

BO CA DO

DIVERSO

VOL. 1



Diversidad
es Vida



Búscanos en nuestras redes:

Cosecha Colectiva



DATOS EDITORIALES

Bocado Diverso (1ra edición)

Contenidos y Edición:

Marystela De Gumucio
Nicole Szucs
Joan Rechberger

Diseño y Diagramación:

Ángela Arias

Cosecha Colectiva

Para la Campaña
Diversidad es Vida
La Paz - Bolivia
2023

**BO
CA
DO**
DIVERSO

¡Te damos
la bienvenida
al primer número de
Bocado Diverso!

Estamos muy felices de presentarte una edición especial llena de conocimientos, consejos y recetas que exploran nuestra valiosa agrobiodiversidad. En este número, nos enfocaremos en los alimentos que nos protegen durante el invierno, brindándonos los nutrientes necesarios para fortalecer nuestro sistema inmunológico y mantenernos saludables.

Descubrirás datos fascinantes sobre los ingredientes locales que nos rodean, así como valiosos tips para aprovechar al máximo sus beneficios. Queremos que te sumerjas en la diversidad de sabores, texturas y colores que la naturaleza nos ofrece, y que te inspires para disfrutar de una alimentación nutritiva y deliciosa.

Pero eso no es todo. También hemos preparado juegos interactivos para toda la familia, donde podrás poner a prueba tus conocimientos sobre la agrobiodiversidad y disfrutar de momentos divertidos.

Te retamos a completar los juegos y subirlos en redes, etiquetando a **Cosecha Colectiva** y con **#DiversidadEsVida**, para poder ganar varios premios.

Gracias por ser parte de nuestra comunidad y por apoyar la promoción de la diversidad a través de la alimentación. ¡Esperamos que disfrutes de esta edición y te inspire a explorar la riqueza que nos rodea!

TIPS

PARA CUIDAR TU CUERPO CON ALIMENTACIÓN Y NO ENFERMARTE

① Mantén una dieta equilibrada.

Consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes es fundamental para fortalecer el sistema inmunológico. Asegúrate de incluir frutas y verduras frescas, granos enteros y grasas saludables en tu alimentación diaria. Algunas grasas saludables que puedes incorporar en tu dieta son: palta, coco, almendras, nueces y cacao.

② Incrementa la ingesta de alimentos ricos en vitamina C.

Esta vitamina ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Incorpora alimentos como naranjas, mandarinas, camu camu, piñas, pimientos morrones y brócoli en tus comidas para obtener un impulso extra de vitamina C. Una verdura con mucha vitamina C es el Kale, conocida también como col rizada.

③ No descuides la hidratación.

Aunque no tengas tanta sed, es importante mantener una buena hidratación durante el invierno. Opta por infusiones calientes, como mate de gengibre, manzanilla o wira wira, también puedes tomar caldito de verduras, y recuerda beber agua regularmente a lo largo del día.

④ Incluye alimentos ricos en zinc.

Este mineral desempeña un papel crucial en la función inmunológica. Alimentos como los frijoles, los frutos secos y las semillas son excelentes fuentes de zinc.

⑤ Prioriza los alimentos calientes y reconfortantes.

En invierno, busca alimentos que te brinden calidez y confort. Sopitas caseras, guisos nutritivos, tés y apis calientes son excelentes opciones para mantener el cuerpo caliente y nutrido durante los días fríos.

⑥ Recuerda...

que una alimentación saludable en conjunto con ejercicios de respiración, actividad física, reír mucho y tener un descanso adecuado son elementos clave para mantener un sistema inmunológico fuerte durante el invierno.

Son una excelente fuente de carbohidratos, fibra, vitamina C y potasio. Que generan energía, regulan el estómago y mantienen las defensas fuertes. Sin embargo, se recomienda comerlas con moderación y variar los tipos cada semana, prueba pintaboca, imilla negra y variedades que no compras normalmente.



PAPAS NATIVAS

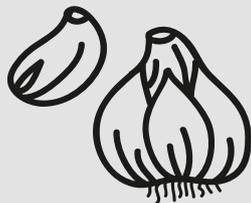


ZANAHORIA

Una excelente fuente de vitamina A y antioxidantes que ayudan a fortalecer las células que protegen el cuerpo.

10 ALIMENTOS QUE AUMENTAN TU SISTEMA INMUNE

Además de darle mucho sabor a toda la comida, el ajo se usa tradicionalmente para combatir bacterias y hongos, lo que contribuye a combatir infecciones y promueve una buena salud intestinal.

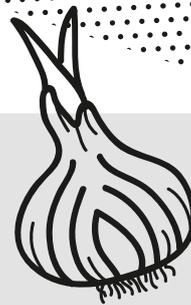


AJO SILVESTRE



CHUÑO

Contiene fibra y almidón resistente, que promueven una microbiota intestinal saludable, lo que sirve de alimento a los probióticos y permite a tu cuerpo generar defensas y mantenerse sano.



CEBOLLA

Sobre todo la roja, tiene propiedades antiinflamatorias, y azufre que cuida la piel y el cabello, además de cuidar el corazón y las vías respiratorias.

El yogur natural, sin azúcares añadidos, contiene bacterias probióticas que equilibran la flora intestinal y generan defensas contra resfríos e infecciones.



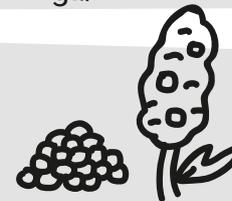
YOGUR



COL RIZADA

La col rizada o kale es una verdura de hoja rica en vitaminas y minerales esenciales para fortalecer el sistema inmunológico que puede reemplazar o combinar con la lechuga.

Similar a la quinua, es rica en proteína que puede reemplazar a la carne y contiene vitaminas B, E y minerales como el hierro, calcio y magnesio que nos preparan para el invierno.



CAÑAHUA



REMOLACHA

La remolacha contiene antioxidantes y nutrientes como vitamina C que benefician la salud general, se puede consumir en ensalada y el agua en la que se hierve es muy recomendable como té para el estómago y las defensas.

Leguminosas que son una excelente fuente de fibra prebiótica buena para las defensas, además de ser una fuente de proteínas vegetales y fortalecedora de los huesos.



HABAS

RAMEN DE PRODUCTOS LOCALES

(SOPITA CALIENTE PARA EL FRÍO)

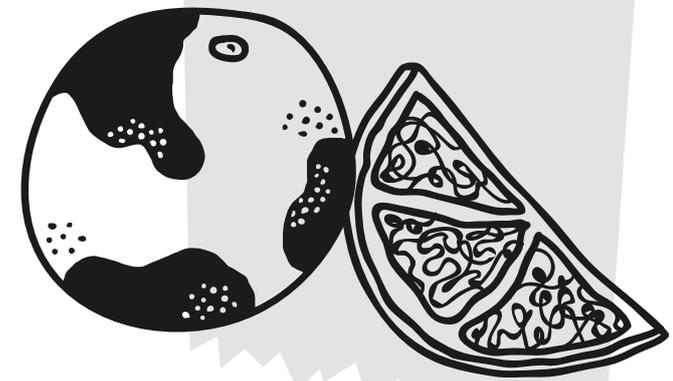


INGREDIENTES (PARA 4)

- 2 cabezas de ajo picado
- 500 gramos de tallarines de quinua o los de tu preferencia
- 3 Huevos
- 2 Cebollines picados
- 2 Zanahorias picadas en larguitos
- 1 pimiento morrón rojo o verde picado en larguitos
- 1 zucchini picada en larquitos
- 1 dedo de jengibre picado
- 2 tazas de Agua
- 1 cuchara de aceite
- 2 cucharadas de salsa soya
- Sal a gusto, 2 hojas de laurel y miso (si encuentras)

PREPARACIÓN (1 HORA)

1. Cocemos la zanahoria en una olla, al mismo tiempo, hacemos cocer 2 huevos por separado para tener dos huevos duros.
2. Sofreimos el cebollín, ajo y jengibre en poco de aceite por 2 minutos, después agregamos el pimiento morrón y el zucchini, para freírlos un poco.
3. Picamos la zanahoria y agregamos las demás verduras a la cocción en agua.
4. Una vez cocidas, agregamos el fideo a la olla y cocemos todo junto hasta que los fideos estén casi listos, luego agregamos la salsa soya, las hojas de laurel y la pasta de miso diluida en un poco de agua.
5. Servimos la sopa con los huevos duros partidos a la mitad en cada plato.



JUGO DE NARANJA QUEMADA 2.0

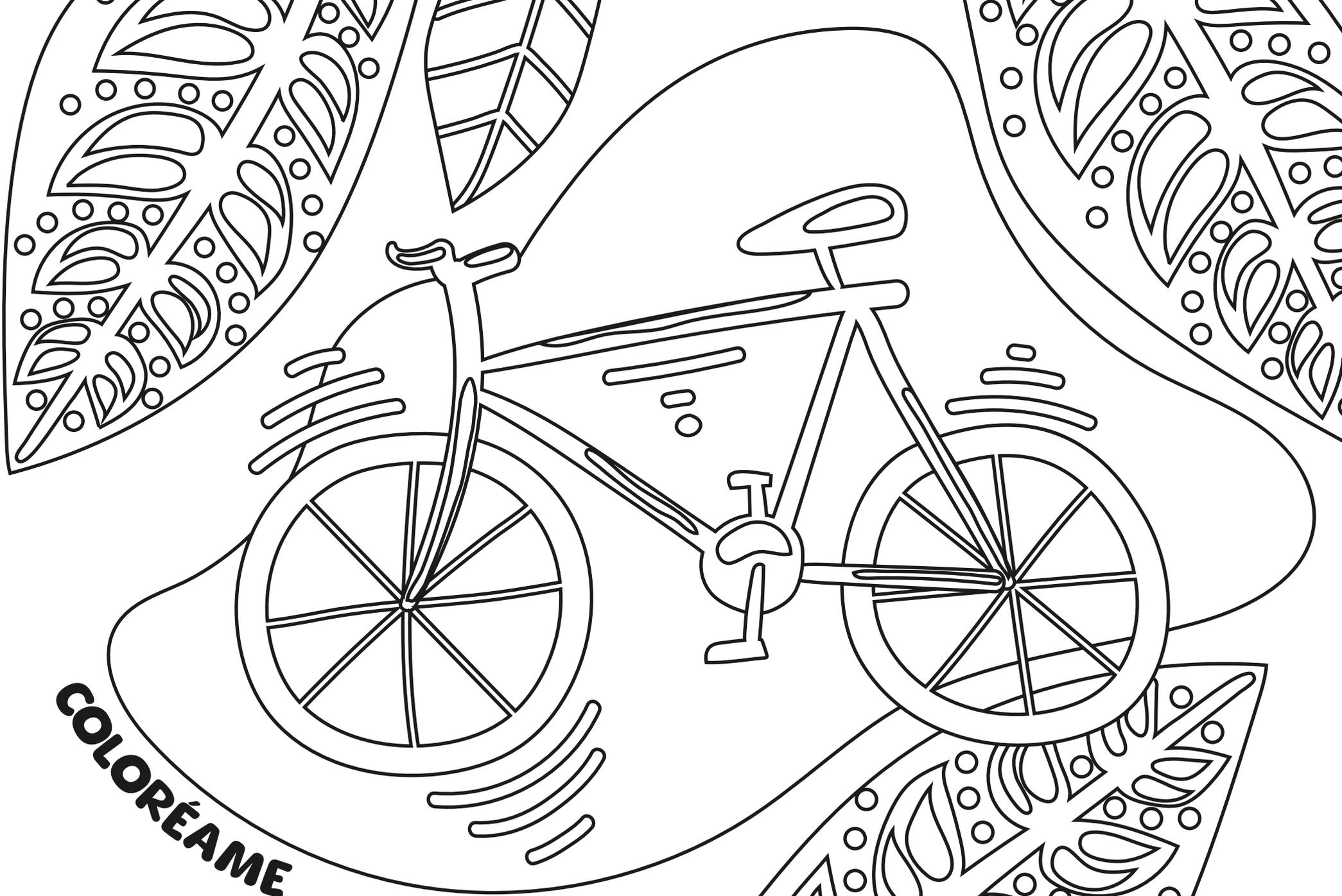
(JUGO PARA PREVENIR RESFRÍOS)

INGREDIENTES (MEDIO LITRO)

- 4 a 5 Naranjas (mientras más locales mejor)
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo o 1 pedacito del tamaño de la punta del dedo de cúrcuma fresca
- 1 cucharadita de jengibre en polvo o 1 pedacito del tamaño de la punta del dedo de jengibre
- Miel a gusto

PREPARACIÓN (20 MIN)

1. Quemamos las naranjas con cáscara sobre el fuego de la hornilla por todos sus lados.
2. Exprimimos las naranjas en una jarra, extrayendo las pepas.
3. Picamos muy finamente y sin cáscara la cúrcuma y el jengibre, las aplastamos con una cuchara y las agregamos a la jarra (o agregamos la cúrcuma y jengibre en polvo).
4. Mezclamos todo con el jugo de naranja y agregamos miel a gusto para endulzar.



COLORÉAME

Una buena alimentación junto a un ejercicio como manejar bicicleta te ayuda a mejorar tu calidad de vida, manteniendote en movimiento, reduciendo el estrés, aumentando tu alegría y autestima.

SOPA DE LETRAS

Te retamos a encontrar 15 palabras relacionadas a esta temporada en esta sopa de letras, búscalas en su forma horizontal, vertical y diagonal en ambos sentidos.

A M A N D A R I N A S O C G I I C L T
 A Q I L L U M A C U M A C L C U R Y A
 G D A N P S A K T I B D I P B R K A I
 C A A A O E A L I C N M C E A C N S T
 T I D D M I R E V W A N S U C C N A S
 C B O G I I O C R P I O T L E R I N S
 N I I N E S L D A R T A D S R A R T G
 A Z N Y L R R E N C S A N M O S D I O
 R A V A M Z R E A C D E B N L S O O D
 A P I O S B O S V I S E C Í A M C X R
 N O E S I T E S S I C U O D A M D I R
 J L R G D U O R A E D E M C D R T D R
 A C N I C E E R U A D O R U A S I A T
 S E O S M V S B O N R A I A N A I N D
 J R N I I E F I A N S N I B A O U T C
 D O E D Q D V A S O J O L S O R I E M
 I K C Í T R I C O S A A O A I R Í S C
 L J P A A I Í J Ñ D G A I N I L G R M
 Z R A A D M C M C Ú R C U M A A N A G

CAMUCAMU
 CURCUMA
 INVIERNO
 MIEL
 NARANJAS

ACEROLA
 MANDARINAS
 LIMA
 AGROBIODIVERSIDAD
 ANTIOXIDANTES

JENGIBRE
 CITRICOS
 DIVERSIDAD
 KIWI
 TORONJA

CRUCIGRAMA

¡Aumentamos la dificultad! ¿Conoces los nombres de estos alimentos?, llena las casillas y completa el reto.

10

3

4

7

3

8

10

1

2

5

4

1

6

8

6

9

2

5

9

Encuentra las respuestas y conoce más de estos alimentos escaneando nuestro QR

Te lo explico con CHUBIBIS



¿QUÉ ES LA AGROBIODIVERSIDAD?

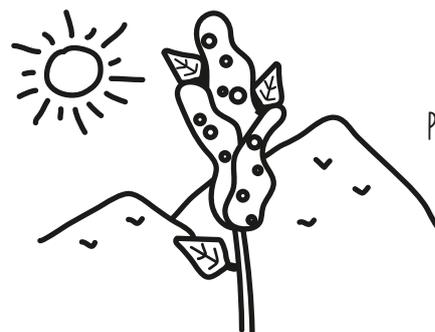
ES LA VARIEDAD DE ESPECIES VEGETALES Y ANIMALES RELACIONADAS A LOS CULTIVOS Y LA AGRICULTURA (LO QUE COMEMOS)...



...DESDE LA GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS, HASTA ESPECIES QUE REALIZAN ACCIONES CLAVES PARA EL CULTIVO COMO LOS POLINIZADORES Y LOS ORGANISMOS DEL SUELO.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



TENER MUCHAS OPCIONES DE ALIMENTOS PERMITE GENERAR UN CULTIVO RESILIENTE FRENTE A LOS CAMBIOS CLIMÁTICOS, (EL MÁS RESILIENTE ES LA CAÑAHUA POR EJEMPLO)

A QUIENES LO CONSUMEN LES PERMITE PREPARAR SU CUERPO CON DISTINTOS NUTRIENTES Y VOLVERLOS MÁS FUERTES Y SANOS,...



...TAMBIÉN IMPULSA A LA PRESERVACIÓN DE LA CULTURA Y LOS CONOCIMIENTOS TRADICIONALES ASOCIADOS A LA AGRICULTURA.



UNA ALIMENTACIÓN DIVERSA Y LOCAL ES UNA ALIMENTACIÓN MÁS SOSTENIBLE Y SANA PARA TU CUERPO, TU CULTURA Y PARA LA MADRE TIERRA.



Una iniciativa de:



COSECHA
Colectiva
-de Les Níngunes-

Para la campaña



Con el apoyo de:



Mercados
INCLUSIVOS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra

Embajada de Suiza

Cooperación Suiza en Bolivia



Suecia
Sverige


swisscontact

FUNDACIÓN
PROFIN
Creando oportunidades, mejorando vidas