



PROYECTO



Organiza



Financiado por



Colabora



ANFRA Nutrición

Índice

Sostenibilidad

- ¿Qué es la sostenibilidad?
- Practica sostenibilidad
- Beneficios de practicar sostenibilidad

Alimentación sostenible

- Alimentación basada en plantas
- Mitos sobre la alimentación basada en plantas
- Recursos para facilitar el cambio

Menú Vegetariano

- Desayuno
- Comida
- Cena



Introducción

En Fundación Atabal, apostamos por la Educación para la Ciudadanía Global mediante acciones de sensibilización y formación dirigidas a la ciudadanía extremeña. Este documento forma parte de la campaña de sensibilización No Recicles*, dentro del proyecto Generación Ser + Sostenible, que está financiado por la Agencia Extremeña de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AEXCID).



Introducción

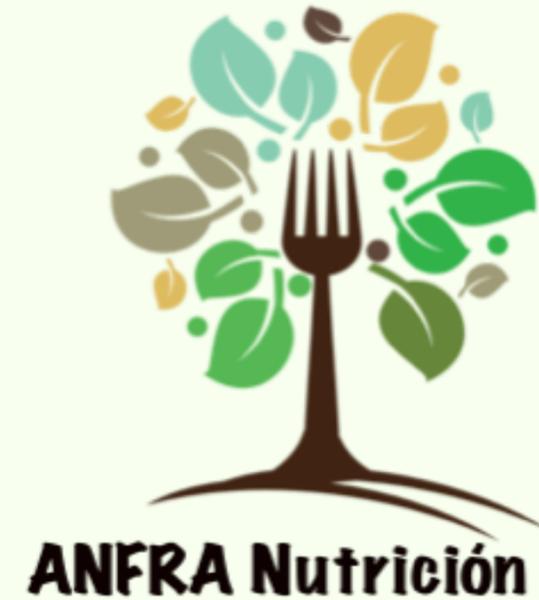
El proyecto pretende acompañar a la población joven en su transición hacia estilos de vida más sostenibles a través de la formación - reflexión - acción, incorporando los ODS, desde un enfoque de desarrollo sostenible multidimensional (económico, social, ambiental y político). Se trabaja de forma directa y personalizada, dando información, formación y sensibilizando a la juventud y agentes sociales para que puedan reconocer sus impactos negativos y positivos sobre el planeta, y avanzar así en su transición hacia la sostenibilidad, a la vez que se reflexiona sobre la realidad global desde una perspectiva glocal (Global-Local).



Colaboración

Para la realización de este material hemos contado con ANFRA Nutrición.

Empresa que se dedica principalmente al asesoramiento nutricional online o presencial tanto en nutrición clínica como deportiva, tratando la composición corporal de las personas, patologías o rendimiento deportivo según el contexto individual.

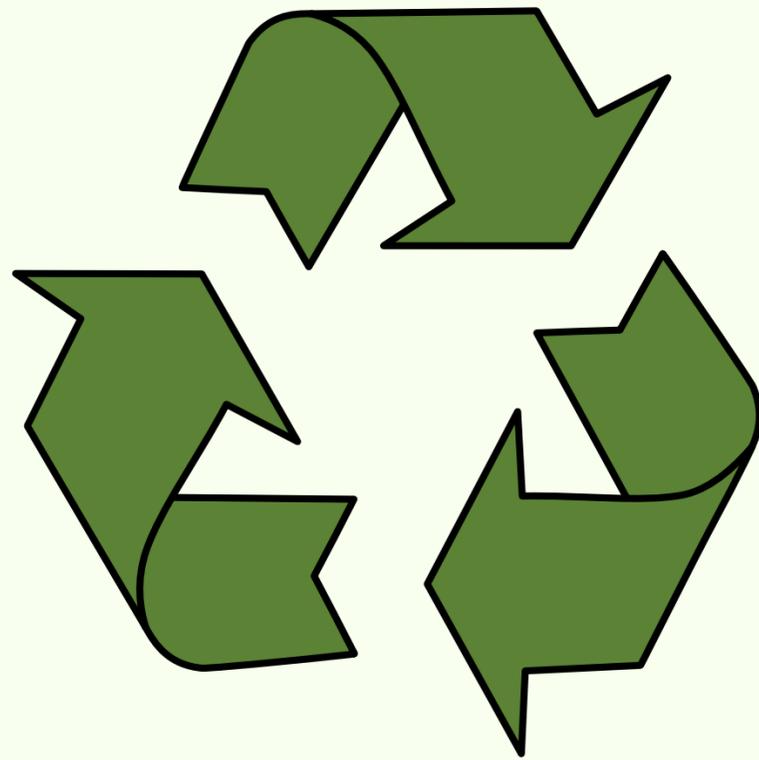


¿Qué es la sostenibilidad?

Consiste en la satisfacción de las necesidades de las generaciones presentes, sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades. Además, hay que entender la sostenibilidad desde un triple eje: ambiental, social y económico.

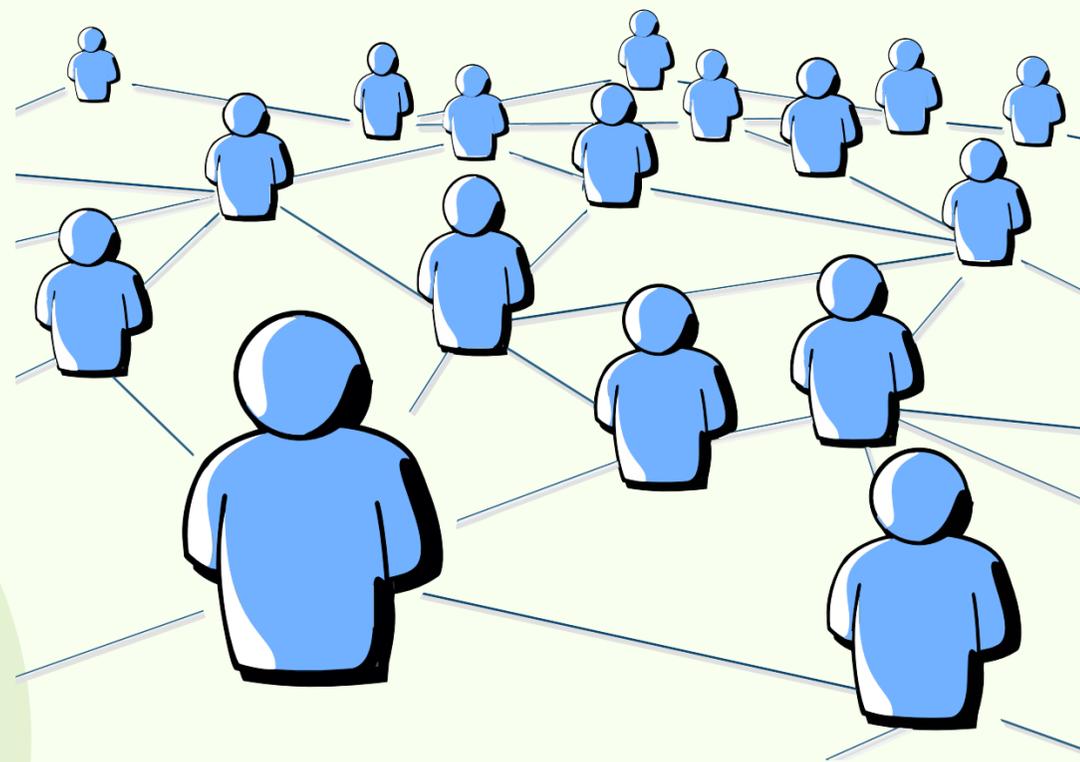


Sostenibilidad ambiental



Está basada en el desarrollo de relaciones con el medio ambiente que no conlleven la destrucción del mismo. Así, el trabajo para garantizar la sostenibilidad ambiental supone: asegurar que las actividades humanas tengan un impacto lo suficientemente pequeño sobre el medio ambiente, como para no suponer una degradación del mismo y compensar este impacto a través de actividades de restauración del medio ambiente; procurar la eficiencia y/o autosuficiencia energética, hídrica y la correcta gestión de residuos

Sostenibilidad social



Pretende que el desarrollo humano no destruya las comunidades, garantizando sus estilos de vida, la justicia social, la equidad, la mejora de los estilos de vida y su mantenimiento en el tiempo. Así el trabajo para garantizar la sostenibilidad social supone: reconstrucción de las relaciones humanas a todos los niveles; fomentar y permitir las relaciones sociales en espacios de convivencia; propiciar la participación de la sociedad en la gestión y toma de decisiones; fomentar la interacción, garantizar la cohesión de las comunidades y la cooperación con colectivos vulnerables.

Sostenibilidad económica



Se refiere a la capacidad de generar riqueza en cantidades adecuadas, equitativas y en distintos ámbitos sociales para que la población sea capaz de mantener una estabilidad económica y material que le permita vivir dignamente. Implica prácticas que sean social y ambientalmente responsables. Supone trabajar para la reducción de la pobreza, la redistribución de la riqueza, así como para favorecer el desarrollo de una economía solidaria, verde, circular y de cercanía.

¡Practica Sostenibilidad!

Ser + Sostenible debe ser una constante en nuestras vidas, algo que debe acompañarnos allá donde vayamos. La mejor forma es colocarse las gafas verdes de la sostenibilidad.

Este acto simbólico de colocarse las gafas verdes de la sostenibilidad nos permitirá ver todo desde una perspectiva más crítica. Cuestiones que antes pasaban desapercibidas ante tus ojos, ahora podrás verlas con mayor nitidez y reflexionar sobre ellas.

Así, es normal que a partir de este gesto empieces a hacerte preguntas relacionadas con tu estilo de vida como por ejemplo
¿Qué impacto tiene esta actividad? ¿Cómo afecta mi alimentación al futuro del planeta? ¿Hay alternativas a este producto? o ¿Cómo podría reducir mi huella ambiental?

Beneficios de practicar sostenibilidad

Una menor degradación del planeta a causa de la actividad humana

El ahorro y la optimización de recursos

El fortalecimiento de las comunidades

La garantía de la calidad de vida de las futuras generaciones

Una mejora de la salud

Un mundo más ético

La reducción de la pobreza

Una economía más solidaria

Una sociedad más involucrada y participativa en la gestión y toma de decisiones



LA TIERRA ES LO
QUE NOS UNE.

Wendell Berry

A continuación, encontrarás información y propuestas para llevar a cabo una alimentación + sostenible, que esperamos hagan más fácil tu transición hacia estilos de vida que estén más en sintonía con las necesidades del planeta.



Alimentación sostenible

Consumo de alimentos que tengan un sistema de producción y fabricación sostenible y con bajo impacto ambiental para garantizar el futuro de los recursos ambientales que nos ofrece el planeta.

Reducir la huella ambiental en todo el proceso que incluye la nutrición ayudará a la sostenibilidad ambiental.

Ayudaremos a la sostenibilidad ambiental aumentando el consumo de frutas, verduras y cereales, consumiendo alimentos poco procesados, locales y de temporada



**ALIMENTACIÓN BASADA EN
VEGETALES**



Alimentación basada en plantas

No categorizaremos la alimentación sostenible en una dieta como tal pero proponemos que la ingesta de productos este exenta de productos cárnicos, pescados y lácteos para una mayor sostenibilidad.



En qué consiste una alimentación basada en plantas

Podemos decir que una dieta basada en plantas y ovovegetariana es la definición más próxima a lo que queremos transmitir, en esta alimentación se consumen huevos y alimentos de origen vegetal. Consistiendo en una dieta variada, equilibrada y con aporte de todo tipo de nutrientes necesarios. Se trata de una alimentación sostenible para la población actual y futura, así como para el planeta.



SOSTENIBILIDAD

Una alimentación basada en plantas garantiza la sostenibilidad de los productos alimenticios debido al menor uso de recursos para su producción y fabricación. Así como menor uso de los recursos hídricos, vitales para el ser humano

SALUD

La alimentación basada en plantas esta relacionada con mejores condiciones generales de salud, además de estar relacionada con prevención de multitud de patologías crónicas, cardiovasculares o relacionadas con la obesidad. Esta relacionada con tasas más bajas de hipertensión, cáncer o diabetes tipo 2.



Mitos sobre la alimentación basada en plantas

La alimentación basada en plantas además de ser sostenible y saludable cubre todas las demandas energéticas y de macronutrientes que pueda tener la población, vamos a contar algunos mitos que han existido sobre este tipo de dieta



Mitos sobre la alimentación basada en plantas

No se obtiene suficiente proteína

Se obtiene proteína principalmente a partir de legumbres, huevos, frutos secos o soja entre otros.

Es económicamente más cara

Productos como las legumbres, huevos, cereales, frutas y verduras son productos asequibles en el supermercado en comparación con otros derivados de animales

No es adecuada para niños

Los niños al igual que los adultos pueden llevar una dieta basada en plantas obteniendo de esta todos los macronutrientes y micronutrientes necesarios

Alimentación monótona y aburrida

El mercado nos ofrece variedad de productos que tienen cabida en una alimentación basada en plantas y podemos realizar muchísimas combinaciones incluso con diferentes especias

Déficits vitamínicos y minerales

La mayoría de vitaminas y minerales se obtienen de productos vegetales. Si existe algún caso particular como el omega 3 o la vitamina B12 que es más difícil de obtener, pero podemos obtenerla de manera exógena con suplementación.

Recursos para facilitar el cambio a una dieta basada en plantas

● EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Educar nutricionalmente a la población a través de formaciones a nivel escolar y social, con información contrastada de calidad y aportada por profesionales del sector ayudará a la población a conocer los alimentos y nutrientes, así como tomar decisiones que ayuden a la sostenibilidad y a la salud no solo de la población sino también del planeta.

● ALIMENTOS Y NUTRIENTES

Tener conocimiento de los alimentos vegetales que nos ofrece la naturaleza nos ayudará a gestionar mejor nuestra alimentación teniendo en cuenta los macronutrientes y micronutrientes necesarios para tener una adecuada alimentación aprovechando de manera más eficiente los recursos naturales.

Recursos para facilitar el cambio a una dieta basada en plantas

● PLATO DE HARVARD

Consiste en hacer un reparto de los nutrientes en cada comida realizada, esta compuesto por 50% verduras y frutas, 25% proteínas (en este caso vegetales) y 25% hidratos de carbono), además de grasas vegetales saludables y agua como bebida. También aboga por la actividad física diaria. Es una buena estrategia que nos puede servir como guía a la hora de planificar nuestras ingestas.



Diseño de menú Vegetariano

Desayunos

1

Macedonia de frutas con cacao en polvo + frutos secos

3

Tortitas con harina de avena, plátano, huevo y canela

5

Cereales de avena integral con bebida de arroz y avellana

7

Batido con bebida de arroz y avellanas, frutos secos y fruta al gusto

2

Tostadas de hummus y pimentón de la vera

4

Tostadas con aguacate y huevos cocidos

6

Tostadas de hummus y huevo a la plancha

Para las bebidas es interesante utilizar bebidas vegetales , café o infusiones

Diseño de menú Vegetariano



Comida

1

Guiso de lentejas
con verduras,
patata y
zanahoria

2

Sopa de fideos
con caldo de
verduras, huevos
y picatostes

3

Pasta de lenteja
roja con soja
texturizada
verduras y salsa
de soja

4

Poke bowl con
base de quinoa,
verduras,
aguacate, tofu y
semillas

5

Tabulé de
garbanzos con
cus cus

6

Noodles de arroz
con soja
texturizada
brócoli y setas

7

Crema de
guisantes al curry

Para los postres es recomendable el consumo de fruta

Diseño de menú Vegetariano



Cena

1

Tortilla de patata
con salmorejo

3

Salteado de tofu y
pimientos

5

Brochetas de
heura y
hortalizas

7

Crema de
verduras y
revuelto de setas
y calabacín

2

Ensalada con
espinaca baby,
alubias, arroz,
zanahoria
rayada, tomate y
zanahoria

4

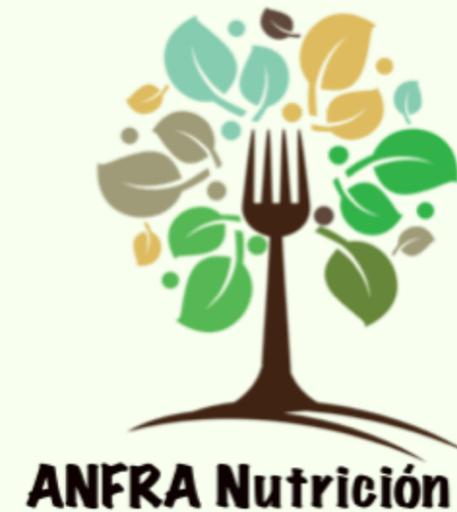
Pisto con huevos
y patata

6

Quesadillas con
chili picante de
alubias rojas y
pico de gallo

Para los postres es recomendable el consumo de fruta

"Piensa globalmente, actúa localmente"



Muchas gracias

Y para que puedas alimentarte de manera sostenible durante más tiempo....



Recetario Vegetariano

PROYECTO



Organiza



Financiado por



Colabora



Pisto casero

Cocinado

Lavamos y picamos todas las verduras en "brunoise" daditos pequeños.

Sofreímos las verduras (cebolla, ajo y pimientos), posteriormente añadimos el vino blanco y dejamos reducir a fuego lento.

Añadimos el calabacín y seguimos cocinando, cuando este listo echamos el tomate y dejamos cocinando.

Añadimos la sal para que este en su punto, y ya tenemos preparado nuestro pisto para acompañar con multitud de comidas.

Opcionalmente podemos añadir patatas cocinadas en el micro o berenjena.

Esta receta es muy buena para combinar con unos huevos a la plancha.

Ingredientes:

Cebolla
Pimiento verde
Pimiento rojo
Calabacín
1 diente de ajo
50 ml Vino blanco
500 gr tomate maduro
Sal
AOVE

Hummus casero

Cocinado

Añadimos los ingredientes en un recipiente de batidora.

Trituramos la mezcla con una batidora, observamos que tenga una textura cremosa y suave.

Añadimos un de pimentón picante encima del hummus

Ideal para comerlo con piquitos o para untar.

Ingredientes

200 gr de garbanzos
1 diente de ajo
2 cucharadas de AOVE
Zumo de ½ limón
Comino ½ cucharadita
Pimentón ½ cucharadita
Sal
Chorrito de agua

Garbanzos con espinacas

Ingredientes

Espinacas
Bote de garbanzos
2 dientes de ajo
Pimentón
Cilantro
Pimienta negra
Salsa de tomate Sal
AOVE

Cocinado

Picamos los ajos y sofreímos en AOVE, añadimos las espinacas hasta que se vayan reduciendo.

Una vez listo añadimos los garbanzos y vamos mezclando a la vez que salteamos.

Echamos las especias (pimentón, cilantro, pimienta negra, salsa de tomate y sal) al gusto.

Guiso de lentejas

Cocinado

Ingredientes

150 gr Lentejas 2
Zanahorias
1 cebolla
2 ajos
½ pimiento verde
½ pimiento rojo
400 gr patata
Orégano
Pimentón dulce
Comino
Sal
Agua

Pon a cocer agua en una olla y añade las verduras enteras si las vas a retirar o troceadas si las vas a triturar, ambas opciones son válidas, déjalas cocer 10 min.

Echa las lentejas en la olla junto y las patatas, deja cocer hasta que esté en el punto deseado.

Añade finalmente el orégano, el pimentón, comino y la sal, removiendo durante unos 5 min y estará listo para degustar.

Pasta con soja texturizada

Cocinado

En primer lugar pon a hidratar la soja texturizada unos 20 min. Por otra parte cocemos la pasta.

Ingredientes

100 gr pasta
½ cebolla
1 zanahoria
150 gr soja texturizada
½ Pimiento rojo
Orégano
Pimienta negra
Sal
AOVE
1 cuchara Salsa de soja
4 cucharada de tomate concentrado

A la misma vez echamos las verduras en una sartén con AOVE y sofreímos. Añadimos la salsa de soja y posteriormente la soja texturizada.

Una vez tengamos la mezcla de verduras y soja, añadimos le concentrado de toma y las especias.

Incorporamos la pasta a nuestra salsa de soja texturizada, removemos y finalmente, servimos.

Crema de guisantes al curry

Cocinado

En primer lugar picamos la cebolla en trocitos y rehogamos.

Ingredientes

400 gr de guisantes
½ cebolla
1 patata grande
1 L de caldo de verduras
Pimienta negra
Sal
AOVE
1 cucharadita de curry 2
Quesitos Caserío

Añadimos la patata chascada y los guisantes congelados, removemos.

Echamos en la olla el caldo de verduras y el curry, removemos para que se integre hasta que la patata se deshaga y los guisantes estén tiernos.

Añadimos el queso y trituramos, ajustamos la sal y pimienta.

A la hora de servir añade un poco de pimienta y chorrito de AOVE, además puedes añadir picatostes para darle un toque crujiente a la crema.

Bastones de calabacín con huevo

Ingredientes

½
Calabacín 3
huevos
AOVE
Sal
Pimienta

Cocinado

En primer lugar cortamos el calabacín en tiras y dejamos en un escurridor unos 10 min. Secar el agua restante del calabacín con papel de cocina.

Echamos el calabacín en la sartén con un chorrito de AOVE a fuego fuerte, añadimos sal y pimienta.

Salteamos al gusto.

Por otra parte nos hacemos unos huevos a la plancha

Finalmente servimos los bastones de calabacín en la base del plato y los huevos encima.

Salmorejo casero

Cocinado

Añadimos en un recipiente de batidora los ingredientes.

Ingredientes

1 diente de ajo
300 gr tomate maduro
Miga de pan integral
50 ml de aceite de oliva
50 ml agua
Sal

Trituramos los ingredientes hasta que obtengamos la textura deseada.

A la hora de servir podemos echarle un chorrito de AOVE, además de ingredientes como picatostes, huevo cocido.

Ensalada de alubias y arroz

Cocinado

En primer lugar dejamos las alubias en remojo al menos 8 horas antes junto con los dientes de ajo.

Cocemos las alubias hasta que estén blandas, al mismo tiempo vamos picando la cebolla en juliana y las zanahorias en bastones finitos.

Ponemos a cocer el arroz con laurel y ajo.

Salteamos la cebolla y la zanahoria a fuego fuerte para que queden crujientes.

Añadimos las alubias y el arroz a la sartén donde hemos salteado las verduras y removemos.

Podemos añadir ingredientes como por ejemplo, aguacate, queso fresco, huevos, soja texturizada

Ingredientes

80 gr de alubias
½ cebolla
1 zanahoria
Ajo
Laurel
Sal
AOVE
100 gr arroz integral

Tabulé de garbanzos

Cocinado

En primer lugar ponemos los garbanzos en un escurridor y aclaramos.

Por otro lado picamos las verduras y las especias como más nos guste.

Ponemos cus cus en una olla y cocemos durante 5 min.

Añadimos en un bol el cus cus, los garbanzos y las verduras y especias picadas. Le echamos el zumo de un limón, sal, AOVE y vinagre.

Finalmente dejamos enfriar la mezcla, removemos y a comer.

Ingredientes

½ bote de garbanzos
½ Pimiento rojo
Tomate cherry
Hojas de menta
Eneldo
Sal
AOVE
Perejil fresco
80 gr Cus Cus
Zumo de 1 limón
Vinagre

Noodles con soja texturizada brócoli y champiñones

Cocinado

En primer lugar pon a hidratar la soja texturizada unos 20 min. Por otra parte cocemos los noodles según el tiempo que indique el fabricante.

Ingredientes

150 gr soja texturizada
Sal
AOVE
1 cucharada Salsa de soja
100 gr brócoli
100 gr champiñones
100 gr noodles

Al mismo tiempo vamos laminando los champiñones y cortando el brócoli en arbolitos pequeños.
Salteamos los champiñones, el brócoli y la soja texturizada con un poco de AOVE.
Añadimos en la sartén los noodles ya cocidos y echamos un poquito de salsa de soja, removemos y servimos.

Estofado de garbanzos al curry

Cocinado

En primer lugar escurrimos el bote de garbanzos y aclaramos. Acto seguido picamos las verduras en dados pequeños.

Ingredientes

Bote de garbanzos
 $\frac{1}{2}$ cebolla
1 zanahoria
 $\frac{1}{2}$ Pimiento rojo
 $\frac{1}{4}$ puerro
Sal
AOVE
 $\frac{1}{2}$ cucharada de curry
 $\frac{1}{2}$ cucharada de pimentón
Caldo de verduras
3 cucharada de tomate concentrado

Metemos las verduras con un poco de sal y AOVE en el microondas durante 5 min y termine, las salteamos a fuego fuerte en una sartén con AOVE.

Añadimos los garbanzos a las verduras y seguimos cocinando durante unos minutos, echamos las especias (curry y pimentón)

Finalmente añadimos el tomate triturado y el caldo de verduras, dejamos cocer unos 10 min a fuego medio y servimos.

Arroz con brócoli y tofu al curry

Cocinado

En primer lugar cocemos el arroz según el tiempo que indique el fabricante.

Ponemos el tofu a cocer en otra olla según tiempos.

Cortamos el brócoli en arbolitos pequeños y salteamos con un poco de AOVE.

Ecurrimos el agua del arroz y el tofu, añadimos ambos a la sartén donde hemos salteado el brócoli y mezclamos junto con el curry.

Echamos un poco de salsa de soja y servimos.

Ingredientes

150 gr tofu
AOVE
100 gr brócoli
½ cucharada de curry
100 gr arroz integral
1 cucharada salsa de soja

Brochetas de heura y hortalizas

Cocinado

En primer lugar macerar la heura con salsa de soja durante 10 min.

Lavar y cortar las hortalizas en dado (champiñones, pimientos, cebolla y tomate cherry, al gusto)

Salteamos las verduras y hortalizas con un chorrito de AOVE y sal.

Por otra parte retiramos la soja sobrante del macerado, y salteamos la heura.

Montamos las brochetas al gusto y calentamos las brochetas en la plancha por ambos lados.

Ingredientes

100 gr heura
½ cebolla
½ pimiento verde
½ Pimiento rojo
Tomate Cherry
Sal
AOVE
Salsa de soja

Judías con alubias y tofu

Cocinado

En primer lugar preparamos el bote de alubias, la judía verde y el tofu

Ponemos agua en una olla, calentamos y cuando rompa a hervir añadimos las judías y las alubias, dejamos 5 min.

Salteamos el tofu y lo especiamos al gusto.

Una vez tenemos todo cocido y salteado, mezclamos y volvemos a saltear todo junto durante unos minutos.

Finalmente añadimos salsa de soja y cocinamos unos 30 segundos.

Ingredientes

100 gr tofu
Bote de alubias rojas
100 gr de judía verde
Sal
AOVE
1 cuchara Salsa de soja

Burritos de soja texturizada y alubias

Cocinado

En primer lugar pon a hidratar la soja texturizada unos 20 min, y prepara las alubias de bote.

Sofreímos la cebolla cortada a dado, y añadimos la soja texturizada, salteamos. Añadimos posteriormente las alubias y removemos.

Echamos el tomate concentrado y cocinamos, añadimos la salsa de soja.

Finalmente servimos la mezcla encima de la tortita integral.

Ingredientes

80 gr alubias
½ cebolla
Tortitas integrales
150 gr soja texturizada
Sal
AOVE
1 cuchara Salsa de soja
2 cucharada de tomate concentrado



COME
SALUDABLE

COME
SOSTENIBLE



Muchas gracias