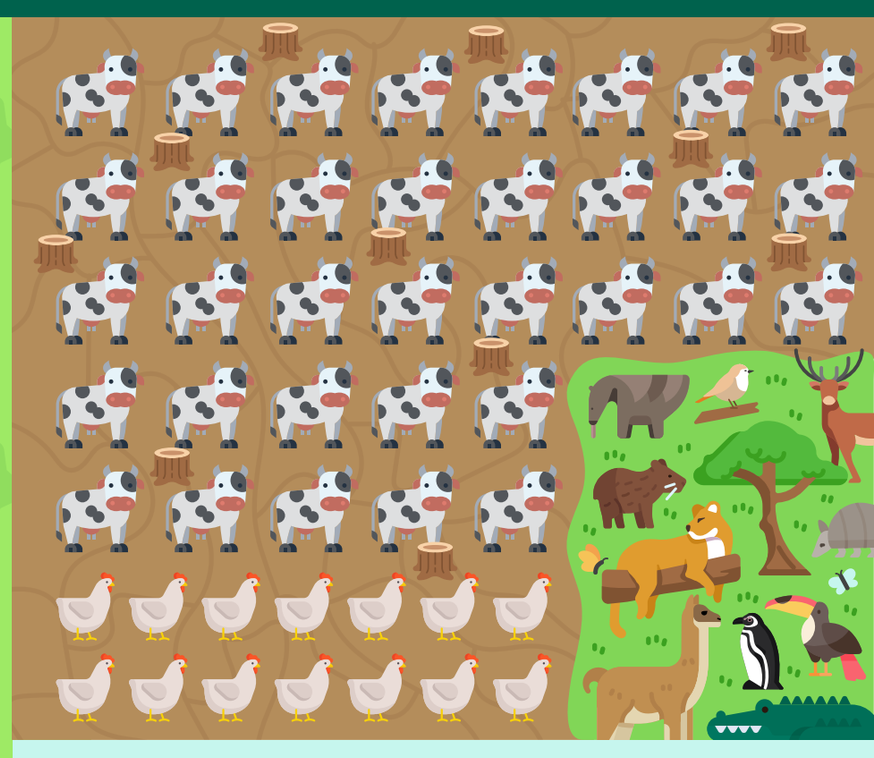
Día# 11

Probá nuevas fuentes de proteína

¡Perfectas para consumir en tus días sin carne!

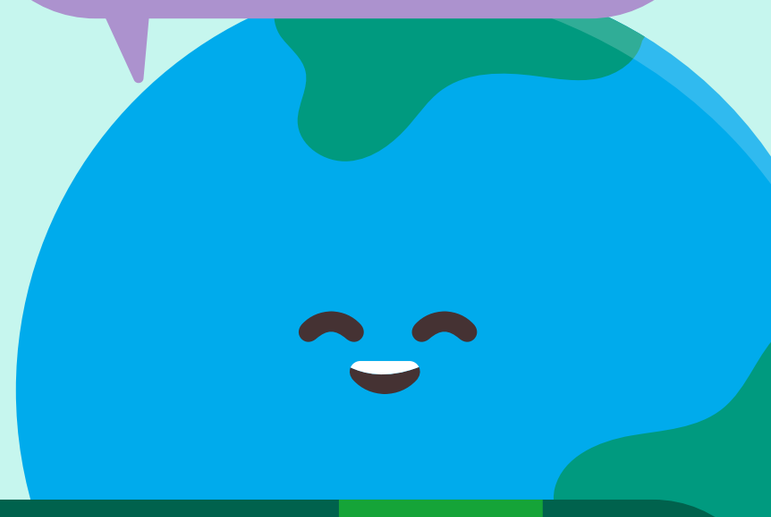
TOP 15 Fuentes vegetales de proteína:

#1 Maní	27 g
#2 Porotos	22.5 g
#3 Almendra	21.15 g
#4 Garbanzos	19.4 g
#5 Lentejas	19.4 g
#6 Cajú	18 g
#7 Chía	17 g
#8 Nuez	15.23 g
#9 Quinoa	14 g
#10 Trigo sarraceno	13 g
#11 Arvejas	5 g
#12 Repollitos de bruselas	4.5 g
#13 Brotes de alfalfa	4.44 g
#14 Kale	3.3 g
#15 Espinaca	2.63 g



Argentina cuenta con una enorme variedad de alimentos, pero enfrenta la pérdida de sus ecosistemas y biodiversidad debido a la sobreproducción agrícola y ganadera. Nuestras costumbres alimenticias, que a veces incluyen carne en todas las comidas, tienen un impacto negativo tanto en el planeta como en nuestra salud. Si bien 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, 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

¿Querés saber más? Más información aquí:

https://www.wwf.org.mx/?378514/Alimentacion-variada-para-un-mundo-biodiverso

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Día# 12

Cambiá el proceso

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

Para conseguir una dieta más saludable y amigable con el ambiente, tratá de consumir alimentos nutritivos y mínimamente procesados. Cuanto más procesado sea un alimento, generalmente mayor será su impacto ambiental, ya que se utilizan más recursos durante su producción.

Pero, ¿por qué evitarlos?

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

Si no podés llevar a cabo estos procesos en casa, intentá 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 deseás, podés agregar sal y especias al fondo de los frascos para dar sabor al aceite. Te recomendamos usar aceites de oliva, girasol o de semilla de uva.
2. Colocá los alimentos preparados en el frasco hasta llenarlo, agregá aceite asegurándote que no haya burbujas de agua.
3. Cerrá los frascos, ajustá bien las tapas.
4. Almacená los frascos en un lugar fresco y oscuro.
5. Al terminar tu conserva, no tires el aceite. Tenés un aceite lleno de sabor para continuar utilizando en preparaciones.

Tené cuidado con las conservas ya que si están mal hechas pueden hacerte daño.

En vinagre

1. Prepará los alimentos: lavá, pelá y cortá en trozos según tu preferencia.
2. Mezclá vinagre y agua: partes iguales para un sabor fuerte, o agregá más agua para un sabor más suave. Añadí sal y otros ingredientes que le aporten sabor según tus preferencias, como hierbas o semillas de mostaza y cilantro. Llevá la preparación a hervir.
3. Colocá los alimentos preparados en los frascos esterilizados, asegurándote de que queden bien compactos. Verté la mezcla de vinagre y cerrá los frascos, asegurando bien las tapas.
4. Esperá como mínimo 3 días para abrir los frascos.

En mermeladas

1. En una cacerola, combiná frutas cortadas y jugo de limón. Cociná a fuego medio hasta que la fruta se ablande y comiencen a soltar su jugo.
2. Bajá el fuego al mínimo, en esta etapa podés añadir chía y/o estevia y revolver bien para incorporar.
3. Continuá cocinando y mezclando ocasionalmente, hasta que la mermelada espese a tu gusto.
4. Dejá que la mermelada se enfríe a temperatura ambiente y luego colocala a un frasco de vidrio esterilizado. Guardala en el refrigerador durante aproximadamente una semana.

Tu acción del día ¡Probá alguno de estos métodos para conservar tus alimentos!

Objetivo cumplido:
Evitar alimentos procesados y desperdicio

¿Querés saber más? Más información aquí:

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2023/08/inta_manual_de_recetas_para_elaborar_conservas_2018.pdf

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Día# 13

Nutrición

La ~~belleza~~ está en el interior

Elegí y no ignores las frutas o verduras “feitas”

¿Sabías que el 40% de alimentos termina en la basura?

- Esa zanahoria con forma extraña que viste en el mercado, a la basura.
- El tomate que ya se está aguando en la heladera, a la basura.
- La banana un poco negra que estás ignorando, a la basura.

¡Detengamos esto ya! **Aprovechá todas las frutas y verduras, más allá de su apariencia.**

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

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

Cupcakes o panqueques
Frutas como bananas, manzana, peras marrones o con manchitas

Jugos o licuados
Bananas, peras, duraznos con manchitas

Sopas o cremas
Verduras como el zapallo o tomate muy maduras

Pero, ¿por qué elegir las verduras menos lindas o vistosas?

—

Aproximadamente un 40% de toda la comida producida en el mundo, equivalente a 2.500 millones de toneladas de alimentos, se desperdicia anualmente. Esta cantidad sería suficiente para alimentar a las personas que no tienen cubiertas sus necesidades básicas de alimentación.El desperdicio ocurre en todas las etapas, desde la producción y la distribución, hasta los comercios y los hogares. Y cada persona, desde su lugar, puede hacer su aporte para marcar la diferencia.

Tu acción del día

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

Objetivo cumplido:
Evitar el desperdicio de alimentos

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

¿Querés saber más? Encontrá más tips aquí:

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

https://www.vidasilvestre.org.ar/?26000/Desperdicio-de-alimentos-a-nivel-mundial-el-40-de-los-alimentos-nunca-son-consumidos-y-terminan-en-la-basura-cada-ano

Día# 14

Menos empaques, más para disfrutar

¡El proceso de nuestra comida no acaba en el último bocado!

¿Qué pasa con el envoltorio de los ingredientes que utilizás para cocinar o los envases en los que te llegó el delivery?

La mayoría se acumulan y terminan en vertederos y océanos, afectando la vida silvestre y liberando toxinas en suelos y agua, contribuyendo a la contaminación y representando una amenaza que también nos afecta a nosotros los humanos.

Pero ¡dejar de contribuir a este problema es posible! Acá tenes algunas opciones súper simples que podés comenzar a implementar ¡ya!

Tu propio envase es tu mejor amigo.

Seguro ya tenés un taper en casa que podés llevar con vos cuando vayas a algún restaurante o hagas una compra donde sabés que te llenarás de plásticos de un solo uso.
¡Salí de tu casa con tu propio envase!

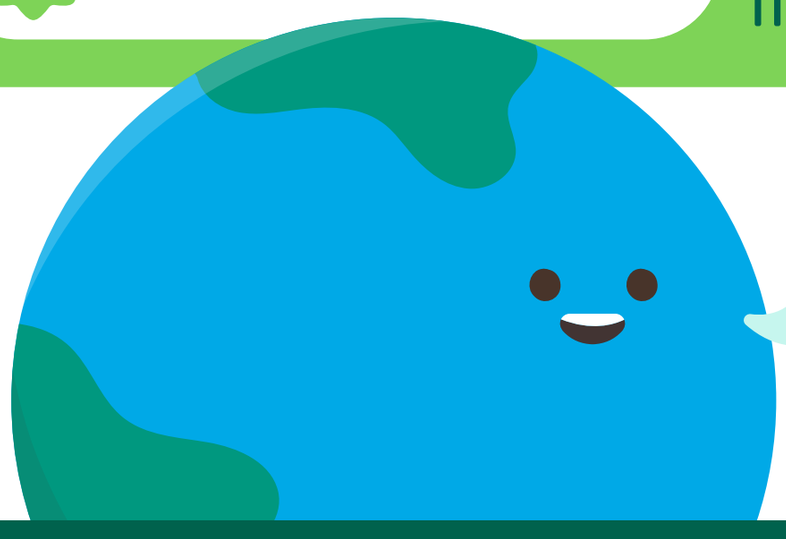
¡Que hacer las compras no te tome por sorpresa! Salí con tu bolsa reutilizable a todos lados. La podés tener siempre doblada y sacarla cuando la necesites. Así evitás usar bolsas plásticas que afectan gravemente al planeta

Es importante que procures tener una buena bolsa para que pueda aguantar el peso de la compra. Si no, también terminará en la basura después de unos pocos usos.

¡Botella o termo siempre a la mano!

Con solo llevar tu propia botella reutilizable o termo, reducís significativamente el consumo de botellas plásticas descartables.

Tu acción del día ¡Tené listas estas opciones y recordá llevarlas con vos!



Si al final terminás con algunos residuos plásticos, sepáralos de tu basura orgánica, dejándolos limpios para que puedan ser reciclados.

Objetivo cumplido:
Compra consciente y sin plásticos de un solo uso

¿Querés saber más? Encontrá más información aquí:

https://www.vidasilvestre.org.ar/concientizacion/campanaseiniciativas/tratado_por_plasticos/

https://www.vidasilvestre.org.ar/?21420/Contaminacion-por-plastico-un-problema-a-escala-mundial-que-ahoga-los-oceanos-del-mundo

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Día# 15

¡No exageres!

Comprá solo lo que planificaste

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

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

1. Hacé tu lista de compras en base a tu ménu semanal.

2. Establecé un presupuesto estimado.

3. Antes de salir de casa, verificá qué tenés para darle uso: revisá tu heladera, congelador y alacena.

4. Intentá llevar bolsas de tela, carrito, tu propio taper o frascos para evitar los plásticos de un solo uso.

5. Disfrutá tu compra, si ves algo que quisieras comprar, date un gustito, solo no exageres. No se trata de restringirte sino de crear hábitos más responsables.

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 decisión y compra hacen la diferencia.

Tu acción del día

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

Objetivo cumplido:
Comprá consciente y sin residuos

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

¿Querés saber más? Más información aquí:

https://www.youtube.com/watch?v=MHXM3AoeGFk&list=PLDSAZA2y4sU5LAA53zRJ7pZpQNoWKZilp&index=2

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

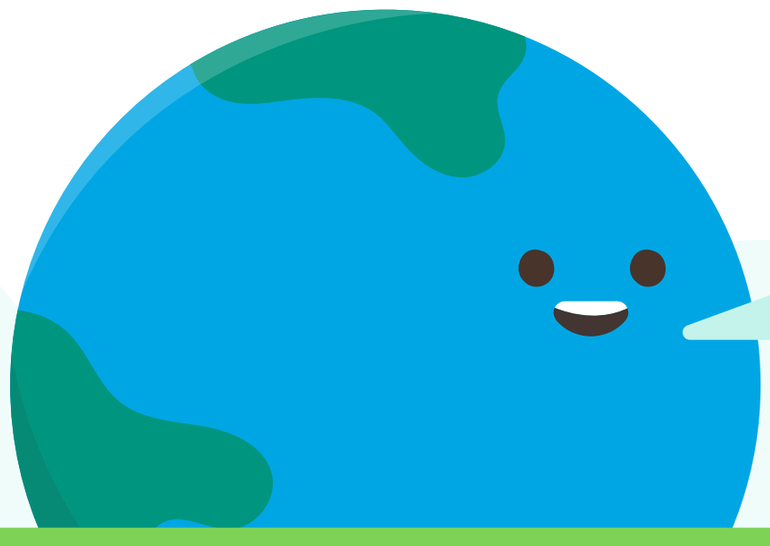
Día# 16

¡Bienvenido al mundo fungi!

Sumergite en un universo de sabores y variedad con los hongos como tus aliados en la cocina

Además de ser ingredientes con un sabor y una textura increíbles, los hongos son una muy buena opción para incorporar como **complemento nutricional y proteico** que te brinda enormes beneficios para la salud. Su composición nutricional destacada los convierte en una **fuente de vitaminas, minerales y fibra, mientras que su bajo aporte calórico y su alto contenido de agua los hacen ideales para mantener un estilo de vida saludable.**

¿Estás listo para explorar todas las opciones? ¡Vamos a conocer algunas que podrías agregar a tu plato de hoy!



Incorporá hongos a tus comidas, pero tené cuidado, **¡no todos son comestibles!** Elegí sólo los que están **clasificados para consumo,** porque algunos **pueden ser peligrosos.**

Tu acción del día ¡Agregá alguno de estos hongos en tu comida de hoy!

Objetivo cumplido:
Incluir nuevos tipos de alimentos a tus comidas

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

¿Querés saber más sobre estos alimentos?

https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_42_Hongoscomestibles.pdf

Día# 17

La favorita de todo el planeta

¡Pasta que hace felices a vos y al planeta!

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

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

Para la salsa:

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

Agregá unas cuantas hierbas, como orégano y albahaca. Para equilibrar sabores y reducir la acidez del tomate, **agregá endulzantes naturales** para darle ese toque dulce que necesita.

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

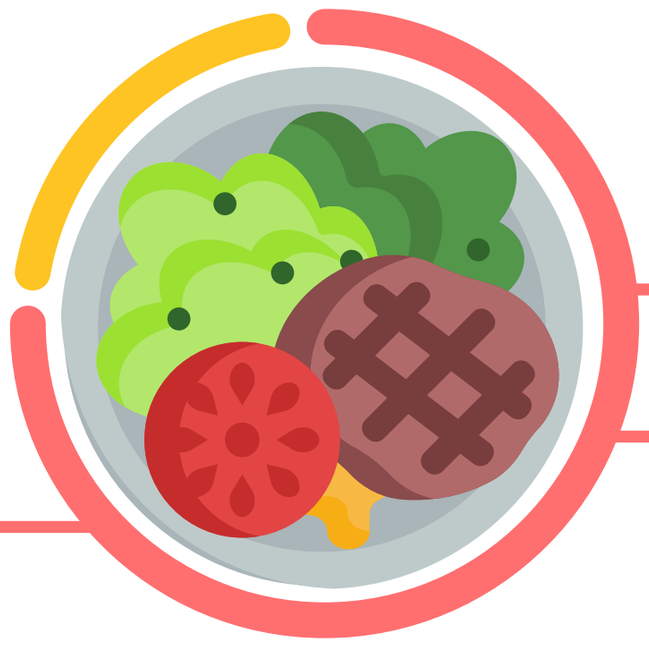
Por último, **añadí una proteína** como champiñones o algunas cuantas hojas de acelga o espinaca salteadas.

Tu acción del día

¡Mejorá tu receta de pasta con estos tips y disfrutala 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:
Sumar verduras a tus platos

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Te dejamos una receta de Salsa de tomate para pasta, fácil y sin desperdicio:

https://youtu.be/ZJBv5b7w_Wg?si=7B-6bvpR-qx8eU6J

Día# 18

Reinventando recetas que no necesitan carne

Es una costumbre que la mayoría de nuestras comidas contengan carne, así sea en pequeñas cantidades.

Te invitamos a que pruebes cocinar algunos platos reemplazando la carne por otros ingredientes de origen vegetal:

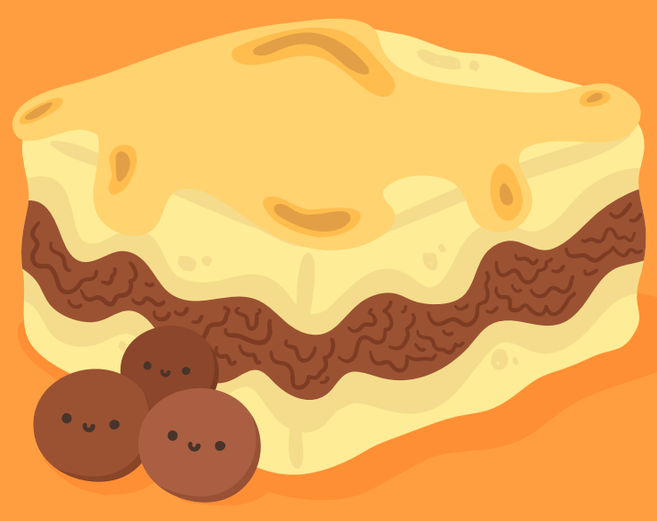
Milanesas de berenjena o zucchini

Rebaná la verdura que hayas elegido (si son berenjenas, agregales sal y dejalas reposar unos minutos, luego lavalas y secalas).
Pasá las rodajas por pan rallado (podés condimentarlo), luego por el huevo y de nuevo por el pan. Una vez empanizadas freilas u hornealas ¡o congelalas para después!

Salteado de arroz con hongos

Salteá cebolla, morrón y ajo picado en una sartén con un poco de aceite hasta que estén dorados. Agregá los hongos y salteá unos minutos más añadiendo condimentos a gusto. Incorporá arroz cocido, si tenés de unos días antes quedará perfecto. Añadí caldo de verduras y un poco de mantequilla. Revolvé todo y cociná por unos minutos hasta que los sabores se mezclen ¡y listo!

Pastel de papas & lentejas



Primero prepará un puré de papas. Luego, en una sartén, salteá cebolla, morrón, ajo y especias. Podés agregar zanahorias, espinacas, tomate o salsa de tomate. Incorporá lentejas cocidas, mezclá bien y dejá cocinar todo junto unos minutos. En una fuente para horno, colocá en capas el puré y la mezcla de verduras y lentejas. Podés agregar queso, aceitunas, huevo cocido o lo que más te guste entre capas. Una vez armado, llevá el pastel al horno precalentado a 180°C y horneá durante unos 25-30 minutos, o hasta que esté dorado y burbujeante en los bordes. ¡Y listo!

Medallones de verduras & legumbres

Procesá tus legumbres favoritas, (garbanzos, lentejas o incluso quinoa cocida). Podés agregarle puré de zapallo o remolacha, para unificar sabores. Condimentá a gusto. Cuando obtengas una masa sólida y manejable, dale forma a tus medallones. Para lograr esa textura crujiente irresistible, pasalas por pan rallado o polenta antes de cocinarlas. Podés freirlas con un poco de aceite u hornearlas.

Tu acción del día ¡Elegí una de estas preparaciones para tu almuerzo de hoy!

¿Por qué?

La huella de carbono de los alimentos implica medir las emisiones de gases de efecto invernadero desde su producción hasta su consumo y posible desperdicio. Ya que aproximadamente una cuarta parte de las emisiones globales provienen de la industria alimentaria, pequeños cambios en la dieta pueden tener un gran impacto ambiental. Las emisiones varían según el tipo de alimento, siendo los productos animales como la carne de res los más intensivos en carbono, mientras que los de origen vegetal generan menos emisiones. ¡Reducir el consumo de carne, aunque sea una vez por semana, puede ser un gran paso para reducir tu huella de carbono!

Emisiones de carbono de algunos alimentos comunes a nivel global

*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

¿Querés conocer más recetas creativas?
Probá estos medallones de quinoa con amaranto:

https://drive.google.com/drive/folders/1fXCNWOFId3mCAxpXQHgIvXJtV382KTaz

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Día# 19 Aprovechá toooodas las partes de tus alimentos

¡No tires eso! Hay partes de algunos alimentos que, si bien no tenemos la costumbre de consumirlos, tienen las mismas propiedades y pueden ser igualmente aprovechados.

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

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

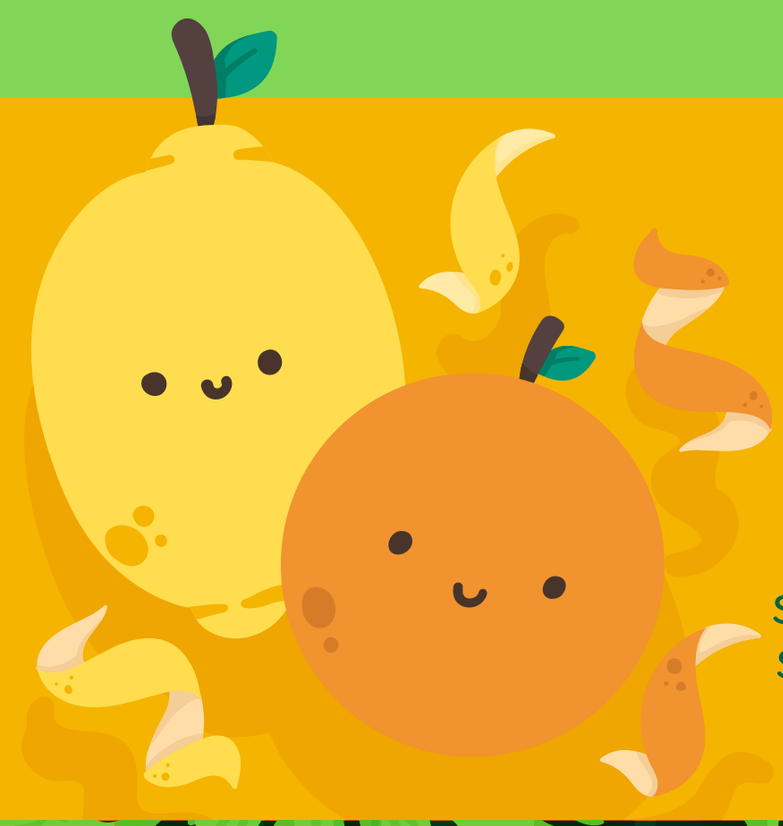
El tronco de brócoli y coliflor

¡Los tallos de estas verduras tienen las mismas propiedades nutricionales que sus hojas y podés 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 podés 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 podés sacarles todo el jugo sin desperdiciar.

Usá su cáscara en infusiones, la ralladura en postres o para resaltar sabores en distintas preparaciones, y si las dejas secar, las podés usar para saborizar la yerba del mate.

Las hojas del apio, remolacha y zanahoria

¡No las tires! Pueden servir perfectamente para ser parte de ensaladas, añadidas en sopas o cremas y como preparación para buñuelos o rellenos de tartas.

¿Por qué aprovechar al máximo nuestros alimentos?

En muchos países, los índices de pobreza y emergencia alimentaria van en aumento cada día.

El desperdicio de alimentos es una preocupación social pero también ambiental, ya que al desperdiciar alimentos también se desperdician los recursos que se utilizaron para producirlos.

La enorme cantidad de desperdicio tiene un impacto significativo en el cambio climático, contribuye e intensifica la degradación ambiental y perpetúa la inseguridad alimentaria.

Es esencial tomar medidas, incluso con acciones simples, para aprovechar al máximo nuestros alimentos.

Tu acción del día

Si planeás utilizar alguno de tus alimentos hoy, aprovéchalos al máximo siguiendo estos tips.

Objetivo cumplido: Evitar el desperdicio

¿Querés más tips? Más información aquí:

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

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Día# 20 ¡Eeeey! Aún podemos hacer algo con eso

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

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.

Esto quiere decir que todas esas pequeñas partecitas que terminamos tirando porque creemos que no tienen uso, tienen más peso del que pensamos, y al no tirarlas y reutilizarlas podemos hacer nuestro aporte a esta problemática. La reducción del desperdicio de alimentos ayuda a que el sistema alimentario sea más eficiente, mejora la seguridad alimentaria y la nutrición, y contribuye a la sostenibilidad del medio ambiente

Reutilizalos 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 podés usar para complementar otras recetas:

Pesto

Si tenés albahaca en la heladera y ya empezaste a ver manchitas marrones, no pierdas el tiempo y convertila en pesto de inmediato. Junto con ajo, frutos secos como nueces o almendras, queso rallado y aceite de oliva, ¡y el secreto! un chorrito de vinagre, todo al procesador y en cuestión de minutos tendrás listo un pesto para pastas, tostadas, sándwiches o ensaladas. ¿Sabes cuál es la mejor parte? Podés hacer pesto de lo que se te ocurra. Hojas de coliflor, zanahoria o espinaca. Colocalas unos minutos en agua hirviendo, pasalas por agua con hielo, dejalas escurrir y seguí el mismo proceso para tener pesto para acompañar miles de recetas.

Caldo de verduras

Tener un fondo o caldo de verduras te puede ayudar con muchas preparaciones.
Lo único que necesitás 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, sacales provecho.

Objetivo cumplido:
Evitar el desperdicio

¿Querés saber más? Más información aquí:

https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/PDA/

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Día# 21

¡A rodar por la ciudad y encontrar nuevas opciones para probar!

¡Salí a caminar y descubrí las opciones que tenés en tu zona! Y si querés ir un poco más lejos, animate a una **salida en bici.**

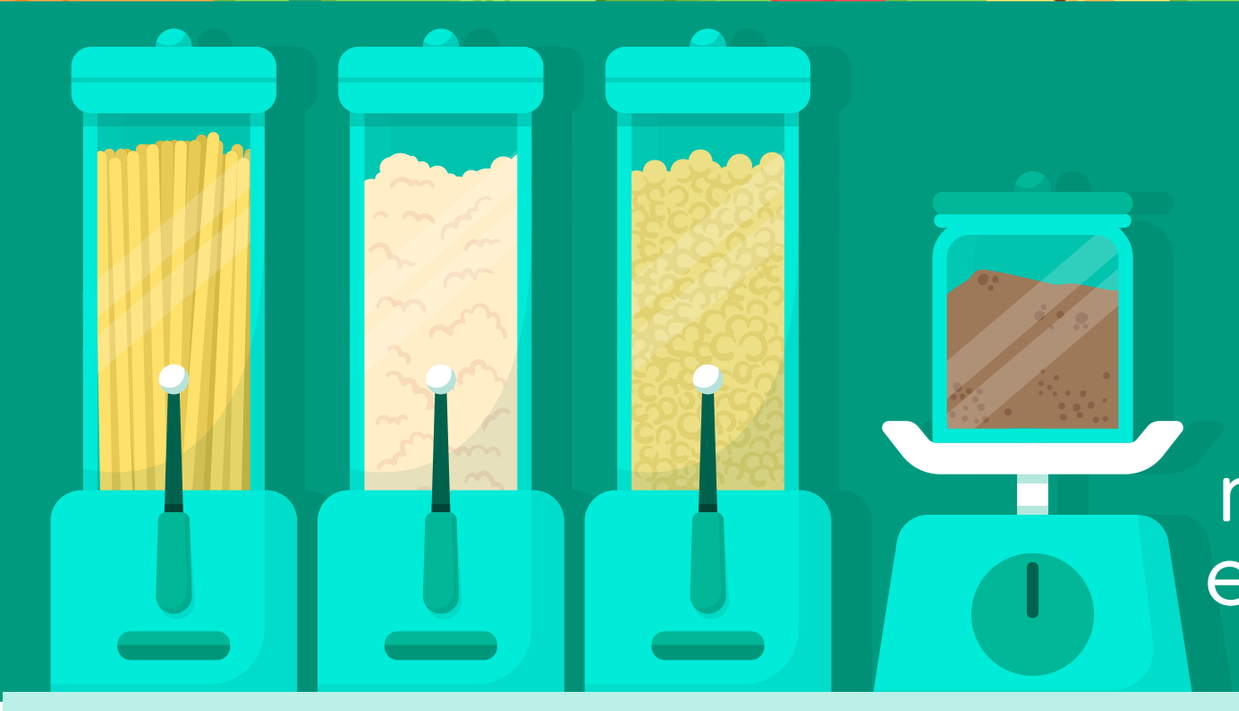
Date la tarea de encontrar lugares como:

Restaurantes con opciones vegetarianas o carne de pastizal

¡Seguro encontrarás platos creativos y sabrosos que te encantarán!

Restaurantes que utilicen productos locales y de temporada

¡Así disfrutarás de sabores auténticos y contribuirás al desarrollo de la comunidad!



Verdulerías y dietéticas a granel

Podrás encontrar una gran variedad de productos frescos mientras reducís el el consumo de envases de plástico de un solo uso.

Ferias o mercados locales

Salís a pasear y apoyás a los pequeños productores mientras disfrutás de la autenticidad de los productos locales. ¿Qué mejor?

Tu acción del día ¡Salí a conocer y probar nuevos lugares y opciones!

Objetivo cumplido:
Compra consciente

¿Querés saber más? Más información aquí:

https://www.wwf.es/nuestro_trabajo/informe_planeta_vivo_ipv/cimo_vivir_de_una_manera_mas_sostenible/

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

¡Gracias por sumarte a incorporar hábitos de alimentación y consumo más amigables con tu salud y la del planeta!

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, la sobreproducción de alimentos y consumiste menos productos procesados y con menos envases plásticos.

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

Reflexioná y agradecé por los alimentos que tenés, la diversidad que el planeta te proporciona y lo bien que le hacen a tu salud.

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

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

¡Nos encantó compartir esta experiencia con vos!

CO-FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA

Esta publicación fue producida con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es de exclusiva responsabilidad de Fundación Vida Silvestre Argentina y los demás socios del proyecto Eat4Change y no refleja necesariamente las opiniones de la Unión Europea.

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA

Contenido revisado por:
Fundación Vida Silvestre Argentina
Agradecimientos especiales:
WWF Bolivia
Diseño, diagramación e ilustración:
Twiiti Agency & Lu Antelo
En colaboración con **ICCO**

Para más información visitá
www.alimentacionsustentable.vidasilvestre.org.ar

twiiti

ICCO COOPERACIÓN

Lu antelo