



# ALIMENTOS POR EL PLANETA

UN PROYECTO DE UVP Y ARBA

Guía para embajadores



arba

Unión Vegetariana del Perú



# TABLA DE CONTENIDO

|  |    |
|--|----|
| 1. Alimentos por el Planeta                | 05 |
| 2. ¿Por qué necesitamos actuar?            | 11 |
| 3. Implementación en tu centro de estudios | 15 |
| 4. Impacto                                 | 25 |
| 5. Recursos culinarios                     | 31 |
| 6. Referencias                             | 42 |



**OT**

# **ALIMENTOS POR EL PLANETA**

---



## Alimentos por el planeta

---

Somos un proyecto desarrollado por Unión Vegetariana del Perú (UVP) en alianza con la Asociación para el Rescate y Bienestar Animal (ARBA) que busca empoderar a estudiantes peruanos para que logren un cambio en sus casas de estudios. Somos activistas y utilizamos evidencia científica para generar estrategias de cambio a nivel local.

Dado los beneficios a la salud, al ambiente y a los animales no humanos, la demanda por alimentos saludables a base de plantas se encuentra en ascenso entre los más jóvenes y por esto empezamos a trabajar en universidades e institutos peruanos. Buscamos que los y las estudiantes, así como los miembros de la educación educativa, consideren reducir su consumo de alimentos de origen animal y que se sientan más cómodos consumiendo alimentos saludables a base de plantas.

### Misión

Brindamos recursos y herramientas a estudiantes en Perú para que incrementen la oferta de alimentos saludables a base de plantas en sus instituciones.

### Visión

Vivir en un Perú donde los alimentos saludables a base de plantas sean la norma y no la excepción.

### Valores

- *Transformación:* Creemos que el cambio es posible mediante innovación, trabajo en equipo y evidencia científica
- *Diversidad:* Abrasamos la diversidad al aceptar diferentes voces, creencias y preferencias
- *Accesibilidad:* Creemos que todos y todas deben tener acceso a una alimentación saludable y con el menor impacto posible al ambiente.
- *Libertad de elección:* Protegemos la libertad de elección de cada consumidor y consumidora

### Nuestro propósito

¿ Empoderar a estudiantes en Perú a generar un cambio positivo en sus instituciones que proteja su salud, el ambiente y la vida de los animales no humanos





# 2022

**POR QUÉ  
NECESITAMOS  
ACTUAR**

---

## La Solución

### PROMOVER OPCIONES BASADAS EN NUESTROS SISTEMAS ALIMENTARIOS

Numerosos estudios muestran los impactos negativos significativos, las ineficiencias y la intensidad de los recursos de la agricultura animal. Por ejemplo, el estudio más grande hasta la fecha sobre la reducción de los impactos ambientales de los alimentos a través de productores y consumidores (J. Poore y T. Nemecek, junio de 2018) indica:

“Los impactos de los productos animales pueden superar considerablemente a los producidos por sus sustitutos vegetales. Esto debido a que la carne, la acuicultura, los huevos y los lácteos:”

- Emplean el 83% de las tierras agrícolas del mundo.
- Contribuyen del 56 al 58% de las diferentes emisiones de los alimentos.
- Proporcionan solo el 37% de nuestra proteína.
- Aportan solo el 18% de nuestras calorías.

Asimismo, Perú cuenta con diferentes fuentes de proteína que podrían sustituir a la proteína animal, tales como la quinua, el trigo, el amaranto, la avena, la cebada, la tara, y el maíz. Cocinados y complementados de forma adecuada, estos productos pueden satisfacer las necesidades proteicas de nuestra población estudiantil. Es por esto que la solución es promover una dieta basada en plantas en todas las instituciones de educación superior.

### QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS

La alimentación basada en plantas es un patrón alimentario que se caracteriza por ser totalmente a base de vegetales o mayoritariamente a base de estos. Algunas personas que llevan este patrón alimentario, como los veganos, no incluyen ningún insumo de origen animal, mientras que los vegetarianos pueden incluir huevos, lácteos o miel en su alimentación.





# IMPLEMENTACIÓN EN TU CENTRO DE ESTUDIOS

---

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 justificar 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.

### 1. Desarrollo de materiales informativos

Consiste en desarrollar materiales de información del programa para uso interno y externo, tales como:

- Folletos, carteles, anuncios, etc. para imprimir.
- Preparar comunicados de prensa para el anuncio de la campaña.
- Contenido para redes sociales, prepárese para publicar.
- Proyectos de carta a la dirección universitaria.

### 2. Designar funciones de equipo

Establecer los miembros del equipo de campaña y los roles designados (pueden superponerse). Por ejemplo:

- Coordinación: esta es la persona de referencia para los demás miembros del equipo, vinculando todo lo demás y vinculándose con el equipo central.
- Divulgación: esta persona es responsable de determinar cuándo y cómo se llevará a cabo la divulgación, determinar qué y cuántas copias de los materiales se necesitan para los eventos, etc. Esta persona asume la responsabilidad de garantizar que los eventos públicos estén bien organizados.
- Diálogo: Esta persona será el contacto principal con la universidad o Unión de Estudiantes.
- Comunicaciones: Escribir cartas, escribiendo guiones para los oradores, volantes, texto, Redes sociales, etc.

El equipo de APEP de acompañará en el desarrollo e implementación de todas estas actividades. Asimismo, te brindaremos el material diseñado especialmente para el proyecto.



### 3. Alcance activo

Iniciar la divulgación para informar a la comunidad del campus de la campaña. Las tácticas a emplear aquí pueden incluir:

- **Distribuir folletos:** Salir con folletos y hablar con la gente es una forma efectiva de impulsar la conversación y relacionarse con los posibles seguidores. Asegúrate de que realmente converses con las personas al momento de distribuir folletos, al hacer que hablen contigo, es posible ganarlos para su lado y quedarse en su cabeza.
- **Carteles:** Ubicar carteles en zonas concurridas de tu institución educativa ayudara a transmitir el mensaje. Recuerda que siempre deben brindar a las personas alguna forma de involucrarse, ya sea mediante códigos QR, tomando una foto o invitándolos a participar de una actividad.
- **Registros de correo electrónico o chat grupal:** Tener una computadora portátil para que las personas agreguen su nombre a una lista de correo, o un código QR con un enlace a WhatsApp, funciona de maravilla junto con cualquier otro alcance. Tener los datos de contacto de las personas interesadas significa que tiene mayores oportunidades de movilización, participación y educación, por nombrar algunas.
- **Eventos de divulgación:** Utiliza los espacios de tu institución educativa. Considera organizar proyecciones de películas basadas en plantas en los cines, organizar charlas sobre la campaña y por qué es importante. Estas son grandes oportunidades para ganar seguidores.
- **Periódicos estudiantiles y locales:** El lanzamiento es un buen momento para intentar obtener un artículo en artículos de estudiantes o periodistas locales. Brindan un gran alcance y la oportunidad de establecerse como un grupo poderoso dentro de la universidad, para ser tomado en serio. Considera compartir un comunicado de prensa con los distintos departamentos de comunicaciones del departamento también.



## IMPLEMENTACIÓN EN TU CENTRO DE ESTUDIOS

---

- **Construyendo Alianzas:** Utiliza las sociedades e individuos en tu institución educativa. Busca organizaciones que se beneficien de opciones basadas en plantas, tales como sociedades ambientalistas, grupos de sostenibilidad e incluso profesores dedicados a sistemas alimentarios. Obtener el apoyo de estos grupos y personas eleva el perfil de la campaña y brindará más medios para difundir información.
- **Redes sociales:** Estar activo/a en todas las redes sociales posibles es súper importante. Esta es una gran herramienta para ayudar a obtener imágenes de su alcance en línea. Crear eventos en Facebook o compartir reels en Instagram o TikTok son siempre buenas formas de empezar.
- **Reclutamiento:** Busca crear un buen equipo en donde todos trabajen de forma equitativa. Escríbenos para saber si ya hay un grupo trabajando en tu institución educativa!

El equipo de APEP de acompañará en el desarrollo e implementación de todas estas actividades. Asimismo, te brindaremos el material diseñado especialmente para el proyecto.

### 4. Escribir cartas al liderazgo universitario

Iniciar un diálogo con las autoridades en su universidad y evidenciar la importancia de implementar/añadir opciones a base de plantas en el menú.

- Entregar las cartas en persona si es posible y asegurarse de que se entreguen a la persona designada.
- Considerar imprimir una versión gigante de una carta con las demandas de la universidad basada en plantas e invitar a cualquiera a firmarla es una excelente manera de mostrarle a su universidad su compromiso con el diálogo, la cantidad de personas que lo apoyan y que estás dispuesto a ir directamente a los que están en el poder en lugar de deliberar.





## **5. Reunirse con los equipos de comedor**

Conocer lo que sucede detrás de escena y discutir los posibles cambios:

- Discutir los impactos ambientales y de salud pública positivos asociados con la adopción de programas que reduzcan el uso de proteína animal y cómo estas acciones apoyan los objetivos de sostenibilidad de la institución.
- Consultar si tienen experiencia con dietas a base de plantas.
- Ofrecer el poder colaborar y compartir ideas sobre posibles opciones de menú a base de plantas.
- Discutir los posibles ahorros de costos.

## **6. Presentación en la reunión del consejo estudiantil**

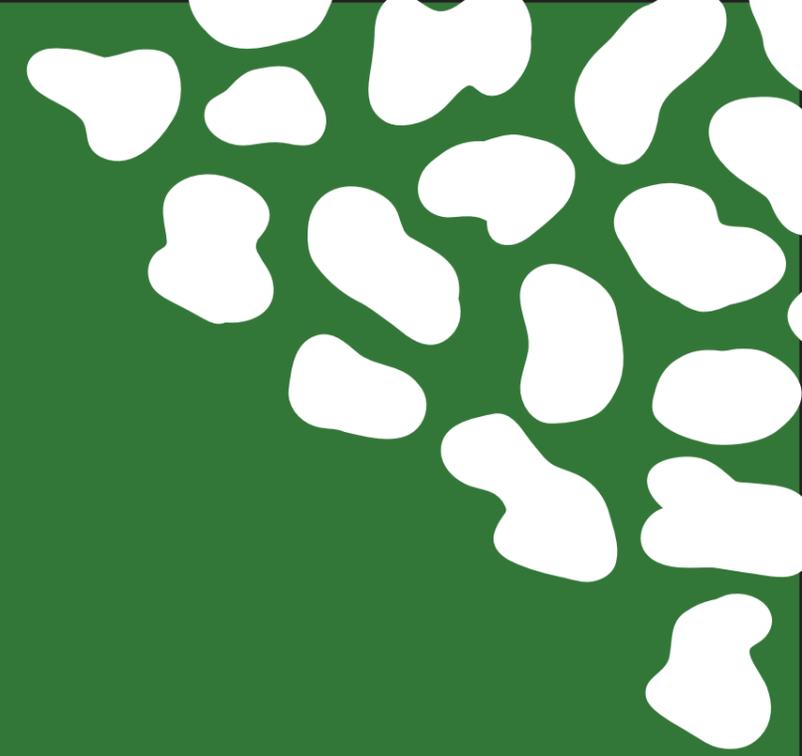
Dar a conocer a su consejo estudiantil la campaña y su propuesta.

- Pedir un espacio de tiempo de 5 a 10 minutos en la próxima reunión del consejo estudiantil donde pueda presentar su campaña.
- Crear diapositivas (Con apoyo de APEP) para comunicar de manera efectiva por qué la campaña es importante.

### **Recursos disponibles:**

APEP te ofrece acceso a los siguientes recursos y herramientas:

- Folletos y posters presentando la campaña
- Plantillas de cartas y comunicaciones formales.
- Plantillas de folletos y posters para actividades específicas.
- Reuniones con nuestros asesores y estudiantes involucrados en la campaña
- Talleres de capacitaciones



# 04

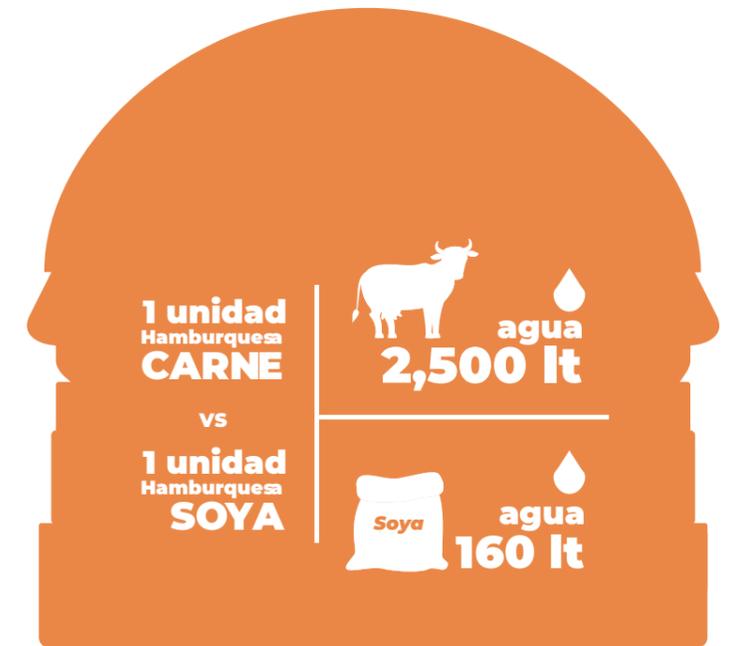
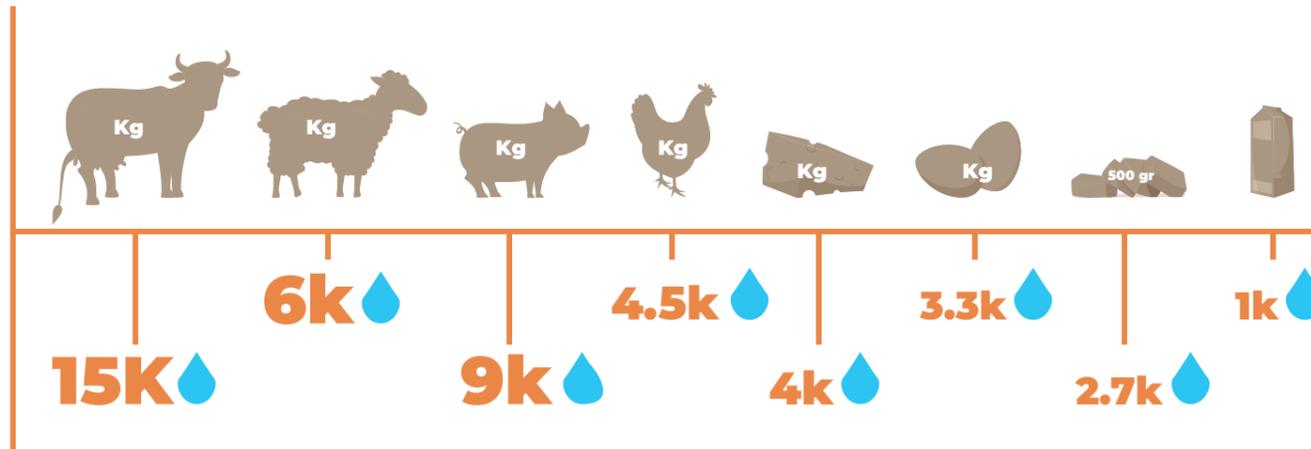
## IMPACTO

# El Impacto

## CONOCE EL IMPACTO DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos de origen animal necesitan más agua para su producción hasta que cuando llegan a la mesa:

Gasto de **agua**  
en industrias  
por kilo  
de producción  
(K=1000 LT)



*“Si deseas cuidar el agua, podrías reducir el consumo de los alimentos de origen animal”.*



### BENEFICIOS PARA LA SALUD

Existe suficiente evidencia científica que indica que este patrón alimentario es seguro para cualquier etapa del ciclo vital. Es decir, puede seguirlo un bebé, una mujer embarazada, un adolescente o –incluso– un deportista de alto rendimiento. La clave es alimentarse de forma balanceada, responsable y variada; y agregar la suplementación de la vitamina B12.

***“La alimentación basada en plantas puede cuidar tu corazón y mantenerte con más energía”***

Según revelan estudios científicos, este patrón alimentario podría prevenir o incluso ser un aliado para tratar algunas enfermedades. Por ejemplo, en caso de enfermedades renales crónicas o cardiovasculares, se recomienda este tipo de alimentación. En personas con colesterol elevado o resistencia a la insulina también se sugiere empezar una alimentación mucho más rica en vegetales, como esta.

Debido a la cantidad de fitonutrientes, antioxidantes y fibra que aporta la alimentación basada en plantas, es capaz de prevenir algunos tipos de cáncer como el de colon, páncreas y próstata.



**OS**

# **RECURSOS CULINARIOS**

---

## ¿Comer menos? No, comer mejor

---

Sabemos que el tiempo no siempre es nuestro mejor aliado. Varias clases al día, o muchas seguidas, sin un tiempo de descanso para comer algo contundente, hacen que la comida 'chatarra' se convierta en nuestro aliado; porque es fácil de encontrar y es más económica.

No lo sentimos ahora, porque somos jóvenes, pero podría generar un impacto negativo en nuestra salud a mediano plazo. Una alimentación basada en plantas podría ayudar a tener una adultez sana, debido a la gran cantidad de antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales que poseen los alimentos de origen vegetal. Además, por su naturaleza los alimentos de origen vegetal son reducidos en grasas saturadas, las cuales a la larga nos podrían generar problemas cardiovasculares.



## **Consejos para llevar una alimentación saludable y sostenible**

Existen formas para evitar el desperdicio de alimentos y comer saludable cuidando el medio ambiente. Según el Banco de Alimentos del Perú, el 33% de los alimentos que se producen en nuestro país terminan en la basura. Además, la huella de carbono e hídrica de los alimentos de origen animal es mucho mayor que las de origen vegetal. Nuestra alimentación tiene un impacto directo en el cuidado del medio ambiente. ¡Podemos lograr un cambio!

A continuación te dejamos algunos consejos:

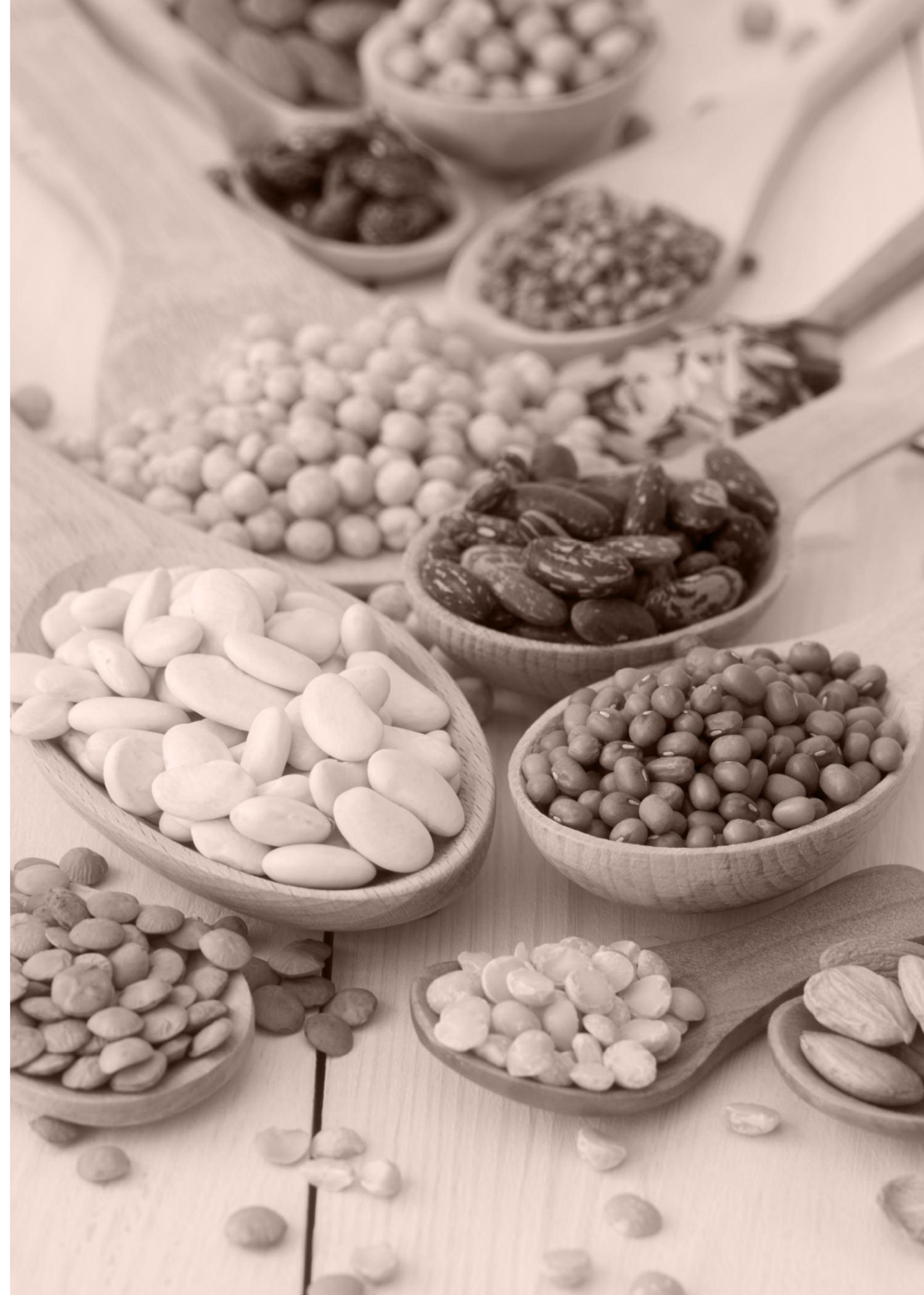
1. Planea un menú semanal de tus comidas.
2. Haz una lista de compras antes de ir al mercado o supermercado.
3. Compra mayoritariamente alimentos de origen vegetal.
4. Compra frutas y verduras de temporada.
5. Compra a granel o directamente a productores.
6. Almacena correctamente los alimentos.

### UNA PROTEÍNA MÁS SOSTENIBLE Y SALUDABLE

Las proteínas son moléculas grandes y complejas que son necesarias para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano. Están compuestas de largas cadenas de aminoácidos que juegan numerosos procesos biológicos, tales como construir y reparar tejido, producción de enzimas, hormonas, células inmunológicas, y transporte de moléculas a través del cuerpo. Este nutriente es necesario para el crecimiento y desarrollo adecuado del cuerpo, especialmente durante la infancia, adolescencia y embarazo.

Hay múltiples fuentes de proteína de origen vegetal, así como las legumbres, nueces, semillas y cereales. Aunque muchos consideran que la proteína de origen animal es la única que contiene todos los aminoácidos esenciales, las fuentes de proteína de origen vegetal también son una gran fuente de proteína y que, combinando correctamente los alimentos durante todo el día, no tendremos problemas en tener todos los aminoácidos esenciales. Además, estudios han comprobado que su absorción es igual de eficiente si se hacen técnicas culinarias como: remojo, tostado, germinado, doble cocción. Todas estas nos ayudarán a mejorar su biodisponibilidad.

***“Debido a su bajo contenido de grasas saturadas y colesterol, las fuentes de proteína de origen vegetal han demostrado tener efectos beneficiosos para la salud, tales como reducir el riesgo de enfermedad cardiaca, diabetes y ciertos tipos de cáncer.”***





Los alimentos ricos en proteína de origen vegetal incluyen a la soya y sus derivados (como el tofu, carne de soya y tempeh), legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos, etc.), nueces (almendras, maníes, etc.), semillas (calabaza, girasol, etc.) y cereales (arroz, quinua, avena, etc.). Incorporar estos alimentos en la dieta provee una fuente saludable y sostenible de proteína. Al consumir una variedad de alimentos que contengan proteína, aseguraremos llegar a los requerimientos diarios necesarios y promover un estado de salud óptimo.

Para cubrir el requerimiento diario debemos incluir de tres a cinco raciones de menestras y derivados, frutos secos, semillas y cereales integrales:

### Ejemplos de UNA ración:

- Frijoles negros \_\_\_\_\_ (½ taza)
- Garbanzos \_\_\_\_\_ (½ taza)
- Lentejas \_\_\_\_\_ (½ taza)
- Mantequilla de maní \_\_\_\_\_ (2Cdas)
- Maní \_\_\_\_\_ (½ taza)
- Leche de soya \_\_\_\_\_ (1 taza)
- Tempeh \_\_\_\_\_ (½ taza)
- Tofu \_\_\_\_\_ (½ taza)
- Quinua \_\_\_\_\_ (1 taza).

## RECURSOS CULINARIOS

### IDEAS DE MENÚ SOSTENIBLES

La alimentación basada en plantas está compuesta por comidas de origen vegetal, tales como frutas, vegetales, hongos, cereales, legumbres, frutos secos y productos que se asemejan a la carne (carne de soya, seitán, tempeh, etc.). Este patrón alimenticio está ganando popularidad debido a su impacto positivo en el medio ambiente y como método para minimizar la explotación animal.

|           | Desayuno  | Comida  | Cena  |
|-----------|---|---|---|
| Lunes     | Batido hecho con fresas, plátano, leche de soya y una tostada con palta.  | Sopa de lentejas con quinua, vegetales asados con 100g de tofu dorado.  | Fideos en salsa roja, con hamburguesa de soya                   |
| Martes    | Avena con nueces picadas y fruta fresca                                   | Sándwich de pan integral con ensalada de garbanzos con lechuga y tomate | Tacos de frijoles negros y camote con salsa de palta            |
| Miércoles | Tofu revuelto con vegetales, como pimientos, cebolla y espinacas          | Hamburguesa de soya a la plancha con papas doradas, y ensalada de palta | Pimientos rellenos con arroz, frijoles negros y salsa de tomate |
| Jueves    | Pudín de chía con avena, fresas y un poco de miel de agave                | Wrap de falafel con hummus y vegetales mixtos                           | Guiso de vegetales con tofu, brócoli, pimientos y cajús         |
| Viernes   | Tostada de mantequilla de maní y plátano con un vaso de leche de almendra | Guiso de garbanzos y vegetales con arroz integral                       | Fideos con salsa de tomate y carne de soya texturizada          |
| Sábado    | Panqueques de avena con plátano y arándanos                               | Guiso de lentejas con vegetales   | Hamburguesa de lentejas con vegetales frescos y camote al horno |
| Domingo   | Batido de plátano, arándanos y leche de soya con pan con filete de tofu   | Wrap de garbanzos y verduras con palta y tahini                         | Ensalada de vegetales asados con quinua y palta                 |

Sabemos que en la universidad, lo menos que tenemos es tiempo, por ello, aquí les dejamos algunos ejemplos de menú 'plant-based' que incluyen tres comidas al día para toda una semana que son muy fáciles de hacer y económicos:

Estos modelos de menú incluyen una variedad de alimentos que proveen los nutrientes esenciales para considerarse una dieta saludable y balanceada. Además, el menú incluye una variedad de métodos de cocción diferentes, como el asado, el planchado y el salteado, para proporcionar variedad en el sabor y la textura

## REFERENCIAS

Barnard, N. D., Cohen, J., Jenkins, D. J., Turner-McGrievy, G., Gloede, L., Green, A. A., ... & Ferdowsian, H. (2006). A low-fat vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. *Diabetes care*, 29(8), 1777-1783.

Barrionuevo-Rosas, L., Fonseca, J., Arroyo, M., Tellez-Plaza, M., & Gilman, R. H. (2017). Traditional plant-based diets and risk of diabetes-related outcomes: A systematic review. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases*, 27(10), 836-847.

Qian F;Liu G;Hu FB;Bhupathiraju SN;Sun Q; "Association between Plant-Based Dietary Patterns and Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis." *JAMA internal medicine*. U.S. National Library of Medicine, October 1, 2019. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31329220/>.

"Plant-Based Diets Are Associated with a Lower Risk of Incident ..." *Journal of the American Heart Association*, August 2019. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.119.012865>.

Mariotti, François, and Christopher D. Gardner. "Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets-A Review," November 4, 2019. <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/11/2661>.

Langyan, Sapna, Pranjali Yadava, Fatima Nazish Khan, Zahoor A. Dar, Renu Singh, and Ashok Kumar. "Sustaining Protein Nutrition through Plant-Based Foods." *Frontiers*. Frontiers, December 13, 2021. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2021.772573/full>.

Mariotti, François, and Christopher D. Gardner. "Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets-A Review," November 4, 2019. <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/11/2661>.





**Contactanos a:**  
[apep@uvp.org.pe](mailto:apep@uvp.org.pe)