

¡Esto también se come!

Taller de introducción a
la alimentación a base de
plantas

Programa de Cocina
El Departamento de la Comida

INDICE

Contenido del taller

Presentación grupal

Ejercicio rompehielo

Cero Desperdicio

Programa SARE

Alimentación de plantas

Introducción a la alimentación a base de plantas

Recetario

Descripción general de recetas y preparaciones

Degustación

Evaluación del taller



Julie (Cocuaní) Mercado
Directora de Programa
Cocina



Yabdiel (Yao) Alvarado
Asistente de chef

Programa de SARE

Que no se pierda





la cosecha

Sustainable Agriculture Research and Education

(Investigación y Educación sobre Agricultura Sostenible)

¿Por qué evitar el desperdicio de alimentos?

Evitar el desperdicio es un acto de amor por la tierra, la comunidad y nuestro bienestar

-  **Apoya a agricultores locales:** Preparar alimentos tradicionales y usar ingredientes locales fortalece la economía y reduce el desperdicio en el hogar.
-  **Protege nuestros recursos naturales:** Menos desperdicio = menos consumo de agua, energía y fertilizantes.
-  **Combate el cambio climático:** Al reducir FLW, bajamos emisiones de gases de efecto invernadero y evitamos la eutrofización de ríos y costas.
-  **Mejoramos el sistema alimentario:** Almacenamiento, distribución y prácticas agrícolas más eficientes hacen que más alimentos lleguen a las personas, no al vertedero.

Ser conscientes de lo que cocinamos y cómo lo hacemos es un acto de sostenibilidad y justicia alimentaria.

Recetas Creativas Desde El Depa

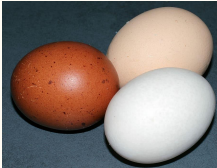
En El Depa continuamos desarrollando recetas con nuestros ingredientes locales. Esto **inspira a un uso diverso y creativo** de nuestras cosechas, **promoviendo su consumo** y que **“No se pierda la cosecha”**.

¿Cuáles son los alimentos de origen animal?



Lácteos

Leche, queso, mantequilla, yogurt...



Huevos

De gallina, de pato, de codorniz...



Pescado y mariscos

atún, salmón, camarones, scallops, almejas, langostas, cangrejo...



Carne

Carne roja, pollo, cerdo, pavo, bacon...

10 principales causas de muerte

Enfermedades cardíacas 614,348

Cáncer 5911,699

Enfermedades respiratorias 147,101

Derrame cerebral 136,053

Accidentes 133,103

Alzheimer's 93,541

Diabetes 76,488

Influenza y neumonía 55,227

Enfermedades en riñones 48,144

Suicidios 42,773

Estadísticas de salud recientes

- Gasto nacional en salud per cápita: \$13,000 (2022) en los E.U. en PR es de \$4,000
- Gasto nacional total en salud: 4.9 billones de dólares (2023) equivale a \$14,570 por persona
- Casi 3 de 4 adultos puertorriqueños de entre 18 y 29 años tienen un puntaje bajo de salud cardiovascular.
- Más de 1 de cada 3 adultos (35%) tiene obesidad.
- La diabetes mellitus es la 3ra causa principal de muerte en PR (2022), las que preceden son enfermedades del corazón y cáncer.

¿Qué son los alimentos a base de plantas?



Legumbre

Habichuelas, garbanzos, gandules, lentejas habichuelas tiernas, guisantes



Bulbos

Cebolla, ajo, chalotes



Flores

Coliflor, brócoli, de Jamaica, calabaza, flor del plátano



Frutas

Tomates, chinas, piña, mango

Tallos

Celery, palmito, guineo verde, caña, jengibre,



Hojas verdes

Lechuga, espinaca, kale, arúgula



Raíces

Remolacha, zanahorias, viandas



Whole Grains

Trigo, arroz integral, quinoa, avena



Setas

Portobello, ostra, shiitake, melena de león



Nueces

Almendras, coco, pajuil, walnuts



Dieta basada en productos animales

- Elevar los niveles de colesterol en sangre.
- Promover la formación de enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardíacas.
- Aumentar la probabilidad de osteoporosis.
- Aumentar la producción de hormonas de crecimiento.
- Promover el desarrollo de tumores.
- Promover inflamación
- Generalmente alto en grasas saturadas y animales.



Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, Gould L, et al. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *JAMA*. 1998; 280: 2001-7.

Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJ, Turner-McGrievy G, Gloede L, Jaster B, Seidl K, Green AA, Talpers S. A low-fat, vegan diet improves glycemic control and cardiovascular risk factors in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes. *Diab Care*. 2006; 29:1777-1783.

Adlercreutz H. Western diet and Western diseases: some hormonal and biochemical mechanisms and associations. *Scand. J. Clin. Lab. Invest.* 1990; 50(Suppl.201): 3-23.

Dunaif GE, Campbell TC. Dietary protein level and aflatoxin B1-induced preneoplastic hepatic lesions in the rat. *J. Nutr.* 1987; 117: 1298-1302.

Alimentación integral a base de plantas

- Prevenir, tratar o revertir algunas de nuestras principales causas de muerte, incluidas las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y la presión arterial alta.
- Son antiinflamatorias
- Reducir el peso corporal
- Son buenos para el medio ambiente, nuestros Ecosistemas (menos basura, menos petróleo, menos electricidad)
- Son bajos en grasas saturadas, libres de colesterol y ricos en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
- No requiere contar calorías ni combatir hambre con regularidad.



¹ Barnard ND, Katcher HI, Jenkins DJA, Cohen J, Turner-McGrievy G. Vegetarian and vegan diets in type 2 diabetes management. *Nutr Rev.*2009;67:255-263.

² pilot study. *The Lancet Oncology.* 2013; 14(11): 1112-1120.

³ Esselstyn CB Jr., Gendy G, Doyle J, Golubic M, Roizen MF. A way to reverse CAD? *J Fam Pract.* 2014 July; 63(7): 356-364.

⁴ Garnett T. Where are the best opportunities for reducing greenhouse gas emissions in the food system (including the food chain)? *Food Policy.* 2011; 36(Suppl 1): S23-S32.

Más allá de la proteína animal



Una dieta basada en plantas con una variedad de alimentos integrales contendrá naturalmente suficiente proteína.



Ejemplo de la composición nutricional

Nutrientes	A base de plantas	De base animal
Cholesterol (mg)	0	197
Grasa (g)	4	36
Proteína (g)	33	34
Fibra dietética (g)	31	0
Vitamina C (mg)	293	4
Hierro (mg)	20	2
Calcio (mg)	545	4
Beta-caroteno (mcg)	29,919	17
Vitamina E (mg ATE)	11	0.5
Folato (mcg)	1168	19
Magnesio (mg)	548	51

USDA Nutrient Database for Standard Reference. <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

Un nuevo paradigma de nutrición

Paradigma presente

Define nutrición como aditivos que causan efectos en la salud de manera independiente.

Se refleja en:

- Las etiquetas de alimentos
- Ingestas dietéticas recomendadas
- Suplementos nutricionales
- Investigaciones científicas



Paradigma futuro

Define nutrición como el efecto sinérgico y holístico de los nutrientes en la salud.

Es demostrado por:

- Efecto de los alimentos integrales



Mitos de la nutrición

- La nutrición sólo se trata de lo que comes.
- Todas las calorías son iguales.
- La nutrición representa eventos muy definitivos que podemos estudiar y comprender.
- Los suplementos pueden reemplazar una mala alimentación.

Un nuevo paradigma médico

Paradigma presente

Manejo de enfermedad (Reduccionismo)

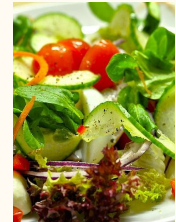
- Prefiere tratamientos aislados
- Usa químicos sintetizados
- Salud reactiva
- Mira los síntomas



Paradigma futuro

Nutrición (Holística)

- Prefiere tratamientos sistémicos
- Usa alimentos naturales
- Salud preventiva
- Mira las causas subyacentes



Densidad calórica - 500 calorías



Caloría = energía que obtenemos de los alimentos

Nutrientes = sustancias que utiliza el cuerpo para su buen funcionamiento

- Leche de coco
- Mantequilla de coco
- Mantecado de coco
- Yogur de coco
- Sustitutos de huevo -
 - Ñame a la parmesana y salsa marinara
- Quiche a base de ñame y buenasas

SIN
PRESERVANTES

LIBRE DE
COLORANTES

SIN GLUTEN

VEGANO

A BASE DE
PLANTAS

Recetas

1

Leche de coco fresco

Será la base para el mantecado

Bebida



INGREDIENTES

- 1 coco seco rallado o picado en pedazos pequeños
- 2-3 tazas de agua caliente (extrae mas grasa) o temperatura ambiente. No sobrepasar el coco. También puede usar el guarapo del coco.

PROCEDIMIENTO

- En una licuadora de alta potencia, licuar la pulpa del coco con agua caliente
- Colar con una tela para obtener la leche
- Refrigerar hasta 4 días en frasco de cristal
- Guarda la pulpa para otras preparaciones

EQUIPO

- Licuadora
- Cuchillo
- Picador
- Taza de medir
- Tela fina o bolsa para exprimir leches vegetales

Tipo de coco: seco
Tiempo de preparación: 10 Min
Tiempo de cocción: 0
Tiempo total: 20 Min
Porciones: 4 tazas
Dificultad: Fácil

Leche de coco

2

Mantequilla de coco

Para untar en panes,
galletas y cocinar
con ella

Complemento



INGREDIENTES

- Opción 1: Pulpa seca o deshidratada de un coco o
- ❖ Opción 2: Guarapo de coco

Tipo de coco: seco
Tiempo de preparación:
10-20 Minutos
Tiempo de cocción: 0
Tiempo total: 10-20 Min
Porciones: 1 tazas
Dificultad: Media

Mantequilla de
coco

PROCEDIMIENTO

- Llevarla al horno por 10 mins. Luego a la procesadora.
- Procesar la pulpa rallada y seca por unos 20 minutos o lo que sea necesario hasta alcanzar cremosidad.
- Al final puede añadir un toque de sal, al gusto.
- ❖ Llevar inmediatamente el guarapo a la nevera para enfriar.

EQUIPO

- Licuadora
- Cuchillo
- Picador
- Envase de cristal para colocarlos en la nevera

Desayuno/
Postre

3

Yogurt de coco

Cremosa



INGREDIENTES

- 1 taza de crema de coco o la pulpa del coco joven
- 1 cápsula de probiótico o 1 cucharada de yogur vegano

Tipo de coco: seco
Tiempo de preparación: 10 Min
Tiempo de cocción: 0
Tiempo total: 20 Min
Porciones: 4 tazas
Dificultad: Fácil

Yogurt de coco

PROCEDIMIENTO

- Mezclar bien los ingredientes.
- Verter en un frasco esterilizado, tapa con tela y deja fermentar de 12-24 horas en un lugar cálido
- Luego refrigerar

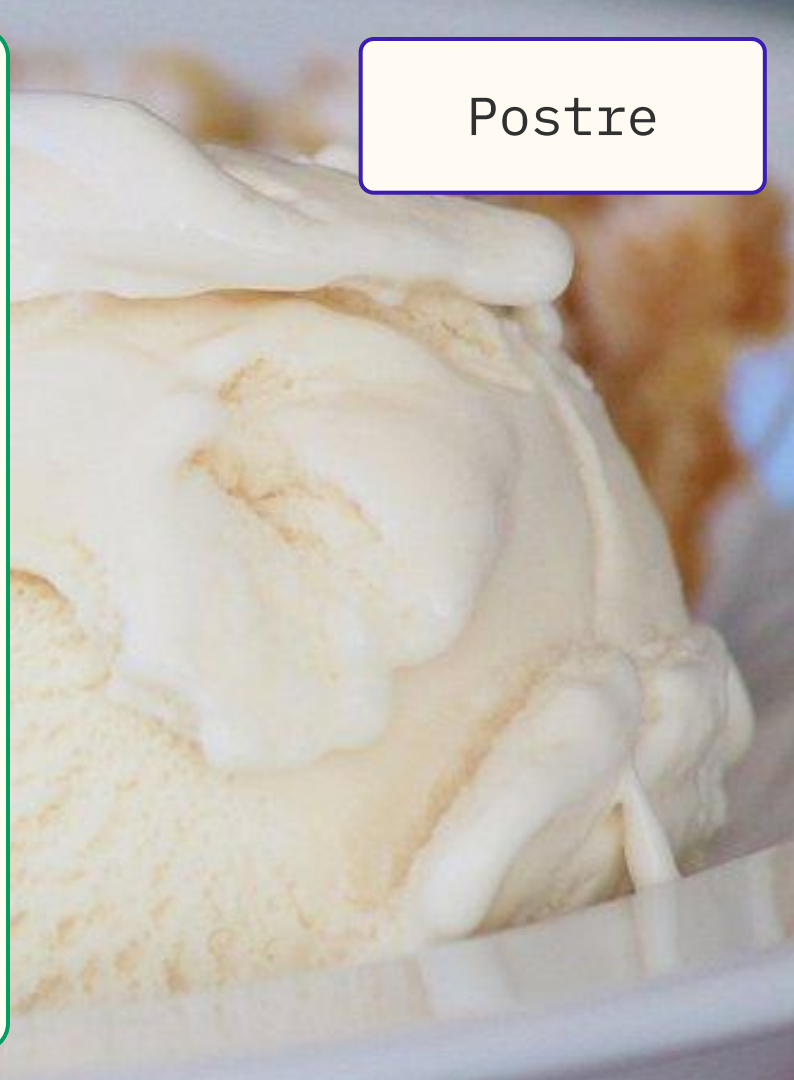
EQUIPO

- Envase para hacer su mezcla
- Espátula
- Frasco para fermentar
- Tela de gasa o algodón
- Envase de cristal para colocarlos en la nevera

4

*Mantecado a
base de leche
de coco*

Postre



INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de coco espesa o crema de coco
- $\frac{1}{4}$ taza de maple o dátiles remojados y licuados
- 1 cucharadita de vainilla

Opcional: canela, chispas de coco, cacao o frutas

PROCEDIMIENTO

- Mezclar todos los ingredientes muy bien.
- Verter en un molde y congelar de 4-6 horas o toda la noche
- Remover o procesar cada 1-2 horas para textura cremosa, o usa máquina de helado

EQUIPO

- Envase para hacer su mezcla
- Espátula
- Máquina para helados o procesadora
- Envase con tapa para guardar en nevera
- Cuchara de servir

Tipo de coco: seco
Tiempo de preparación:
10 Min más el tiempo de
enfriamiento
Tiempo de cocción: 0
Tiempo total: 6-8 horas
(incluyendo
congelación)
Porciones: 4 tazas
Dificultad: Media

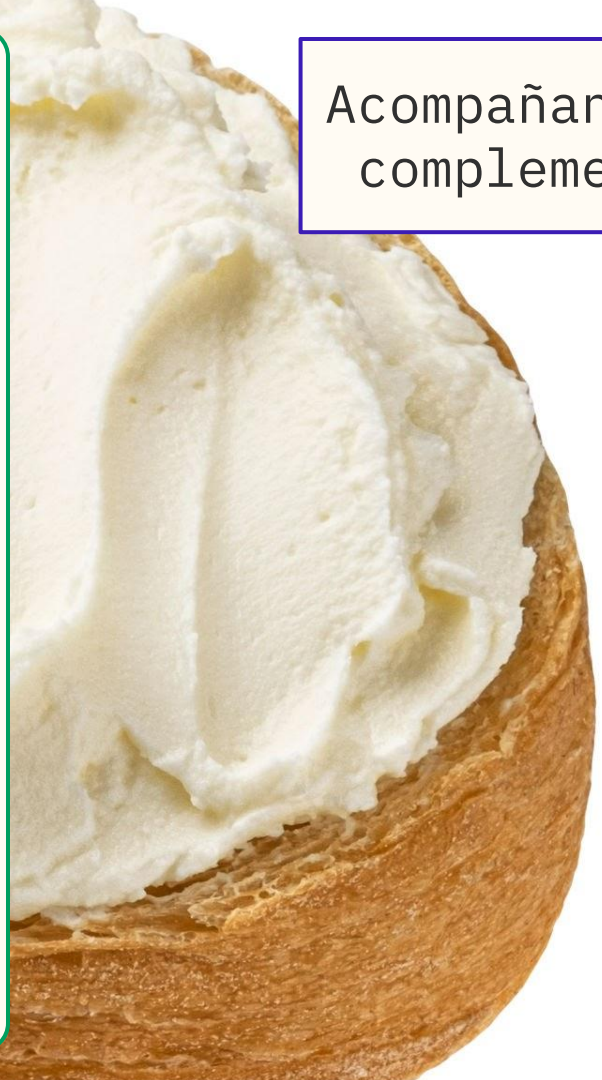
Helado de coco

5

*Queso vegano
a base de
coco*

Estilo untable o
firme

Acompañante o
complemento



INGREDIENTES

- 1 taza de crema o leche espesa de coco
- 1 cucharada de jugo de limón o vinagre de manzana
- ¼ cucharadita de sal
- 1-2 cucharadas de levadura nutricional (opcional para sabor)
- 1 cápsula de probióticos (opcional para fermentación)

EQUIPO

- Licuadora o procesador
- Frasco de vidrio con boca ancha
- Tela fina de gasa o lienzo, limpio
- Espátula de silicona o madera
- Cucharas para medir

Tipo de coco: seco
(usando leche espesa o crema)

Tiempo de preparación:
15 Min

Tiempo de cocción: 5
minutos (para activar
el agar)

Tiempo total: 6-24
horas (con
fermentación)

Porciones: 1 taza

Dificultad: Media

Helado de coco

PROCEDIMIENTO

- Colocar 1 taza de crema espesa de coco en una licuadora
- Añadir el jugo de limón o vinagre de manzana
- Añadir la sal y la levadura nutricional (opcional)
- Añadir la cápsula de probióticos para fermentar
- Licuar hasta homogenizar, debe estar cremosa

EQUIPO

Adicional para versión firme:

- Cacerola pequeña o sartén de fondo grueso
- Batidor de mano
- Molde o recipiente pequeño
- Refrigerador

Continuación

Queso vegano de coco

- Transferir a un frasco de vidrio, cubrir con tela de gasa.
- Fermentar por 12-24 horas
- Para un queso más firme disolver 1 cucharada de almidón de yuca o maicena. Cocinar a fuego medio por 5 minutos, revolviendo hasta que espesar
- Colocar en un molde y llevar al refri

Continuación

Queso vegano de
coco

PROCEDIMIENTO	SIN FERMENTAR	NOTA
<ul style="list-style-type: none">• Colocar 1 taza de crema espesa de coco en una licuadora• Añadir el jugo de limón o vinagre de manzana• Añadir la sal y la levadura nutricional (opcional)• 1 cucharada de almidón de yuca, maicena o ½ cucharada de agar agar disuelta en dos cucharadas de agua.	<ul style="list-style-type: none">• Verter en una cacerola pequeña y cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que espese (4-6 minutos)• Verter la mezcla caliente en un molde o recipiente plano. Dejar enfriar y refrigerar por al menos 4 horas• Desmoldar y servir frío.	<ul style="list-style-type: none">• Se puede usar para rallarlo, untarlo o cortarlo en cubos según su textura.

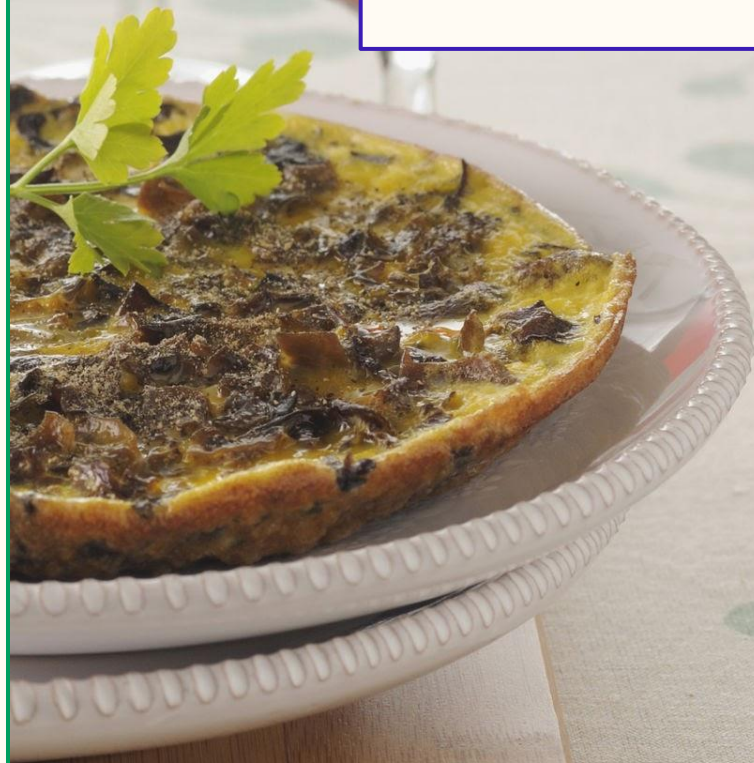
6

Quiche de ñame y buenasas

De San Salvador

Esta receta fue parte del taller de Buenasas comestibles liderado por Licia García de @miplantita

Plato
principal



INGREDIENTES

- 2-3 Guineos verdes bien lavados y rallados con todo y cáscara
- ½ libra aprox. Ñame blanco (puede usar cualquier otro disponible), pelado y picado en cubos medianos.
- ¼ libra de hojas silvestres: hojas de calabaza, moringa, espinaca, ortiga brava, hojas de jobo, son algunos ejemplos. cúrcuma, romero y orégano

PROCEDIMIENTO

- Necesitará un molde redondo para “pie” o torta, cubierto con una lámina de papel de hornear para que no se pegue la mezcla.
- Encender el horno a 350 grados F.
- Sazonar con sal y pimienta el guineo rallado. Luego esparza la mezcla en el fondo del molde, procure cubrir las paredes del mismo.
- Verter 1 cucharada de aceite de oliva sobre la base de guineo

PROCEDIMIENTO

- y esparce con una brocha por toda la cubierta o “crust”.
- Llevar al horno precalentado y hornear por unos 10 minutos. Procurar que no se tueste demasiado.
- Mientras tanto, en una sartén mediana, saltear con una cucharada de aceite, las cebollas, el ajo y las hojas silvestres hasta amortiguar. Reservar a parte.

Tipo de coco: seco
Tiempo de preparación:
10 Min más el tiempo de
enfriamiento
Tiempo de cocción: 0
Tiempo total: 6-8 horas
(incluyendo
congelación)
Porciones: 4 tazas
Dificultad: Media

Quiche de ñame

INGREDIENTES

- De utilizar ortiga, deberá hervir las hojas y luego extraer el tallo central en donde se concentran las espinas. Tener todas las hojas lavadas y cortadas.
- 2-3 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña, preferiblemente para contraste de color, también podría utilizar cebollines
- 2-3 ajíes dulces, picaditos
- Al gusto, especias y hierbas como: paprika, orégano, romero, etc.

INGREDIENTES

- Al gusto sal marina o rosada y pimienta negra
- 3 cucharadas aceite de oliva, cada una se utilizará por separado
- ¼ taza agua temperatura ambiente, más de ser necesario

PROCEDIMIENTO

- En una licuadora de alta velocidad, verter el ñame picado en cubos, el agua, la cucharada de aceite y las especias, hierbas, sal y pimienta a utilizar. Mezclar hasta lograr una consistencia tipo panqueques. Añadir más agua de ser necesario, pero el ñame por tener alto contenido de agua no necesita que se le añada mucho líquido.

Tipo de coco: seco
Tiempo de preparación:
10 Min más el tiempo de
enfriamiento
Tiempo de cocción: 0
Tiempo total: 6-8 horas
(incluyendo
congelación)
Porciones: 4 tazas
Dificultad: Media

Quiche de ñame

INGREDIENTES

- De utilizar ortiga, deberá hervir las hojas y luego extraer el tallo central en donde se concentran las espinas. Tener todas las hojas lavadas y cortadas.
- 2-3 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña, preferiblemente para contraste de color, también podría utilizar cebollines
- 2-3 ajíes dulces, picaditos
- Al gusto, especias y hierbas como: paprika, orégano, romero, etc.

INGREDIENTES

- Al gusto sal marina o rosada y pimienta negra
- 3 cucharadas aceite de oliva, cada una se utilizará por separado
- ¼ taza agua temperatura ambiente, más de ser necesario

PROCEDIMIENTO

- Luego mezclar con una cuchara o espátula de goma las hojas reservadas en la mezcla de ñame. Ajustar la sal.

Tipo de coco: seco
Tiempo de preparación:
10 Min más el tiempo de
enfriamiento
Tiempo de cocción: 0
Tiempo total: 6-8 horas
(incluyendo
congelación)
Porciones: 4 tazas
Dificultad: Media

Quiche de ñame

Tipo de coco: seco
Tiempo de preparación:
10 Min más el tiempo de
enfriamiento
Tiempo de cocción: 0
Tiempo total: 6-8 horas
(incluyendo
congelación)
Porciones: 4 tazas
Dificultad: Media

Quiche de ñame

PROCEDIMIENTO

- A continuación verter la mezcla sobre la cubierta de guineo y llevar nuevamente al horno hasta que cueza, aproximadamente de unos 45 a 55 minutos
- Dejar reposar antes de servir.

EQUIPO

- Molde redondo para pie
- Licuadora
- Picador y cuchillo
- Papel de hornear
- Espátula
- Cucharas y tazas de medir
- Horno a 350 grados F.

NOTAS:

- Si el ñame sabe amargo, puede añadir una tapita de vinagre de manzana para contrarrestarlo.
- Tampoco añada demasiada cúrcuma a la mezcla, ya que con poco tiene un gran alcance.

Principal

7

Medallones de ñame empanados con sábila

Sustitutos de carnes empanadas o parmesanas tradicionales



INGREDIENTES

PROCEDIMIENTO

EQUIPO

Para los medallones

- 1 ½ libras de ñame cortado en rodajas
- Sal al gusto
- Agua para vaporizar

Para el empanado

- ½ taza de gel de sábila
- 2 cucharadas de harina de garbanzo
- 1 ½ cucharada de levadura nutricional
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de ajo en polvo

- Cocinar el ñame al vapor, hasta que esté tierno pero firme, unos 12-15 minutos. Dejarlo enfriar ligeramente

Mientras tanto preparar el empanado.

- Extraer el gel de la sábila, enjuagar para eliminar el amargor
- Licuar el gel con el resto de los ingredientes. Debe quedar cremoso como huevo batido

Tiempo de preparación:
15 Min

Tiempo de cocción: 25

Tiempo total: 40 Min

Porciones: 4 personas

Dificultad: Fácil

Leche de coco

INGREDIENTES

- Sal y pimienta al gusto
- Para rebozar
- Cachispa de coco rallado y deshidratado o seco

Tiempo de preparación:
15 Min
Tiempo de cocción: 25
Tiempo total: 40 Min
Porciones: 4 personas
Dificultad: Fácil

Leche de coco

PROCEDIMIENTO

- Pasar cada medallón por la mezcla húmeda, luego por el coco rallado.
- Puede realizar hasta 2 veces el mismo procedimiento.
- Dorar a la plancha con poco aceite, u hornear a 400 grados F, durante 15-18 minutos, volteando a mitad de cocción para dorar a ambos lados

EQUIPO

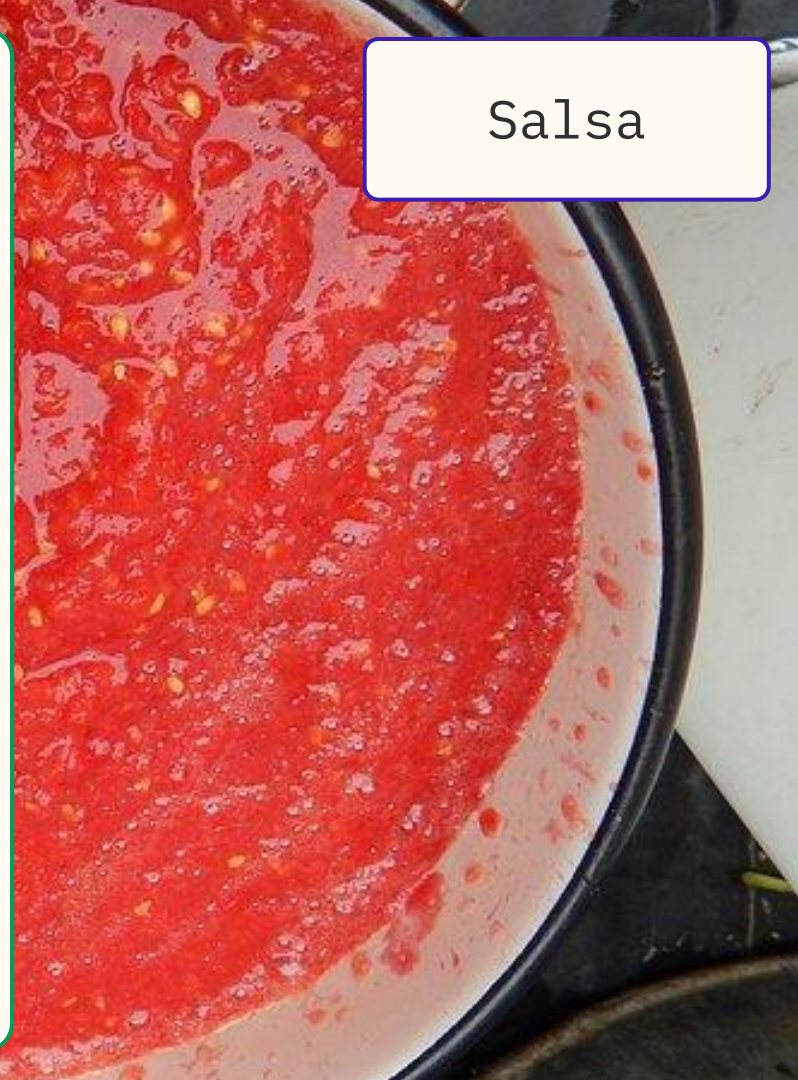
- Licuadora o batidor de mano
- Cuchillo y picador
- Vaporera o colador sobre olla
- Platos para empanado
- Espátula
- Plancha, sartén o bandeja para hornear

8

Salsa marinara sin aceite

Sustitutos de carnes
empanadas o
parmisanas
tradicionales

Salsa



INGREDIENTES

- 2 latas de 28 oz. de puré de tomates bajos en sodio. (0 si prefiere más textura 1 lata en puré y otra de tomates cortados).
- 2 cucharadas, orégano seco
- 2 cucharadas, albahaca seca
- 1 cucharada, perejil seco
- 2 cucharaditas, polvo de cebolla
- 1 1/2 cucharadita, polvo de ajo
- Puede sustituir ajo y cebolla por frescos

PROCEDIMIENTO

- Coloque todos los ingredientes en una cacerola de salsas grande y hierba de 2-3 minutos en temperatura media alta.
- Reduce la temperatura a low y continua cocinando por 5-6 minutos, remueve ocasionalmente.
- Servir sobre los medallones, pastas o pizzas

EQUIPO

- Sarten mediana
- Cuchillo y picador
- Cuchara de madera o espátula
- Opcional: licuadora de inmersión si desea mezclar todo bien y textura más suave

Tiempo de preparación:
10 Min

Tiempo de cocción: 25

Tiempo total: 30-35 Min

Porciones: 4-6 personas

Dificultad: Fácil

Salsa marinara

INGREDIENTES

- 1/4 cucharadita, red pepper flakes (ajustar según su preferencia)
- 3 cucharadas, maple syrup
- ½ cucharadita, garam masala
- 1 ½ cucharadita, sal rosada
- 3 cucharadas, leche vegetal
- ¼ cucharadita, pimienta negra
- 1 cucharadita, azúcar de coco

Salsa marinara



*¡Gracias
por
asistir!*