COMER EN CASA, CUIDANDO EL PLANETA

RECETAS DE "KILÓMETRO CERO" PARA PREPARAR EN ARICA, VALDIVIA Y CHILOÉ

Una propuesta de WWF Chile y su Programa de alimentación sustentable

COMER EN CASA, CUIDANDO EL PLANETA. Recetas de "Kilómetro Cero" para preparar en Arica, Valdivia e Isla Grande de Chiloé

Esta publicación debe ser citada de la siguiente manera: WWF Chile (2024). COMER EN CASA, CUIDANDO EL PLANETA. Recetas de "Kilómetro Cero" para preparar en Arica, Valdivia e Isla Grande de Chiloé. WWF Chile. Valdivia, Chile

Edición: Uri Colodro, WWF Chile

Revisión: Susan Díaz, WWF Chile

Levantamiento de información: Natalia Parraguez, Milisa Sore y Constanza Muñoz

Adaptación y revisión de recetas: Carlos Labrin, Presidente agrupación gastronómica Chef de Los Ríos y Docente de Gastronomía

Todos los derechos reservados. Cualquier reproducción total o parcial de la presente publicación deberá mencionar el nombre del o los autores y el propietario de los derechos de autor.

Copyright Publicado en enero de 2024 por WWF Chile, Valdivia.

© 2024 WWF Chile.

Diagramación: Jone Blasco y Janis Vergara, WWF Chile

Ilustraciones: Pati Aguilera

Mapas: Natalya Hernández, WWF Chile

© 1986. Logo del Panda WWF – World Wilde Fund for Nature (anteriormente World Wildlife Fund). ® "WWF" es una Marca Registrada de WWF.

General Lagos 1355. Valdivia, Chile, Tel: +56 63 2272100.

Para obtener detalles de contacto y más información, visite nuestro sitio web www.wwf.cl

Ilustración portada: Pati Aguilera

COMER EN CASA, CUIDANDO EL PLANETA.
Recetas de "Kilómetro Cero"
para preparar en Arica, Valdivia e Isla Grande de Chiloé

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 7

1.1 Alimentación, cambio climático y biodiversidad 8
1.2 Gastronomía tradicional: de kilómetro cero, baja en huella de carbono y saludable 10
1.3 Consumidores conscientes: hacia dietas sostenibles y nutritivas. 12
1.4 Sobre este libro de recetas y su creación 14

2. CONSIDERACIONES PARA LA PREPARACIÓN DE LAS RECETAS 17

3. RECETAS DE LA ZONA DE ARICA 22

Ceviche reposado 26
Mote con verduras 28
Caigua rellena 32
Sorbete de guayaba 34
Picante de llaita con pollo 36
Chuchumiri de quinoa 38

4. RECETAS DE LA ZONA DE VALDIVIA 40

Albóndigas de luche 44
Charquicán de sierra 48
Nativos: hongos y papas estofados 50
Jugo de murta y cedrón 52
Batido veraniego de Los Ríos 54
Puré rústico con murta 56

5. RECETAS DE LA ZONA DE LA ISLA GRANDE DE CHILOÉ 58

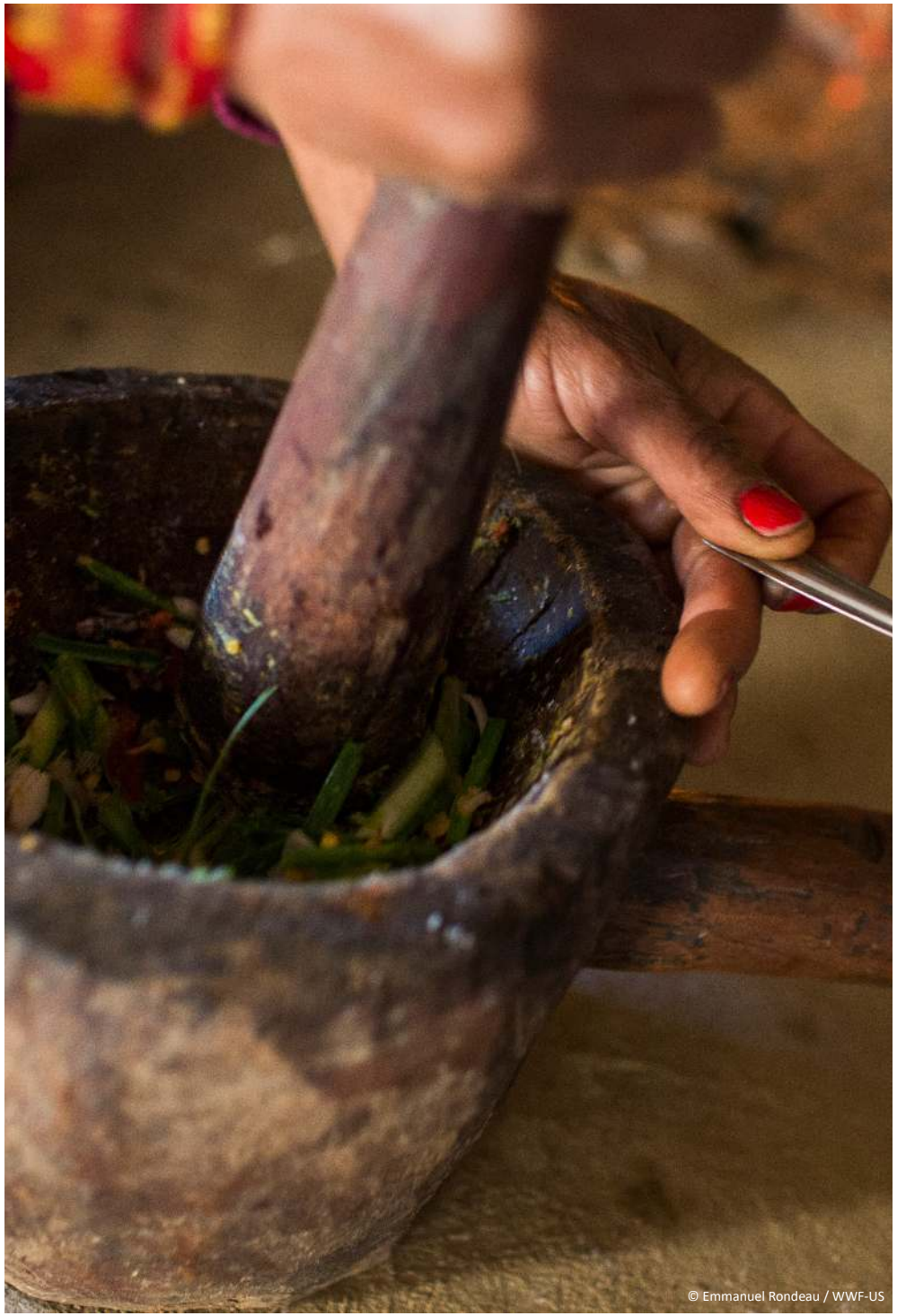
Trigo mote con bebida vegetal de avena 62
Sopa de cholgas y repollo 64
Pebre de tallos de nalca 68
Salsa de ajo chilote 70
Helado de cochayuyo 72
Degustación de mariscos de la Isla Grande 74

6. CONSEJOS ADICIONALES PARA UNA COCINA SOSTENIBLE 76

7. RECURSOS 82

Anexo N°1: Resumen de huella de carbono y aporte nutricional por preparación 84
Anexo N° 2: Detalle del aporte nutricional de cada receta 86
Directorio de compra Región de Arica y Parinacota 96
Directorio de compra Región de Los Ríos 104
Directorio de compra Isla Grande de Chiloé 110

8. REFERENCIAS 112



1. INTRODUCCIÓN

1.1 ALIMENTACIÓN, CAMBIO CLIMÁTICO Y BIODIVERSIDAD

Históricamente, más de 6 mil cultivos han sido utilizados para la alimentación humana, sin embargo, en la actualidad sólo menos de 200 representan el 70% de lo que consumimos (FAO, 2019). Esta carencia de diversidad en nuestras dietas tiene un resultado directo en la naturaleza. En este sentido, WWF, la organización mundial de conservación, promueve la agrobiodiversidad, pues permite la productividad a largo plazo y una mayor resiliencia de los ecosistemas y territorios. Provee servicios ecosistémicos como el control de la erosión del suelo, una mejora en la calidad del agua y en los ciclos nutritivos del suelo; asimismo, tiene la capacidad de ofrecer un control natural de pestes. Al contar con paisajes más complejos, aumenta la abundancia de polinizadores y se contribuye a la conservación de la biodiversidad y sus funciones ecológicas, mejorando la calidad de las cosechas (WWF, 2022).

De acuerdo con la publicación de WWF *"Revirtiendo la curva: el poder restaurativo de las dietas basadas en el planeta"*, realizar algunos cambios en nuestra forma de alimentarnos podría ayudar a frenar el cambio climático, mejorar la salud humana, garantizar la seguridad alimentaria y reducir la pérdida de biodiversidad. Las dietas basadas en el planeta son patrones de consumo que desalientan el sobreconsumo de determinados alimentos, aumentando su diversidad.

De esta manera, WWF propone cinco acciones estratégicas para avanzar hacia dietas basadas en el planeta:

1. **Revertir la pérdida de biodiversidad**, incrementando el consumo de alimentos de origen vegetal en relación a los de origen animal. A pesar de ello, es importante tener un foco a escala global, regional y local, pues cada sociedad y territorio es diferente. A escala global, un cambio en el patrón de la alimentación y, por lo tanto, una reducción en la presión sobre territorios de alto valor, puede frenar la actual crisis de pérdida de biodiversidad.

2. **Tener en consideración el presupuesto global de carbono asociado a los alimentos.** Los sistemas alimentarios representan alrededor de un cuarto de las emisiones totales de gases de efecto invernadero, de modo que se trata de uno de los sectores que requiere mayores transformaciones para alcanzar la meta de aumento de temperatura inferior a 1,5°C en relación a la era pre industrial para el año 2050.

3. **Alimentar a la humanidad con los terrenos de cultivo existentes.** En su conjunto, cerca del 40% de los terrenos habitables son destinados a la producción de alimentos; y una gran parte de éstos son utilizados por la ganadería y alimento para el ganado. En este sentido, la realización de cambios en las dietas podría permitir generar más alimentos manteniendo las actuales extensiones territoriales destinadas al cultivo y la ganadería, evitando la expansión de nuevos terrenos agrícolas a expensas de hábitats naturales.

4. **Conseguir emisiones negativas,** a través de cultivos que permitan el secuestro de dióxido de carbono de la atmósfera. Al avanzar hacia dietas saludables y sostenibles, es posible desocupar terrenos agrícolas, destinados principalmente al pastoreo, para ser reconvertidos en áreas de restauración ecológica.

5. **Optimizar el rendimiento de los cultivos.** Este punto genera un gran desafío, ya que las técnicas tradicionales de fertilización y optimización de cultivos tienen efectos negativos para la conservación de la biodiversidad. En este sentido, se plantea la generalización de prácticas como la agricultura regenerativa o la agrosilvicultura, incorporando diversas metodologías para la optimización del consumo de agua dulce.

1.2 GASTRONOMÍA TRADICIONAL: DE KILÓMETRO CERO, BAJA EN HUELLA DE CARBONO Y SALUDABLE

Al igual que nuestro territorio, la gastronomía chilena es diversa. Del mar a la cordillera y desde el desierto de Atacama a la Patagonia, es posible encontrar una gran variedad de ingredientes y preparaciones que sintetizan nuestra identidad mestiza.

En el norte, se hace presente la influencia de platos peruanos y bolivianos, mientras que, en la zona central, hay una mayor presencia de técnicas culinarias e ingredientes procedentes de la colonización española, con un fuerte sustrato de los pueblos originarios y otras colonias europeas que se han ido mestizando y dando origen a la sociedad chilena que conocemos actualmente.

Anterior al fuerte proceso de urbanización acaecido durante el siglo XX y el avance en las comunicaciones y el comercio internacional, la población se alimentaba a partir de ingredientes producidos localmente, dando origen a diversos platos que tenían en cuenta la estacionalidad de la producción vegetal y una ganadería a menor escala. En la actualidad, los avances y la innovación, además de la importación de productos desde todo el mundo, permiten disfrutar de ciertos alimentos todo el año, pero con un enorme costo para el medio ambiente debido a la huella de carbono emitida por su transporte, la producción en invernaderos y el uso de agroquímicos que generan como consecuencia la pérdida de biodiversidad.

Teniendo en cuenta la triple crisis ambiental, de pérdida de biodiversidad, cambio climático y contaminación que se enfrentan a nivel global, es de interés de WWF promover hábitos alimentarios sostenibles, que tengan en consideración los siguientes elementos:

De kilómetro cero, es decir, que sean producidos localmente y que tengan una baja huella de transporte. Cocinar con ingredientes de kilómetro cero no sólo ayuda a reducir las emisiones de dióxido de carbono, sino que, también, aporta a la economía local, generando una cadena de valor virtuosa entre productores, comercializadores y consumidores finales.

Respetando los ciclos de la naturaleza y consumiendo productos frescos de la estación, además de promover una producción a baja escala, fundamentada en la agroecología, donde se buscan técnicas naturales para combatir pestes y plagas, evitando el uso de productos químicos que dañan la naturaleza.

Con ingredientes diversos para la naturaleza y las personas, permitiendo aumentar la matriz alimentaria y promover la producción y el consumo de cultivos menos extendidos, permitiendo su revalorización y evitando su extinción a través del tiempo; asimismo, se promueve la biodiversidad y los sistemas agroalimentarios se hacen más resilientes a las diversas amenazas que enfrentan como pestes y plagas.

Saludables y balanceados, que ofrezcan al consumidor la posibilidad de llevar una nutrición completa y adecuada a sus necesidades y preferencias garantizando el acceso a nutrientes de calidad como proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerales y fibra alimentaria, promoviendo su salud y aportando en la prevención de sufrir enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada.

Que pongan en valor el patrimonio alimentario de Chile, promoviendo ingredientes y recetas locales que representan la geografía y las culturas de los territorios.

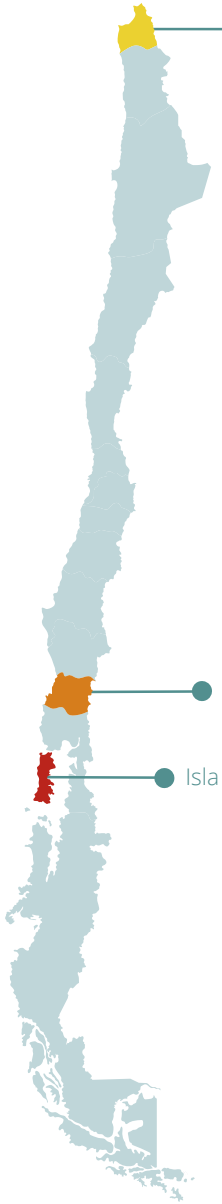
1.3 CONSUMIDORES CONSCIENTES: HACIA DIETAS SOSTENIBLES Y NUTRITIVAS

El estilo de vida contemporáneo, donde se dispone de poco tiempo para dedicar a la preparación de los alimentos, ha derivado en dietas poco balanceadas y no saludables, apostando por productos usualmente altos en calorías, azúcares, grasas saturadas, sodio e hidratos de carbono y muchas veces deficientes en proteínas de alto valor biológico, fibra y micronutrientes necesarios para una adecuada nutrición, aumentando la incidencia de trastornos y enfermedades derivados de una alimentación inadecuada. Es así que la malnutrición por exceso se mantiene al alza en Chile; al igual que la incidencia de enfermedades crónicas relacionadas al hábito alimentario (Ministerio de Salud, 2017).

A través de este recetario, WWF Chile no sólo extiende la invitación a alimentarnos de manera ambientalmente sostenible y local; el desafío también implica avanzar hacia dietas que sean nutricionalmente balanceadas y saludables, entendiendo que ello no necesariamente significa un esfuerzo demasiado grande a la hora de preparar los alimentos, sino que requiere de información adecuada, un poco de planificación y organización, teniendo el enorme potencial de mejorar considerablemente nuestra salud y calidad de vida.

© Janis Vergara / WWF Chile

1.4 SOBRE ESTE LIBRO DE RECETAS Y SU CREACIÓN



El recetario ***COMER EN CASA, CUIDANDO EL PLANETA. Recetas de "Kilómetro Cero"***, propone aportar con opciones de preparación de comidas tradicionales, sustentables, locales y de estación, para ser elaborados con ingredientes posibles de encontrar en las zonas de Arica, Valdivia y la Isla Grande de Chiloé. Estos territorios fueron escogidos como pilotos debido a su singularidad y amplio patrimonio gastronómico, sin embargo, son sólo una parte de la cocina asociada a las distintas regiones que componen el territorio chileno.

Las recetas contenidas en este recetario son un ejemplo de cómo es posible alimentarse de manera saludable y balanceada utilizando ingredientes locales y cuya producción implique una emisión baja de gases de efecto invernadero. Existen más ingredientes y preparaciones que los que aquí se presentan que son también tradicionales, se producen localmente, tienen un alto valor nutricional y una baja huella de carbono; éstos también merecen ser revisados y puestos en valor. Invitamos al lector a preferir estos alimentos para llevar una dieta más sostenible.

Para la elaboración de este recetario se llevó a cabo un proceso de entrevistas con actores claves de cada región e investigación bibliográfica para la identificación de alimentos nativos del territorio y su uso en preparaciones tradicionales.

Además, también se revisó bibliografía y estadísticas para la evaluación del aporte nutricional y la huella de carbono de las preparaciones identificadas, buscando a través de su promoción y consumo, no sólo motivar prácticas alimentarias sustentables que contribuyan a una alimentación saludable y a la reducción del impacto ambiental de la dieta, sino que también al rescate de preparaciones culinarias tradicionales, fomentando la conexión con nuestras raíces, su conocimiento ancestral y el respeto por la naturaleza que nos rodea.

Cada receta seleccionada ha sido cuidadosamente evaluada y categorizada según su aporte nutricional y su huella de carbono, proporcionando opciones que benefician tanto a la salud de las personas como al medio ambiente. Teniendo en consideración los ingredientes que componen las recetas aquí presentadas, de ser consumidos en las mismas regiones donde son producidos, contarían con una baja huella por transporte. Asimismo, se presenta una guía de productores y comercializadores de estos ingredientes, quienes en la mayoría de los casos siguen técnicas ancestrales de producción, respetando la naturaleza y sus procesos.

© Janis Vergara / WWF Chile

© camilodiazphotography / WWF Colombia / WWF-UK

2. CONSIDERACIONES

PARA LA PREPARACIÓN DE LAS RECETAS

Antes de preparar cada receta es fundamental una adecuada higienización de las superficies, de los alimentos y de sus manos.

Para ello sugerimos:

- Limpiar las superficies de su cocina con un producto desinfectante según las indicaciones de uso, preferir aquellos biodegradables.
- Lavar y sanitizar los vegetales y otros alimentos que lo requieran.
- Correcto lavado de manos.

Simbología para el paso a paso:

- Lavar y escobillar los alimentos.
- Cortar o picar los alimentos.
- Mezclar o incorporar los alimentos en una fuente o bol.
- Procesar los ingredientes en la licuadora o batidora de mano.
- Llevar a cocción los alimentos en una olla, siempre con la tapa puesta.
- Llevar a cocción los alimentos en olla a presión.
- Saltear o cocinar los ingredientes en sartén.
- Llevar a cocción en horno precalentado.
- Indica cómo servir y presentar el plato.

Sobre las indicaciones en las recetas:

Cucharada: se refiere a una cuchara sopera, su volumen es de 10ml.

Cucharadita: se refiere a una cuchara de té, su volumen es de 5ml.

Aceite: en las recetas no se especifica el tipo, se sugiere preferir siempre un aceite de producción local y priorizar aceite de oliva, pepita de uva o 100% canola por sus propiedades nutricionales.

Las cantidades indicadas para cada una de las recetas que se presentan a continuación, corresponden a una preparación para 5 raciones o porciones.

Modifique según su grupo familiar o necesidad las cantidades para aumentar o disminuir el volumen a preparar.

COMPRENDIENDO LA HUELLA DE CARBONO Y SUS IMPLICANCIAS

La “huella de carbono” se refiere a un conjunto de gases emitidos durante todo el ciclo de vida de un producto y que generan el efecto invernadero debido a su acumulación en la atmósfera; gases como el dióxido de carbono (CO_2), el metano (CH_4) y el óxido nitroso (N_2O) que por ende, generan impacto ambiental. Es como una especie de “huella ecológica” que mide cuánto un producto o acción contribuye al cambio climático.

Si bien el impacto ambiental de las acciones del ser humano debe considerar todos estos gases, para efectos de este libro se trabajó considerando solamente los kilos equivalentes de dióxido de carbono, en su sigla “kgCO_2eq”. Comúnmente, se utiliza este concepto para expresar todas las emisiones de gases de efecto invernadero, en términos de su equivalencia al impacto del CO_2. Esto se hace por varias razones, en particular ya que es uno de los gases de efecto invernadero más estudiado, ofrece un punto de referencia común para simplificar la comunicación y comparación, a la vez que se evita la confusión utilizando diferentes variables o puntos de semejanza. Por otro lado, es uno de los gases que más persiste en la atmósfera, una vez liberado, puede permanecer en ella durante siglos. Por lo tanto, los kgCO_2eq (kilos de dióxido de carbono equivalente) reflejan el impacto acumulativo a largo plazo de nuestras acciones.

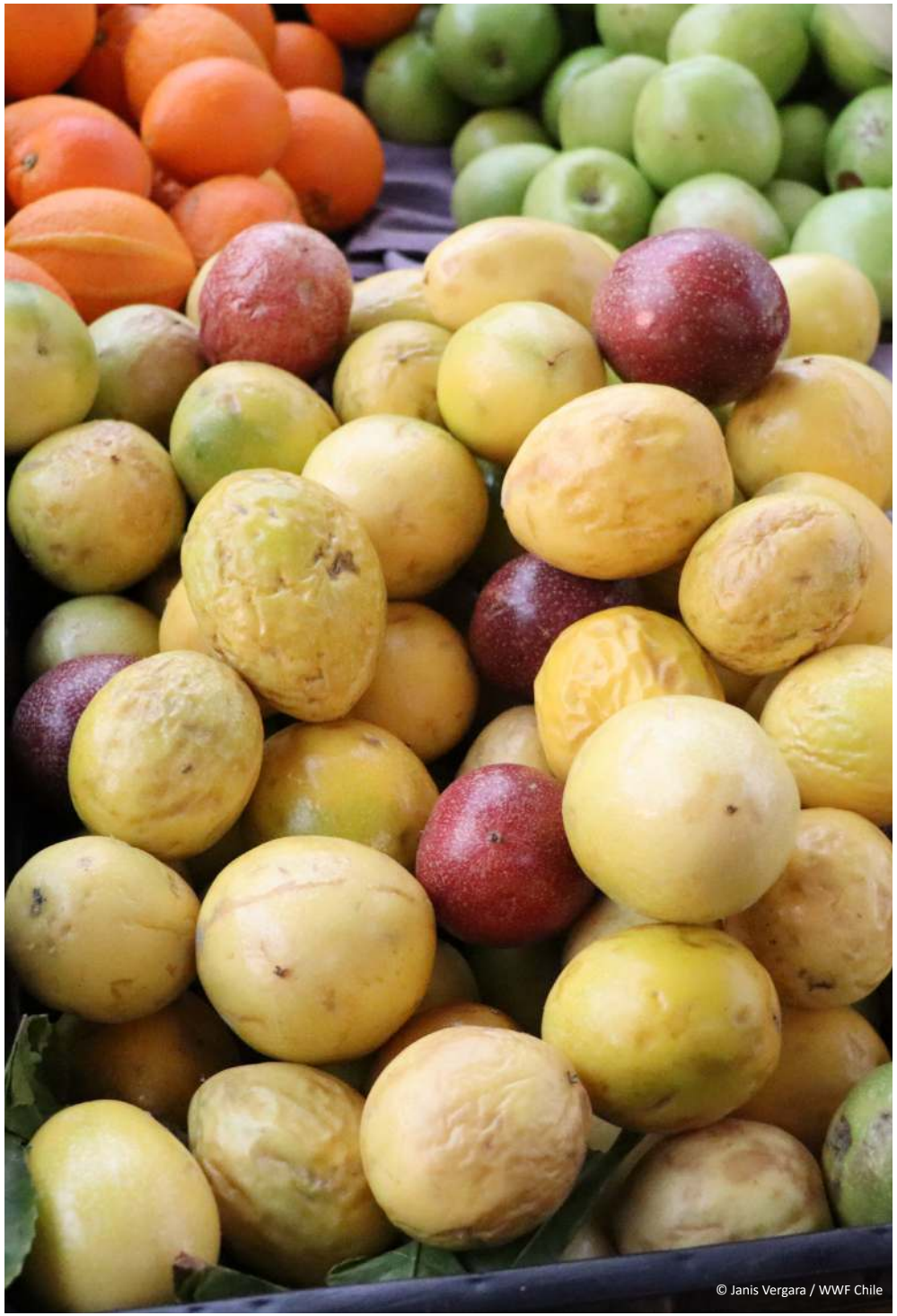
Para comprender con mayor claridad este concepto, imagina que un alimento tiene una huella de carbono de 0.1 kgCO_2eq. Esto significa que, en términos de emisiones de gases de efecto invernadero, comer ese alimento (sin considerar cocción) equivale a lo que emitirá un automóvil recorriendo una distancia de una cuadra (100 metros).

Otro aspecto importante a considerar es el transporte de los alimentos, para este caso pongamos el ejemplo de un tomate local versus un tomate importado. La huella de carbono del tomate importado será más alta debido al transporte a larga distancia. Mientras el tomate local viaja solo unos pocos kilómetros en camión desde la chacra al lugar de venta, el tomate importado podría haber viajado cientos o miles de kilómetros desde otro continente a tu mercado local, emitiendo más GEI (Gases De Efecto Invernadero) en el proceso.

La forma en que preparamos nuestros alimentos también puede afectar la huella de carbono. Prácticas culinarias ineficientes, como la cocción prolongada, el uso de electrodomésticos en mal estado o sin mantención, o el desperdicio de alimentos, aumentarán la huella de carbono. A través de pequeños cambios en nuestros hábitos culinarios, podemos contribuir a reducir nuestra huella de carbono, fomentar el consumo local y apoyar la conservación de la biodiversidad. En las siguientes páginas descubriremos cómo aprovechar al máximo los alimentos, evitar el desperdicio y adoptar prácticas que nos permitan disfrutar de una cocina más responsable y respetuosa con el planeta.

¡Comencemos juntos este viaje hacia una cocina sustentable!

1 Cabe destacar que la huella de carbono de las recetas de este libro, ha sido seguramente sobrevalorada, ya que no existe información respecto de los factores de emisiones diferenciados de todos los alimentos y las formas de producción propias de cada territorio. Sin embargo, será una buena herramienta de referencia para evaluar y mejorar el impacto de la alimentación de los lectores.



5. RECETAS

DE LA ZONA DE ARICA

ARICA Y PARINACOTA

La región de Arica y Parinacota se sitúa en el extremo norte del país, está compuesta por las provincias de Arica y Parinacota y su capital regional es la ciudad de Arica.

Su tradición culinaria refleja la diversidad cultural y geográfica que posee; desde el altiplano hasta las zonas costeras. Su gastronomía se caracteriza por fusionar influencias indígenas, peruanas y bolivianas, resultando en una mezcla única de sabores y técnicas culinarias.

Entre los ingredientes nativos o tradicionales de la Región destacan más de 6 variedades de maíz, distintos tipos de ají, quínoa de variados colores, diferentes frutas de climas templados y gran variedad de productos marinos y ganaderos. Sus alimentos ancestrales junto con las recetas tradicionales transmitidas por generaciones, ofrecen una oportunidad para promover una alimentación sustentable y valorar la biodiversidad de la zona.

© Janis Vergara / WWF Chile

CEVICHE REPOSADO*

· Plato de entrada o aperitivo ·

INGREDIENTES

Pescado de temporada. 1 unidad
Cebolla morada. 1 unidad
Limón de pica. 8 unidad
Ajo. 1 diente
Cilantro. ½ atado
Comino. 1 pizca
Pimienta. 1 pizca
Sal. 1 pizca (mientras menos, mejor)

PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en pluma, amortiguar en agua caliente con sal y escurrir. Cortar cilantro y ajo finamente.

En una olla con agua hirviendo agregar el pescado por 20 segundos, retirar y esperar que enfríe.

Raspar o moler el pescado sin piel y agregar jugo de limón y sal. Incorporar cebolla, cilantro y ajo, condimentar con comino y pimienta, dejar reposar en refrigeración por 2 o más horas para que se incorporen los sabores.

Servir acompañando un cóctel o como entrada.

*Receta: Alexia Rivero, CONAPACH Arica y Rodrigo González, Marca gastronómica de Arica.

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 15 minutos + 2 horas
Huella de carbono estimada*: 1.4 CO2eq
Huella de carbono por ración: 0.3 CO2eq

Al igual que el tártaro de carne, aporta proteínas de alto valor biológico, además recibes un alto aporte de ácidos grasos omega-3 y sólo generas un 10% de la huella de carbono del tártaro.

MOTE CON VERDURAS*

Plato principal

INGREDIENTES

Mote de maíz o trigo lavado. 3 tazas
Papa chuño. ¼ de kilo
Porotos verdes. 1 taza
Habas. 1 taza
Zapallo pachia o camote. 1 taza
Zanahoria. 1 unidad mediana
Cebolla. 1 unidad pequeña
Pimentón rojo. ¼ unidad mediana
Aceite. 2 cucharadas
Ajo. 1 diente
Orégano. ½ cucharadita
Comino. 1 pizca
Ají color. 1 pizca
Sal. 1 pizca (mientras menos, mejor)

PREPARACIÓN

Cortar cebolla y pimentón en cubos pequeños, rallar zanahoria y picar porotos verdes en rodajas.

Hacer un sofrito con cebolla, ajo y condimentos.

Poner a cocer en agua fría el mote (remojado al menos 3 horas antes) con el zapallo y las habas, una vez hierva bajar el fuego al mínimo y cocinar por 20 minutos. Agregar el sofrito, el resto de verduras y 1 taza de agua, cocinar tapado a fuego bajo por 5 minutos y apagar el fuego, dejando reposar.

Servir decorado con cilantro o perejil. En temporada, servir acompañado de maíz lluteño cocido.

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 40 minutos
Huella de carbono estimada*: 0.8 CO2eq
Huella de carbono por ración: 0.16 CO2eq

Plato balanceado en nutrientes y buen aporte de fibra. Al comparar el mote con el arroz blanco, el mote presenta una huella de carbono 5 veces menor.

*Receta: Adaptación de "Patrimonio Alimentario de Chile. Productos y preparaciones de la región de Arica y Parinacota", autora Nilvia Martinez

Mote con verduras

CAIGUA RELLENA CON VERDURAS*

Plato principal

INGREDIENTES

Caiguas. 10 unidades medianas
Cebolla. 1 unidad grande
Ajo. 2 dientes
Pasas. ¼ taza
Perejil. ¼ atado
Quínoa. 1 taza
Harina. 2 cucharadas
Huevos. 5 unidades
Aceitunas de azapa. 8 unidades
Aceite. 2 cucharadas
Sal. 1 pizca (mientras menos, mejor)

PREPARACIÓN

Retirar las semillas de las caiguas. Cortar cebolla y ajo en cubos pequeños.

Cocer la quinoa en 2 tazas de agua fría con una pizca de sal por 10 minutos y escurrir.

Cocer las caiguas en agua con sal por 2 minutos a fuego medio en olla tapada. Poner los huevos a cocer en agua fría en olla con tapa, una vez hierva bajar el fuego al mínimo y cocinar por 7 minutos. Reservar para el servicio.

Incorporar todos los ingredientes y rellenar las caiguas con esta mezcla.

Poner las caiguas rellenas a finalizar cocción por 15 minutos a fuego medio y con tapa.

Retirar del fuego y servir de inmediato acompañadas de 1 huevo duro.

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 50 minutos + 8 horas
Huella de carbono estimada*: 2.2 CO_2eq
Huella de carbono por ración: 0.44 CO_2eq

Genera 9 veces menos GEI que la caigua rellena con carne; mientras que destaca por aportar vitaminas del complejo B, C, A, fósforo, calcio y fibra, entregando un buen balance de proteínas, sin el colesterol o grasas saturadas provenientes de la carne.

*Receta: Adaptación de "Patrimonio Alimentario de Chile. Productos y preparaciones de la región de Arica y Parinacota" autor David Flores.

SORBETE DE GUAYABA*

Postre o merienda

INGREDIENTES

Guayaba. ½ kilo
Limón de pica. 1 unidad
Azícar o miel. 3 cucharadas

PREPARACIÓN

Cortar las guayabas en cubos.

Cocinar las guayabas y el azúcar a fuego medio y tapado por 5 minutos, retirar y dejar enfriar.

Disponer las guayabas cocidas y procesar hasta obtener una mezcla suave.

Agregar jugo de limón e incorporar con movimientos suaves. Disponer en un bol y llevar al congelador por 2 horas como mínimo.

Sacar del congelador y esperar a temperatura ambiente unos minutos antes de servir.

*Receta: : Juan Pablo Carrillo, Chef Vibrasano.

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 20 minutos + 2 horas
Huella de carbono estimada*: 0.2 CO_2eq
Huella de carbono por ración: 0.04 CO_2eq

Aporta todos los beneficios de la fruta y destaca por aportar vitamina C y magnesio. Además, en comparación a un helado envasado, no contiene aditivos ni preservantes. Y si fuera poco, su huella de carbono es menos de la mitad de la de un helado procesado

PICANTE DE LLAITA CON POLLO*

Plato principal

INGREDIENTES

Llaita seca. 2 tazas
Pechuga deshuesada de pollo. 2 pechugas
Cebolla. 1 unidad mediana
Papas nativas. 1 kilo
Ají color. 1 cucharadita
Ajo. 3 unidades
Aji rocoto. 1 cucharada
Orégano. 1 cucharada
Sal. Una pizca (mientras menos, mejor)
Aceite. 3 cucharadas

PREPARACIÓN

Lavar y escobillar las papas si fuese necesario. Cortar en mitades. Cortar cebolla, ajo y ají rocoto muy fino.

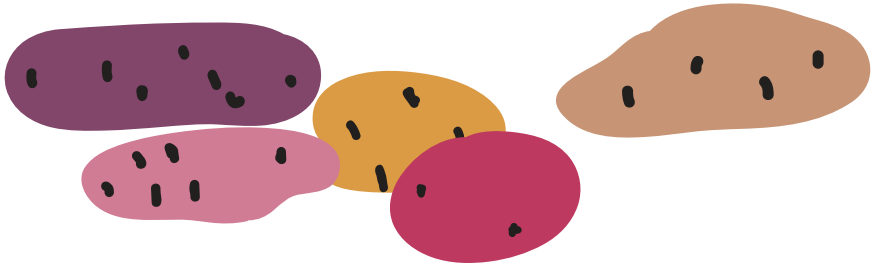
Preparar un sofrito con aceite, cebolla, ají rocoto y ajo, añadir condimentos.

Poner a cocer la pechuga de pollo a fuego bajo por 10 minutos. Retirar y dejar entibiar, desmenuzar con las manos o la ayuda de un tenedor.

Para aprovechar esta cocción incorporar zanahoria, apio y otros vegetales para obtener un consomé paralelamente.

Cocinar las papas en agua con sal por 10 minutos a fuego bajo, una vez listas, agregar el sofrito, mezclar y aplastar con un pisa papas. Añadir la llaita hidratada y el pollo, mezclar, sobreponer la tapa y cocinar a gas bajo por 5 minutos más.

Servir caliente, sazonar con limón y acompañar de 1 taza de consomé de pollo.



FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 40 minutos
Huella de carbono estimada*: 2.6 CO2eq
Huella de carbono por ración: 0.52 CO2eq

Las algas destacan por su alto aporte de vitaminas y minerales, por ejemplo vitamina E y polifenoles. En cuanto a su impacto ambiental, el pollo es de las carnes de origen animal que menos genera gases de efecto invernadero, generando entre 6 a 7 veces menos en comparación a la carne de vacuno.

*Receta: : Rodrigo González, Marca gastronómica de Arica

CHUCHUMIRI DE QUINOA*

Reemplazo del pan

INGREDIENTES

Harina de quinoa tostada. ½ kilo
Aceite. ½ taza
Agua. 1 ¼ taza
Sal. 1 pizca (mientras menos, mejor)

PREPARACIÓN

Mezclar agua hervida con sal. llevar a fuego bajo, agregando harina poco a poco y mezclar bien evitando formar grumos. seguir revolviendo de forma envolvente para evitar que se queme.

Una vez la mezcla se despega de la olla está listo para servir.

*Receta: Adaptación de "Patrimonio Alimentario de Chile. Productos y preparaciones de la región de Arica y Parinacota", autor David Flores

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 10 minutos
Huella de carbono estimada*: 1.15 CO2eq
Huella de carbono por ración: 0.23 CO2eq

Ya que la quínoa se utiliza en reemplazo de la harina común, contiene mayor aporte de fibra y de proteínas. Además, evitas consumir manteca que genera efectos nocivos en el organismo.

6. RECETAS
DE LA ZONA DE VALDIVIA

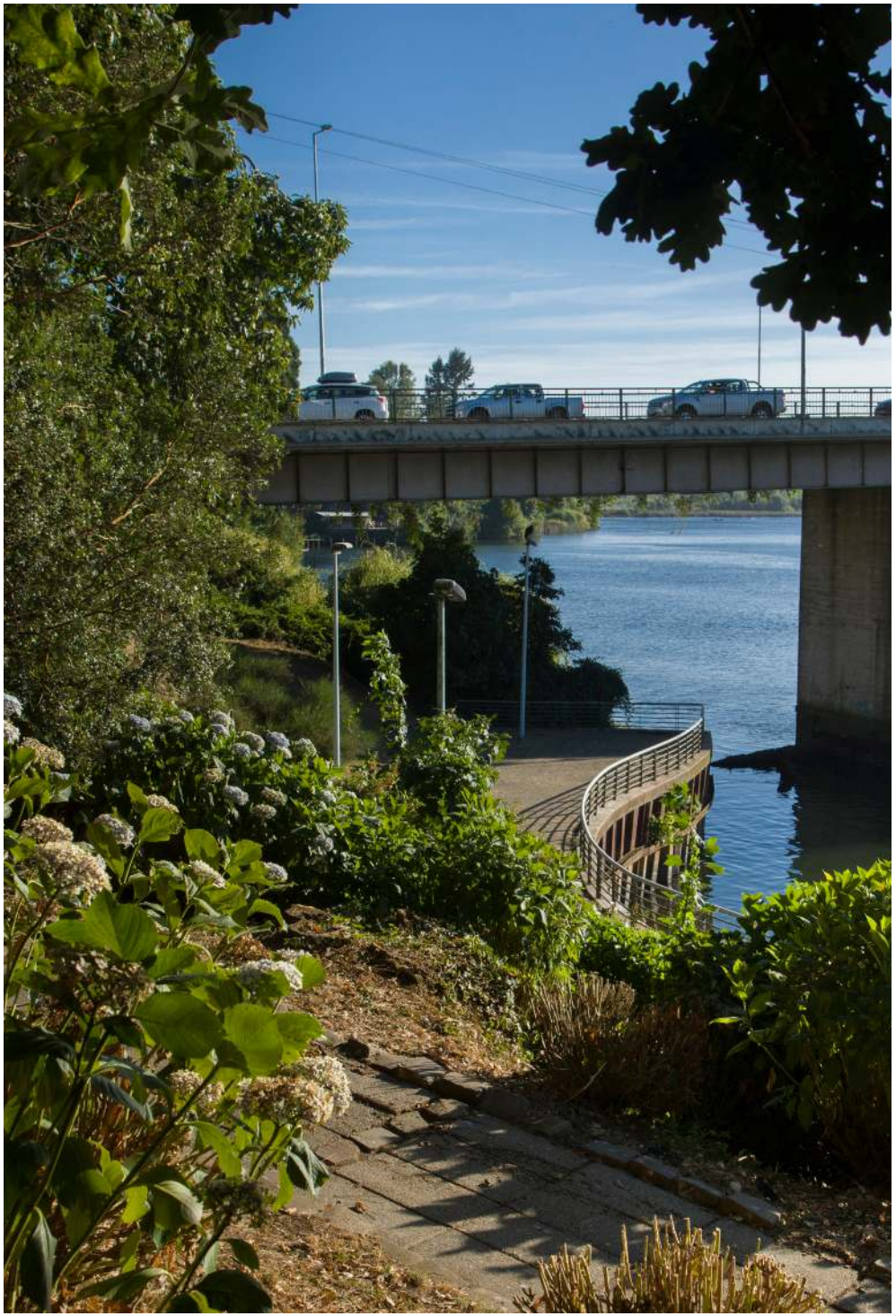
LOS RÍOS

La región de Los Ríos se ubica al sur del país, limitando al norte con la Región de la Araucanía, está compuesta por las provincias de Valdivia y Ranco y su capital regional es la ciudad de Valdivia.

El patrimonio culinario de la región posee una tradición familiar mantenida por sus habitantes y arraigada en sus raíces indígenas y mestizas. Su gastronomía destaca por la influencia mapuche y la incorporación de elementos coloniales y europeos.

En esta región abundan ingredientes nativos valiosos como la murta, el piñón, el maqui y los hongos silvestres, o los productos del mar; que aportan un alto valor nutricional y se adaptan a las condiciones climáticas de la zona.

Estos ingredientes tradicionales y recetas autóctonas representan una oportunidad para rescatar y valorar la riqueza gastronómica de la región, fomentando prácticas alimentarias sustentables y conscientes de la biodiversidad local



ALBÓNDIGAS DE LUCHE*

Plato principal

INGREDIENTES

Luche. 2 tazas
Cebolla. 1 unidad mediana
Avena. 1 taza
Huevos. 3 unidades
Cilantro. ½ atado
Orégano. 1 cucharadita
Aceite. 3 cucharadas
Ajo. 2 dientes
Sal. 1 pizca (mientras menos, mejor)

PREPARACIÓN

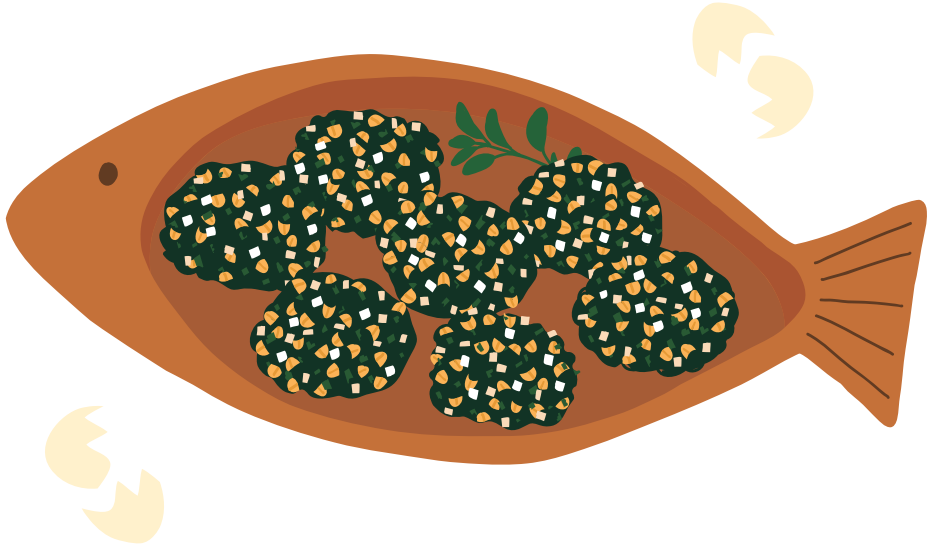
Picar el luche a lo largo de la hoja y dejar remojando la noche anterior. Cortar la cebolla en cubos pequeños y el cilantro muy fino.

Poner a cocinar el luche en agua con sal por 10 minutos y escurrir. Reservar el agua de cocción.

Preparar un sofrito con aceite, cebolla y ajo, agregar orégano.

Mezclar el luche con el sofrito. Agregar cilantro y huevos e incorporar. Tomar una parte de la mezcla y dar forma de albóndigas.

Cocinar a fuego medio con unas gotitas de aceite hasta que estén doradas.



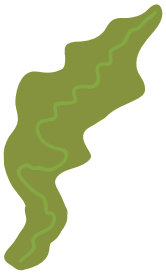
FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 40 minutos + 8 horas
Huella de carbono estimada*: 0.97 CO_2eq
Huella de carbono por ración: 0.2 CO_2eq

Al ser una preparación con luche, aporta taurina, minerales, vitaminas complejo B y tiene una baja relación de sodio y potasio. Además, destaca por el contenido de yodo a la vez que genera un impacto ambiental 15 veces menor que una albóndiga de carne de vacuno.

*Receta: Chef Carlos Labrin, Presidente agrupación gastronómica Chef de Los Ríos.

Albóndigas de luche



CHARQUICÁN DE SIERRA*

Plato principal

INGREDIENTES

Sierra. 1 filete o ½ unidad
Papa nativa. 4 unidades medianas
Cebolla. 1 unidad mediana
Tomate. 1 unidad mediana
Zapallo camote. 1 trozo regular
Limón. 2 unidades
Aceite. 4 cucharadas
Vino blanco. ¼ taza
Orégano. 1 cucharadita
Pimienta. 1 pizca
Ají color. 1 cucharada
Ajo. 3 dientes
Sal. 1 pizca (mientras menos, mejor)

PREPARACIÓN

Lave y escobille las papas de ser necesario.

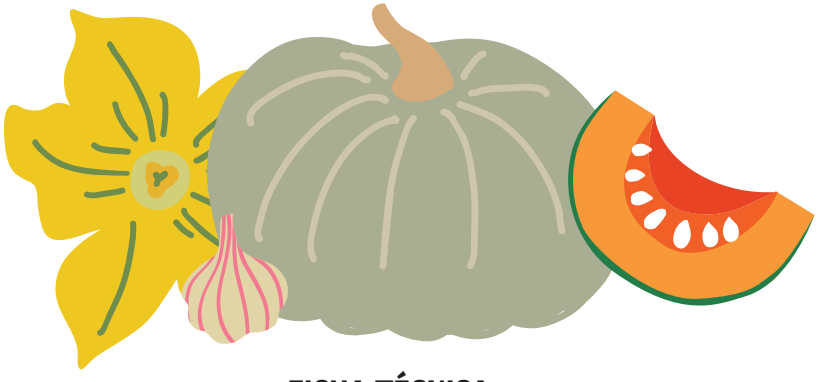
Trozar la sierra en cubos grandes y adobar con jugo de limón, orégano y la mitad del vino blanco. Reservar en refrigeración por 30 minutos a 2 horas. Cortar papas, tomate, zapallo camote y cebolla en cubos de 1 centímetro aproximadamente.

*Receta: David Cárcamo, Restaurante "El encanto del Mar", Caleta Huiro.

Agregar aceite, cebolla, ají color, orégano y pimienta, cocinar tapado a fuego bajo por 8 minutos. Agregar zapallo camote y vino blanco, cocinar tapado a fuego medio por 5 minutos más. Finalmente agregar papas, tomate y 1 taza de agua, tapar y cocinar a gas bajo por 15 minutos.

Cuando las papas estén blandas con una paleta revuelva bien y rectifique sabor. Si le parece necesario, agregar ¼ de taza de agua. Encima deposite los cubos de sierra adobados, tape y deje cocinar por 7 minutos más a gas bajo. Dejar reposar por 10 minutos para aprovechar los vapores y finalizar cocción.

Servir y disfrutar.



FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 50 minutos
Huella de carbono estimada*: 4.9 CO2eq
Huella de carbono por ración: 0.97 CO2eq

Al reemplazar la carne por pescado, reduce el consumo de colesterol y aumenta la ingesta de ácidos grasos omega 3, mientras se mantiene el consumo de proteínas y se reduce a 1/3 el impacto ambiental por gases de efecto invernadero.

NATIVOS: HONGOS Y PAPAS ESTOFADOS*

Plato principal

INGREDIENTES

Loyo. 1 unidad mediana
Changle. ½ kilo
Vinagre de manzana. ¼ taza
Papas nativas. 1 kilo
Puerro. 2 unidades
Aceite. 5 cucharadas
Pasta de ají verde. 3 cucharaditas
Perejil. ¼ mata
Romero fresco. 2 cucharaditas
Limón. 1 unidad
Sal. 1 pizca (mientras menos, mejor)

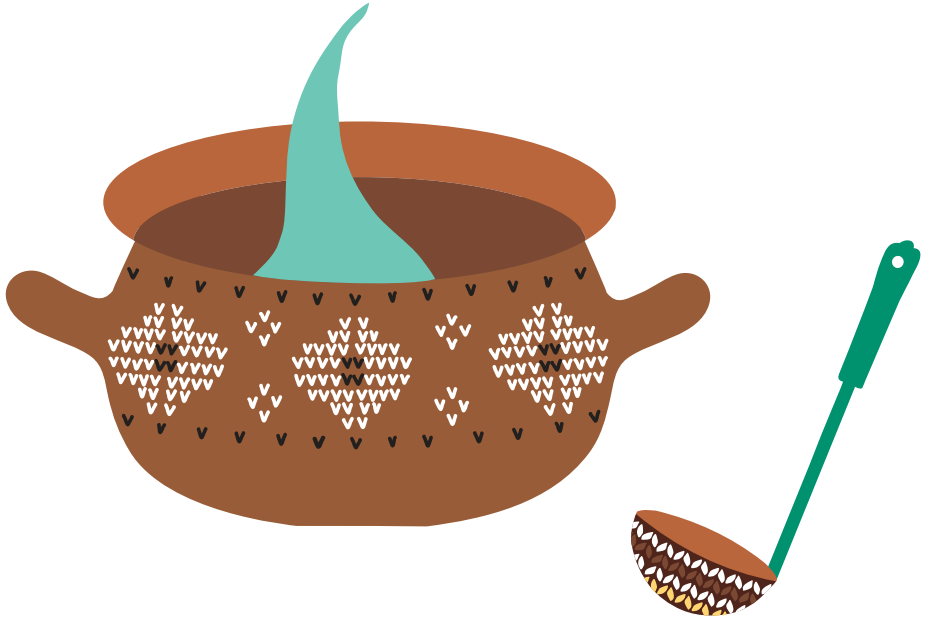
PREPARACIÓN

Limpie los hongos y córtelos en cubos grandes de unos 2 cm. Corte el perejil y el puerro (la parte verde y la blanca) finamente. Corte las papas en cuartos.

Agregue aceite, puerro y hongos, cocinar tapado a fuego medio por 10 minutos. Incorpore pasta de ají, romero, vinagre de manzana y cocinar por 2 minutos más revolviendo de vez en cuando.

Agregue las papas, sal, 1 taza de agua, tape y deje cocinar a fuego medio por 20 minutos o hasta que las papas estén blandas.

Antes de servir agregue el jugo de 1 limón, mezcle y sirva, espolvoreando con perejil picado.



FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 45 minutos
Huella de carbono estimada*: 3.2 CO2eq
Huella de carbono por ración: 0.6 CO2eq

El changle aporta fibra y vitaminas del complejo B. Un estofado en base a carne de vacuno podría generar hasta 7 veces más de gases de efecto invernadero.

*Receta: Chef Carlos Labrin, Presidente agrupación gastronómica Chef de Los Ríos.

JUGO DE MURTA Y CEDRÓN*

Bebestible

INGREDIENTES

Murta. 2 tazas
Cedrón fresco. 6 hojas
Agua. 1, 2 litros
Azúcar. 1 cucharada

PREPARACIÓN

Agregue todos los ingredientes y procese por 1 a 2 minutos.

Servir decorado con una rodaja de limón.

*Receta: Chef Carlos Labrin, Presidente agrupación gastronómica Chef de Los Ríos.

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 5 minutos
Huella de carbono estimada*: 0.31 CO2eq
Huella de carbono por ración: 0.06 CO2eq

El jugo de murta aporta antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales; nutrientes beneficiosos que una bebida gasificada no contiene, mientras que genera el doble de impacto ambiental (sin siquiera considerar el impacto de su envase)

BATIDO VERANIEGO DE LOS RÍOS*

Bebestible

INGREDIENTES

Murra fresca. 2 tazas
Frambuesas. 2 tazas
Harina tostada. 2 tazas
Hojas de menta. 5 unidades
Azúcar. 2 cucharadas
Agua. 1 ½ taza

PREPARACIÓN

Mezclar los frutos y la menta, aplastando levemente. Separar la mezcla en 5 vasos anchos o de caña alta e incorporar 2 cucharadas de harina tostada y 1 cucharadita rasa de azúcar a cada vaso. Agregar partes iguales de agua a los 5 vasos y revolver vigorosamente para mezclar bien.

Agregar hielo y disfrutar.

*Receta: Chef Carlos Labrin, Presidente agrupación gastronómica Chef de Los Ríos.

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 5 minutos
Huella de carbono estimada*: 0.6 CO_2eq
Huella de carbono por ración: 0.12 CO_2eq

Esta bebida aporta un alto aporte de fibra y antioxidantes, como la vitamina C, además de carbohidratos que nos entregan energía y saciedad. Una alternativa que podría generar la misma saciedad es un batido de frutas y leche de vaca, pero su huella de carbono es al menos 4 veces mayor.

PURÉ RÚSTICO CON MURTA*

Acompañamiento

INGREDIENTES

Papa nativa. ¾ kilo
Zapallo camote. 1 trozo pequeño
Murta. 1 taza
Leche. ¼ taza
Aceite. 2 cucharadas
Sal. 1 pizca (mientras menos, mejor)

PREPARACIÓN

Lave y escobille las papas si fuese necesario. Corte en trozos pequeños. Pique la murta con cuchillo o aplástela con tenedor.

Cocine las papas y el zapallo en agua con una pizca de sal durante 10 minutos. Apagar el fuego y deje reposar por 10 minutos. Abrir la olla, escurrir y moler. Agregar leche, aceite y murta e incorporar con movimientos envolventes.

Ideal como acompañamiento de las albóndigas de luche.

*Receta: Chef Carlos Labrin, Presidente agrupación gastronómica Chef de Los Ríos.

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 40 minutos
Huella de carbono estimada*: 0.5 CO2eq
Huella de carbono por ración: 0.1 CO2eq

Prefiere puré antes que papas fritas, ya que es libre de grasas trans. Además, rescatas el sabor y los beneficios de las papas pero con una huella de carbono alrededor de un 25% menor en comparación a la porción de papas fritas.

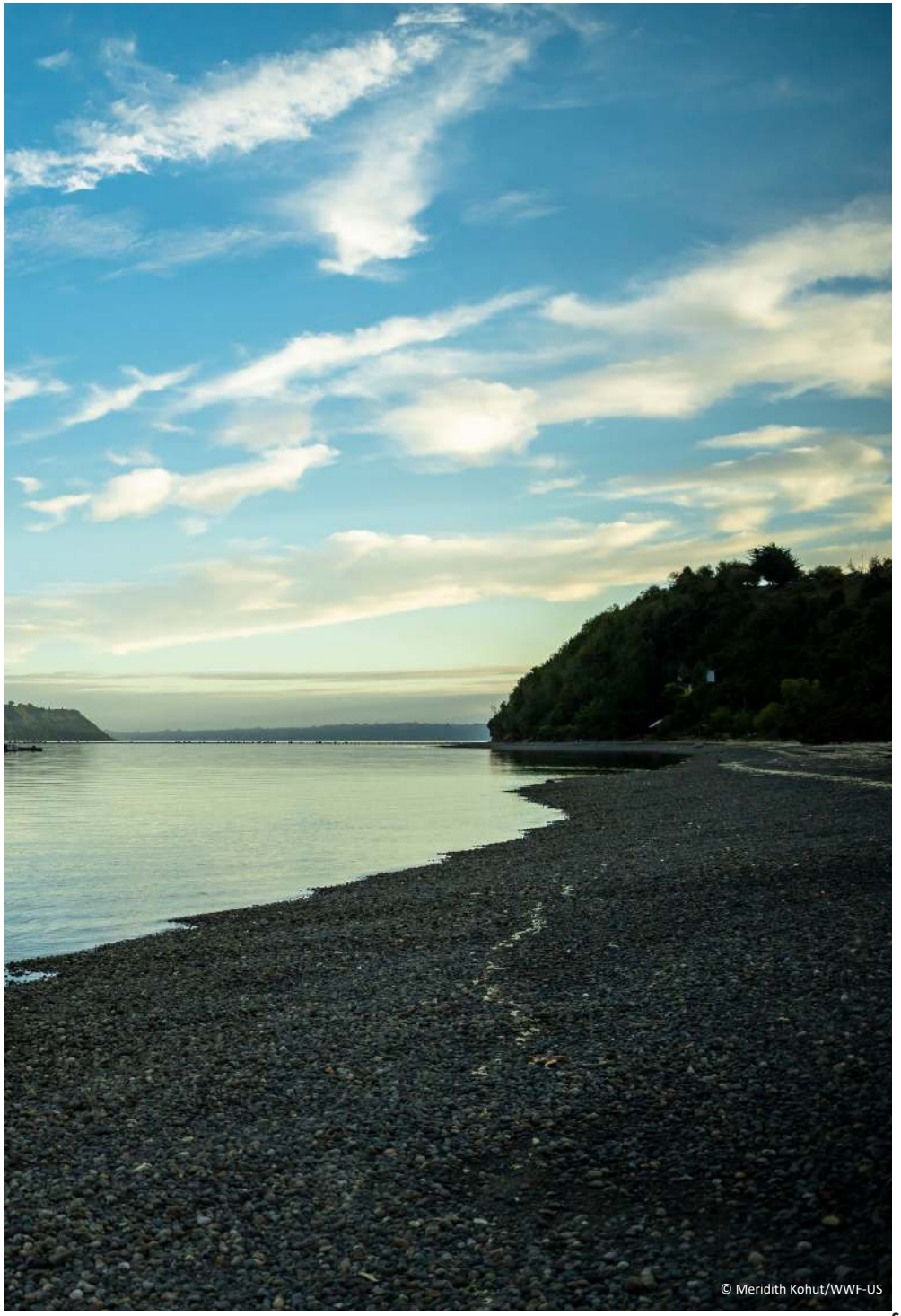
7. RECETAS

ISLA GRANDE DE CHILOÉ

ISLA GRANDE DE CHILOÉ

La Isla Grande de Chiloé es la mayor de las islas del archipiélago de Chiloé y se ubica en la región de Los Lagos, al sur de Chile. Esta zona posee una cultura culinaria única y arraigada en sus tradiciones indígenas y coloniales. Su gastronomía se caracteriza por la combinación de productos del mar y la tierra, reflejando la vida costera y rural de la isla.

Entre los ingredientes locales destacados se encuentran múltiples variedades de algas, pescados y mariscos frescos, las papas nativas y ajos chilotes, así como productos de la apicultura. Estos ingredientes autóctonos permiten la creación de recetas tradicionales que resaltan la riqueza cultural y gastronómica de Chiloé, promoviendo una alimentación sustentable en armonía con la naturaleza y la preservación de su biodiversidad.


© Meridith Kohut/WWF-US

TRIGO MOTE
CON BEBIDA VEGETAL DE AVENA*

Postre o merienda

INGREDIENTES

Trigo mote. 1 taza
Avena. ½ taza
Agua. 1 ½ litro
Canela entera. 1 ramita
Azúcar o miel. 4 cucharadas
Nuez moscada. 3 unidades

PREPARACIÓN

Procesar avena con 1 litro de agua.

Poner a hervir todos los ingredientes y cocinar por 10 minutos tapado a fuego bajo. El mote debe estar previamente hidratado, al menos por 3 horas.

Deje reposar en olla tapada hasta antes de servir.

*Receta: Natalia Parraguez, Nutricionista especializada en sostenibilidad.

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 25 minutos
Huella de carbono estimada*: 0.4 CO2eq
Huella de carbono por ración: 0.08 CO2eq

Libre de grasas saturadas provenientes de la leche de vaca, además de un menor aporte calórico y solo 1/5 del impacto ambiental.

SOPA DE CHOLGAS Y REPOLLO*

Plato principal

INGREDIENTES

Cholgas. ½ kilo
Choritos. ½ kilo
Papas chilotas. 5 unidades medianas
Zapallo camote. 1 trozo
Repollo. ½ unidad
Acelga. ¼ de paquete
Quinoa. 3 cucharadas
Aceite. 2 cucharadas
Perejil. ¼ atado
Pimienta. ½ cucharadita de té
Sal. 1 pizca (mientras menos, mejor)

PREPARACIÓN

Lavar los mariscos y escobillar si fuera necesario para eliminar restos de arena y barbas. Lavar las verduras y escobillar las papas si fuese necesario.

Cortar repollo y acelga en tiras delgadas y zapallo en 5 trozos.

Saltear el repollo con unas gotitas de aceite, agregar papas, zapallo y quínoa. Condimentar con sal y pimienta.

Agregar 1 litro de agua hervida y mariscos, tapar y cocinar a fuego medio por 15 minutos.

Apagar el fuego y dejar reposar tapado por 15 minutos. Servir y espolvorear perejil picado encima.

En temporada agregar choclo y disfrutar una deliciosa cazuela tradicional de cholgas.

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 45 minutos
Huella de carbono estimada*: 2.2 CO_2eq
Huella de carbono por ración: 0.4 CO_2eq

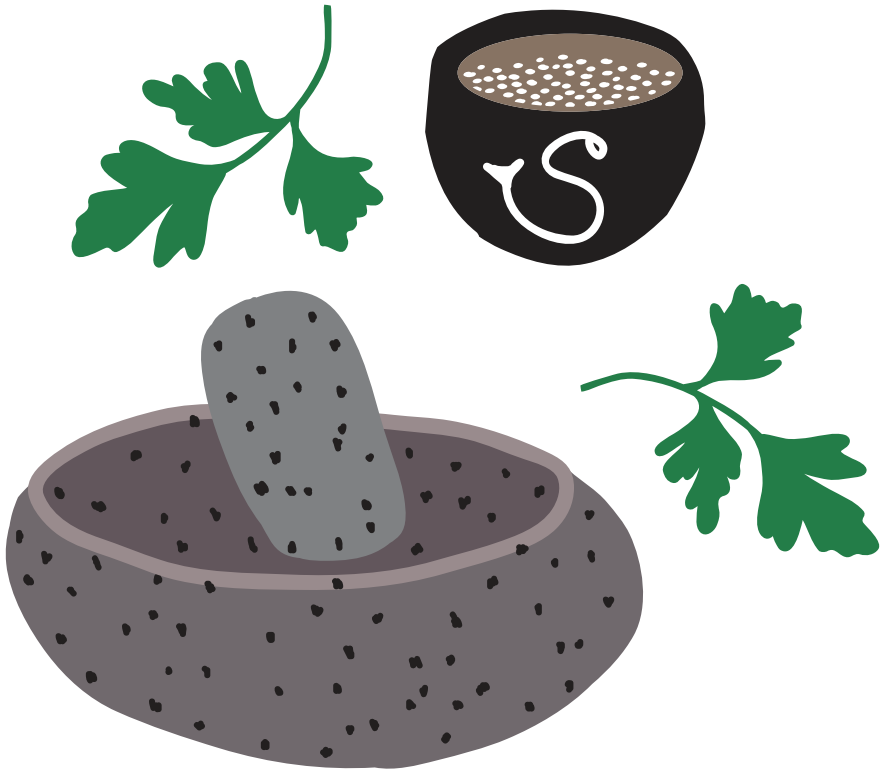
La sopa de cholga, además de aportar ácidos grasos omega 3, destaca por el contenido de yodo, selenio y hierro. A la vez que genera la mitad de los GEI que genera una cazuela de ave.

*Receta: Nicolás Hurtado, Huerta la Punta del Cerro, Chiloé.

Sopa de cholgas y repollo

PEBRE DE TALLOS DE NALCA*

Acompañamiento



INGREDIENTES

Nalca. 1 unidad
Cilantro. 1 atado
Merken. 1 cucharada
Aceite. 1 cucharada
Vinagre. 1 cucharadita
Limón. A gusto
Sal. 1 pizca (mientras menos, mejor)

PREPARACIÓN

Pelar la nalca y trozar en 4 partes, retirando las hilachas, picar en cuadraditos pequeños. Picar el cilantro.

Añadir todos los ingredientes y revolver para incorporar sabores.

Dejar en el refrigerador unos minutos y servir.

*Receta: Chef Carlos Labrin, Presidente agrupación gastronómica Chef de Los Ríos.

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 15 minutos
Huella de carbono estimada*: 0.72 CO2eq
Huella de carbono por ración: 0.05 CO2eq

Otros aderezos como la salsa de aji o la mayonesa son altas en sodio, grasas y calorías. Además, la huella de carbono del pebre es 10 veces menor en comparación a estos productos.

SALSA DE AJO CHILOTE*

INGREDIENTES

Ajo chilote. 1 cabeza
Romero. 3 ramitas
Aceite. 2 cucharadas
Jugo de limón. 1 cucharada
Pimienta. ¼ cucharadita
Sal. 1 pizca (mientras menos, mejor)

PREPARACIÓN

Depositar en un bol pequeño resistente al calor los dientes de ajo picados con 1 cucharada de aceite y 3 ramitas de romero, cubrir con un papel mantequilla.

Cuando cocine otras preparaciones, aproveche el calor del horno para preparar esta salsa de ajo.

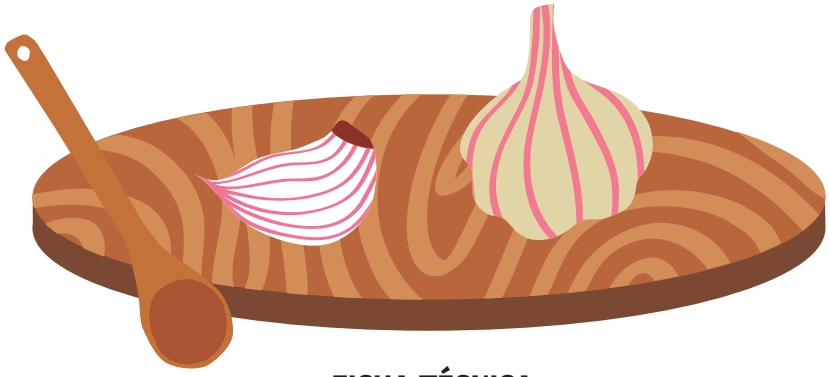
Depositar la mezcla en el horno caliente, cocinando durante los últimos 15 minutos de uso del horno a fuego bajo.

Dejar en el horno apagado por 10 minutos para aprovechar el calor y finalizar la cocción. Retirar y revisar que los ajos estén blandos y ligeramente dorados.

Otra alternativa es poner en una olla con agua hirviendo por 5 minutos y luego pasar por sartén a fuego fuerte para dorar. Continuar con el siguiente paso. El agua de cocción puede ser reservada para utilizar en un caldo.

Depositar en un mortero, agregar el aceite restante, los condimentos y el jugo de limón, y moler hasta obtener una pasta homogénea.

*Receta: Natalia Parraguez, Nutricionista especializada en sostenibilidad.



FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 40 minutos
Huella de carbono estimada*: 0.36 CO2eq
Huella de carbono por ración: 0.07 CO2eq

Esta salsa no aporta colesterol ni grasas saturadas, por el contrario, aportan ácidos grasos saludables como omega 3 y 6. Otros aderezos como la mayonesa podrían llegar a generar una huella de carbono hasta 4 veces mayor.

HELADO DE COCHAYUYO*

INGREDIENTES

Cochayuyo. 1 taza
Miel. 4 cucharadas
Limón. 1 unidad
Poleo o menta. 10 hojas
Cedrón fresco. 8 hojas
Jengibre fresco. 1 cucharadita
Canela en rama. 1 ramita
Clavo de olor en polvo. 1 pizca
Avena. ½ taza
Agua. 1 litro

PREPARACIÓN

Picar muy pequeño el cochayuyo

Dejar el cochayuyo hidratando por 8 horas, cambiar el agua de remojo 1 vez durante este proceso.

Procesar avena con 1 litro de agua.

Agregar todos los ingredientes (excepto el cochayuyo) y poner a cocer, una vez hierva cocinar tapado a fuego bajo por 2 minutos.

Agregar el cochayuyo y cocinar a fuego bajo por 7 minutos más. Rectificar dulzor, opcionalmente agregar nuez moscada u otro condimento de preferencia.

Pasar la mezcla por procesadora o licuadora y traspasar a un molde. Depositar en el congelador por 8 horas aproximadamente.

Sacar del congelador y esperar a temperatura ambiente unos minutos antes de servir.

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 20 minutos + 16 horas
Huella de carbono estimada*: 0.68 CO_2eq
Huella de carbono por ración: 0.14 CO_2eq

El cochayuyo aporta proteínas, fibra y yodo. En comparación a un helado industrializado mejora el perfil lipídico, mientras genera un impacto ambiental 4 veces menor.

*Receta: Chef Carlos Labrin, Presidente agrupación gastronómica Chef de Los Ríos.

DEGUSTACIÓN DE MARISCOS
DE LA ISLA GRANDE*

Plato principal

INGREDIENTES

Cholgas. 10 unidades con concha
Choritos. 25 unidades con concha
Machas. 25 unidades con concha
Cebolla. 3 unidades
Limón. 3 unidades
Cilantro. 1 atado
Perejil. 1 atado
Ají verde. 1 unidad
Ajo chilote. 1 diente
Aceite. 3 cucharadas
Vinagre de manzana. 5 cucharadas
Pimienta negra. 1 pizca

PREPARACIÓN

Lavar todos los bivalvos, escobillar si fuese necesario.

Cortar ½ cebolla en pluma y el resto en cubitos pequeños. Dejar en remojo con agua y un poco de sal para amortiguar. Retirar las pepas del ají y cortar en pequeños cubos. Picar cilantro y perejil y ajo chilote muy fino.

En una olla deposite la cebolla en pluma y sobre esta disponga todos los mariscos, agregue una pizca de sal y ½ litro de agua, cubriendo 1/3 de los mariscos.

Agregar unas ramitas de cilantro y perejil y si desea unas cucharadas de vino blanco. Tape la olla y ponga a cocer a fuego fuerte, una vez hierva cocinar por 1 minuto. Reserve el caldo de cocción para consumir cuando desee.

Desconchar los mariscos y reservar en un bol hasta que se enfríen. Mientras, combinar cebolla, ají, cilantro, perejil, pimienta, jugo de limón y vinagre de manzana, mezclar todo muy bien y agregar el aceite.

Disponga la salsa verde y sobre ella los mariscos. Acompañe con una taza del caldo de cocción de los mariscos espolvoreada con cilantro.

FICHA TÉCNICA

Tiempo de elaboración: 30 minutos
Huella de carbono estimada*: 5.5 CO2eq
Huella de carbono por ración: 1.1 CO2eq

Los mariscos aportan proteínas, yodo y minerales, a la vez que tienen menor aporte de grasas saturadas y colesterol que una tabla de picoteo en base a embutidos y queso, mientras que su impacto ambiental podría ser 4 a 6 veces menor.

*Receta: Chef Carlos Labrin, Presidente agrupación gastronómica Chef de Los Ríos.

6. CONSEJOS ADICIONALES

PARA UNA COCINA SOSTENIBLE

En esta sección, se comparten ideas y sugerencias prácticas para aplicar en el día a día en la cocina y ayudar a disminuir la huella de carbono, por ejemplo, la elección de ingredientes y la forma en que se preparan los alimentos pueden tener un impacto significativo en el medio ambiente y en nuestra salud. A través de pequeños cambios, podemos contribuir a reducir nuestra huella de carbono, fomentar el consumo local y apoyar la conservación de la biodiversidad, promoviendo la sustentabilidad y la alimentación sana en armonía con nuestro entorno.

En líneas generales, para llevar una dieta más sostenible se recomienda:

Consumir productos de temporada y de producción local.

Consumir más alimentos de origen vegetal que animal.

Utilizar la energía de forma eficiente antes, durante y después de cocinar.

Evitar desperdiciar los alimentos o partes de ellos (como tallos, cáscaras y hojas) así como los restos de comida.

Preferir electrodomésticos de eficiencia energética (A++) y mantenerlos en buen estado.

De ser posible, preferir alimentos de producción agroecológica o regenerativa.

© Janis Vergara / WWF Chile

Otras acciones que pueden contribuir a reducir el impacto ambiental de nuestra alimentación, tienen que ver con la correcta elección de las ollas o cacerolas a utilizar. Elegir la olla adecuada en tamaño y cocinar siempre con la tapa puesta, ayuda a disminuir el consumo (y el costo) de gas o electricidad, además ahorrar tiempo. El caso de la olla "a presión" o exprés es el mejor ejemplo; ya que reduce los tiempos de cocción hasta en un 70%.

Hervir el agua justa también es un modo de mejorar la sustentabilidad, ya que este proceso requiere mucha energía, otra alternativa es solo calentar el agua las veces que su ebullición no sea necesaria. Por otro lado, se recomienda disminuir el uso del horno y al utilizarlo, hacerlo al máximo de su capacidad, ya que es uno de los electrodomésticos que más energía demanda. Además, se sugiere no abrir innecesariamente durante la cocción, ya que cada vez que se abre pierde cerca de 20% de la energía acumulada en el interior. Apagar 5 minutos antes del tiempo previsto de cocinado es una estrategia para hacer su uso más sustentable.

El refrigerador es también un electrodoméstico de alto consumo energético, debe mantenerse en buenas condiciones, asegurando que funciona correctamente y que las puertas cierran adecuadamente, manteniendo el termostato en 5°C para refrigeración y -18°C para congelación. Respecto de su uso, se recomienda evitar abrirlo con tanta frecuencia, descongelar los alimentos dentro del refrigerador, mantenerlo lleno, usarlo en su potencia más baja, evitar que se forme hielo o escarcha en el congelador y enfriar los alimentos cocinados antes de guardarlos.

© Meridith Kohut/WWF-US

© Janis Vergara / WWF Chile

Además, una cocina sustentable se basa en un buen almacenamiento que permita extender la vida útil de los alimentos; así como en la planificación de los menús, de la compra, etc. de esta forma se evita comprar alimentos en exceso que podrían echarse a perder y terminar en la basura. En el mundo se desaprovechan más de 1.300 millones de toneladas de alimentos al año, este desperdicio genera además un aumento en la emisión de gases de invernadero por su disposición en el vertedero, sumado al despilfarro de recursos que implica su producción, transporte y distribución.

Compra a granel, envases retornables y reciclar: La huella de carbono de nuestra alimentación se relaciona directamente con los envases en los que compramos nuestros alimentos, cada día se tiran millones de envases de un solo uso que generan un gran consumo energético y grandes emisiones de gases de efecto invernadero. Preferir negocios o mercados donde comprar a granel con tus propios envases es también una tremenda acción de consumo sostenible. Un buen consumidor es aquel que evita el sobre envasado, procura comprar a granel y al final de la vida útil del envase lo lleva a reciclar.

Finalmente, no olvidar que la gran mayoría de los alimentos se pueden consumir crudos, siendo beneficiosos para la salud, sencillos de preparar y consumir y evitando parte importante de la huella de carbono relacionada con la cocción. Ensaladas, verduras y frutas frescas, frutos secos o frutos deshidratados son alimentos clásicos y tradicionales que no pueden faltar en una cocina comprometida con el clima.

7. RECURSOS

ANEXO Nº1:

RESUMEN DE HUELLA DE CARBONO Y APORTE NUTRICIONAL POR PREPARACIÓN

REGIÓN	RECETA	HUELLA DE CARBONO (CO_2 EQ)	APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN			
			CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CARBOHIDRATOS (GRAMOS)	GRASAS (GRAMOS)
ARICA Y PARINACOTA	**R1: Ceviche reposado**	1.4	164	21	5	5
	R2: Mote con verduras	0.68	258	6	46	6
	R3: Caigua rellena	1.76	312	13	47	9
	R4: Picante de llaita con pollo	2.43	322	26	32	9
	R5: Sorvete de guayaba	0.16	108	3	25	1
LOS RÍOS	**R1: Albóndigas de luche**	0.88	213	4	2	9
	R2: Charquicán de sierra	4.77	366	29	43	13
	R3: Nativos estofados	3.1	260	5	38	10
	R4: Jugo de murta y cedrón	0.34	44	0.3	10	0
	R5: Batido de Los Ríos	0.7	156	5	30	1
	R6: Puré de murta	0.38	164	3	28	5
LOS LAGOS	**R1: Cazuela de cholga con repollo**	2.1	455	33	46	9
	R2: Pebre de nalca	0.27	61	8	6	2
	R3: Salsa de ajo chilote	0.19	97	3	14	4
	R4: Trigo con leche de avena	0.28	75	2	15	1

ANEXO N°2:

DETALLE DEL APORTE NUTRICIONAL DE CADA RECETA

RECETA	CEVICHE REPOSADO							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Pescado: mono, bonito o pistacha	1 Unidad	500	2,6	1,3	647,0	106,0	0,0	27,0
Cebolla morada	1 Unidad	250	0,18	0,045	90,0	2,2	19,2	0,3
Limones de pica	8 Unidades (300cc aprox)	500	0,15	0,075	75,0	1,2	26,0	0,0
Ajo	1 Diente	2,5	0,57	0	7,0	0,3	1,4	0,0
Cilantro a gusto	1 Cucharada	5	0,5	25	0,0	0,0	0,0	0,0
Comino	1 Pizca	0,5	0,4	0,0002	0,0	0,0	0,0	0,0
Pimienta a gusto	1 Pizca	1	0,4	0,0004	0,0	0,0	0,0	0,0
Aporte total		1258	4,4	26,4206	819,0	107,2	26,0	27,0
Aporte por porción		251,6	0,88	5,28412	163,8	21,4	5,2	5,4

RECETA	MOTE CON VERDURAS							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Mote de maíz o de trigo lavado	1/2 Kg	300	0,52	0,26	490,2	7,5	111,0	1,8
Papa chuño.	1/4 De kg	250	0,2	0,05	175,0	4,7	40,0	0,4
Porotos verdes	100 Gramos	100	0,51	0,051	37,0	2,1	7,2	0,0
Habas	100 Gramos	100	0,6	0,06	156,0	11,3	25,9	0,8
Zapallo	100 Gramos	100	0,33	0,033	35,7	1,1	7,6	0,1
Zanahoria	1 Unidad	150	0,22	0,033	66,5	0,6	15,0	0,5
Cebolla	1 Unidad pequeña	150	0,18	0,027	63,0	1,4	15,0	0,1
Pimiento rojo	1/4 Unidad	75	0,6	0,045	26,0	1,0	6,0	0,3
Aceite	2 Cucharadas	30	4	0,12	240,0	0,0	0,0	27,2
Ajo	1 Diente	2,5	0,57	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Orégano	1/2 Cucharadita	0,5	0.01	0.000005	1,3	0,0	0,0	0,0
Sal	1/2 Cucharadita	2	0,1	0.0002	0,0	0,0	0,0	0,0
Comino	1 Pizca	2	0.4	0.0008	0,0	0,0	0,0	0,0
Aji color	1 Pizca	2	0.4	0.0008	0,0	0,0	0,0	0,0
Aporte total		1264	7,83	0,679	1290,7	29,7	227,7	31,1
Aporte por porción		252,8	1,566	0,1358	258,1	5,9	45,5	6,2

RECETA	CAIGUA RELLENA CON VERDURAS							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Caiguas	10 Unidades	1300	0,33	0,429	200,0	6,0	45,0	0,8
Cebolla	1 Unidad grande	350	0,18	0,063	126,0	2,8	26,9	0,4
Ajo	2 Dientes	5	0,57	0,00285	0,0	0,0	0,0	0,0
Pasas	100 Gramos	50	2	0,1	150,0	1,5	40,0	0,2
Perejil	1/4 De mata	50	0,37	0,0185	12,0	1,1	1,8	0,3
Quinoa	1 Taza	200	1,15	0,23	458,0	16,0	84,0	7,1
Harina	2 Cucharada	40	0,99	0,0396	145,6	4,1	30,5	0,4
Huevos	5 Unidades	250	3,39	0,8475	370,0	31,5	1,9	24,9
Aceitunas de azapa	8 Unidades	60	0,56	0,0336	100,0	0,4	3,4	9,0
Aceite	2 Cucharadas	30	4	0,12	240,0	0,0	0,0	27,2
Aporte total		3851,8	9,54	1,76405	1561,6	63,4	233,5	43,0
Aporte por porción		770,36	1,908	0,35281	312,3	12,7	46,7	8,6

RECETA	SORBETE DE GUAYABA							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Guayaba	500	500	0,28	0,14	340,0	12,8	71,6	4,8
Azucar	50	30	0,234	0,00702	190,0	0,0	50,0	0,0
Limón de pica	1 Unidad	80	0,15	0,012	12,0	0,0	4,0	0,0
Aporte total		610	0,664	0,15902	542,0	12,8	125,6	4,8
Aporte por porción		122	0,1328	0,031804	108,4	2,6	25,1	1,0

RECETA	PICANTE DE LLAITA CON POLLO							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Llaita seca	2 Tazas	30	0,022	0,00066	6,6	0,5	1,1	0,0
Pechuga de pollo	2 Pechugas	500	4,12	2,06	575,0	111,5	0,0	15,0
Cebollla	1 Unidad	250	0,18	0,045	90,0	2,2	19,2	0,3
Papas (cocidas y peladas	1 Kilo	1000	0,2	0,2	700,0	18,9	159,0	1,4
Ají de color (a gusto)	1 Cucharadita	5	0,4	0,002	0,0	0,0	0,0	0,0
Dientes de ajo	3 Unidades	7,5	0,57	0,004275		0,3	1,5	0,0
Ají amarillo o. Rocoto	1 Cucharada rasa	1,5	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
Orégano	1 Pizca	1	0,01	0,00001	0,0	0,0	0,0	0,0
Sal a gusto	1/2 Cucharadita	2,5	0,1	0,00025	0,0	0,0	0,0	0,0
Aceite	3 Cucharadas soperas	30	4	0,12	240,0	0,0	0,0	27,6
Aporte total			9,602	2,432195	1611,6	131,2	161,6	44,1
Aporte por porción				0,486439	322,3	26,2	32,3	8,8

RECETA	ALBÓNDIGA DE LUCHE O COCHAYUYO							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Luche	2 Tazas	200	0,700	0,14	43,9	3,3	7,0	0,3
Cebolla	1 Unidad mediana	250	0,18	0,045	90,0	2,2	19,2	0,3
Avena	1 Taza	100	0,56	0,056	381,0	12,5	69,8	5,8
Sal	1 Pisca	1	0,1	0,0001	0,0	0,0	0,0	0,0
Cilantro	1/2 Mata	50	0,5	0,025	47,0	01.06	1,8	0.25
Orégano	1 Cucharadita	1	0,01	0,00001	2,65	0,09	0,7	0,04
Aceite oliva	3 Cucharadas	30	3,53	0,1059	265,0	0,0	0,0	27,2
Huevo	3 Unidades	150	3,39	0,5085	232,5	18,9	1,7	15,9
Ajo	2 Dientes	5	0,57	0,00285	7,0	0,3	1,4	0,0
Aporte total		792	9,54	0,88336	1066,4	22,2	10,5	43,4
Aporte por porción		158,4	1,908	0,176672	213,3	4,4	2,1	8,7

RECETA	CHARQUICÁN DE SIERRA							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Sierra	1 Unidad o 2 filetes	900	4,41	3,969	655.5	125.97	35.91	25.65
Papa	4 Papas medianas	800	0,2	0,16	560,0	15,1	127,2	1,1
Cebolla	1 Unidad	250	0,18	0,045	90,0	2,2	19,2	0,3
Tomate	1 Unidad	200	1,22	0,244	36,0	1,8	7,8	0,4
Oregano	1 Cucharadita	1	0,01	0,00001	2,65	0,09	0,7	0,04
Pimienta	1/5 Cucharadita	0,2	0,4	0,00008	0	0,0	0,0	0,0
Vino blanco	1/4 Taza	50	1,177	0,05885	42,0	0,0	1,4	0,0
Zapallo camote	1 Trozo regular	150	0,33	0,0495	56,5	1,1	11,8	0,7
Ají color	1 Cucharada	3	0,4	0,0012	0	0,0	0,0	0,0
Aceite	4 Cucharadas	40	3,53	0,1412	353,6	0,0	0,2	36,3
Limón	2 Unidades	150	0,3	0,045	17,6	0,3	5,6	0,2
Ajo		15	0,57	0,00855	22,4	1,0	5,0	0,1
Aporte total		2559,2	12,727	4,72239	1833,0	147,0	214,0	65,0
Aporte por porción		511,84	2,5454	0,944478	366,6	29,4	42,8	13,0

RECETA	NATIVOS: HONGOS Y PAPAS ESTOFADAS							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Loyo	1 Unidad mediana	600	2,35	1,41	31,8	1,1	6,4	0,2
Changle	1/2 Kilo	500	2,35	1,175	31,8	1,1	6,4	0,2
Vinagre de manzana	1/4 De taza	50	1	0,05	0,0	0,0	0,0	0,0
Papa nativa	1 Kilo	1000	0,2	0,2	700,0	18,9	159,0	1,4
Pasta de ají verde	3 Cucharaditas	15	1	0,015	15,0	0,1	3,0	0,1
Aceite	5 Cucharadas	50	3,53	0,1765	442,0	0,1	0,3	45,4
Puerro	2 Unidades	200	0,18	0,036	48,0	3,2	7,4	0,0
Romero fresco	2 Cucharaditas	1	0,37	0,00037	0,6	0,0	0,1	0,0
Limón	1 Unidad	80	0,3	0,024	17,6	0,3	5,6	0,2
Sal	Mientras menos, mejor	1	0,1	0,0001	0,0	0,0	0,0	0,0
Perejil	1/4 De mata	25	0,37	0,00925	14,8	1,1	1,9	0,1
Aporte total		2522	11,75	3,09622	1301,6	25,9	190,0	47,5
Aporte por porción		504,4	2,35	0,619244	260,3	5,2	38,0	9,5

RECETA	JUGO DE MURTA Y CEDRÓN							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Murta	2 Tazas	200	0,92	0,184	179,8	1,4	42,2	0,6
Cedrón fresco	6 Hojas	2	0,37	0,00074	0,0	0,0	0,0	0,0
Agua	6 Tazas	600	0,2	0,12	0,0	0,0	0,0	0,0
Azúcar	1 Cucharada	10	0,234	0,00234	40,0	0,0	8,0	0,0
Aporte total		812	1,724	0,30708	219,8	1,4	50,2	0,6
Aporte por porción		162,4	0,3448	0,061416	44,0	0,3	10,0	0,1

RECETA	BATIDO VERANIEGO DE LOS RÍOS							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Murra fresca	4 Tazas	200	0,92	0,184	85,0	2.78	44976,0	0.98
Frambuesa	4 Tazas	200	0,84	0,168	104,0	45018,0	45161,0	44986,0
Harina tostada	3 Tazas	150	2	0,3	511,0	18.45	88.8	44928,0
Agua	1 1/4 Taza	250	0,2	0,05	0,0	0,0	0,0	0,0
Hojas de menta o hierba buena	5 Unidades	1	0,37	0,00037	0,0	0,0	0,0	0,0
Azùcar	2 Cucharadas	20	0,234	0,00468	80,0	0,0	20,0	0,0
Aporte total		821	4,564	0,70705	780,0	45100,0	147.8	4,4
Aporte por porción		164,2	0,9128	0,14141	156,0	45111,0	45075,0	0,9

RECETA	PURE DE MURTA							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Papa	1 Kilo	750	0,2	0,15	525,0	14,2	119,3	1,1
Leche semides-cremada	1/2 Taza	50	1,39	0,0695	30,5	1,6	2,3	1,6
Murta	1 Taza	100	0,92	0,092	89,9	0,7	21,1	0,3
Aceite de canola	2 Cucharadas	20	3,535	0,0707	176,8	0,0	0,0	20,0
Aporte total		1910,2	11,5218	0,3822	822.2	45062,0	142.6	22.95
Aporte por porción		382,04	2,30436	0,07644	164.4	44988,0	45074,0	4.56

RECETA	TRIGO CON LECHE DE AVENA							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Trigo mote	1 Taza	100	0,52	0,052	62,0	2,0	13,7	0,4
Avena	1/2 Taza	50	0,44	0,022	190,5	6,3	34,9	2,9
Agua	1,6 Litros	1000	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Canela entera	1 Palito	0,5	0,48	0,00024	1,2	0,0	0,4	0,0
Azùcar	3 Cucharadas	30	0,234	0,00702	120,0	0,0	24,0	0,0
Cardamomo	1 Estrellita	1	0,48	0,00048	3,1	0,1	0,7	0,1
Aporte total		1181,5	2,354	0,28174	376,8	8,4	73,7	3,4
Aporte por porción		236,3	0,4708	0,056348	75,4	1,7	14,7	0,7

RECETA	CAZUELA DE CHOLGA Y REPOLLO							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Cholgas	1/2 Kilo	500	1,58	0,79	410,0	71,0	4,5	12,0
Choritos	1/2 Kilo	500	1,58	0,79	430,0	59,5	18,5	11,2
Papa chilota	5 Unidades medianas	750	0,2	0,15	577,5	15,4	131,3	0,7
Zapallo camote	1 Trozo	400	0,33	0,132	436,0	4,0	26,0	0,4
Repollo	1/2 Unidad	300	0,23	0,069	75,0	3,8	17,4	0,3
Acelga	1/4 De paquete	200	0,37	0,074	40,0	3,8	8,3	0,2
Quinoa	3 Cucharadas	30	1,15	0,0345	110,4	4,2	19,3	1,8
Aceite	2 Cucharadas	20	3,53	0,0706	176,6	0,0	0,1	18,1
Perejil	1/4 Mata	25	0,33	0,00825	14,8	1,1	1,9	0,1
Sal	1 Cucharadita	5	0,1	0,0024	0,0	0,0	0,0	0,0
Pimienta	1/2 Cucharadita	1	0,48	0,00048	2,5	0,1	0,6	0,0
Hc preparación								
Aporte total		2731	9,88	2,12123	2272,8	162,9	227,7	44,8
Aporte por porción		546,2	1,976	0,424246	454,6	32,6	45,5	9,0

RECETA	PEBRE DE NALCA							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Nalca	1 Unidad	500	0,37	0,185	85,0	0,9	20,8	0,0
Cilantro	1 Paquete	120	0,37	0,0444	95,0	2,1	3,7	0,5
Merken	1 Cucharada	15	0,48	0,0072	38,6	2,0	3,7	1,8
Aceite	1 Cucharada	10	3,53	0,0353	88,3	0,0	0,1	9,1
Sal	1/2 Cucharadita	3	0,1	0,0003	0,0	0,0	0,0	0,0
Aporte total		653	4,85	0,2722	306,9	5,0	28,2	11,4
Aporte por porción		130,6	0,97	0,05444	61,4	1,0	5,6	2,3

RECETA	SALSA DE AJO CHILOTE							
INGREDIENTE	MEDIDA CASERA	GRAMAJE	KG CO2 / KG	HC	CALORÍAS (KCAL)	PROTEÍNAS (GRAMOS)	CHO (GRAMOS)	LÍPIDOS (GRAMOS)
Ajo chilote	1 Cabeza	200	0,57	0,114	298,0	12,7	66,2	1,0
Romero	3 Ramitas	1	0,37	0,00037	3,5	0,1	0,5	0,0
Aceite de oliva	2 Cucharadas	20	3,53	0,0706	176,6	0,0	0,1	18,1
Jugo de limon	1/2 Unidad	20	0,3	0,006	4,4	0,1	1,4	0,0
Sal	1/2 Cucharadita	0,5	0,1	0,00005	0,0	0,0	0,0	0,0
Pimienta	1/4 Cucharadita	1	0,48	0,00048	2,5	0,1	0,6	0,0
Aporte total		242,5	5,35	0,1915	485,0	13,0	68,8	19,2
Aporte por porción		48,5	1,07	0,0383	97,0	2,6	13,8	3,8

DIRECTORIO DE COMPRA REGIÓN DE ARICA Y PARINACOTA

TIPO DE PRODUCTO	TIPO DE NEGOCIO	NOMBRE DE LA EMPRESA	UBICACIÓN	DIRECCIÓN	COMUNA	DÍAS DE FUNCIONAMIENTO	HORARIOS DE ATENCIÓN	SITIO WEB	CORREO ELECTRÓNICO
Productos frescos locales	Cooperativa agropecuaria	Terminal Agropecuario Asoagro	Salida sur de Arica	Panamericana Norte 3501	Arica	Lunes a Domingo	08.00 a 19.30 Hrs.		
Productos del mar	Caleta de pescadores	Sindicato buzos y pescadores de Orilla Conexo Perico	Playa arenillas negras	Comandante san Martín sin número	Arica	Según temporada	12.00 a 13.00 Hrs.		
Productos del mar	Caleta de pescadores	Caleta de pescadores de Arica	Puerto de Arica	Máximo Lira 389	Arica	Lunes y Martes	9.00 a 10.00 Hrs. 12.00 a 16.00 Hrs.		
Cocina típica con productos del mar	Restaurante	Donde el Javier	Muelle principal	Máximo Lira 389	Arica				
		Almares pescados y mariscos		Cristóbal Colón 565	Arica				
Orégano	Emprendimiento familiar	Productos socoroma marka	Feria dominical San Miguel de Azapa	Puesto 186 feria dominical de Arica	Arica				
Cocina tradicional	Restaurante	La Picá del muertito	San Miguel de Azapa	Calle los Yaganes	Arica				

TIPO DE PRODUCTO	TIPO DE NEGOCIO	NOMBRE DE LA EMPRESA	UBICACIÓN	DIRECCIÓN	COMUNA	DÍAS DE FUNCIONAMIENTO	HORARIOS DE ATENCIÓN	SITIO WEB	CORREO ELECTRÓNICO
Frutas, verduras, hortalizas	Mercado	Mercado Campesino Putre	Plaza de Putre		Putre				
Frutas, verduras, hortalizas	Mercado	Plaza Los Leones, Población Magisterio, Arica	Último sábado de cada mes						
Frutas, verduras, hortalizas	Mercado		Mall Plaza Arica		Arica	Jueves a Domingo	10.00 a 20.00 Hrs.		
Mercado	Mercado	Mercado Benedictino		Esmeralda 1196	Arica	Lunes a Domingo	8.00 a 16.00 Hrs.		
	Mercado	Mercado Cabo Aroca		Joaquín Aracena	Arica	Lunes a Domingo	7.30 a 18.30 Hrs.		
Frutas, verduras, hortalizas	Feria	AGRO		Av. Alcalde Manuel Castillo Ibaceta 3399-3301,	Arica	Lunes a Domingo	8.00 a 17.00 Hrs.		
Alimentos a granel	Tienda	Superjusto Arica		Aguirre Luco 1441	Arica				
Frutas, verduras, hortalizas	Emporio	Emporio del Valle		Parcela 28 Km 12 ½ Valle de Azapa	Arica				
	Tienda	Tienda K´umara		Cristóbal Colón 650, Arica.	Arica				
Zanahoria, papas, habas, gastronomía Aymara	Productores	Parcela Mollo		Baquedano 299-A	Putre				

TIPO DE PRODUCTO	TIPO DE NEGOCIO	NOMBRE DE LA EMPRESA	UBICACIÓN	DIRECCIÓN	COMUNA	DÍAS DE FUNCIONAMIENTO	HORARIOS DE ATENCIÓN	SITIO WEB	CORREO ELECTRÓNICO
Choclo, papas, hortalizas, arveja, habas	Productores	Rosa Mamani Llusco - verduras		Murmuntani s/n	Putre				
Alcachofa, papas, arvejas, habas	Productores	Hortalizas Doña Juanita		Murmuntani s/n	Putre				
Maíz, papas, arvejas, habas, ajo	Productores	Parcela Amelia Esperanza		Murmuntani s/n	Putre				
Choclo, papas, hortalizas, arveja, habas	Productores	Wilma Huanca		Murmuntani s/n	Putre				
Frutas y hortalizas	Productores	Jose Flores		Museo Etnográfico Don Jose	Putre				
Papas, choclo, orégano	Productores	Mancaruma		Serrano s/n	Putre				
Tumbo, papas, orégano, hortalizas	Productores	Hortalizas Liliana de Socoroma		Falda del cerro s/n	Putre				
choclo, cebolla, tomate, alfalfa	Productores	Verduras Rene mamani		Feria agrícola del norte	Arica				
Morrones, frutillas	Productores	Adolfo Challapa		Km 35, parcela 43	Arica				
Frutillas, zapallo italiano, morrón	Productores	Frutillas el Paraíso		km 35, parcela 41. Sector Camiña	Arica				
Guayaba, palta, mango,tunas	Productores	Doña Jovina Frutas de Guañacagua		Guañacagua, s/n	Camarones				
Guayaba, palta, mango,tunas	Productores	Doña Nelly Frutas de Guañacagua		Guañacagua, s/n	Camarones				

TIPO DE PRODUCTO	TIPO DE NEGOCIO	NOMBRE DE LA EMPRESA	UBICACIÓN	DIRECCIÓN	COMUNA	DÍAS DE FUNCIONAMIENTO	HORARIOS DE ATENCIÓN	SITIO WEB	CORREO ELECTRÓNICO
Guayaba, naranjas, pera, membrillos	Productores	Isidro de Codpa		Guatanabe s/n	Camarones				
Guayaba, mango	Productores	Viña Isamija		Marquirabe s/n	Camarones				
Frutas, lácteos y huevos	Productores	Quinta Santa Elena		Los Cateadores s/n	Camarones				
Maíz Lluteño, habas, cebollas	Productores	Alfredo Álvarez		Valle de Lluta, kilómetro 24	Arica				
Frutillas, acelga, choclo, tomate, pepino, hortalizas	Productores	Don Tito de Azapa		Alto Azapa, casa 4	Arica				
Carnes y pescados	Restaurant	Restaurant Denise		Avenida Eduardo Frei, casa 7	Camarones				
Carnes, pescados y verduras	Productores	Productos el Lluteño		km 27, Parcela Santa María	Arica				
Huevos	Productores	Avícola Pinilla Carmona		Cerro Blanco, lote E, parcela 14					
Queso de cabra, productos carneos	Productores	Casa de Phusiri Marka		Serrano 499	Putre				

DIRECTORIO DE COMPRA REGIÓN DE LOS RÍOS

TIPO DE PRODUCTO	TIPO DE NEGOCIO	NOMBRE DE LA EMPRESA	UBICACIÓN	DIRECCIÓN	COMUNA	DÍAS DE FUNCIONAMIENTO	HORARIOS DE ATENCIÓN	SITIO WEB	CORREO ELECTRÓNICO
Productos del mar, vegetales frescos y cocineria	Feria local	Feria cuenca del ranco	"Intersecciones de las calles ancud con viña del mar frente a bajada al lago"	Ancud s/n	Lago Ranco	Abril a noviembre: Viernes a Domingo. Diciembre a marzo y festivos: Lunes a Domingo.	11.00 a 19.00 Hrs. 09.00 a 20.00 Hrs.		
Vegetales y hortalizas	Tienda de prductos locales	Cooperativa campesina Río Bueno		Esmeralda 1421	Río Bueno	Lunes a Viernes	9.00 a 18.30 Hrs.		
Vegetales frescos	Feria libre	Feria chacareros	Barrio comercial esmeralda	Calle esmeralda con camilo henriquez	Río Bueno				
Cocina de autor con productos locales	Restaurant	Restaurant escuela	Cerca de Pedro de Valdivia con Martínez de Rosas	Martínez de rosas 772	Panguipulli	Lunes a Domingos	12.30 a 23.00 Hrs.	**Instagram:** @restaurantes-cuela **Facebook:** Restaurante-Escuela-PHP	
Miel, queso y ahumados	Venta de productos listos para el consumo	Ahumados Monterrico		T39	Panguipulli	Lunes a Viernes	9.00 a 18.00 Hrs.	http://www.ahumadosmonterrico.com **Instagram:** @ahumados-monterrico	

TIPO DE PRODUCTO	TIPO DE NEGOCIO	NOMBRE DE LA EMPRESA	UBICACIÓN	DIRECCIÓN	COMUNA	DÍAS DE FUNCIONAMIENTO	HORARIOS DE ATENCIÓN	SITIO WEB	CORREO ELECTRÓNICO
Productos del mar y vegetales frescos	Feria libre	Feria fluvial	Costanera de Valdivia	Libertad 28	Valdivia	Lunes a Domingos	8.00 a 16.30 Hrs.	**Instagram:** @feriafluvial.valdivia	
Preparaciones tradicionales	Restaurant	Mesa incógnita	Valdivia	O'higgins 210	Valdivia			http://www.mesaincognita.cl	
Preparaciones tradicionales	Cocineria	Encuentro costumbrista playa grande niebla	Niebla	Conde de castellar 1180	Valdivia	Marzo a Diciembre: Sábados, Domingos y festivos. Enero y febrero: Lunes a Domingo		**Instagram:** @Costumbrista-playagrandeo-ficial	
Alimentos de producción agroecológica	Venta a granel	Cooperativa de consumo la manzana	Valdivia	Vicente Pérez Rosales 787	Valdivia	Lunes a Viernes Sábados	10.00 a 19.00 Hrs. 11.00 a 14.00 Hrs.	http://lamanzana.coop	
Alimentos naturales	Venta a granel	Biodespensa	Casa plumas	Yungay 768	Valdivia	Lunes a Viernes Sábados	11.00 a 19.30 Hrs. 12.00 A 19.00 Hrs.	**Instagram:** @biodespensa.cl	
Hortalizas de temporada, frutas, cerdo	Productor	Frutillas y papas Eduardo	Cuinco s/n		La unión				
Hortalizas y frutillas	Productor	Hortalizas donde Prisci	Sector Pilmaiquén		La unión				
Berries y hortalizas	Productor	Prodesal	Sector Pupunahue		Máfil				
Papas, frambuesas	Productor	Agrícola San Emilio		Choroico s/n	Los rios				
Hortalizas, hierbas frescas, verduras	Productor	Hortalizas Margarita	Sector Tringlo		Mariquina				

TIPO DE PRODUCTO	TIPO DE NEGOCIO	NOMBRE DE LA EMPRESA	UBICACIÓN	DIRECCIÓN	COMUNA	DÍAS DE FUNCIONAMIENTO	HORARIOS DE ATENCIÓN	SITIO WEB	CORREO ELECTRÓNICO
Hortalizas	Productor	Producción de hortalizas Esmeralda Espinoza	Arique s/n		Valdivia				
Vegetales frescos	Feria libre	Feria libre la bodeguita	Sector f errocaril	Sector estación ferrocarril s/n	Paillaco	Martes y Jueves	09.00 a 14.00 Hrs.		
	Restaurant	Las delicias							
Aceites vegetales y fitopreparados	Empren-dimiento sustentable	Ecos de mae fitopreparados SPA	Niebla	Lord Cochrane 620	Valdivia	Martes a Sábados	10.00 a 19.00 Hrs.	**Instagram:** @Ecos.Demae	

DIRECTORIO DE COMPRA ISLA GRANDE DE CHILOÉ

TIPO DE PRODUCTO	TIPO DE NEGOCIO	NOMBRE DE LA EMPRESA	UBICACIÓN	DIRECCIÓN	COMUNA	DÍAS DE FUNCIO-NAMIENTO	HORARIOS DE ATENCIÓN	SITIO WEB	CORREO ELECTRÓ-NICO
Feria productores locales	Verduras y frutas frescas	Feria de campo silvoagrope-cuaria punto verde	N/a	A un costado de banco es-tado, frente al hotel base	Calle Pedro Montt, Puerto Octay	Viernes	9.00 a 14.00 Hrs.		
Feria productores locales	Verduras y frutas frescas	Feria libre mapu-ra.	N/a	Entre calles Amunategui y Pratt	Calle espe-ranza, Puer-to Octay.	Domingos	9.00 a 17.00 Hrs.		
Huerta familiar	Hortalizas de hojas, tubérculos, leguminosas, frutillas	Huerto la punta del cerro	Nicolás Se-bastián Hur-tado Barría	Teguel alto	Teguel alto s/n Dalcahue, Dalcahue.		14.00 a 19.00 Hrs.	@Huerto_ lapuntadel-cerro	nhurta-do.10@ Gmail.Com

© Janis Vergara / WWF Chile

8. REFERENCIAS

1. Bravo GIR. *Análisis del impacto ambiental de la dieta promedio chilena, optimización a través de optimeal y propuesta de políticas públicas para su reducción*.

2. Ramírez-Cando LJ, Vilches Moreno RJ, Lizano Acevedo RX, Pinzón Colmenares IE, Sandoval Mena EL. *Estimación de la Huella Hídrica y de Carbono en los cultivos comunitarios de Quínoa (Chenopodium quinoa wild) correspondientes a la zona central de los andes ecuatorianos.* An Científicos. 2017 Dec 30;78(2):173.

3. Galetovic A, Araya JE, Gómez-Silva B. *Composición bioquímica y toxicidad de colonias comestibles de la cianobacteria andina* Nostoc sp. Llayta. Rev Chil Nutr. 2017;44(4):360–70.

4. Quitral R V, Morales G C, Sepúlveda L M, Schwartz M M. *Propiedades nutritivas y saludables de algas marinas y su potencialidad como ingrediente funcional.* Rev Chil Nutr. 2012 Dec;39(4):196–202.

5. Williams AG, Audsley E, Sandars DL. *Determining the environmental burdens and resource use in the production of agricultural and horticultural commodities.* Defra project report IS0205 [Internet]. Bedford: Cranfield University and Defra; Available from: www.defra.gov.uk

6. Frankowska A, Rivera XS, Bridle S, Kluczkovski AMRG, Tereza Da Silva J, Martins CA, et al. *Impacts of home cooking methods and appliances on the GHG emissions of food.* Nat Food. 2020 Dec 11;1(12):787–91.

7. Gormaz T, Cortés S, Tiboni-Oschilewski O, Weisstaub G. *The Chilean Diet: Is It Sustainable?* Nutrients. 2022 Jul 28;14(15):3103.

8. Menza V, Probart C. *Eating well for good health: lessons on nutrition and healthy diets. Rome: Food and Agriculture* Organization of the United Nations; 2013. 340 p.

9. Arias R. *La reunión de Valencia.* 2007;

10. Astorga M, Caro M. *Alimentos ancestrales de la Araucanía.* Temuco, Chile; 2021.

11. *Recetas: Cocina comprometida con el clima.* Zaragoza, España: ECODES; 2016.

Trabajando para mantener el mundo natural en beneficio de las personas y la vida silvestre

juntos es posible

wwf.cl

© 1986. Logo del Panda WWF - World Wide Fund for Nature (Anteriormente World Wildlife Fund). ® "WWF" es una Marca Registrada de WWF.

General Lagos 1355. Valdivia, Chile - Tel. +56632272100 juntos es posible
Para más información visite el sitio web www.wwf.cl