



ALIMENTOS POR EL PLANETA

Brindamos recursos y herramientas a estudiantes en Perú para que incrementen la oferta de alimentos saludables a base de plantas en sus instituciones. Apoyamos a los estudiantes en la implementación de una campaña de comunicación enfocada en educar a la comunidad (autoridades, trabajadores, profesores y estudiantes) sobre los beneficios que conllevan agregar opciones a base de plantas en el sistema alimentario de su institución educativa.

Contactanos a:
apep@uvp.org.pe

www.uvp.org.pe/alimentos-por-el-planeta



ALIMENTOS POR EL PLANETA

UN PROYECTO DE UVP Y ARBA



OBJETIVOS

Buscamos implementar cambios en las instituciones de educación superior, enfocándonos en educar a los estudiantes y al personal sobre los beneficios ambientales, de salud y de bienestar animal de la transición a un sistema alimentario basado en plantas.

Como parte del proyecto, te ayudaremos a:

- Tener la información necesaria para justiciar los cambios en los sistemas alimentarios en tu institución educativa.
- Definir las actividades y metas específicas a tu institución. Cada universidad o instituto una tiene un contexto diferente y por lo tanto distintas formas de llegar a la misma solución.
- Realizar campañas brindándote recursos y materiales listos para usar.
- Contactar con profesionales en reuniones virtuales, talleres, sesiones colaborativas de intercambio de ideas y más.
- Ser parte de una red de estudiantes y profesionales con ideas afines que promulguen cambios en las instituciones de educación superior de todo el Perú.

BENEFICIOS:

Reducir el consumo de productos de origen animal ayuda a:

Proteger el medio ambiente

La alimentación basada en plantas reduce nuestra huella de carbono e hídrica. Para producir un 1K de carne de vaca se necesita 15000 litros, mientras que para un 1k de legumbres se necesita 2000 litros.

Cuidar la salud

Este patrón alimentario podría prevenir o incluso ser un aliado para tratar algunas enfermedades. En caso de enfermedades renales crónicas o cardiovasculares, se recomienda este tipo de alimentación.

Promover la diversidad

El Perú es un país rico en alimentos de origen vegetal que son fuente de nutrientes como proteína, minerales y vitaminas. Entre menos procesada es la alimentación basada en plantas es más económica.



RECURSOS:

Capacitaciones:

Brindaremos talleres basados en evidencia científica sobre como nuestros hábitos impactan en el cuidado del medio ambiente, de los animales y de la salud humana. Te ayudaremos también a conocer los procesos en otras instituciones educativas en el país.

Herramientas para acercarte a tu comunidad:

Todo lo que necesitas para lograr que las autoridades de tu centro educativo te escuchen y pongan en práctica

una opción más sostenible con el medio ambiente. Desde carteles y flyers, hasta presentaciones y cartas.

Guía de recetas y propuestas:

La comida hecha solo con alimentos de origen vegetal es deliciosa, por eso, brindaremos recetas para lograr un menú sostenible y sabroso. Te ayudaremos también a generar propuestas que se adapten a la realidad de tu campus y para el beneficio de toda tu comunidad.



NUTRICIÓN:

Te ayudamos a tener una vida saludable

Beneficios a tu salud:

La alimentación basada en plantas tiene muchos beneficios probados por la ciencia. Previene las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, algunos tipos de cáncer y mejora los niveles de colesterol y triglicéridos.

Cómo llevar una alimentación saludable:

El plato saludable es una forma fácil de aprender a comer balanceado. La mitad del plato debe ser de vegetales crudos o cocidos, un cuarto del plato debe ser de proteínas vegetales (tofu, soya texturizada, seitan o menestras) y el otro cuarto del plato debe ser de carbohidratos (arroz, papa, yuca, camote, quinoa, fideos). No olvides de mantenerte hidratado y hacer actividad física de forma regular.

Platos para ti y tu institución:

Comer basado en plantas es delicioso y nutritivo. Brindaremos una guía completa en donde podrás encontrar ideas de menú para tu centro educativo y para ti.