

El Volcán Alimentario

Recomendaciones para mejorar tu salud, prevenir enfermedades y cuidar el medio ambiente



El Volcán del Calcio



¡Llena tu plato de colores!

Consume al menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días



¡No temas comer frutas!

Un consumo abundante y variado te ayudará a mantener tu salud



Prefiere las frutas en su formato “entero”, como manzanas, frutillas o naranjas, frescas o congeladas



Elige frutas y verduras de la estación y de producción local en la medida de lo posible

¡Llena tu plato de salud!

Incorpora diferentes granos integrales en tu día a día



Incluye entre 2 a 5 porciones de granos integrales al día como arroz integral, choclo, quinoa, avena o mote para mejorar tu salud



Prefiere granos integrales por sobre granos refinados (“blancos”), ya que aportan más proteínas, fibra, minerales y vitaminas

Reemplaza proteínas animales por proteínas vegetales

Sustituir carnes, lácteos y huevos por legumbres, frutos secos y semillas puede proteger tu salud y la del planeta



¡Suma más legumbres a tu día a día!
Son saludables para ti y para toda tu familia



Evita o disminuye el consumo de carnes, incluyendo carnes procesadas y no procesadas (como embutidos, hamburguesas y jamones)



Para aprender más, ingresa a www.elvolcanalimentario.cl

Consumir grasas saludables es esencial para nuestra salud

Incluye en tu dieta frutos secos, semillas, aceite de oliva y aceite de canola



Prefiere consumir fuentes de grasas insaturadas como frutos secos, semillas, aceite de oliva y aceite de canola, en vez de fuentes de grasas saturadas como carnes grasas, quesos y mantequilla

¡Aumenta la variedad de Omega-3 en tu dieta! Además del pescado, encuentras este nutriente en nueces, semillas de chía y semillas de linaza molidas

Conserva la salud de tus huesos

Diversificando tus fuentes de calcio diariamente



Incluye alimentos vegetales ricos en calcio todos los días, como coles de bruselas, brócoli, repollo, coliflor y rúcula, entre otros

Los lácteos y bebidas vegetales fortificadas pueden ayudar a cubrir los requerimientos diarios de calcio

Reemplazar parcial o totalmente el consumo de lácteos por fuentes vegetales de calcio puede reducir significativamente el impacto medioambiental de nuestra alimentación

Consume máximo 6 cucharaditas al día de azúcares libres



Reduciendo el consumo de azúcar de mesa y de productos que contengan azúcares añadidas



Para aprender más, ingresa a www.elvolcanalimentario.cl

La alimentación y el cambio climático están estrechamente relacionados

Elegir alimentos de menor impacto ambiental es clave también para adaptarnos mejor al cambio climático



¡Reduce el impacto climático a través de tu plato!
Incluyendo la emisión de gases de efecto invernadero, la utilización de tierras, agua y la pérdida de biodiversidad, entre otros



¡Ánimate a hacerlo! Las dietas sostenibles pueden ser de bajo costo económico y más sencillas de lo que creemos

Si lo deseas, puedes seguir una dieta basada en plantas

Y así obtener beneficios en tu salud y cuidar el medio ambiente



Una dieta basada en plantas se caracteriza por un abundante consumo de frutas, verduras, legumbres, granos integrales, frutos secos y semillas, en desmedro del consumo de productos de origen animal y ultraprocesados



Una dieta basada en plantas bien planificada puede ser nutritiva y saludable

RECETA

Pastel de papas individuales con pino de puerro, arvejas, zanahorias y merquén

PARA 3 PERSONAS APROX.



INGREDIENTES:

4 a 6 papas grandes peladas y cocidas en agua
1 puerro picado fino
1 taza de arvejas frescas
1 tazas de carne de soya ya hidratada y cocida
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de ají de color
2 zanahorias ralladas finas
1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de bebida vegetal u otra que tengas
Sal, pimienta y merquén a gusto

PREPARACIÓN:

- 1 Para el pino poner en un sartén una cucharada de aceite de oliva y agregar el puerro cortado fino, 2 zanahorias ralladas fino y las arvejas crudas
- 2 Saltear a fuego medio hasta que el puerro esté tierno. Agregar la carne de soya y seguir salteando por 4 minutos más a fuego medio.
- 3 Sal pimentar y poner en pocillos individuales para horno
- 4 Pelar las papas y cortarlas en pedazos grandes
- 5 Cocinarlas en agua caliente, salada, por 15 minutos o hasta que estén blandas. Sacar las papas del agua y ponerlas en un bowl grande, molerlas e ir agregando la bebida vegetal tibia, aceite de oliva y sal; hasta obtener un puré cremoso. Reservar
- 6 Tapar el pino de puerro con el puré. Llevar a un horno, a temperatura media alta por 15 minutos o hasta que esté caliente y dorado



Encuentra más recetas del Norte, Centro y Sur de Chile en www.elvolcanalimentario.cl

