



# PROYECTO



Organiza



Financiado por



Colabora



# Índice

## *Sostenibilidad*

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

## *Alimentación sostenible*

- Alimentación basada en plantas
- Myths about plant-based nutrition
- Resources to facilitate the change

## *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.

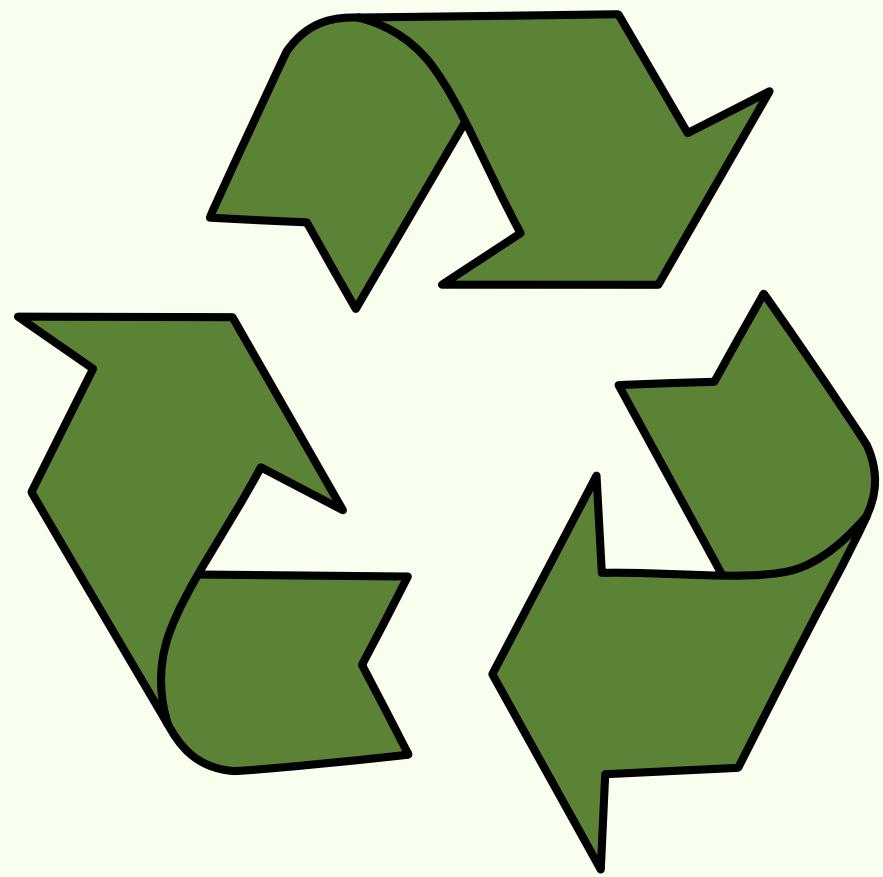


# ¿Qué es la sostenibilidad?

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.

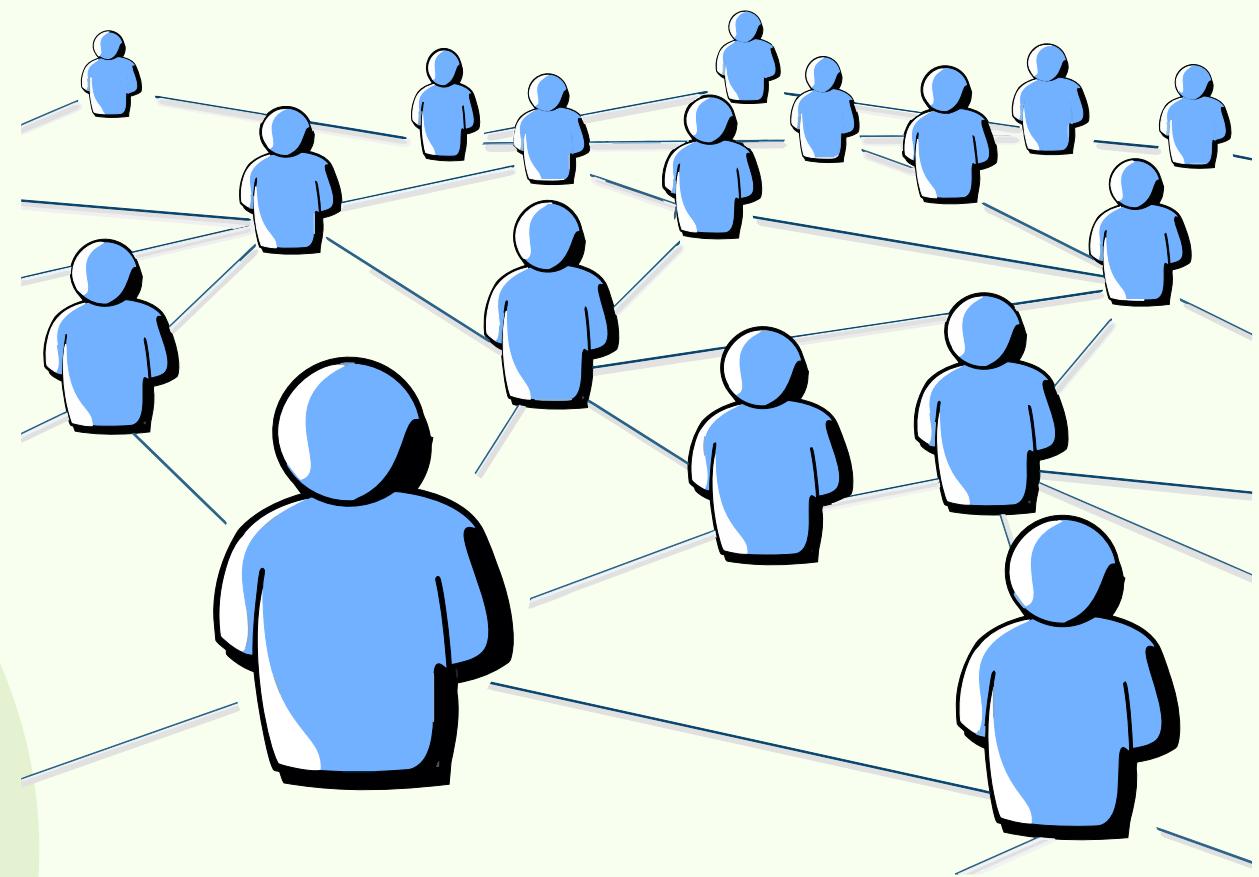


# Sostenibilidad ambiental



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

I

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

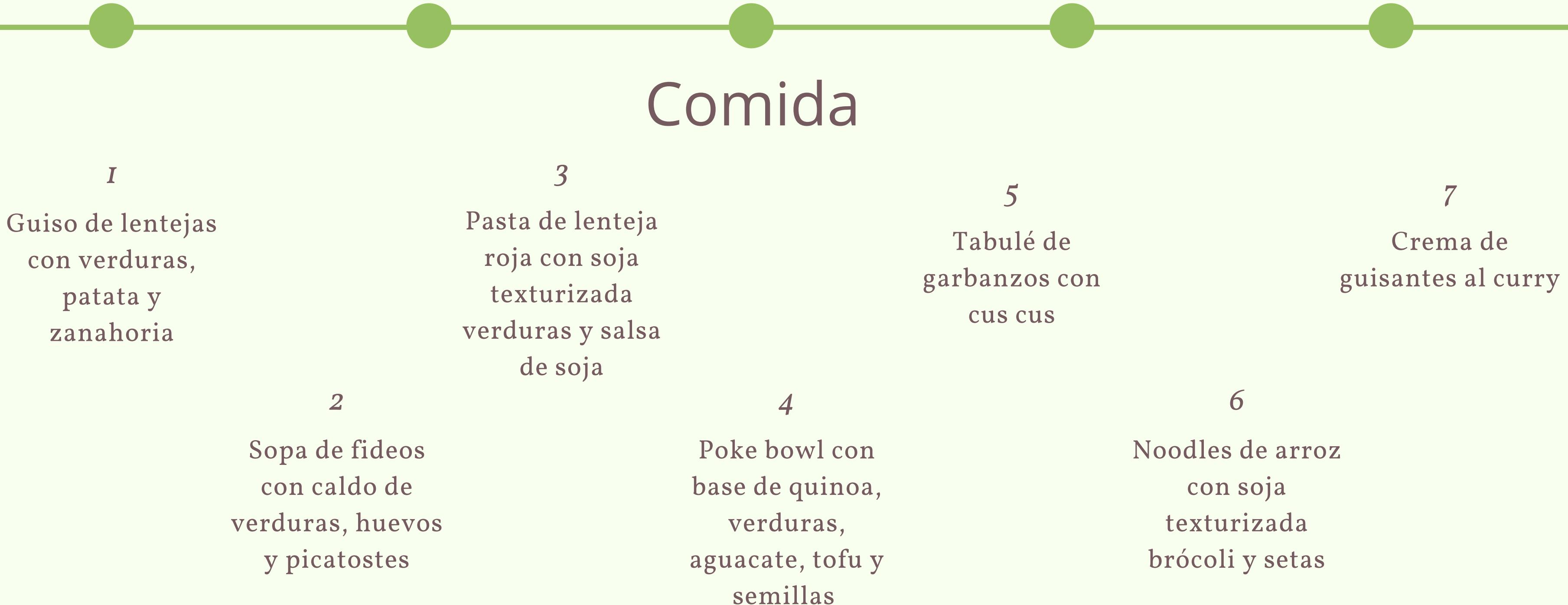
Tostadas con  
aguacate y huevos  
cocidos

6

Tostadas de  
hummus y huevo  
a la plancha

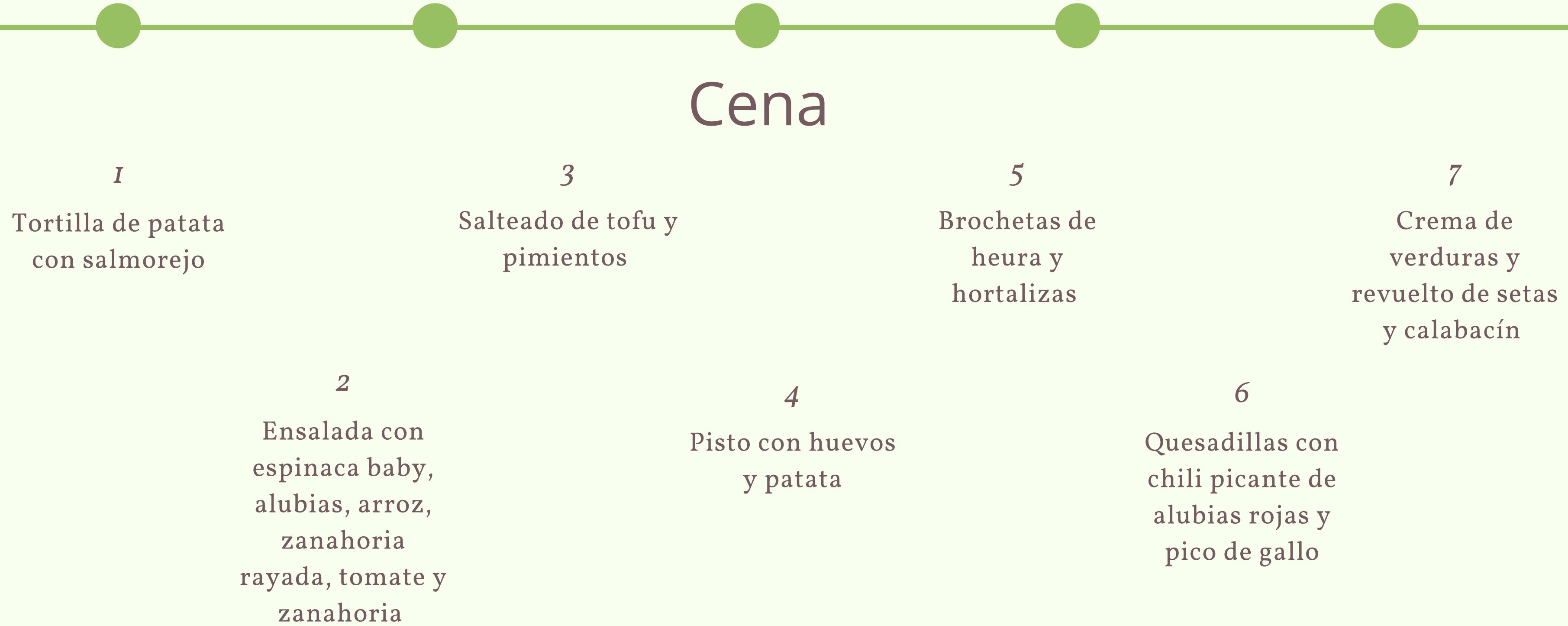
Para las bebidas es interesante utilizar bebidas vegetales , café o infusiones

# Diseño de menú Vegetariano



Para los postres es recomendable el consumo de fruta

# Diseño de menú Vegetariano



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.

200 gr de garbanzos  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de AOVE  
Zumo de  $\frac{1}{2}$  limón  
Comino  $\frac{1}{2}$  cucharadita  
Pimentón  $\frac{1}{2}$  cucharadita  
Sal  
Chorrito de agua

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.

## 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

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.

### 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

## Pasta con soja texturizada

### Cocinado

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

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.

### 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

## Crema de guisantes al curry

### Cocinado

En primer lugar picamos la cebolla en trocitos y rehogamos.

Añadimos la patata chascada y los guisantes congelados, removemos.

### 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

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

## 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.

## Ingredientes

- ½ Calabacín
- 3 huevos
- AOVE
- Sal
- Pimienta

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 cuchara Salsa de soja

100 gr brócoli

100 gr champiñones

100 gr noodles

Al mismo tiempo vamos laminando los champiñones y cortante 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 pequeñitos.

## Ingredientes

Bote de garbanzos

½ cebolla

1 zanahoria

½ Pimiento rojo

¼ puerro

Sal

AOVE

½ cuchara de curry

½ 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.

## Ingredientes

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

Ponemos el tofu a cocer en otra olla según tiempos.

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

Escurrimos 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.

# Brochetas de heura y hortalizas

## Cocinado

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

## Ingredientes

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

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.

# 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.

## Ingredientes

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

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

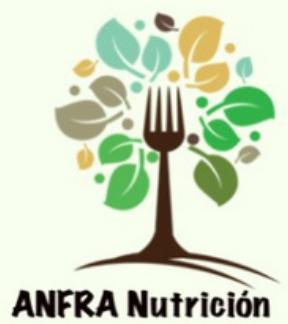
Echamos el tomate concentrado y cocinamos, añadimos la salsa de soja.

Finalmente servimos la mezcla encima de la tortita integral.



# COME SALUDABLE

# COME SOSTENIBLE



Muchas gracias