

Índice

Mapa para despertar la cocina regenerativa	3
Cuestionario: ¿Cuánto sabes sobre cocina regenerativa?	5
Respuestas	8
Mensajes clave	29
Mitos que queremos romper	31
Fichas de Actividades	32
1. La Cocina: donde las papas queman	32
1.1. La Comida en talleres de Cocina Regenerativa	32
1.2. La cocina humana	33
1.3. Plato Saludable	35
1.4. Recetas Rápidas de la Chakra	36
2. El comedor: despertando nuestros sentidos	38
2.1. ¡A Cocinar la Jaucha!	38
2.2. ¡A comer frutas y tomar agua!	41
3. ¿Qué tenemos en la refri y la alacena?	43
3.1. El Misterioso caso del azúcar invisible	43
3.2. Encuentro con los microorganismos en la cocina: los fermentos	47
4. El lavabo: ¿Quién lava los platos?	49
4.1. Recordatorio de actividades	49
4.2. Silencio	51
4.3. Agradecimiento	52

Introducción:

Mapa para despertar la cocina regenerativa

Queridas facilitadoras:

Si tienes este libro en tus manos, es porque, como nosotras, sientes la **urgencia** de un cambio profundo. Vivimos en un mundo de crisis superpuestas: el planeta se calienta, los ecosistemas colapsan, pandemias nos enferman, mientras las comunidades se fragmentan. Nos enfrentamos a un futuro incierto. Pero, ¿qué pasaría si te dijera que la solución a muchos de estos problemas está al alcance de tu mano, en tu cocina y en tu plato?

Imagina la vida en la Tierra como un **continuo proceso digestivo**, un ciclo sagrado de comer, digerir y nutrir. El suelo, con sus miles de millones de microorganismos, es el estómago del planeta. Las plantas, con su increíble tecnología, actúan como el motor de este sistema, son grandes paneles que transforman la energía solar en alimento para el suelo. Las raíces alimentan a redes de hongos y bacterias que buscan y transportan los nutrientes y el agua que necesita la planta.

Y mientras microorganismos y plantas se alimentaban del sol, crearon la atmósfera que permite respirar a los mamíferos. Sin embargo, a lo largo de los últimos siglos, los seres humanos hemos roto este ciclo: erosionando suelo y bosques, envenenando las aguas y desestabilizando la atmósfera. Como resultado, estamos interrumpiendo el proceso digestivo del planeta, y ahora enfrentamos las consecuencias de esta indigestión global.

Esta guía no es solo un manual de recetas o técnicas. Es una llamada a la acción, una invitación a cuidar del gran banquete de la vida. Un banquete donde los humanos, no somos los principales comensales. Somos más bien **bocadillos pasajeros**, parte del menú para los verdaderos anfitriones los **microorganismos**: las bacterias, los hongos y otros seres invisibles que forman la base de la cadena alimenticia. Su banquete es la **descomposición**, la transformación de toda materia orgánica en nutrientes. El festín principal es el proceso en el que las hojas caídas, los animales que mueren, e incluso nuestros propios cuerpos al final de la vida, se convierten en alimento para ellos. Ellos en alianza con las plantas son los que realmente mantienen la vida como la conocemos actualmente.

En esta guía encontrarás un mapa de actividades que te llevará a experimentar y despertar la cocina regenerativa. El mapa inicia en la cocina, donde las papas queman y se deciden cantidades y calidades de los alimentos para nuestra comida. Iniciamos con algunos consejos para asegurarnos que las comidas de nuestros talleres sean coherentes, es decir, que tratemos de practicar lo que predicamos. Luego, conoceremos el **plato saludable** y la **creación de recetas rápidas con alimentos frescos y locales**. Seguimos al comedor, donde despertamos nuestros sentidos con la **jaucha: degustación de hojas verdes** y **¡A comer frutas y tomar agua!**

Luego nos preguntamos ¿Qué tenemos en la refri y la alacena? En esta sección descubriremos **el misterioso caso del azúcar invisible** y qué debe evitar la cocina

regenerativa. Pero también nos encontraremos con **los fermentos, los microorganismos de la cocina: la chicha y la kombucha.**

Y luego de cocinar y comer, el mapa nos lleva hasta el lavabo para preguntarnos ¿quién lava los platos? ¿Quién se levanta primero? ¿Quién es la última persona en acostarse? ¿Cómo organizarnos en comunidad para ocuparnos de las labores del cuidado? Para lo cual tenemos el recordatorio de actividades. También la importancia del **agradecimiento y el contacto con el silencio.**

Pero, antes de las actividades esta guía te invita a realizar el cuestionario sobre **¿cuánto sabes sobre la cocina regenerativa?** A continuación encontrarás las **respuestas** y su explicación, además de una sugerencia de qué actividades pueden usar para provocar el diálogo sobre el tema tratado. También, encontrarás los **mensajes claves y los mitos que queremos romper** para mejorar la digestión de las personas y del planeta.

Bienvenido y bienvenida a despertar la cocina regenerativa

Cuestionario: ¿Cuánto sabes sobre cocina regenerativa?

PREGUNTA 1: Seleccione verdadero o falso

Los cubitos o sazonadores usados para la comida son más saludables que la sal.

VERDADERO

FALSO

PREGUNTA 2: Seleccione la respuesta correcta

¿Cuántas cucharaditas de sal es lo máximo que una persona adulta debería consumir por día?



MENOS DE
UNA CUCHARADITA



UNA
CUCHARADITA



DOS
CUCHARADITAS

PREGUNTA 3: Seleccione verdadero o falso

La miel o la panela son mejores que la azúcar blanca para evitar la diabetes.

VERDADERO

FALSO

PREGUNTA 4: Seleccione verdadero o falso

El jugo hecho en casa (con agua, fruta y endulzante) es más saludable que tomar agua y comer frutas

VERDADERO

FALSO

PREGUNTA 5: Seleccione verdadero o falso

La manteca vegetal es más saludable que la manteca de chanco

VERDADERO

FALSO

PREGUNTA 6: Selecciones verdadero o falso

Las carnes procesadas, como salchichas y embutidos, son alimentos saludables

VERDADERO

FALSO

PREGUNTA 7: Seleccione la respuesta correcta

Las papas, fideos, tallarín, arroz, maíz, camote, yuca, verde, son alimentos harinosos. Para mantenernos saludables, ¿cuál es la máxima cantidad que debemos comer estos alimentos en cada comida?



1/4 UN CUARTO

1/2 UN MEDIO

3/4 TRES CUARTOS

PREGUNTA 8: Seleccione tres de las siguientes opciones

Elija los tres alimentos que no pueden faltar en una comida saludable.



FRUTAS Y VERDURAS



AGUAS AROMÁTICAS



GRANOS DE ESPIGA O MAZORCA TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS



POSTRES



JUGOS



CARNES, LEGUMINOSAS GRANOS DE VAINA

PREGUNTA 9: Selecciones verdadero o falso

Para estar saludable alimentarse bien es más importante que dormir suficiente

VERDADERO
FALSO

PREGUNTA 10: Seleccione la respuesta correcta

En Ecuador, las personas con sobrepeso y obesidad son

7 de cada 10

3 de cada 10

5 de cada 10

PREGUNTA 11: Selecciones verdadero o falso

Los ultraprocesados son producidos por la industria, con formulaciones químicas que no se pueden hacer en nuestras casas y casi siempre con exceso en sal, azúcar y grasa.

- verdadero
- falso

PREGUNTA 14: Seleccione la respuesta correcta

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ¿cuánto recomienda consumir de azúcar añadida por día, para una persona adulta?

- o 5 cucharaditas (25 gramos)
- o 10 cucharaditas (250 gramos)
- o 3 cucharaditas (15 gramos)

RESPUESTAS

Hay al menos 10 grupos de alimentos saludables. Ojalá podamos incluirlos en la comida de cada día, o por lo menos en toda la semana:

1. Frutas y Verduras



Verduras de hoja verde oscuro



Frutas y verduras con vitamina A



Otras verduras



Otras frutas

2. Proteínas



Carnes



Lácteos



Huevos



Leguminosas



Nueces y semillas

3. Carbohidratos



Granos, raíces y tubérculos blancos, plátano verde

En Ecuador comemos bastantes carbohidratos. **Debemos incluir siempre, en cada comida, proteínas, verduras o frutas**

www.quericoes.org



comer sano y de nuestra tierra

PREGUNTA 1: Selecciona verdadero o falso
Los cubitos o sazonadores usados para la comida son más saludables que la sal

- VERDADERO
 FALSO

Para sazonar la comida es mejor usar hierbas, ajo y cebolla.



Evite cualquier condimento comprado como cubitos o ajinomoto que están llenos de sal y químicos.

**ACTIVIDAD PARA PROVOCAR DIÁLOGOS
¡A cocinar la Jaucha!**

PREGUNTA 2: Selecciona la respuesta correcta
¿Cuántas cucharaditas de sal es lo
máximo que una persona adulta



No es necesario añadir sal a la comida,
varios alimentos tienen sodio naturalmente.



Para no desarrollar hipertensión arterial,
debemos comer menos de una cucharadita
por día.

ACTIVIDAD PARA PROVOCAR DIÁLOGOS
¡A cocinar la Jaucha!

¿Cómo se cocinaba antes, cuando no había los aceites y los condimentos artificiales?



Escribe aquí tu respuesta

PREGUNTA 4: Selecciona verdadero o falso
**¿La miel o la panela son mejores que el
azúcar blanca para la diabetes?**

VERDADERO

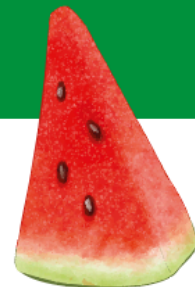
FALSO

No es necesario añadir azúcar a la comida,
varios alimentos tienen azúcar naturalmente.



Cualquier endulzante (incluso miel)
afectará a la salud, especialmente a las
personas que tienen riesgo de diabetes.

ACTIVIDAD PARA PROVOCAR DIÁLOGOS
¡A comer frutas y tomar agua!



PREGUNTA 4: Selecciones verdadero o falso
**¿El jugo hecho en casa
(con agua, fruta y endulzante)
es más saludable que tomar
agua y comer frutas?**

- VERDADERO
 FALSO

Las bebidas que se hacen en la casa
como té, café y jugos naturales
tienen igual o más azúcar que las
gaseosas.



Para evitar enfermarse,
lo mejor es tomar líquidos sin azúcar.



El azúcar no se vuelve saludable
cuando se mezcla en el jugo
o en el té de hierbitas



Si tiene sed tome agua y
si le gustan las frutas mejor comer enteras,
sin licuar.



El yogur
o la leche con azúcar y sabores
NO son más saludables
que las gaseosas.



Es preferible consumir
yogur o leche natural.

ACTIVIDAD PARA PROVOCAR DIÁLOGOS
¡A comer frutas y tomar agua!

PREGUNTA 5: Seleccione verdadero o falso
La manteca vegetal es más saludable que la manteca de chanco

- VERDADERO
 FALSO



No es necesario añadir grasas y aceites a la comida, la grasa está en varios alimentos vegetales como el aguacate, las semillas de sambo, el maní o productos animales.



Las grasas animales y las procesadas cuando se consumen todos los días causan enfermedades como el colesterol alto y son peores para la salud cuando se calientan para freír.

Para evitar las frituras es mejor preparar comidas al vapor, hervidas o asadas a la plancha.



Definitivamente evite consumir mantecas vegetales o margarinas porque ponen en riesgo su salud.

ACTIVIDAD PARA PROVOCAR DIÁLOGOS
¡A cocinar la Jaucha!

PREGUNTA 6: Selecciona verdadero o falso
**Las carnes procesadas,
como salchichas y embutidos,
son alimentos saludables**

VERDADERO

FALSO

Las carnes procesadas como
las salchichas y embutidos
no son saludables.

Todos sus ingredientes son
dañinos para la salud:
mucha sal, mucha grasa,
mucha azúcar (sí azúcar),
harinas, saborizantes,
colorantes y otros químicos.

**¿Cómo podemos evitar el
consumo de productos con
alto contenido de sal, azúcar
y grasas añadidas?**

Escribe aquí tu respuesta



Los mitos de la carne

Comer carne (res, pollo, chanco, etc.) todos los días no es saludable.

Los embutidos no reemplazan a la carne.



Es recomendable consumir leguminosas (frejol, habas, chochos, lentejas, etc.), quinua o amaranto al menos una vez por día y evitar la carne cuando sea posible.



La manteca animal no es más saludable que la manteca o aceites vegetales, lo mejor es limitar las cantidades de estos ingredientes en la comida diaria.

ACTIVIDAD PARA PROVOCAR DIÁLOGOS
El plato saludable





PREGUNTA 7: Seleccione la respuesta correcta

Las papas, fideos, tallarín, arroz, maíz, camote, yuca, verde, son alimentos harinosos.

Para mantenernos saludables, ¿cuál es la máxima cantidad que debemos comer estos alimentos en cada comida?



Las proporciones de un plato saludables son:

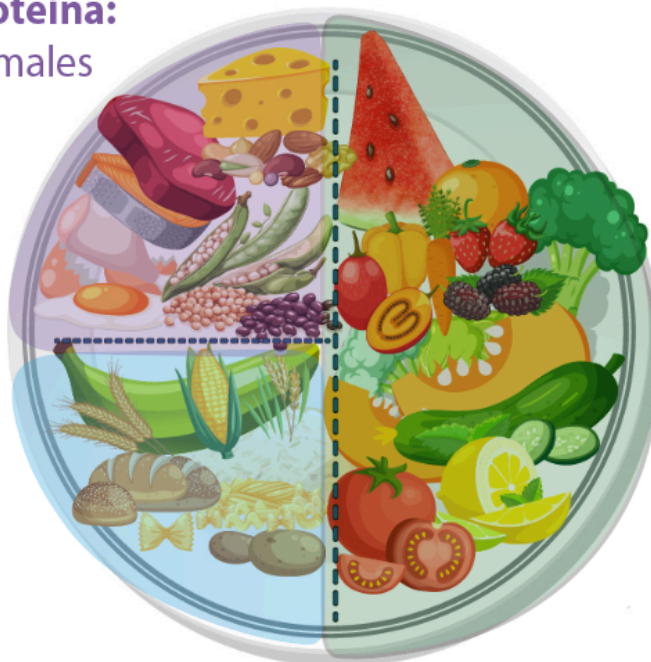
Un cuarto de proteína:

Alimentos de animales

Granos de vaina

Un cuarto de carbohidratos:

Tuberculos
granos de espiga
o mazorca
plátanos



La mitad del plato debe contener frutas o vegetales de distintos colores.

RESPUESTA:

Las harinas blancas, los fideos, el pan, las papas, el arroz, el verde, la yuca, etc. deben incluirse moderadamente en el plato diario y la cantidad máxima recomendada es un cuarto del plato



ACTIVIDAD PARA PROVOCAR DIÁLOGOS
El plato saludable

PREGUNTA 8: Elija los 3 alimentos que no pueden faltar en una comida saludable.



FRUTAS Y VERDURAS



AGUAS AROMÁTICAS



GRANOS DE ESPIGA O MAZORCA
TUBERCULOS Y PLÁTANOS



POSTRES



JUGOS



CARNES Y
LEGUMINOSAS
GRANOS DE VAINA



1. **Frutas y Verduras**
debemos **aumentar**
su consumo

2. **Proteínas**
debemos **asegurarnos**
de consumirlas



3. **Carbohidratos**
que debemos **limitar**

**En Ecuador comemos bastantes carbohidratos,
no debemos olvidar que cada comida tenga siempre
proteína y vegetales o frutas**

ACTIVIDAD PARA PROVOCAR DIÁLOGOS
El plato saludable

Las harinas

Las harinas nutritivas como de haba o arveja o las mezclas como el uchu jacu pierden sus nutrientes a medida que pasa el tiempo.



Es preferible consumir esas harinas lo más pronto posible para aprovechar sus nutrientes y cuando sea posible, mejor consumir los granos.



¿Cómo podemos disminuir carbohidratos y aumentar vegetales en nuestra sopa?

Escribe aquí tu respuesta



No existe un vegetal que sea mejor que otro, es bueno consumir todos y variado cada día.

Por ejemplo, el kale es igual que la acelga o la espinaca.



PREGUNTA 9: Seleccione verdadero o falso
Para estar saludable,
¿alimentarse bien es más importante
que dormir suficiente ?



Para una buena salud es importante una buena alimentación.

Es necesario dormir de 7 a 8 horas diarias.

Manejar las preocupaciones y el estrés con ayuda de la familia y apoyo grupal

Hacer un tiempo para descansar y disfrutar de los alimentos que producen las chakras.

Independientemente de la edad, las mujeres incluso mayores pueden estar bien de salud si se cuidan. Ser mayor no quiere decir estar enfermo.



La gente que vive en el campo
NO come mejor que la gente en la ciudad.

Las personas que viven en el campo deben
cuidar que los ingredientes de su comida no
dañen su salud.

Además, estar atentas para no caer en la
propaganda de los alimentos procesados.

La agroecología no hace a las mujeres
automáticamente más saludables.

Las mujeres en general tienen mucho trabajo
y las mujeres que practican la agroecología
tienen mucho más trabajo organizando las
ferias.

Para estar saludables necesitan darse el
tiempo para comer bien y disfrutar la comida
de la chakra, dormir suficiente y apoyarse en
su familia y con las otras mujeres.

ACTIVIDAD PARA PROVOCAR DIÁLOGOS
Recordatorio de actividades

PREGUNTA 10: Seleccione la respuesta correcta

En Ecuador, las personas con sobrepeso y obesidad son

7 de cada 10 (respuesta correcta)

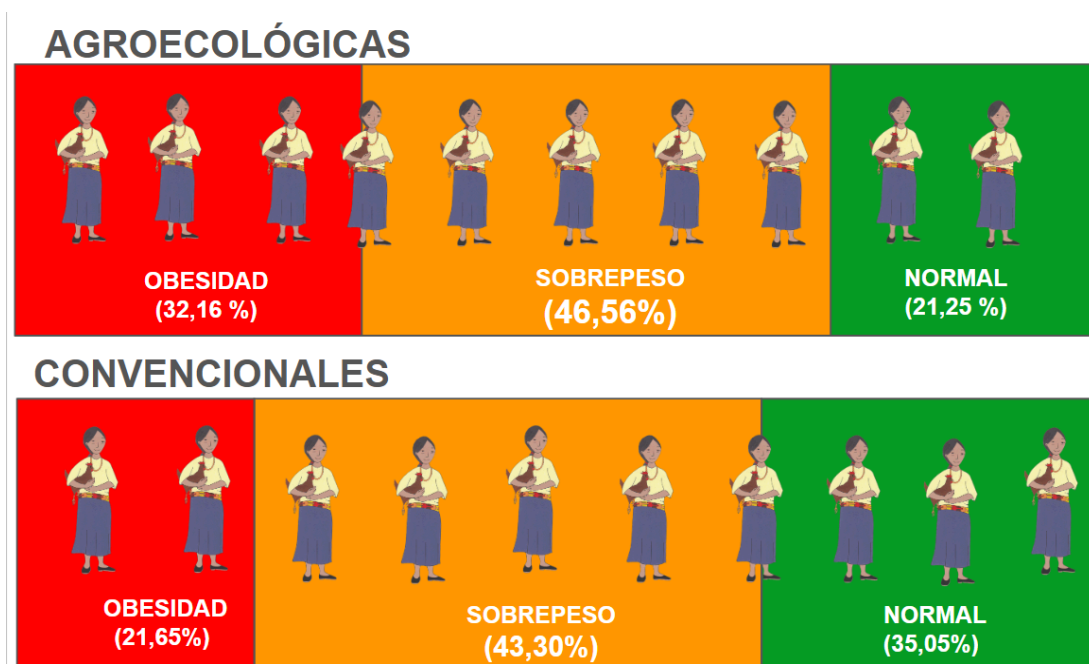
3 de cada 10

5 de cada 10

¿Las personas que viven en el campo comen mejor que la gente de la ciudad?

En las zonas rurales se cree que en el campo se come mejor que en la ciudad, porque los alimentos son frescos: “de la mata a la olla”. Otras personas dicen que “aunque hay menos comida, la comida es de mejor calidad.” Se piensa también que la producción propia de alimentos es más saludable porque no tiene agrotóxicos. Mientras que la comida de la ciudad es “muy procesada” “con mucho condimento artificial”.

Sin embargo, la comida del campo está cambiando. Los productos ultraprocesados, aquellos que tienen exceso de sal, azúcar y/o grasa, están desplazando a los alimentos frescos, en el país y en el mundo. Esto ha ocasionado una pandemia de sobrepeso y obesidad. En Ecuador, sólo tres de cada 10 adultos tienen el peso normal, y siete padecen de obesidad y sobrepeso, y la principal causa de muerte son las enfermedades del corazón, relacionadas con lo que comemos.



¿Cómo está cambiando la alimentación y la vida en la ruralidad?

La comida en las zonas rurales está dejando de ser fresca. Hemos pasado de comidas tradicionales muy diversos y coloridos



... A comidas principalmente blancas, ricas en energía y carbohidratos, y poquísimas verduras.



Actualmente, la comida de las agricultoras en la ruralidad tiene estas características:

- La comida en la ruralidad tiene poca diversidad de alimentos frescos
- La mayoría de los alimentos proceden de mercados convencionales y no agroecológicos.
- Se usan más ingredientes culinarios (grasas, azúcares, sales), más carbohidratos (calorías) y menos fibra (vitaminas y minerales).
- Se está incrementando el consumo de productos ultraprocesados y disminuyendo el consumo de alimentos tradicionales.

¿Qué podemos hacer para hacer nuestros platos más coloridos?

ACTIVIDADES PARA PROVOCAR EL DIÁLOGO

El plato saludable

Recordatorio de actividades

Agradecimiento

La comida en los talleres

PREGUNTA 11: Seleccione verdadero o falso

Los ultraprocesados son producidos por la industria, con formulaciones químicas que no se pueden hacer en nuestras casas y casi siempre con exceso en sal, azúcar y grasa.

verdadero (respuesta correcta)

falso

¿Cuál es la diferencia entre un alimento procesado y uno natural?



Las personas que viven en el campo deben cuidar que los ingredientes de su comida no dañen su salud.

Además, estar atentas para no caer en la propaganda de los alimentos procesados.

La agroecología no hace a las mujeres automáticamente más saludables.

ACTIVIDAD PARA PROVOCAR DIÁLOGOS
El misterioso caso del azúcar invisible

PREGUNTA 12: Seleccione la respuesta correcta

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ¿cuánto recomienda consumir de azúcar añadida por día, para una persona adulta?

- 5 cucharaditas (25 gramos) (respuesta correcta)
- 10 cucharaditas (250 gramos)
- 3 cucharaditas (15 gramos)

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir hasta 25 gramos de azúcar al día por persona adulta. Pero ¿cuánta azúcar está escondida tras las bebidas azucaradas y los productos ultraprocesados? En Ecuador, la Guía Alimentaria Basada en Alimentos, una herramienta para promocionar la salud, recomienda evitar los alimentos ultraprocesados, por contener exceso de nutrientes críticos como son la sal, el azúcar y las grasas.

EVITAR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Tamaño por porción:	100 ml	
Porción por envase, aprox:	1	
Energía total	140KJ (33ckal)	
Energía de la grasa	0KJ (0ckal)	
		% Valor Diario
Grasa total	0g	0%
Ácidos grasos saturados	0g	0%
Colesterol	0mg	0%
Sodio	8mg	0%
Azúcares	47g	
Proteína	0g	0%

Cantidad en gramos de azúcar

Número de porciones por envase

La Organización Mundial de Salud recomienda hasta 25 g de azúcar en el día una persona adulta

✓ Prefiere tomar agua potable o segura

RECUERDE 1 cucharita pequeña de azúcar = 5 gramos

✓ Prefiere tomar AGUA

ACTIVIDAD PARA PROVOCAR EL DIÁLOGO: El misterioso caso del azúcar invisible

Mensajes clave

1. Independientemente de la edad, las mujeres incluso mayores pueden estar bien de salud si se cuidan. Ser mayor no quiere decir estar enfermo.
2. Para sazonar la comida es mejor usar hierbitas, ajo y cebolla. Evite cualquier condimento comprado como cubitos o ajinomoto que están llenos de sal y aditivos.
3. Si tiene hipertensión, no es necesario añadir sal a la comida. Muchas de las verduras tienen sodio naturalmente, pero si no quiere desarrollar hipertensión arterial, lo máximo que debe consumir es menos de una cucharadita de sal por día.
4. No es necesario añadir azúcar a la comida, varios alimentos tienen azúcar naturalmente. Cualquier endulzante (incluso miel) afectará a la salud, especialmente a las personas que tienen riesgo de diabetes.
5. Las bebidas que se hacen en la casa como té, café y jugos naturales pueden tener igual o más azúcar que las gaseosas. Para evitar enfermarse lo mejor es tomar líquidos sin azúcar. Si tiene sed tome agua y si se trata de frutas mejor comer enteras, sin licuar.
6. No es necesario añadir grasas y aceites a la comida para las personas con sobrepeso y/o obesidad. La grasa está en varios alimentos vegetales como el aguacate, las semillas de sambo, el maní o productos animales. Las grasas animales y las procesadas cuando se consumen en exceso pueden causar condiciones negativas como el colesterol alto y son peores para la salud cuando se calientan para freír o son reutilizadas. Para evitar las frituras es mejor preparar

comidas al vapor, hervidas, asadas o a la plancha. Definitivamente evite consumir mantecas vegetales o margarina porque ponen en riesgo su salud.

7. Las carnes procesadas como las salchichas y embutidos no son saludables, tienen muchos ingredientes dañinos para la salud: mucha sal, mucha grasa, mucha azúcar (¡sí azúcar!), harinas, saborizantes, colorantes y otros aditivos.
8. Las harinas blancas, los fideos, el pan, las papas, el arroz, el verde, la yuca, etc. deben incluirse moderadamente en el plato diario y la cantidad máxima recomendada es un cuarto del plato, que equivale a máximo $\frac{3}{4}$ de taza de éstos carbohidratos para una persona con consumo adecuado de 2,000 calorías diarias.
9. Hay al menos 10 grupos de alimentos saludables que deben incluirse ojalá en la comida de cada día pero por lo menos en toda la semana: ver los grupos y tenerlos en su nevera para no olvidarse. Como en Ecuador comemos bastantes carbohidratos, no debemos olvidar que cada comida tiene siempre proteína y verduras y/o frutas.
10. Para una buena salud es importante una buena alimentación, pero debe incluirse necesariamente suficientes horas de sueño (7 a 8 horas diarias), manejo de las preocupaciones y el estrés (ayuda de la familia y apoyo grupal) y hacer un tiempo para descansar y disfrutar de los alimentos que producen las chakras.

Mitos que queremos romper

1. El azúcar no se vuelve saludable cuando se mezcla en el jugo o en el té de hierbitas.
2. La regla nutricional de consumir en forma variada se aplica a todos los alimentos. Es importante consumir variado cada día.
3. Los productos lácteos positivos para la salud son naturales, sin azúcar sin saborizantes y colorantes. Es preferible consumir yogur o leche natural.
4. Comer carne (res, pollo, chanco, etc.) todos los días no es saludable para la salud humana ni planetaria, los embutidos no reemplazan a la carne. Es recomendable consumir leguminosas (frejol, habas, chochos, lentejas, etc.), al menos una vez por día y evitar la carne cuando sea posible.
5. Para evitar el sobrepeso y/o obesidad y para remediarlo, es bueno limitar el consumo de grasas animales, grasas hidrogenadas, y aceites (especialmente de palma).
6. No es natural que las personas adultas mayores tengan enfermedades crónicas, con buena alimentación se pueden evitar estas enfermedades o si ya se tienen éstas enfermedades se puede tener una vida de calidad por muchos años, si se cuidan.
7. La gente que vive en el campo no come mejor que la gente de la ciudad. Las personas que viven en el campo deben cuidarse de los ingredientes dañinos para su salud en la comida y estar atentas para no caer en la propaganda de los alimentos procesados, deben limitar el consumo de carbohidratos en la proporción relativa a las verduras y frutas.
8. La agroecología no hace a las mujeres automáticamente más saludables, las mujeres en general tienen mucho trabajo y las mujeres que practican la agroecología tienen mucho más trabajo organizando las ferias. Para estar saludables, necesitan darse el tiempo para comer bien y disfrutar la comida de la chakra, dormir suficiente y apoyarse en su familia y con las otras mujeres.

Fichas de Actividades

1. La Cocina: donde las papas queman

El mapa inicia en la cocina, donde las papas queman y se deciden cantidades y calidades de los alimentos para nuestra comida. Iniciamos con algunos consejos para asegurarnos que **las comidas de nuestros talleres** sean coherentes, es decir, que tratemos de practicar lo que predicamos. Luego, conoceremos el **plato saludable** y la **creación de recetas rápidas con alimentos frescos y locales**.

1.1. La Comida en talleres de Cocina Regenerativa

Introducción:

En los talleres de cocina regenerativa es importante dar especial atención a los refrigerios y comidas que entregamos. Tratamos en lo posible que los alimentos sean frescos, producidos por familias locales que promuevan prácticas que regeneran la vida.

Además, en las teorías de cambio, aconsejan que los contenidos presentados sean vividos experiencialmente. Los momentos para comer del taller son interesantes espacios para vivenciar sabores, olores, es decir, la experiencia de comer de la cocina regenerativa.

Pero ser coherentes no es fácil. Plantea el desafío de gestionar unos refrigerios regenerativos. A continuación algunos consejos que pueden ayudar.

Objetivo:

Sincronizar la práctica experiencial del buen comer con la comida consumida en los talleres de cocina regenerativa

Procedimientos:

1. Establecer comunicación con la o las personas que van a proveer la comida. Si es alguien de la administración del local del taller, ponerse en contacto también con el jefe de cocina.
2. Si hay apertura y tiempo con las personas encargadas, socializar los conceptos del Plato Saludable: los tres grupos y las proporciones adecuadas, de esta manera justificamos la comida que se va a pedir.
3. Hacer los pedidos de comida con un representante del grupo que conoce los hábitos de los y las participantes.
4. Pedir los menús que se preparan por costumbre en el local.
5. Tener alistado los temas del taller (ejemplos: minimizar sal y azúcar, consumir productos frescos)
6. Proponer al equipo encargado de la comida los cambios necesarios en los menús y llegar a consensos sobre lo pedimos y lo que es posible.
7. Socializar con las y los participantes el deseo de practicar los aprendizajes en forma constante durante el taller. Abrir sus paladares y sistemas digestivos a nuevas experiencias
8. Hacer una evaluación de cómo los comensales están recibiendo la comida mejorada.

9. Seguir revisando la comida pedida.

1.2. La cocina humana

Introducción:

Muchas veces pensamos que facilitar es compartir información con las personas. La cocina humana busca identificar problemas que tenemos en la cocina para explorar, en colectivo, diversas formas de resolver los desafíos que se presentan para encontrar la cocina regenerativa.

Objetivos:

- Analizar cómo mejorar la habilidad para resolver problemas en relación a la alimentación y la salud humana y planetaria
- Evitar que los participantes aprendan mecánicamente y propiciar que comprendan que se necesita cambiar ideas y actitudes para lograr mejoras continuamente

Posibles temas a abordar

Identificar problemas, desafíos y soluciones en nuestras cocinas.

Tiempo

Puede adaptarse según el grupo. Si es un grupo de hasta 10 personas en 30 minutos se puede realizar.

Materiales

- Tres hojas de papel, la primera tiene dibujada en la parte superior unas manos, la segunda una cabeza y la tercera un corazón.

Procedimiento

- Presentamos el poster de las manos y preguntamos: ¿Cómo usamos nuestras manos en la cocina?
- Presentamos el poster de la cabeza y preguntamos ¿Cómo usamos la cabeza en la cocina? Anotar las respuestas
- Presentamos el poster del corazón y preguntamos: ¿Cómo usamos nuestro corazón en la cocina?
- Pedimos a un participante que logre ubicar un problema en su cocina, y que lo comparta con el grupo.
- Preguntamos al grupo: ¿de qué manera pueden ayudar con nuestras manos a resolver el problema identificado
- ¿De qué manera puede nuestra cabeza ayudar a resolver el problema?
- ¿De qué manera nuestro corazón puede ayudar a resolver el problema?

- Se presenta el poster de la cocina humana y preguntar a las personas que opinan de él.

Preguntas de reflexión

- ¿De qué manera puede nuestra cabeza ayudar a resolver el problema?
- ¿De qué manera nuestro corazón puede ayudar a resolver el problema?
- ¿De qué manera las manos pueden ayudar a resolver el problema?
- ¿Cómo podemos vivir mejor colaborando en la cocina y otras labores del cuidado?
- ¿Cómo podemos cuidarnos de forma colectiva?

Referencias:

INIAP. (2016). *Guía metodológica de escuelas de campo*. (INIAP, Coord.). Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias.

<https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/4101/1/iniapsc246.pdf>

1.3. Plato Saludable

Introducción --

La raíz de muchos problemas nutricionales viene de la costumbre de no consumir en forma equilibrada entre proteínas, carbohidratos y fuentes de vitaminas, minerales y fibra. Según los resultados de la investigación previa, se evidenció niveles alarmantes de la prevalencia de las ENT (Enfermedades No Transmisibles) entonces fue necesario incorporar un modelo de aprendizaje que abordará la proporción de nutrientes (en términos de alimentos) aconsejables para llegar a una alimentación adecuada.

Objetivos --

- a. Proveer los consejos de la academia sobre proporciones adecuadas de proteínas, carbohidratos y micronutrientes utilizando los alimentos locales y otros productos de consumo alimentario
- b. Estimular para que las y los participantes pongan las proporciones adecuadas en práctica en su alimentación

Posibles temas a abordar

- a. Por Qué se clasifique los alimentos en grupos
- b. Las funciones principales de cada grupo de alimentos
- c. Comida real vs. ultraprocesados
- d. Actitudes en relación al cambio en la alimentación en relación a lo propuesto

Tiempo -- Se dividió las y los 19 participantes en 3 grupos y se abarcaba las 3 sesiones durante un periodo de aprox. 25 minutos.

Materiales

- a. Un cuadro con las cifras de las ENTs tanto hace varios años y actualmente (no había)

- b. La lona del PLATO SALUDABLE
- c. Muchos alimentos de la zona con ejemplares comunes de cada grupo de alimento
- d. Ultraprocesados comunes en la zona

Procedimiento

- a. Se reflexió sobre los cambios en la alimentación entre la tradicional y la moderna y su relación con las ENTs
- b. Se trabajó en conversación y reflexión el concepto de clasificación según el funcionamiento fisiológico de los 3 grupos de alimentos, utilizando la lona del PLATO NUTRICIONAL
- c. Se pidió que cada participante seleccione un número de productos (contando los alimentos y los procesados se dividió con el número de participantes para llegar al número de productos que cada uno seleccionó)
- d. Se pidió que una por una se colocará en el grupo que correspondía uno de sus productos. El grupo opinó si el producto no fue colocado correctamente y se conversó sobre la razón. Seguía el proceso hasta tener todos los alimentos colocados correctamente.
- e. Se reflexionó sobre la diferencia entre las proporciones adecuadas y las actuales y los problemas en asumir el cambio de hábito.

Preguntas de reflexión

- a. ¿Por qué clasificamos los alimentos?
- b. ¿Por qué las ENTs están en aumento? ¿Por qué las cifras de ENTs están más altas en mujeres?
- c. ¿Cómo está relacionado lo que se come y la salud de una?
- d. ¿En mi comunidad se puede conseguir lo adecuado a precio asequible?
- e. ¿Hasta qué punto puedo o no puede consumir en la forma que enseña el plato saludable?

Referencias --

Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). *Documento Técnico de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador. GABA-ECU 2018*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

https://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf

Anexos Plato Saludable

En la carpeta [ANEXO PLATO SALUDABLE](#) encontrará los archivos en formato ilustrador y pdf

- Infografía PLATO SALUDABLE
- Tela plato vacío
- Imagen plato saludable 12x12 cm
- Imágen 10 grupos de alimentos 12x12 cm

1.4. Recetas Rápidas de la Chakra

Introducción

Para asegurar una alimentación saludable para los seres humanos y para el planeta es necesario utilizar alimentos cultivados en forma saludable desde la agroecología. En adición es necesario que la alimentación siga las recomendaciones de proporciones entre las funciones de sus componentes nutricionales -- proteína, carbohidratos y el grupo de vitaminas, minerales y antioxidantes. También es necesario que las preparaciones sean aceptables por las personas que van a comer en relación a sus gustos, tiempos, habilidades, recursos, etc.

Objetivos

- a. Preparar un espacio de cocina para aprendizajes prácticas de la cocina regenerativa
- b. Reflexionar sobre los conceptos de alimentación saludable para los seres humanos y para el planeta

Posibles temas a abordar

- a. Los conceptos del plato nutricional
- b. Calidad de grasas -- trans versus naturales de fuentes locales
- c. Creatividad en la ideación de nuevas preparaciones

Tiempo

Una hora

Materiales

- a. Infografía del plato saludable
- b. Muchos alimentos de la zona de las chakras con ejemplares comunes de cada grupo de alimento. Ojo -- junto con muchas verduras es esencial tener leguminosas frescas o ya cocidas si son secas, huevo, queso, también es esencial tener fuentes agroecológicos de carbohidratos (tubérculos, mote, etc)
- c. Una cocina con por lo menos una hornilla, una olla algo grande, tanque de gas, cuchillos, tablas para picar.

Procedimiento

- a. Se pide que las personas participantes clasifican los alimentos en la lona según su función
- b. Se conversa sobre cualidades de grasa no saludables
- c. Se conversa sobre la oportunidad de preparar sopas muy diversas, sobre la creatividad y el uso de los alimentos recién cosechados de las chakras. Ojo -- las verduras que no hay costumbre de comer también se van a poner en la sopa --

- d. Se conversa sobre el uso de buenas proporciones en la preparación de la(s) sopa(s). Según el número de hornillas se divide en grupos.
- e. Pide que se planifican su sopa y comparten para asegurar que están utilizando bien las proporciones
- f. Ellos cocinan, sirven, prueban y conversan sobre el resultado de su sopa creativa.

Preguntas de reflexión

- a. ¿Por qué los alimentos recién cosechados de las chakras tienen tanto valor en comparación con los alimentos comprados?
- b. ¿Por qué las familias no comen, pero venden ciertos alimentos de sus chakras?
- c. Su confianza de cocinar en forma creativa se cambió en la experiencia de hacer la sopa?
- d. ¿Le gustó una sopa tan diferente a la tradicional?
- e. Qué aprendizajes llevan de la experiencia de la sopa nueva?

Anexos

En la carpeta [ANEXO PLATO SALUDABLE](#) encontrará los archivos en formato ilustrador y pdf

- Infografía PLATO SALUDABLE
- Tela plato vacío
- Imagen plato saludable 12x12 cm
- Imágen 10 grupos de alimentos 12x12 cm
- [Recetas rápidas con alimentos locales](#) desarrolladas durante el encuentro

El comedor: despertando nuestros sentidos

Seguimos al comedor, donde despertamos nuestros sentidos con **la jaucha: degustación de hojas verdes y ¡A comer frutas y tomar agua!**

2.1. ¡A Cocinar la Jaucha!

Introducción:

La comida en la ruralidad es poco diversa, con alto contenido en carbohidratos. Además tiene bajo contenido en fibra, vitaminas y minerales. Actualmente, hay un mayor consumo de productos ultraprocesados y menor consumo de alimentos frescos y/o tradicionales, provenientes de la chakra. Además, cada vez usamos más ingredientes artificiales como grasas, azúcares, sales. Esta forma de cocinar y comer está trayendo graves problemas a la salud de las personas y del planeta. Actualmente, el paladar de las personas prefiere sabores dulces, salados o fritos y son poco apetecidos los sabores originales de los alimentos frescos.

Objetivos:

- Invitar a los participantes a disfrutar de los sabores originales de los alimentos frescos
- Dar a conocer formas de cocción de alimentos sin uso de grasa o sal
- Recordar cómo se cocinaba antes de que existan los aceites y grasas ultra procesadas (comentario -- antes en la sierra se cocinaba con cebo de res y manteca de chanco: el consumo del cebo trae riesgos a la salud)
- Dar a conocer qué pueden hacer las grasas en exceso en nuestras arterias

Posibles temas a abordar

Disfrutar los sabores originales de los alimentos frescos.

¿Qué hace la hipertensión en nuestro cuerpo?

Tiempo

Puede adaptarse según el grupo. Si es un grupo de hasta 10 personas en 30 minutos se puede realizar.

Materiales

- una cocina
- tanque de gas
- un sartén/olla gruesa
- una cuchara de palo
- variedad de hojas verdes locales
- limones
- plastilina
- un tubo pvc de media
- tablas para picar
- cuchillos
- recipientes contenedores para lavar y organizar las hojas verdes.
- Recipientes pequeños para la degustación (pueden ser hojas de col)

Opcional:

- pepas de sambo
- licuadora
- tostado o papas cocidas

Procedimiento

- ❖ Antes del taller, asegúrese de gestionar los materiales para el taller.
- ❖ Durante el taller, iniciar preguntando ¿cree que es posible cocinar sin grasas, sin sal?

- ❖ Pedir a los participantes que laven y piquen las hojas verdes y sus tallos por separado. Se pide que no los mezclen y que los organicen por separado dependiendo del tipo de hojas y tallos. Se explica que las hojas y los tallos se cocinan de forma diferente dependiendo de su grosor. Las hojas que más se demoran en cocinar son: el kale, la acelga,
- ❖ Prende la cocina y ponga la sartén al fuego. Cuando la sartén esté bien caliente, coloque un tipo de hojas y muévelas, escucharás cómo las hojas se sofríen e invita a los participantes a disfrutar de los olores que surgen. También se pide a los participantes que miren la cantidad de hojas que se ha puesto.
- ❖ Mientras las hojas siguen su cocción, el facilitador informa que la principal causa de muerte en Ecuador son las enfermedades cardiovasculares. Pero ¿Qué hacen las grasas en nuestro cuerpo? Se muestra a los participantes el tubo pvc, y se explica que nuestras arterias, por donde pasa la sangre, cuando nacemos están limpias. Pero conforme vamos comiendo grasas, éstas se van acumulando en nuestro organismo. Vamos a imaginar que la plastilina es la grasa que ingresa a nuestro cuerpo y cada vez que comemos panes de tienda, frituras, la grasa se va acumulando en las paredes de las arterias, hasta que llega un momento en que las arterias se tapan completamente. Se pregunta ¿Qué pasará con la sangre si las arterias se tapan? ¿Qué le pasa al corazón? Por lo general las personas identifican rápidamente el paro cardíaco. Pero también pasa que las paredes de las arterias se debilitan hasta romperse, entonces la sangre se derrama. Se pregunta ¿qué sucede entonces? Las personas identifican el derrame cerebral.
- ❖ Mientras las hojas se han cocinado en sus propios jugos. Se pide a los participantes que noten la diferencia entre la cantidad de hojas que pusimos al inicio y lo que ha quedado.
- ❖ Se reparte a cada persona las hojas, pidiendo que las huelan y las prueben tratando de disfrutar el sabor original de los productos.
- ❖ Luego se pregunta ¿qué les pareció el sabor? ¿les gustó? ¿les hizo falta sal? Se propone a las personas, que antes de poner sal, lo prueban con limón.
- ❖ Se vuelve a preguntar ¿qué les pareció el sabor? ¿les gustó? ¿les hizo falta sal? ¿Cuánto es el máximo de sal que una persona adulta debe consumir al día? Respuesta: menos de una cucharadita.
- ❖ Ahora, que ya sabe que lo máximo que debe consumir al día de sal es menos de una cucharadita.
- ❖ A continuación, se prueban diferentes sabores de hojas, o tallos que se cocinan por separado.
- ❖ También puede experimentar con otros acompañados como papa, tostado o salsa de pepa de sambo.

Preguntas de reflexión

- ❖ ¿Cuántas cucharaditas de sal es lo máximo que una persona adulta debe consumir al día?
- ❖ ¿La manteca de cerdo es más saludable que la manteca vegetal?
- ❖ ¿Cómo se cocinaba antes, cuando no había aceites o mantecas vegetales?

Notas técnicas

Los AGT-PI son los Ácidos Grasos Trans de Producción Industrial, son un tipo de grasa artificial que se forma durante el proceso de hidrogenación parcial de aceites vegetales. Esto les da una consistencia semisólida, ideal para incluirlos en productos como margarinas, galletas, pasteles o frituras; a diferencia de las grasas trans naturales (presentes en pequeñas cantidades en lácteos y carnes de rumiantes), los AGT-PI no tienen beneficios para la salud y son 100% evitables.

Referencias:

Más información:

<https://www.quericoes.org/2025/05/07/que-son-las-grasas-trans-y-donde-se-encuentran>

Replace, un conjunto de medidas para eliminar las grasas trans

<https://www.who.int/es/teams/nutrition-and-food-safety/replace-trans-fat>

Anexos

Aquí van imágenes, fotografías, mapas o esquemas necesarios para la realización de la actividad

2.2. ¡A comer frutas y tomar agua!

Introducción:

El sabor dulce, históricamente, ha sido un indicio, para los seres humanos, de que los alimentos son buenos para comer. Pero en la actualidad, el dulce ha invadido nuestra vida y nuestros paladares. Los alimentos ultraprocesados con elevadas cantidades de dulce están definiendo nuestros gustos. Por eso cuando tomamos un café, o un agua aromática, buscamos que sea tan dulce como las bebidas azucaradas (gaseosas, jugos artificiales, leches y avenas saborizadas) producidas por las corporaciones alimentarias. Sin embargo, el exceso de dulce y la falta de fibra nos están afectando.

Objetivos:

- Invitar a los participantes a disfrutar de los sabores originales de comer frutas y tomar agua

Posibles temas a abordar

Disfrutar los sabores originales de las frutas y las aguas aromáticas

Porqué comer frutas y tomar agua es más saludable que los jugos caseros

Tiempo

Puede adaptarse según el grupo. Si es un grupo de hasta 10 personas en 30 minutos se puede realizar.

Materiales

- recipiente con azúcar,
- recipiente con miel
- recipiente con panela
- frutas dulces de temporada, sin agrotóxicos, lavadas, listas para comer con cáscara
- agua para tomar (si prefiere puede tener agua aromática sin azúcar)

Procedimiento

- ❖ Antes del taller, asegúrese de conseguir los materiales.
- ❖ Durante el taller, iniciar preguntando ¿cómo preparan el jugo en su casa? Se recogen algunos testimonios y comenzamos a armar una receta colectiva. Puede ser de forma oral o si prefieren recoger la receta en un papelote.
- ❖ Mientras armamos la receta colectiva, llegamos al primer momento de reflexión: cuando ponemos dulce en nuestro jugo. Se recogen opiniones sobre la pregunta: ¿Para prevenir enfermedades como la diabetes, usted piensa que la miel o la panela son mejores que el azúcar blanca? Se promueve el intercambio de opiniones con preguntas como: ¿alguien tiene una opinión diferente? ¿hemos oído algo diferente o similar? Antes de continuar con la receta se informa que para prevenir la diabetes se deben evitar todos los dulces. Aunque es cierto que la miel y la panela contienen algunas vitaminas, para prevenir la diabetes debemos evitar todos los alimentos y productos dulces.
- ❖ Para reflexionar sobre el entorno, se puede preguntar: cuando usted sale a la calle ¿es más fácil conseguir una fruta local de temporada o una bebida azucarada? Se reflexiona sobre cómo cada vez es más fácil acceder a productos que contienen elevadas cantidades de dulce en sus formulaciones, mientras que es más difícil encontrar alimentos frescos y saludables. Los ambientes alimentarios en los que vivimos actualmente promueven el consumo de productos con alta presencia de azúcar, sal y grasa, asociados con enfermedades como la diabetes, las enfermedades del corazón y cáncer.
- ❖ Retomamos la receta de cómo se prepara el jugo en casa, hasta llegar al momento de cernir, se informa sobre la fibra. Comer alimentos con fibra nos ayuda a la digestión. La fibra se parece a un trapo que va haciendo la

limpieza de nuestro sistema digestivo. Además, cuando llega a nuestros intestinos, es la casa de algunos microorganismos que nos ayudan con el sistema inmune. El consumo de productos blancos como harinas, panes, fideos, carentes de fibra, afecta nuestra salud digestiva.

- ❖ Pero ¿dónde encontramos la fibra? En alimentos frescos y granos enteros, con cáscara. Se concluye que para aprovechar la fibra de las frutas y evitar el consumo de dulce es preferible: comer fruta y tomar agua. Ahora vamos a probarlas.
- ❖ Se reparten las frutas y el agua o agua aromática
- ❖ Se invita a las personas a mirar y describir la fruta.
- ❖ Se invita a las personas a que huelan y prueban la fruta.
- ❖ ¿Hizo falta dulce? El dulce de las frutas no tiene azúcar añadida.

Preguntas de reflexión

- ❖ ¿Cuántas cucharaditas de azúcar es lo máximo que una persona adulta debe consumir al día?
- ❖ Para prevenir la diabetes, ¿la miel o la panela son mejores que el azúcar?
- ❖ ¿Cómo se cocinaba antes, cuando no había azúcar?
- ❖ ¿El jugo que hacemos en casa, es mejor que comer fruta y tomar agua? ¿por qué?

Notas técnicas

La Organización Mundial de la Salud recomienda que una persona adulta debe consumir máximo 25 gramos de azúcar, cinco cucharaditas añadidas. Es decir, toda el azúcar que se añade en las bebidas, los postres y los productos ultraprocesados.

Referencias:

Katz, M. (2018). *Somos lo que comemos: Verdades y mentiras de la alimentación*. Editorial Aguilar.

Anexos

Aquí van imágenes, fotografías, mapas o esquemas necesarios para la realización de la actividad

3. ¿Qué tenemos en la refri y la alacena?

Ahora nos preguntamos ¿Qué tenemos en la refri y la alacena? En esta sección descubriremos **el misterioso caso del azúcar invisible** y qué debe evitar la cocina regenerativa. Pero también nos encontraremos con los fermentos, los microorganismos de la cocina: la chicha y la kombucha.

3.1. El Misterioso caso del azúcar invisible

Introducción:

Los alimentos ultraprocesados son productos comestibles nutricionalmente desequilibrados. Casi siempre tienen exceso en nutrientes críticos (sal, azúcar y grasas). La mayoría de sus ingredientes no son alimentos frescos, sino para su elaboración y que no se pueden producir en casa, necesitan de tecnologías exclusivamente industriales. En esta actividad vamos a seguir algunas pistas que nos permitirán descubrir el misterioso caso del azúcar invisible y sus vínculos con la salud de las personas y del planeta.

Objetivos:

- Conocer las diferentes herramientas que tenemos como consumidores para identificar la cantidad de azúcar que los productos ultraprocesados y procesados tienen
- Motivar el consumo de alimentos frescos y/o mínimamente procesados
- Dar a conocer los procesos de etiquetado que se están realizando en la región

Posibles temas a abordar

Lectura de etiquetado

Tiempo

Puede adaptarse según el grupo. Si es un grupo de hasta 10 personas en 30 minutos se puede realizar.

Si son grupos más grandes, se puede pedir voluntarios para realizar la actividad.

Materiales

- un vaso transparente
- una cucharita
- azúcar
- bebidas ultra procesadas como yogur, avena, jugos en cartón, gelatina.
- rótulo con “Evite ultraprocesados”

Procedimiento

- ❖ Antes del taller: ten listo tu kit para resolver el misterioso caso del azúcar invisible.
- ❖ Durante el taller, iniciar preguntando ¿conoce cuánta azúcar tienen estas bebidas azucaradas? ¿quiere aprender a leer las etiquetas de estos productos?

- ❖ Pide a los participantes que escojan un producto ultra procesado y pregúntales por qué lo eligieron. Seguramente harán referencia a la portada donde se exhiben todas las bondades del producto.
- ❖ Se explica que como ciudadanos tenemos varias herramientas para estar informados sobre lo que estamos consumiendo. Son: el semáforo nutricional, los ingredientes y la tabla nutricional.
 - La primera, el semáforo nutricional. Se explica que Ecuador, en el 2013, fue de los primeros países en adoptar una medida de control para los ultraprocesados en América Latina. Sin embargo, lo que sucedió con el semáforo es que aunque tuvo una influencia en la elección de los productos, las industrias cambiaron su formulación, por eso ahora tenemos bebidas, que contienen bajo en azúcar y no contienen ni sal ni grasa. Aparentando ser saludables. Pero en la región se está trabajando certificados de advertencia, que han sido implementados en Argentina y México y Chile, que constan de sellos hexagonales que muestran que contienen exceso de nutrientes críticos, que se ubican en la portada del producto y se regula la publicidad en la portada.
 - El segundo son los ingredientes. Por lo general están en letras pequeñas y están escondidos a los ojos del consumidor. Puedes tener una lupa para descubrir el misterioso caso del azúcar invisible. Se explica que los ingredientes tienen un orden: el que está primero es el que más cantidad tiene en el producto y el segundo tiene menos que el primero y el tercero menos que el segundo, así sucesivamente. Se pide que lean los ingredientes. Se encontrarán con nombres difíciles de pronunciar y desconocidos. Se pregunta: ¿comerías algo que no sabes qué es?
 - A continuación se pide que lean los tres primeros ingredientes y se recomienda que si aparece azúcar, mejor eviten consumir ese producto, ya que tiene exceso de azúcar.
 - El tercero es la información nutricional. Se pide que busquen en la tabla nutricional la cantidad de azúcar que debe estar declarada por gramos. ¿Cuántos gramos de azúcar tiene el producto? Luego, se explica que más o menos una cucharadita equivale a 5 gramos de azúcar. Ahora procedemos a contar la cantidad de azúcar de un producto. Se pregunta ¿cuánto piensan que es la cantidad máxima de azúcar añadida que la Organización mundial de la Salud recomienda consumir? Se informa que 25 gramos para una persona adulta sana. El azúcar añadida incluye la que viene en los alimentos ultraprocesados, pero también la que ponemos en los jugos, cafés, postres hechos en casa, etc.
- ❖ Finalmente se recomienda consumir alimentos frescos y evitar el consumo de productos ultraprocesados y la necesidad de estar vigilantes sobre las

políticas públicas que buscan regular a la industria agroalimentaria y cuidar la salud de los ciudadanos.

Preguntas de reflexión

- ❖ ¿Sabe cuánta azúcar añadida tienen las bebidas azucaradas?
- ❖ ¿cómo refrescar tu vida?
- ❖ ¿Cómo leer el etiquetado de productos?
- ❖ ¿Por qué al evitar el consumo de alimentos ultraprocesados estamos cuidando la vida del suelo? ¿Cómo?

Notas técnicas

MENSAJES CLAVES PARA DESCUBRIR EL MISTERIOSO CASO DEL AZÚCAR INVISIBLE

Ingredientes.

- ❖ En esta sección encontramos todos los productos que se utilizaron para elaborar el procesado.
- ❖ Nuestra recomendaciones:
 - ❖ Prefiera consumir productos que no contengan azúcar entre los tres primeros ingredientes, ya que esto significa que tiene mucha azúcar.
 - ❖ Prefiere los productos que conozcas todos los ingredientes que están compuestos. ¿te comerías algo que no sabes lo que es?

Información nutricional:

- ❖ Para leer la tabla de información nutricional debemos identificar dos cosas: la cantidad de gramos de azúcar por porción y el número de porciones.
- ❖ Para conocer la cantidad de azúcar que tiene ese envase se debe multiplicar la cantidad de gramos por porción por el número de porciones. Por ejemplo: una botella de Gatorade sabor Apple Ice.... Contiene 2 porciones por envase y 14 gramos de azúcar por porción. $2 \times 14 = 28$. Así que el envase contiene 28 gramos de azúcar.
- ❖ Para visualizar la cantidad de azúcar que contiene el envase contarlas con la siguiente equivalencia:
 - ❖ 1 cuchara grande de azúcar = 15 gramos
 - ❖ 1 cucharadita pequeña de azúcar = 5 gramos
- ❖ Nuestras recomendaciones:
 - ❖ La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir 25 gramos de azúcar al día, es decir 5 cucharaditas diarias.
 - ❖ Para refrescarse es preferible tomar agua, y si quieres endulzar es mejor que tú tengas el control sobre cuánta azúcar pones a tus bebidas.

Portada del envase

- ❖ Siempre que compras productos ultraprocesados, van a estar presentados con fotos muy coloridas de frutas, de personas muy felices con colores llamativos.
- ❖ Ten mucho cuidado si no contiene en los ingredientes ningún producto fresco que se vea en las fotos.

Referencias:

Ministerio de Salud de Brasil. (2015). *Guía alimentaria para la población brasileña*.

Ministerio de Salud de Brasil.

https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentaria_poblacion_brasilena.pdf

Anexos

- En la carpeta [ANEXOS EL MISTERIOSO CASO DEL AZÚCAR INVISIBLE](#) encontrará:
- Infografía de Evitar y lectura del etiquetado

3.2. Encuentro con los microorganismos en la cocina: los fermentos

Introducción:

Los microorganismos se encuentran en el suelo, en los estómagos de los seres vivos, en el agua. Son las primeras y más antiguas formas de vida en el planeta. Están en todas partes: dentro y fuera de nuestro cuerpo, en el suelo, en el aire, en las plantas. Son los maestros del proceso de cambio y descomposición de la materia orgánica. Aunque hay algunos microorganismos que pueden causarnos enfermedades, convivimos con la mayoría en simbiosis. Para establecer una relación con ellos, en nuestra cocina podemos tener un lugar para ellos. Podemos hacer yogurt, kombucha, kefir. Todos estos hongos y bacterias cocinan de forma lenta. Por ejemplo, los lactobacillus transforman la leche en yogurt, cuando encuentran las condiciones adecuadas. Para comenzar a convivir con ellos, te invitamos a hacer chicha...

Las bebidas fermentadas o popularmente llamadas CHICHA son bebidas muy importantes en la vida comunitaria andina. Es de suma importancia, no puede faltar especialmente en las fiestas o actividades especiales de ritos. Hay distintas formas de preparar y su consumo estrechamente relacionado con la vida social: en las mingas, en los matrimonios, en los bautizos, en momentos estratégicos de alianzas y más momentos trascendentales de cada individuo, incluso cuando un ser querido se nos va, tenemos chicha para despedirnos. En los rituales agro festivos ofrendamos la chicha en agradecimiento a la madre naturaleza, al sembrar el maíz, papas u otros productos andinos ofrendamos la chicha. En las labores de labranza de la tierra tomamos chicha...

Objetivo:

Encuentro con los microorganismos que producen el proceso de fermentación de la Chicha en la cocina andina

Tiempo:

Primer día: 2 horas activas, con 3 horas que se debe esperar hasta que enfríe.

Segundo día: 1 hora

Materiales

- Cocina
- 2 Olla
- Cuchara de palo
- cedazos
- Jarra o baldes para cernir
- Pondo o recipiente de vidrio para fermentar

Ingredientes:

- 1 lb. Harina de jora o avena
- 1 rama de canela
- 5 litros de agua
- 1 barra de panela

Procedimiento

- Poner a calentar la olla con agua, hasta que hierva, mientras conversamos con las participantes sobre ¿cómo hace usted la chicha? ¿le gusta el sabor de la chicha? ¿Sí no? ¿por qué?
- Luego, en plenaria se presentan las herramientas (molino, cucharas, ollas, etc) y los ingredientes (semilla de maíz, maíz germinado, jora molida, avena), con las que haremos la Chicha. Al mirar y explicar, las participantes pueden recordar y comprender mejor cómo se realiza el proceso de germinado y fermentado y se elige que tipo de chicha hacer, si de jora o de avena.
- Seguidamente, se procede a realizar la chicha de avena o de jora, según disponibilidad de ingredientes.
 - Ponemos en remojo la harina de jora, tres horas antes de cocinar, o si prefiere la noche anterior.
 - Ponga a fuego alto la olla con agua. Cuando hierve, se va incorporando, poco a poco, la jora remojada, mientras se remueve. Es importante no dejar de moverla, para que no se asiente y se queme. Poner canela y panela. Después del primer hervor, bajar la llama y dejar hervir por 2 horas, o hasta que el agua se haya reducido 4 dedos.
 - Luego retirar del fuego y dejar enfriar por dos o tres horas. Cuando la chicha esté a su temperatura corporal, cernir.
 - Luego colocar en pondo de barro o frasco de vidrio para que siga fermentando o disfrutar de una rica chicha tierna.

- Se pide a los participantes que prueben el sabor de la chicha tierna. Se explica que los microorganismos que realizan el proceso de fermentación se activan cuando existen las siguientes condiciones
 - una temperatura de 37 grados centígrados, como la del cuerpo humano.
 - Un espacio con oxígeno. Se explica que hay microorganismos que viven con oxígeno (aeróbicos) en el suelo , y otros que viven sin oxígeno (anaeróbicos) que viven en los estómagos de los animales.

Luego, los microorganismos comerán los azúcares de la preparación y comenzarán a liberar gases. Dejaremos que los microorganismos sigan trabajando hasta el día siguiente para descubrir el sabor del fermento.

- Al día siguiente se reparte la chicha para que las participantes puedan oler, saborear y disfrutar de la chicha fermentada. Se explica que puede seguirse fermentando, o puede llevar un poco de este líquido con los microorganismos y multiplicar la fermentación.

-

Preguntas de reflexión

- ❖ ¿Cómo preparan el germinado de maíz en su comuna, localidad o en su familia, en su casa?
- ❖ ¿Qué plantas y qué técnicas usaban para la germinación del maíz?
- ❖ ¿Qué tiempo esperaban para ver germinar el maíz?
- ❖ ¿Qué variedades de maíz usaban?
- ❖ ¿Cómo lo preparaban, ingredientes, métodos de cocción, técnicas usadas?
- ❖ ¿En qué tiempos y festividades se utilizaban las bebidas para tomar?
- ❖ ¿Después de la preparación como tomamos la chicha?
- ❖ ¿Cuándo aparecen los microorganismos y el proceso de fermentación de la Chicha?
- ❖ ¿Los microorganismos que fermentan la chicha, necesitan oxígeno o no?
- ❖ ¿Qué tipo de microorganismos viven en el suelo? ¿necesitan oxígeno?
- ❖ ¿Qué tipo de microorganismos viven en nuestros estómagos? ¿aeróbicos o anaeróbicos?

Notas técnicas

Referencias:

Anexos

[Encontrará los anexos en esta carpeta](#)

4. El lavabo: ¿Quién lava los platos?

Y luego de cocinar y comer, el mapa nos lleva hasta el lavabo para preguntarnos ¿quién lava los platos? ¿Quién se levanta primero? ¿Quién es la última persona en acostarse? ¿Cómo organizarnos en comunidad para ocuparnos de las labores del cuidado? Para lo cual tenemos el recordatorio de actividades. También la importancia del agradecimiento y el contacto con el silencio.

4.1. Recordatorio de actividades

Introducción:

Las agricultoras en la actualidad están sobrecargadas de trabajo. Por una parte tienen a su cargo las labores del cuidado de: casa y chakra, jóvenes y mayores, de sanos y enfermos. Pero además, la necesidad económica ha obligado a las mujeres agricultoras a comercializar su producción. Al no tener acceso a mercados, las agricultoras alternativas se han autoorganizado para comercializar su producción en lugares públicos y privados de las ciudades. Estos espacios no cuentan con la infraestructura adecuada para recibirlas y por lo general tienen que armar y desarmar carpas y mesas cada día de feria. Además, la noche previa a la feria es la noche que menos duermen porque terminan tarde la postcosecha. También tienen que asistir a reuniones de las organizaciones a las que pertenecen, de la comunidad y de la escuela de sus hijos. En la vida de las agricultoras alternativas, casi no tienen tiempo para descansar. Son las primeras en levantarse y las últimas en acostarse. Sus ocupaciones y preocupaciones no les dejan dormir adecuadamente.

El sueño es el momento en que el cuerpo se repara, se recupera. Las personas que no duermen no tienen el espacio para reparar el cuerpo y desequilibran su funcionamiento. No dormir las siete o ocho horas recomendadas podría ser una de las causas por las que algunas personas desarrollan diabetes y otras enfermedades no transmisibles. (ENT)

El recordatorio de actividades permite conversar con las personas sobre el uso que hacemos del tiempo, y tal vez encontrar algunas ideas que nos permitan organizarnos de mejor manera para cuidarnos en comunidad.

Objetivo:

- Elaborar junto con los participantes un recordatorio tipo de actividades de las agricultoras para reflexionar sobre el autocuidado y el cuidado comunitario.

Posibles temas a abordar:

Cuidado en comunidad y autocuidado

Tiempo:

Depende del grupo y que tan profundo queramos ir en el análisis. Puede durar entre 30 minutos y una hora.

Materiales

- Tarjetas del anexo
- Papelotes con línea de tiempo
- Masking
- Tarjetas vacías

Procedimiento

- Colocamos las tarjetas con las actividades sobre una mesa, cerca del papelote con la línea de tiempo y se pide a las participantes que se acerquen.

- Actividad opcional: Se pide a las participantes cruzar sus brazos sobre su pecho, de forma que se den un auto abrazo fuerte. Luego pedimos que ese auto abrazo comience a recorrer su cuerpo. Hacemos presión con las manos de forma que hacemos un masaje en los brazos, los hombros, la cabeza, el pecho, las caderas, las piernas, las pantorrillas. También pueden dar pequeños golpes o caricias según sientan su cuerpo, mientras se hace mención a lo importante de abrazar, sentir y cuidar el propio cuerpo.
- Luego se explica a los participantes que vamos realizaremos de forma conjunta un recordatorio de actividades del día anterior de una agricultora. Se inicia preguntando a varias personas ¿a qué hora se levantó ayer? Se ubica la tarjeta despertarse en la línea de tiempo. Luego se pregunta ¿luego qué hizo? puede elegir de las tarjetas que tiene a su disposición en la mesa, o si es necesario se escribe otra actividad que no esté en las tarjetas en una tarjeta en blanco.
- Si desea puede realizar esta actividad diferenciando las actividades de las mujeres y de los hombres, para identificar las semejanzas y diferencias entre el trabajo femenino y masculino. Recordando que el objetivo de esta actividad es reflexionar sobre el autocuidado y el cuidado en colectivo.

Preguntas de reflexión

- ❖ ¿Cuál es la primera persona en levantarse en casa? ¿Cuál es la última persona en acostarse?
- ❖ ¿A qué hora se va a dormir? ¿A qué hora se levantó? ¿Cuántas horas durmió? Y el día de feria, ¿a qué hora se va a dormir? ¿A qué hora se levanta? ¿Cuántas horas duerme cuando sale a la feria?
- ❖ ¿Cree usted que comer bien es más importante que dormir lo suficiente?

Referencias:

Vega Solís, C., Martínez Buján, R., & Paredes Chauca, M. (Eds.). (2018). *Cuidado, comunidad y común: Extracciones, apropiaciones y sostenimiento de la vida*. Traficantes de Sueños.

Anexos

En la carpeta: [ANEXO RECORDATORIO DE ACTIVIDADES](#) encuentran:

- Documento pdf de la línea del tiempo
- Documento word con tarjetas de actividades
- *Un Diálogo mantenido el miércoles 4 de junio del 2025, en la granja Urkuwayku, luego de la Caminata al Origen realizada por los participantes en el curso Despertando la Cocina Regenerativa.*

4.2 Silencio

Introducción

El silencio puede fomentar la reflexión, la consciencia, y la creatividad. Puede ofrecer un espacio para momentos de tranquilidad y alivio de estrés. Puede mejorar la atención plena y el uso de varios sentidos.

Objetivos

- a. Proveer el espacio para el uso de los sentidos en relación a la comida
- b. Permitir el espacio para que la mente no esté guiada externamente por la facilitación de un taller, sino por sus propios movimientos y necesidades.

Posibles temas a abordar

- a. El significado de la auto-reflexión en procesos de aprendizaje no teórico, sino experiencial.
- b. La comida como un tema en lo cual está involucrado varios sentidos y emociones.

Tiempo

Se divide en 2 períodos, el primero del ejercicio, el segundo de compartir en tipo plenario. El primer período se depende del ejercicio por utilizar, el segundo depende del número de participantes, dejando no más de 2 minutos por cada participante.

Materiales

- a. Es posible sin ningún material.
- b. Según los compartires del grupo: una pizarra en blanco o papelógrafo y marcador y/o tarjetas individuales

Procedimiento

- a. Con mucha calma y con atención completa de las personas participando se explica el ejercicio, su razón por incluir en el taller y las expectativas.
- b. Se pide colaboración del grupo y si no hay consenso, no se hace.
- c. Por ser dirigido a la cocina regenerativa se determina un momento cuando la comida estaría en silencio, nunca más de 15 minutos.
- d. La persona facilitando termina el silencio formalmente.
- e. El grupo se reúne en círculo y comparte sus experiencias, sus sentimientos y pensamientos (Si hay personas que no quieren compartir, tienen la opción de pasar.)
- f. La persona facilitando ayuda en agrupar los aprendizajes y reflexiones.
- g.

Referencias --

Artículo "La práctica del silencio como una herramienta educativa" por Francisco José Lería
Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6326-2567>

4.3. Agradecimiento

Introducción --

El concepto de UNA SALUD es básico para entender la relación entre la salud humana y la salud del planeta, lo que promueve el nuevo concepto de la cocina regenerativa y no lo anterior que fue el consumo consciente. La cosmovisión andina donde todo está relacionado es básico en los humanos de la Sierra, irrespectivo de la religión o ausencia de la misma de las y los participantes. De agradecer antes de comer se vuelve un acto firmemente aceptado por todos y todas. Al dar un paso de quietud antes de comer apoya el buen comer porque trae la apertura de tranquilidad para una buena digestión.

Objetivos --

- a. Reforzar el concepto de interrelación entre la salud humana y la salud planetaria
- b. Proveer un espacio de quietud antes de comer
- c. Unir a varias personas con espiritualidades distintas en la misma actividad
- d. Crear una experiencia de comer en comunidad

Posibles temas a abordar

- a. Sensibilización de todos los sentidos en relación a la comida
- b. La interconexión e interrelación entre el mundo material y lo espiritual
- c. La cosmovisión andina y la relación con la comida y nuestras actitudes al comer
- d. El respeto de todos los seres vivos

Materiales --

No necesarios, pero se podía utilizar canciones y/o oraciones con audios y/o letras y/o música escrita

Tiempo --

De un a tres minutos. Es aconsejable que no fuera más largo porque las personas están ansiosas a comer y la comida puede enfriarse.

Procedimiento --

- a. Solicitar al grupo o seleccionar voluntario/a para liderar el agradecimiento.
- b. Pedir en la actividad grupal antes de la comida que las personas esperen para el agradecimiento. Si se va a comer en mesas con sillas, que se paran a frente de su silla y esperan paradas para el agradecimiento.
- c. Si algunos comensales no están servidos o presentes, no esperar largo para iniciar el agradecimiento.
- d. En una actividad posterior al agradecimiento, reflexionar con el grupo sobre sus reacciones y aprendizajes al hecho de haber tenido un momento de agradecimiento antes de comer. Es necesario escuchar y pedir muchas reacciones, tantas positivas y negativas.

Preguntas de reflexión --

- a. ¿Qué te gustó o no te gustó en la experiencia del agradecimiento? Porque?
- b. ¿Qué te hizo sentir?
- c. ¿Qué te hizo pensar?
- d. ¿Por qué fue incluida en un taller de Cocina Regenerativa?

Referencias:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/one-health>
<https://grateful.org/resource/gratitude-radical-approach-life/>
<https://mitpress.mit.edu/9780262547659/the-biology-of-kindness/>