

Regener- Action Toolkit



Las medidas que
puedes tomar para
regenerar el mundo
que te rodea

Estas son herramientas que pueden ser utilizadas para **recuperar nuestros ecosistemas, comunidades** y hasta nuestra propia **salud** a través de la comida, ¡sin importar dónde vivamos! Todos tenemos que comer, eso está claro, pero la manera en que producimos y consumimos los alimentos influye enormemente en el mundo. Cambiar nuestra forma de **COMER**, de **APRENDER** sobre alimentación sostenible y **ADOPTAR MEDIDAS** para mejorar la alimentación son las formas más efectivas de introducir un cambio positivo: la **regeneración.**



COMER

alimentos de temporada	5
la biodiversidad que queremos proteger	7
legumbres más a menudo	9
tus propios alimentos	13

APRENDER

cómo cuidar la microbiota	16
interpretar el etiquetado de los alimentos	18
descubrir el bienestar que hay detrás de los alimentos	20
nuevas maneras de evitar el despilfarro de comida	22

ACTUAR

por mejores políticas alimentarias	25
para una mejor alimentación en las escuelas	27
influyendo en los supermercados y en las personas que toman las decisiones	29

ÚNETE A NOSOTROS

Juntos somos más fuertes...	31
...¡sigamos en contacto!	32



COMER



COMER

alimentos de temporada



Comer **alimentos de temporada** es una decisión muy importante, ya que se consumen **menos recursos** desde la granja hasta la mesa, lo cual supone un menor **impacto medioambiental**.



No solo son más sanos, sino que también saben mejor que la comida que ha recorrido un largo camino para llegar a nuestro plato: la fruta que ha de cruzar todo un continente se recolecta antes de que esté madura, para que pueda aguantar el viaje.

La temporada depende de donde vivas: **consulta el calendario de alimentos de temporada** y ponte en contacto con los agricultores de tu zona para saber qué cultivan en cada estación.



COMER

la biodiversidad que
queremos proteger



La biodiversidad es la diversidad de la vida, desde cada gen individual hasta los propios ecosistemas. **Cuanto mayor sea la biodiversidad, más adaptables y resistentes al cambio serán los alimentos, y esto es así a todos los niveles:**

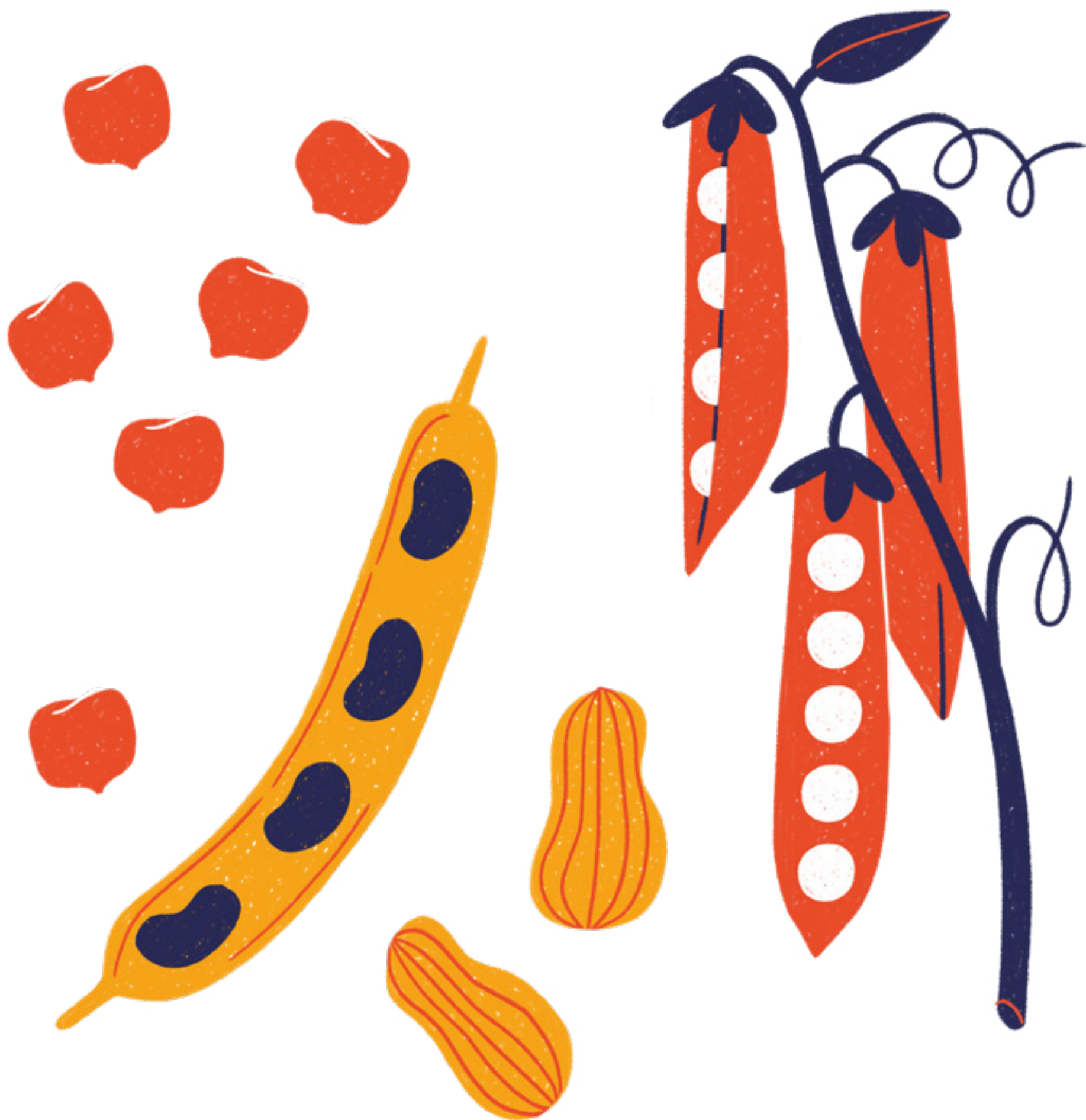


desde los insectos que polinizan las cosechas hasta los microorganismos del suelo que permiten a las plantas crecer y las bacterias que hacen posible la fermentación del pan, el yogur, el chocolate y demás.

Cuando consumimos diferentes variedades, **favorecemos la resiliencia de nuestro sistema alimentario** y ayudamos a los pequeños agricultores que siguen cultivando alimentos en peligro de extinción. Deberíamos **comer menos carne** y productos derivados de los animales, además de asegurarnos de que proceden de productores sostenibles **que respetan el bienestar animal**. Intenta **probar cosas nuevas**, y procura que tus comidas sean lo más variadas posible. Descubre en **Presidia** y **Ark of Taste** los **alimentos que se producen en tu zona**.

COMER

legumbres más a menudo



Las legumbres son un **componente básico de una dieta saludable** en cualquier lugar del mundo: al ser ricas en antioxidantes y fibras complejas, y bajas en colesterol, ayudan a prevenir las enfermedades coronarias y la diabetes.



Resultan esenciales para la **seguridad alimentaria mundial**, ya que son una fuente asequible de proteínas y micronutrientes, y se pueden conservar durante **largos periodos de tiempo**. Una dieta rica en legumbres **también es buena para el medio ambiente**, ya que las legumbres requieren **menos abonos** que otras fuentes de proteína, y **enriquecen el suelo** en el que se desarrollan. Su cultivo también produce **menos emisiones**, y consume **menos agua** que los animales de granja.

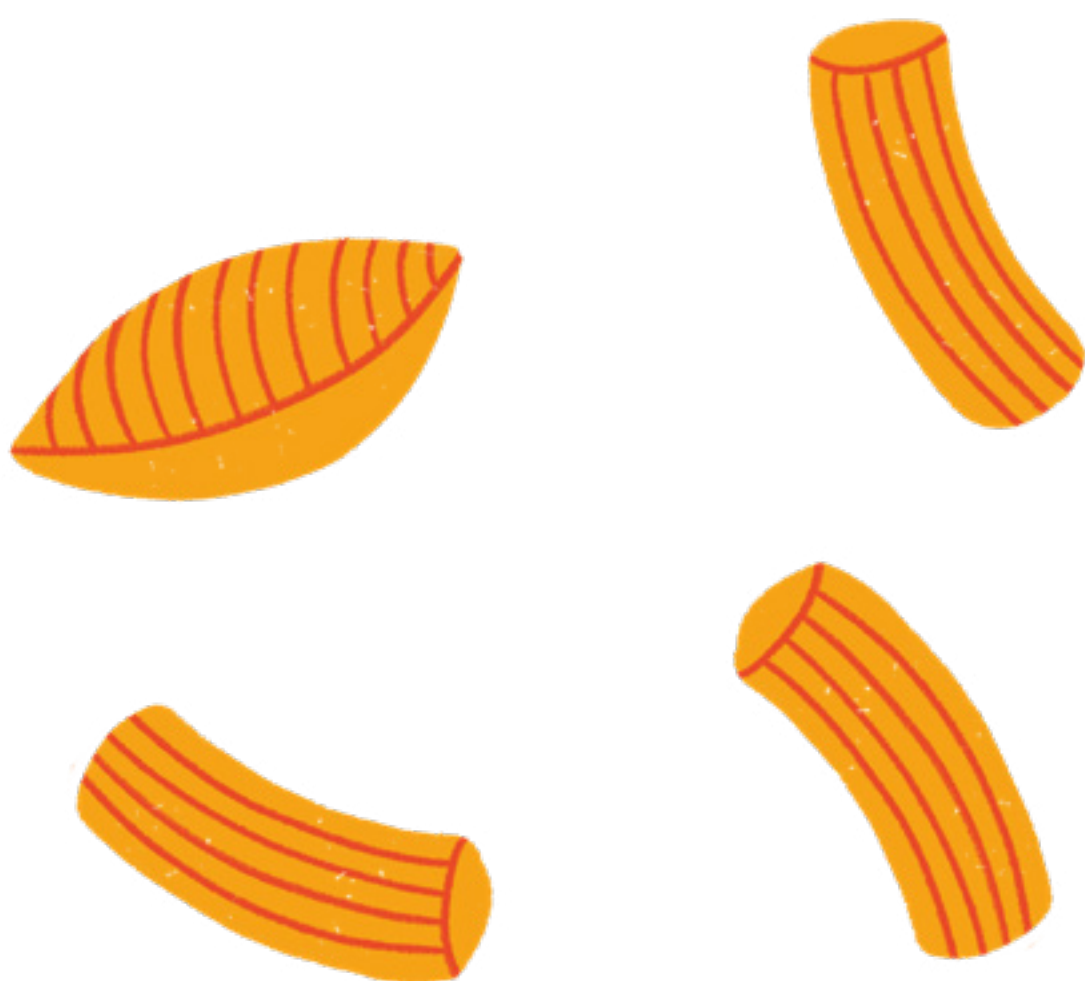




¿Te preocupan los gases? Eso significa que tu intestino todavía no está acostumbrado a ellas, ¡pero se acostumbrará enseguida!



- Puedes empezar con **legumbres sin piel**, ponerlas a remojo y añadir una pequeña **hoja de alga Kombu** o de **laurel** cuando las cocines, para hacerlas más digeribles.
- Aprovechalas para hacer humus u otras **salsas y cremas** para untar, o utiliza su harina para hacer pasta, pan, galletas y tartas.
- Búscalas **en los menús de los restaurantes** y descubre nuevos sabores.



COMER

tus propios alimentos



Los huertos ponen a nuestra disposición alimentos nutritivos y frescos, y **nos enseñan** la importancia de seguir una dieta saludable.



Por su impacto positivo tanto en la dieta como en los ingresos familiares, los huertos constituyen un paso en la dirección correcta para alcanzar un **sistema alimentario más saludable** y diverso, mientras funcionan como fuente de educación.

Aunque vivas en una casa pequeña, **puedes cultivar diferentes plantas**. Hierbas, tomates, pimientos, lechugas y muchas otras plantas crecen en el jardín. Empieza por un pequeño rincón, **cultiva lo que te gusta** comer e investiga los beneficios de las plantas de compañía. Y si no tienes espacio en casa, comprueba si hay un **jardín comunitario en tu vecindario**.

Descubre nuevas ideas en [Huertos de Slow Food en África](#) y [Huertos urbanos de Slow Food en Estados Unidos](#).



APRENDER

APRENDER

a cuidar la microbiota



La microbiota intestinal contiene **miles de millones de células** cruciales para la salud, y cuando **se desequilibra**, puede causar numerosas enfermedades gastrointestinales, además de afectar a tu peso, tu metabolismo e incluso a tu salud mental.

La **dieta** y el **estilo de vida** desempeñan un importante papel en el buen estado de la microbiota, ya que la comunidad microbiana de los intestinos absorbe los microorganismos de los alimentos que consumimos. Comer fruta, verdura y alimentos ricos en fibra nos ayuda a **mantener sana la microbiota** y estimula nuestro sistema inmunológico.

Los alimentos procesados, sin embargo, suelen contener demasiada sal y azúcar, dos ingredientes que se sabe que dañan la microbiota, lo cual conduce a todo tipo de problemas de salud.

¿Qué puedo hacer?

- Consume más **fibra**: fruta, verduras, nueces, legumbres, harinas no refinadas y cereales integrales.
- **Evita** los alimentos procesados siempre que puedas.
- **Lee las etiquetas** de los alimentos que compras prestando especial atención a **los niveles de sal y azúcar**.
- Introduce más alimentos probióticos en tu dieta

APRENDER

a interpretar el etiquetado de los alimentos



Las etiquetas pueden resultar difíciles de entender, pero con un poco de práctica serás capaz de interpretarlas al instante.

- Consulta el **origen** de la comida. ¿Se ha importado desde muy lejos? ¿Existen **alternativas locales**?

- Consulta los **ingredientes** de los alimentos procesados. Por lo general, cuanto **más breve** sea la lista, **mejor**. Evita los alimentos que contengan ingredientes que no conoces.
- Busca información sobre el proceso de producción de los alimentos para entender qué significan en realidad esas **certificaciones**.
- Ten cuidado con los **mensajes publicitarios engañosos**: que contenga palabras como «light» no significa necesariamente que sea bueno para la salud.
- Comprueba el número de **raciones** del paquete: las etiquetas suelen proporcionar información nutricional por ración o por una cantidad determinada (por ejemplo, 100 gramos), pero la ración adecuada depende de tu peso, edad, metabolismo y genética. **Ten en cuenta tu propio cuerpo y estilo de vida**.
- ¡La mayoría de los alimentos **se pueden consumir** después de la fecha de «consumo preferente»! Utiliza tus sentidos para saber si todavía se puede comer.
- Los auténticos fabricantes de productos Slow Food desean **dar a conocer su historia**, y muchos de ellos lo hacen a través de una **etiqueta descriptiva**.

APRENDER

a descubrir el bienestar que hay detrás de los alimentos



El impacto medioambiental de los alimentos no es lo único difícil de detectar a través de su sabor: también hay que tener en cuenta la historia de **las personas que los cultivaron**. La explotación, los salarios injustos y las condiciones de trabajo peligrosas abundan en las cadenas de suministro de alimentos de todo el mundo.



El bienestar de los trabajadores es un tema clave que debemos abordar como activistas de la comida: los alimentos no pueden ser **sostenibles** si no lo son **para todas las personas** involucradas desde la granja hasta la mesa.

Es difícil saber cuánta **explotación** se esconde detrás de los alimentos que compramos, y no es algo que podamos consultar en la etiqueta... Entonces, **¿qué podemos hacer?**

- **¡Infórmate sobre los productores!**
Ve al mercado o a la propia granja y conoce a las personas que lo hacen, y cómo lo hacen.
- Comprueba si hay **grupos de compras éticas** o tiendas de comercio justo en tu zona.
- Aprende sobre los **sistemas participativos de garantía** como, por ejemplo, la **Slow Food Coffee Coalition**.

APRENDER

nuevas maneras de evitar el despilfarro de comida



Una tercera parte de todos los alimentos que se producen acaba en la basura. Al reducir los desperdicios en solo una cuarta parte, significa que **podríamos alimentar a los 870 millones de personas que padecen desnutrición crónica en el mundo.**



Y no se trata solo de la comida que tiramos: son todos los recursos utilizados para producir esa comida. Si la comida que desperdiciamos fuese un país, sería el **tercer mayor emisor** de gases de efecto invernadero. **¿Y qué podemos hacer?**

- Comprar **directamente** a los productores siempre que sea posible: **desechan menos productos**, y llevan al mercado solo lo que pueden vender.
- Aprovechar **lo que nos sobra** para preparar nuevas recetas. Podemos hacer **encurtidos y conservas** con prácticamente cualquier fruta o verdura, de modo que prolongaremos **su vida útil**.
- Depositar en un compostador todos los restos orgánicos.

Y también puedes organizar o participar en una **Disco Sopa** para celebrar con música y baile la lucha **contra el desperdicio de alimentos**.



ACTUAR

ACTUAR

por mejores políticas
alimentarias



El tipo de alimentos que consumimos dependen en gran medida de las **políticas alimentarias y agrícolas** de nuestros gobiernos. Por eso, tienen que saber que **demandamos** mejores alimentos, lo cual conlleva **levantar la voz para presionar** a los entes públicos con el fin de que promulguen políticas alimentarias y agrícolas más justas y sostenibles.



Participa en campañas y movilizaciones que **den la voz de alarma**, tanto en las redes sociales como **en las calles**, con peticiones a través de internet o con **manifestaciones** contra la agricultura industrial, o en debates públicos y foros en los que intervengan personas que toman decisiones a nivel local. También puedes votar — ¡y no solo con el tenedor! — por aquellos candidatos que presenten propuestas de políticas alimentarias sostenibles.

Si eres ciudadano de la Unión Europea, por ejemplo, puedes **pedirle a los políticos una regulación más estricta para los organismos genéticamente modificados**. ¿Necesitas más ideas? Echa un vistazo a nuestras **herramientas para la movilización** de Good Food Good Farming y estas **medidas eficaces contra el acaparamiento de tierras** de la International Land Coalition.

ACTUAR

para una mejor alimentación
en las escuelas



Los comedores escolares proporcionan cada día millones de comidas a niños de todo el mundo, sirviendo también como espacio importante para la **educación alimentaria**, ya que influyen enormemente en los **hábitos nutricionales** que los niños desarrollan y conservan hasta la edad adulta. Tenemos que asegurarnos de que estos comedores ofrezcan un menú **variado, rico en nutrientes y culturalmente apropiado**.

Si eres padre, profesor, cocinero o simplemente un miembro más de la comunidad, nuestro **interés colectivo** se enfoca en tener una mejor comida en las escuelas y demás comedores públicos, ya sean de prisiones u hospitales.

Pasa a la acción:

- Habla con otros padres sobre el comedor, y **solicita reuniones con el director de la escuela** y con las autoridades locales
- **Plantea tus dudas** sobre la comida que se sirve en el comedor: ¿es variada, local, saludable y sostenible?
- Solicita que se incluyan en el currículo escolar más **actividades educativas relacionadas con la comida.**
- Exige un **acceso universal a comidas buenas**, limpias y justas para todos los niños.

Para descubrir más ideas, **lee sobre la transformación de una empresa pública de comidas escolares que cambió de un modelo industrial a una realidad virtuosa.**

ACTUAR

influyendo en los supermercados
y en las personas que toman las
decisiones



Un puñado de supermercados controlan **la mayor parte** del mercado de alimentos en todo el mundo, por lo que desempeñan un importante papel en la configuración del sistema. Tienen que saber que nos preocupamos por la calidad de los alimentos que compramos, y por cómo se producen.

Los políticos toman **decisiones que afectan** a nuestros alimentos, y por eso tienen que saber que queremos unas políticas alimentarias mejores, más limpias y más justas.



Ponte en contacto con tu supermercado para pedirles que **dejen de vender productos no sostenibles** o poco éticos, y hazles saber a los funcionarios del Gobierno local que deseas no solo que toda la **comunidad tenga acceso** a alimentos buenos, limpios y justos, sino también más apoyo para las cadenas locales de suministro alternativas.

Puedes hacerlo por carta, o firmando peticiones. **Nuestro poder está en los números**, así que, si logras convencer a tus familiares y amigos para que hagan lo mismo, tendremos más posibilidades de éxito.

Aquí encontrarás plantillas que puedes enviar a supermercados y políticos. Adáptalas según creas necesario.

ÚNETE A NOSOTROS

**JUNTOS
SOMOS MÁS
FUERTES...**



Únete a Slow Food, una **red global de comunidades locales** unidas por un objetivo común: garantizar que todo el mundo tenga acceso a **alimentos buenos, limpios y justos.**

Puedes hacerlo de diferentes maneras:

- Hazte socio
- Únete a la comunidad local de Slow Food, o crea una
- Suscríbete a nuestro boletín de noticias
- Comparte nuestras campañas
- Dona a la causa

...¡SIGAMOS EN CONTACTO!



Existen muchas maneras de entrar en contacto con nosotros, desde el correo electrónico hasta las redes sociales.

Síguenos y etiquétanos en:

-  @slowfoodinternational
-  @slowfood_international
-  @SlowFoodHQ

Y utiliza el hashtag – **#RegenerAction**

FOOD REGENER ACTION



Slow Food®



The contents of this publication are the sole responsibility of Slow Food and CINEA is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.