

50

**ALIMENTOS
DEL FUTURO**



50 alimentos
para personas
más saludables y un
planeta más saludable.





“La mayoría de nosotros puede creer que son nuestras decisiones de transporte o energía que causan los mayores daños ambientales, pero es nuestro sistema alimentario el que genera el mayor impacto”

Dr. Tony Juniper, CBE
Director Ejecutivo de Abogacía,
WWF-UK

NUESTRO MUNDO ENFRENTA DESAFÍOS SIN PRECEDENTES

Para 2050 se estima que la población mundial aumente hasta nueve millones de personas, a las cuales debemos nutrir en un planeta de recursos limitados. Para lograrlo necesitamos transformar nuestro sistema de alimentación, la forma en la que cultivamos, pescamos y hasta lo que comemos. Lograrlo es una tarea compleja, por ello para brindar alimentos nutritivos a nivel global todos necesitamos empezar a realizar soluciones prácticas para que nuestro sistema alimentario sea más sustentable.

La alimentación global se basa en una pequeña gama de alimentos; lo cual impacta negativamente a nuestra salud y a nuestro planeta. Actualmente el 75% del suministro mundial de alimentos proviene de 12 plantas y cinco especies de animales. Sólo tres (arroz, maíz y trigo) representan el 60% de las calorías de fuente vegetal que ingiere una persona en su dieta diaria¹. La poca diversidad en nuestros alimentos limita la ingesta de vitaminas y minerales necesarios para nuestra salud.

La monotonía de la dieta está asociada en la poca diversidad de plantas y animales empleados dentro y fuera de la agricultura (agrobiodiversidad), amenazando la resiliencia de nuestra dieta diaria. Esto implica un impacto negativo a nuestra salud y a la de nuestro planeta. Desde 1900, un asombroso 75% de la diversidad genética de plantas cultivadas ha disminuido considerablemente². En la mayoría de los países de Asia, el número de especies de arroz cultivados ha disminuido rápidamente pasando de ser miles a solo una docena. En Tailandia, por ejemplo; de 16,000 variedades de arroz actualmente solo se cultivan 37 variedades³. En el siglo pasado, en Estados Unidos se perdieron 80% de las variedades de repollo, arveja y tomate.

La dependencia en una variedad limitada de especies abre espacio a la vulnerabilidad y propensión de la cosecha a pestes, enfermedades generando un fuerte impacto climático.

La producción de una pequeña gama de cultivos usando métodos intensivos puede tener una seria repercusión en nuestro frágil ecosistema natural. La producción de monocultivos, la cual consiste en la cosecha repetida de un solo cultivo y la sobre dependencia de insumos de fuente animal están, amenazando la seguridad alimentaria. La producción de monocultivos puede agotar los nutrientes y dejar al suelo vulnerable para la generación de pestes y patógenos. Esto provoca el uso de fertilizantes y pesticidas los cuales si se usan inapropiadamente pueden perjudicar la vida silvestre y filtrarse en los sistemas de agua^{4,5}. Las aves, animales y las plantas silvestres no pueden prosperar en paisajes degradados biológicamente.

La dependencia de proteínas de fuente animal genera una tensión adicional en nuestro medioambiente y en las prácticas agrícolas, las cuales no son sustentables a largo plazo. La agricultura total representa alrededor de un cuarto de todas las emisiones de gases de efecto invernadero, de las cuales aproximadamente el 60% se debe a la agricultura animal⁶, que incluye la producción de carne, lácteos y huevos. Comparado a las plantas, la producción de carnes y lácteos requiere más recursos como agua, suelo y producen más gases de efecto invernadero. También contribuye a la contaminación a través de residuos líquidos vertidos en ríos y mares.

Estos problemas parecen insuperables, pero creemos que el cambio a gran escala comienza con pequeñas acciones.

COMER PARA MEJORAR EL SISTEMA ALIMENTARIO

“Las dietas diversificadas no solo mejoran nuestra salud, sino también benefician el medio ambiente a través de sistemas de producción diversificados que fomentan la vida silvestre y un uso más sostenible de los recursos”.

Peter Gregory, Asesor de Investigación,
Cultivos para el Futuro.

LOS 50 ALIMENTOS DEL FUTURO

Knorr y WWF tienen la ambición compartida de impulsar el cambio, por lo que, en colaboración con el Dr. Adam Drewnowski, Director del Centro de Salud Pública y Nutrición en la Universidad de Washington, colaboramos para descubrir los 50 Alimentos del Futuro.

En un mundo en el que se nos aconseja y se nos presiona constantemente por lo que no debemos comer, nos gustaría ofrecer a las personas más opciones de alimentos para empoderar un cambio positivo. Por este motivo, hemos identificado 50 alimentos que deberíamos incluir más en nuestras dietas debido a sus nutrientes, bajo impacto ambiental en comparación con los alimentos de origen animal, asequibilidad, accesibilidad y rico sabor.

“Al nos unir esfuerzos con nuestros colaboradores, creemos que podemos cambiar la forma en la que los alimentos son producidos y la comida que las personas seleccionan para comer, generando un impacto positivo en el sistema alimentario. Nuestra misión es simple: hacer alimentos deliciosos, nutritivos y sustentables que además sean asequibles y accesibles para todos”.

April Redmond,
Vicepresidente Global, Knorr

La lista de los 50 Alimentos del Futuro consiste en vegetales, granos, cereales, semillas, legumbres y nueces de todas partes del mundo y se ha desarrollado para inspirar una mayor variedad de ingredientes en nuestras comidas. Con esta lista se busca generar 3 cambios importantes en nuestra alimentación. Primero, una mayor variedad de vegetales para aumentar el consumo de vitaminas, minerales y antioxidantes. Segundo, fuentes de proteína de origen vegetal para sustituir carne, aves y pescado. Tercera, fuentes de carbohidratos más ricos en nutrientes para promover la agrobiodiversidad y brindar más nutrientes.

Actualmente, no todos los 50 alimentos se encuentran fácilmente. Trabajando junto con aliados nos permite lograr que estos alimentos se cultiven y se consuman con más frecuencia.

Al hacer una elección consciente para consumir más de los 50 Alimentos del Futuro, damos un paso crucial hacia la mejora del sistema alimentario global. Sustituyendo materia prima como maíz, arroz blanco por fonio o espelta aumenta el contenido de nutrientes de un platillo a la vez que contribuye a una mayor agrobiodiversidad, haciendo nuestro suministro de alimentos más resiliente. También ayuda a salvaguardar estos antiguos cultivos para las generaciones futuras.

“La búsqueda por cultivos vegetales ricos en nutrientes nos ha llevado hacia granos antiguos, variedades de plantas consideradas reliquias, y productos que no se cultivan frecuentemente. Existe un buen motivo para redescubrir muchos de esos cultivos olvidados.”

Dr. Adam Drewnowski,
Director del
Centro de Salud Pública y Nutrición,
Universidad de Washington

Estos 50 alimentos son algunos de los muchos que podemos y deberíamos comer. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), existen cerca de 20.000 y 50.000 especies de plantas comestibles descubiertas de las cuales solamente 150 a 200 son regularmente consumidas por los humanos⁷.

Los 50 Alimentos del Futuro son el comienzo de un viaje y una nueva forma para que las personas logren un cambio y un platillo delicioso a la vez.

CRITERIO PARA LOS 50 ALIMENTOS DEL FUTURO

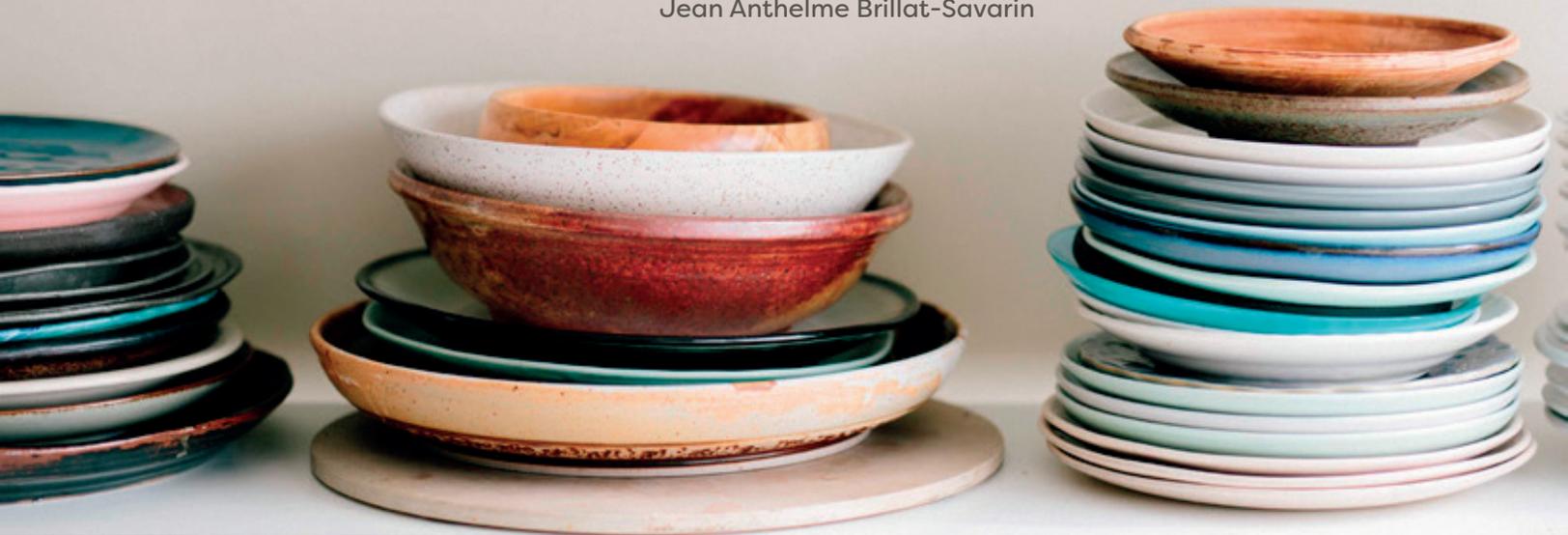
Los 50 Alimentos del Futuro fueron seleccionados basados en su alto valor nutricional, asequibilidad, aceptabilidad, sabor e impacto ambiental relativo (basado en un rendimiento promedio y emisiones de gas de efecto de invernadero). Este criterio es ajustado tras la definición de la Organización para la Alimentación y Agricultura (FAO) para dietas sustentables. Algunos de los 50 Alimentos del Futuro tienen rendimientos más altos que cultivos similares, algunos son tolerantes a condiciones climáticas y ambientales desafiantes, y muchos contienen cantidades significantes de nutrimentos importantes. Cada uno tiene una historia que contar.

Ver la metodología completa al final del informe.



*El descubrimiento de un nuevo platillo
hace más feliz a la raza humana que el
descubrimiento de una estrella”*

Dicho famoso del gastrónomo,
Jean Anthelme Brillat-Savarin



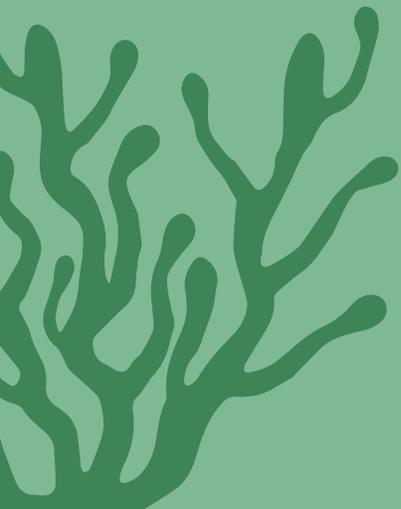
**LOS 50 ALIMENTOS DEL
FUTURO SON EL COMIENZO DE
UN VIAJE Y UN CAMINO PARA
QUE LAS PERSONAS LOGREN
UN CAMBIO, UN PLATILLO
DELICIOSO A LA VEZ.**





ALGAS

Las algas son ricas en nutrientes y son cruciales para nuestra existencia en el planeta. Ellas son responsables de la mitad de toda la producción de oxígeno en la Tierra y todos los ecosistemas acuáticos dependen de ellas. Ellas contienen ácidos grasos esenciales y son fuentes excelentes de antioxidantes. Las algas son ricas en proteína y poseen un sabor similar a la carne umami, haciéndolas un sustituto potencial para esta⁹.



Categoría

Algas



1

Alga Laver

Porphyra umbilicalis

Laver es una variedad de alga roja conocida por su vínculo con la cocina Japonesa. Conocida como “nori” en Japón y más comúnmente usada para envolver sushi, laver es aclamada por su contenido excepcional de nutrimentos. Unami es la descripción de sabor que proporciona la carne y que comúnmente hace falta en los platillos a base de plantas.

El cultivo de algas comestibles ha sido indicado como algo revolucionario¹⁰. Debido a que viven ampliamente en el agua, el alga laver puede crecer y ser cultivada a lo largo de un año y no exige pesticidas o fertilizantes.

Alga laver es rica en vitamina C y yodo¹¹.

Laver es generalmente consumida seca y se añade en sopas y ensaladas. En Corea, donde se conoce como “gim”, es comido seco y vendida como un bocado salado. En Reino Unido, especialmente en el País de Gales, laver es usada para hacer laverbread (pan de alga), un plato en el cual un alga fresca es lentamente cocida, adobada y tradicionalmente servida con tostada calientes con mantequilla. Algunos dicen que las personas en el País de Gales comen laver desde que los primeros habitantes llegaron, otros dicen que fue introducida por los Vikingos.



Categoría

Algas



2

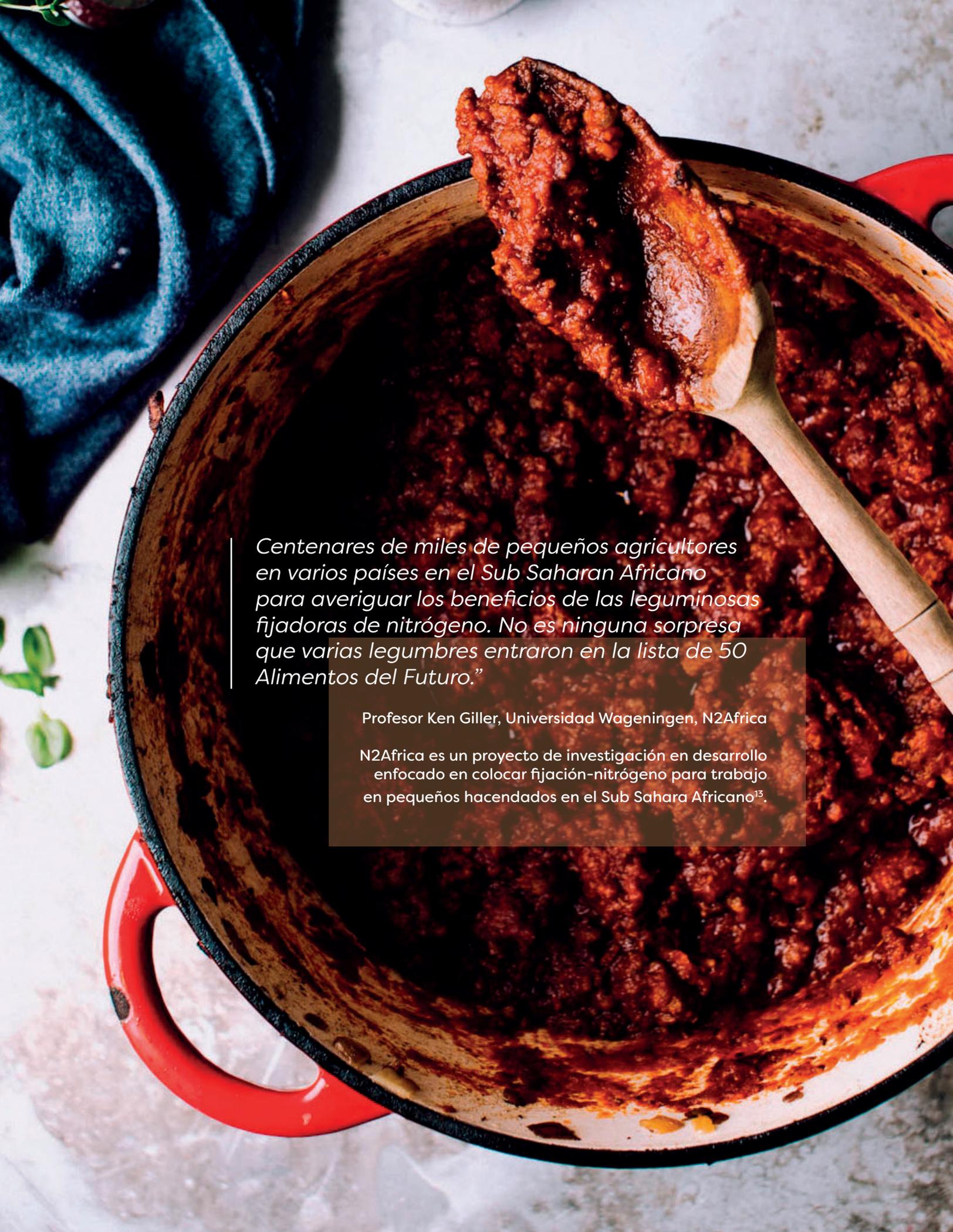
Alga Wakame

Undaria pinnatifida

Cultivada por siglos por marinos en Corea y Japón, el wakame de color verde oscuro es rica en nutrientes y se cultiva fácilmente. Manteniendo propiedades similares a las otras algas, puede ser cultivada durante todo el año, crece rápidamente sin el uso de fertilizantes o pesticidas y apoya el equilibrio biológico del agua. Más allá de Asia, es producida en campos marinos en Francia, Nueva Zelanda, California y Argentina.

Además de contener una gran variedad de vitaminas y minerales, wakame es una de las nuevas fuentes basadas en planta de ácido graso omega 3 (ácido eicosapentaenoico), que es encontrada en pescados grasos que se alientan de algas¹². Más comúnmente vendida seca y luego rehidratada, wakame posee un sabor dulce salado y textura satinada. Puede ser picada y agregada a sopas o freída y puesta en ensaladas, sofritos, y guarniciones para un sabor umami, salado.





Centenares de miles de pequeños agricultores en varios países en el Sub Saharan Africano para averiguar los beneficios de las leguminosas fijadoras de nitrógeno. No es ninguna sorpresa que varias legumbres entraron en la lista de 50 Alimentos del Futuro.”

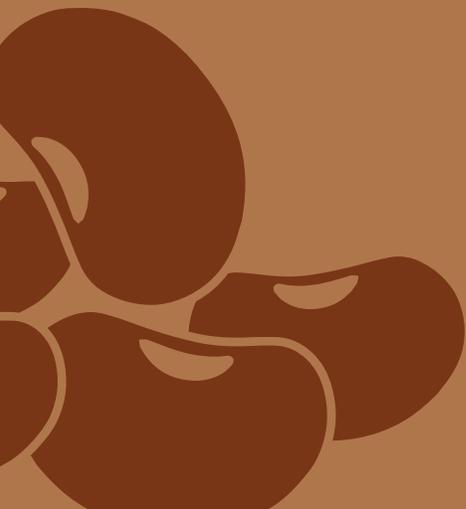
Profesor Ken Giller, Universidad Wageningen, N2Africa

N2Africa es un proyecto de investigación en desarrollo enfocado en colocar fijación-nitrógeno para trabajo en pequeños hacendados en el Sub Sahara Africano¹³.



FRIJOLES Y LEGUMINOSAS

Los frijoles y otras leguminosas son miembros de la familia de legumbres. Pueden convertir el nitrógeno del aire y “fijarlo” en una forma para que pueda ser inmediatamente usado por las plantas. Más que un superhéroe ambiental, los frijoles nos ofrecen una fuente rica de fibra, proteína y vitamina B. Pueden ser consumidos en diversos platos alrededor del mundo y poseen un sabor suave y textura similar a la carne, haciéndolos una buena alternativa para carne en guisos, sopas y salsas. Los frijoles y leguminosas deben ser cocidos antes del consumo.



Categoría

Frijoles y Habas



3

Frijoles Adzuki

Vigna angularis

Los frijoles adzuki están creciendo en popularidad debido a su versatilidad, contenido nutrimental y sabor. Pequeño y marrón-rojizo, ellos son el fruto, rico en nutrientes de las plantas tolerantes a la sequía, significando que ellos exigen menos agua que otros cultivos y pueden generar altos rendimientos, incluso en suelos secos.

Son comúnmente apreciados en Japón y otras partes de Asia, gracias a su leve sabor dulce a nueces y beneficios para la salud. Son ricos en antioxidantes¹⁴ y proteínas. También contienen altos niveles de potasio, vitamina B y fibra.

Los frijoles adzuki son generalmente convertidos en puré y endulzados para hacer una pasta o también pueden ser usados como relleno para dulces o como un delicioso acompañamiento para sopas y arroces. También son buenos para ensaladas y sofritos.

4

Frijol Negro de Tortuga

Phaseolus vulgaris

Estas fuentes poderosas pertenecientes a la familia de las leguminosas son regularmente consideradas como “súper alimentos” gracias a su alto contenido de proteína y fibra.

El Frijol Negro es popular en la cocina de América Latina; es pequeño y brillante con un sabor sutilmente dulce como de una seta. Su textura es densa y carnuda lo cual lo hace perfecto para guisados y

curry, o como sustituto de carne molida en cualquier platillo.

Son combinados muchas veces con granos como arroz integral o quinoa, adobado con cebolla, ajo y especias y servidos como acompañamiento con vegetales para una comida completa. Sean comprados enlatados o secos, el agua usada para almacenar o cocinar los frijoles puede ser usada para darle a los platillos un sabor extra o mezclado con un cubo de caldo desmenuzado puede ser perfecto para una base de sopa.

5

Habas

Vicia faba

Luego de florecer, las flores con aroma dulce de la planta de haba llaman a las abejas; los polinizadores vitales responsables de uno de cada tres bocados de comida ingerida. También funcionan como cultivos de cubierta o cultivo de cobertura, producidos entre cosechas para proteger el suelo. Estos cultivos ayudan a reprimir hierbas dañinas, enriquecer el suelo y controlar pestes. Estas plantas

resistentes y adaptables pueden crecer en la mayoría de los suelos y climas.

Estos bellos frijoles verdes poseen un sabor dulce y herbáceo con textura mantecosa. Son protegidos por una vaina que puede ser comida cruda cuando la planta es joven. En la medida que la planta envejece la vaina endurece y no es consumida comúnmente debido a su textura y sabor amargo. Las habas representan un proteico acompañante de risottos, sopas y guisados. Son ideales como guarnición y pueden ser sazonados con romero, tomillo y pimienta.



6

Frijol-Bambara/Cacahuete bambara*Vigna subterranea*

A pesar de no ser un cultivo normalmente conocido en varias partes del mundo, el frijol bambara es la tercera leguminosa más importante en África; después del cacahuete y el caupí. Es una leguminosa, pero su sabor y consumo es como el de una nuez. Ganó interés entre varios especialistas culinarios porque es un cultivo nutritivo y poco utilizado que puede crecer en ambientes difíciles, e incluso en suelos altamente ácidos.

Los nombres Africanos locales para frijol bambara incluyen frijol-jugo, ditloo marapo, indlubu, hlanga, njugo, nduhu, phonda y tindhluwa. El nombre frijol bambara se origina de la tribu Bambara que vive en Mali, Burkina Faso, Guinea y Senegal. Son cultivados principalmente en esas regiones en África Subsahariana y raramente en Sudáfrica y partes del Sudeste de Asia. Son también cultivados a lo largo del Sudeste de Asia, especialmente en el sur de Tailandia, oeste de Java y partes de Malasia¹⁵.

El cultivo de frijol bambara tiene muchas ventajas, haciéndolo un modelo de cultivo sustentable. Posee nódulos fijadores de nitrógeno, lo que significa que las raíces fijan nitrógeno del aire que la planta usa como nutrimento para producir el nutritivo frijol. Parte del nitrógeno es devuelto al suelo, mejorando así la fertilidad y ayudando a aumentar el rendimiento cuando se comparte con otras plantas. En Malasia, frijol bambara es cultivado para apoyar el crecimiento de los nuevos árboles en plantaciones de goma.

El frijol bambara también ostenta un perfil impresionante en cuanto a sus nutrimentos de carbohidratos, proteína, fibra y varias vitaminas y minerales. Posee menos grasa que el cacahuete, permitiendo una mayor concentración de nutrimentos por calorías. En comparación con otras leguminosas, posee una cantidad alta de un aminoácido esencial: metionina.

Algunos estudios descubrieron que el frijol bambara puede contener el mismo tipo de proteína que la soya y cacahuete que puede ser la causa de una reacción alérgica. Por lo tanto, ellas necesitan ser claramente rotuladas en alimentos y deben ser consumidas con cuidado ya que poseen alergia a la soya y al cacahuete¹⁶.

Los frijoles bambara pueden ser hervidos, asados, fritos o triturados para hacer una harina fina. Las vainas son duras y necesitan ser rotas para obtener la semilla comestible. Pueden ser hervidas para facilitar que sean abiertas y las semillas son comidas como bocado, tanto al natural como adobadas. En el Este de África los frijoles son asados y amasados para ser usados como base de sopas. Su sabor es similar al del cacahuete, pero un poco más dulce y no tan aceitoso¹⁷. Esta leguminosa versátil, nutricionalmente balanceada y resiliente merece tener una posición importante en tu platillo.





7

Frijol Caupí
Vigna unguiculata

Existen varios tipos de Frijol Caupí; algunos se consumen más frecuentemente que otros. El frijol caupí carjang es una variedad menos conocida. Es nativo de África, pero ahora son cultivados en regiones calientes en todo el mundo, inclusive en América Latina, Sudeste de Asia y parte sudeste de Estados Unidos. Comúnmente es cultivado por su sabor a nuez y alto valor nutricional, las semillas son pequeñas y sus plantas están llenas de minerales y vitaminas, inclusive cuenta con folato y magnesio.

El frijol caupí es una gran fuente de proteínas y representan un cultivo de rápido crecimiento y tolerancia al calor intenso. También son fuentes fijadoras de nitrógeno, capaces de crecer en suelo pobres y además pueden crecer por la propagación de semillas¹⁸. El frijol caupí puede soportar la presión del ganado.

El frijol caupí crea una sopa espesa y firme, mientras sus hojas pueden ser consumidas de la misma forma que otras hojas verdes. La vaina puede también ser consumida cuando es joven y es usada en guisados. Cuando la cubierta externa es removida, las semillas pueden ser molidas para crear harina y preparar empanadas fritas o al vapor. En Senegal, Ghana y Benín, la harina es usada en galletas y otros productos asados deliciosos.



Categoría

Frijoles y Habas



8

Lentejas

Lens culinaris

Originalmente del Norte de África y Asia, este primo de la arveja fue de los primeros cultivos producidos en el mundo. Demando poca agua para crecer, las lentejas tienen una huella carbónica 43 veces más pequeña que la de la carne¹⁹.

Existen decenas de variedades, todas con sabores levemente terrosos, picantes y dulces. Las lentejas están repletas de proteína, fibra y carbohidratos.

Las lentejas mantienen la forma y textura después de ser cocidas y son generalmente servidas con pescado y vegetales asados. Las lentejas rojas y amarillas se disuelven en una rica pulpa y son deliciosas mezcladas en guisados, curry y sopas. También pueden ser usadas para hacer hamburguesas vegetarianas. Todas las lentejas son simples de cocinar; solo necesitas remojar si es necesario, luego hervir en agua o caldo (en una relación 3 tazas de agua por una de lentejas) de 15 a 20 minutos para lentejas enteras y de cinco a siete minutos para lentejas partidas.

9

Frijol Marama

Tylosema esculentum

Nativo del Desierto Kalahari en el Sur de África, los frijoles Marama y sus raíces tuberosas son tolerantes a la sequía y se adaptan bien a ambientes severos y suelos damnificados. Es considerado un alimento antiguo, consumido desde que las personas surgieron en el Sur de África y actualmente se cultivan con éxito en Australia y EUA.

Su aceite, que es una buena fuente de ácidos grasos esenciales, puede ser usado para cocinar, así como adobar. El frijol Marama en sí puede ser hervido o empanizado en harina. También puede ser usado para hacer bebidas de leche. Cuando es asado, tiene el sabor similar al de la castaña de meré, haciéndolo una gran adición a sofreídos, curry y otros platos cocidos.

10

Frijol Mungo

Vigna radiata

Originalmente del Sudeste de Asia, el Frijol Mungo fue primeramente cultivado en EUA en el siglo 19 como alimento de ganadería. Hoy día, esos pequeños, blandos frijoles son apreciados por las personas más allá de Asia por su sabor crujiente y limpio además su capacidad en absorber sabores. También contienen proteína, vitaminas B y varios minerales.

Son fijadores naturales de nitrógeno, las plantas prosperan en condiciones de mucho sol y son consideradas tolerantes a calor y sequía.

El frijol mungo es ideal para platos de macarrón y tallarín, curry y sofreídos. Pueden hasta ser revueltos con huevos o preparados en puré para asemejar un helado. Los brotes son nutritivos y además cuentan con una textura crujiente perfecta para ensaladas y emparedados gracias a su dulce pero terroso sabor.



11

Soya

Glycine max

La soya es una parte fundamental del sistema alimentario mundial. Rica en proteína, la soya trascendió sus orígenes Asiáticos para hacerse el leguminoso más cultivado en el mundo. Cultivada hace más de 9.000 años, la soya fue considerada por los antiguos Chinos como una necesidad para la vida. Fue consumida como una fuente de proteína y triturada para su aceite que ahora representa una amplia proporción del consumo de aceite vegetal global.

El valor nutrimental de la soya hace de esa un alimento incuestionablemente potente. La soya cruda contiene 38 gramos de proteína por 100 gramos²⁰, que es similar al cerdo y tres veces más que el huevo. De hecho, la soya suministra más proteína por hectárea que cualquier otro cultivo, contiene vitamina K y B y una cantidad significativa de hierro, manganeso, fósforo, cobre, potasio, magnesio, cinc, selenio y calcio. La soya, la cual es rica en nutrimentos, esta presenta en una gran variedad de productos y formatos como el tofu, leche de soya, miso, tempeh y edemame.

A pesar de su versatilidad y valor nutrimental, tres-cuartos de toda la soya producida no es para el consumo humano, al contrario, es para la alimentación de animales²¹. Es necesario un gran volumen de soya como alimento animal para producir una pequeña cantidad de carne, lo que destaca la ineficiencia en el sistema alimentario. Aves es el sector pecuario son el número uno que consume soya seguido por cerdo, lácteos y carne²².

El crecimiento constante actual y previsto de consumo de carne representa un gran desafío para una producción sostenible de soya. El cultivo de soya muchas veces lleva a la deforestación, dañificando el ecosistema natural como Amazonia, Cerrado y Chaco cuna de la vida salvaje como jaguares, hormigueros gigantes y tatus.

Se está obteniendo progreso. El impacto negativo de las plantaciones de soya fue desacelerado por iniciativas de mercado colaborativas como Moratoria de Soya de Amazonia, reduciendo los niveles de deforestación causados por la soya en la Floresta Amazónica a casi cero. Unilever, la empresa madre de Knorr, está activamente trabajando con otras industrias y ONGs interesadas para solicitar una interrupción en la conversión del Cerrado. Unilever está liderando como ejemplo al comprar aceite de soya con certificado sostenible para sus productos, tales como las mayonesas Hellmann's®.

Finalmente, reducir la demanda de soya como alimento de animales es una palanca crítica para reducir la deforestación causado por la producción de soya. Cambiando a alimentos basados en plantas, inclusive la soya, ayudará a reducir la demanda de soya como alimento de animales, removiendo la presión en el ecosistema frágil, mientras aumenta la disponibilidad de fuentes nutricionales de proteína.





CACIUS

Comúnmente usado como plantas decorativas en residencias en todo el mundo, varias especies de cactus son cultivadas para consumo. Son conocidos como suculentas y almacenan agua, que permite que crezcan en climas áridos y toleren la sequía. También contienen grandes cantidades de vitaminas C y E, carotenoides, fibra, aminoácidos y antioxidantes. Los cactus comestibles son parte de la gastronomía mexicana como el nopal, que es comúnmente usado en recetas.





12

Nopal
Opuntia

También conocido como higo de India o cactus pera, el nopal puede ser fácilmente cultivado siendo un cultivo altamente adaptable. Se cultiva en América Central y del Sur, África y en Oriente Medio, y están comenzando a aumentar en popularidad en Australia y Europa.

El fruto, flor, cladodios (brotes aplanados que nacen del tallo de la planta) y el aceite del nopal son fuentes ricas de nutrientes y tienen un potencial uso como alimento para animales y para la producción de biogás²³ (una fuente de energía renovable).

Algunos estudios clínicos sugieren que los nopales pueden incluso ayudar con la pérdida de peso²⁴, debido a su bajo contenido en calorías y alto contenido de fibra, sin embargo, estos beneficios aún no están comprobados en su totalidad. También se ha puesto a pruebas donde se sugiere que los nopales ayudan a aliviar síntomas de resacas por ingesta de bebidas alcohólicas²⁵. Esto probablemente es cierto debido a su contenido de nutrientes y agua.

Los Nopales son un ingrediente común en la cocina mexicana; las hojas y flores se pueden comer crudas, cocidas o en deliciosos jugos o jaleas.





“La demanda de una variedad más amplia de cultivos podría proporcionar un aumento en los ingresos de los agricultores en países en desarrollo. Si se maneja con cuidado los riesgos ambientales, sociales y económicos, nuestros hijos podrían ir a la escuela en lugar de trabajar. Se podría invertir en la agricultura con financiamientos más seguros y toda la economía local podría beneficiarse”

Sabita Banerji, Oxfam



CEREALES Y GRANOS

Los cereales y granos son considerados como la fuente más importante de alimento para el consumo humano²⁶. Ellos vienen siendo el principal componente de las dietas desde hace miles de años y, por lo tanto, poseen un papel vital para la civilización humana²⁷. Para motivos ambientales y de salud, existe una insistente necesidad de variar los tipos de cereales y granos cultivados. Diversificando fuentes de carbohidratos como del arroz blanco, maíz, trigo y otros alimentos esenciales. Los cereales integrales y granos suministrarán más valor nutricional y tienen un menor impacto al suelo. Varios de esos están disponibles mientras otros necesitan ser traídos de vuelta al sistema alimentario.



Categoría

Cereales y Granos



13

Amaranto*Amaranthus*

El Amaranto es cultivado por sus semillas como por sus hojas. Ese grano rico en fibra es preparado en agua en hirviendo, como el arroz, o se hace estallar con el maíz. Sus hojas son un alimento esencial en Asia y África y son consumidos de la misma forma que otros vegetales verdes.

La planta de la que proviene la semilla de amaranto puede ser cultivada en cualquier parte sin la necesidad de mucha agua, haciéndola un cultivo ideal para

áreas donde el agua es escasa. Se cree que en México fue en donde se cultivó por primera vez, ya que es uno de los cultivos más antiguas, adorado por los Aztecas e Incas por sus sospechadas propiedades supernaturales.

En relación con otros granos, la semilla amarilla arenosa del amaranto es rica en magnesio y proteínas. Posee un sabor ligeramente a nuez y una textura gelatinosa ideal para sopas, guisados y risottos.

14

Trigo Sarraceno*Fagopyrum esculentum*

El trigo sarraceno es uno de los granos más saludables, nutritivos y versátiles. Es un cultivo rápido, madurando de ocho a doce semanas, y crece bien en suelos ácidos y poco fertilizados. También puede ser usado como un “cultivo de cobertura” o “cultivo de sofocación” para ayudar a contener hierbas dañinas y reducir la erosión de suelo. Al contrario de lo que

dice su nombre, el trigo sarraceno no está relacionado al trigo y no contiene gluten. Es un sustituto ideal con mayor proteína para la harina en panes y masas. También puede ser una excelente alternativa para el arroz, es ideal cuando es cocido en caldo o salsa, y puede ser usado en ensaladas y rellenos. Es popular en Rusia y países del Este Europeo donde es comúnmente consumido en guisados, tales como el ‘goulash’, con papas, vegetales y carne.

15

Dedo Mijo*Eleusine coracana*

El Dedo Mijo es un cereal que se ha cultivado durante miles de años desde que se domesticó por primera vez en las subespecies silvestres de las tierras altas que van desde Uganda hasta Etiopía. Es miembro de la familia de gramíneas, y también es cultivado en regiones áridas de África y Sur de Asia como un cereal esencial²⁸.

A menudo se pasa por alto el Dedo Mijo, ya que solo representa alrededor del diez por ciento de la producción mundial de mijo. Como cultivo, tiene muchos

beneficios. Puede prosperar en suelos de baja fertilidad y puede ser cambiado con maíz, sorgo y leguminosas. Tiene una mayor resistencia natural a los insectos que los cultivos similares, lo que conduce a mayores rendimientos con menos dependencia del uso de pesticidas. De todos los cereales principales, el mijo es uno de los más nutritivos. Es una buena fuente de fibra, vitamina B1 y es rica en minerales. El dedo mijo se come y se usa más comúnmente de la misma manera que otros granos o cereales. Se puede comer como papilla o molerla para hacer harina y usarla en pan o panqueques. Tiene un sabor suave que es un poco más fresco y tiene una textura similar a la del cuscús.



16

Fonio*Digitaria exilis*

Podría decirse que el cereal más antiguo de África; el fonio es un grano conocido por su sabor a nuez, delicado y versátil. El pueblo Bambara de Mali dice que “el fonio nunca avergüenza al cocinero”, ya que es muy fácil de preparar y se puede usar en platos para reemplazar cualquier grano.

El Fonio ha existido por más de 5,000 años. La evidencia muestra que fue cultivada en el antiguo Egipto; Hoy en día se cultiva principalmente en la región seca del Sahel de África Occidental. Hay dos especies cultivadas, *Digitaria exilis*, fonio blanco y *Digitaria iburua*, fonio negro.

El fonio es resistente a la sequía y crece en malas condiciones, con suelos arenosos o ácidos. Sus raíces ayudan a asegurar la capa superficial del suelo para evitar la propagación de los desiertos y es uno de los granos de maduración más rápida del mundo: crece de 60 a 70 días. El Fonio es apodado el “Cultivo perezoso” porque es muy fácil de cultivar. Los agricultores simplemente esparcen las semillas después de la primera lluvia y esperan la cosecha. Este método tradicional produce alrededor de 0,5 a 1,2 toneladas por hectárea, sin embargo, hasta dos toneladas por hectárea se pueden cosechar en muy buenas condiciones agronómicas.

El principal desafío al cultivar fonio es convertir el grano en alimento. Los granos de fonio son tan pequeños como la arena y cada uno debe tener sus cubiertas no comestibles removidas. Los agricultores pasan mucho tiempo trillando y descascarando, la mayoría de los cuales todavía se realiza manualmente. La producción anual actual de fonio se estima en 600,000 toneladas a nivel mundial, de las cuales más del 95 por ciento se consume dentro de las comunidades en crecimiento.

Para reducir el trabajo manual y aumentar la capacidad de procesamiento, una empresa llamada Yolélé Foods está construyendo el primer molino de fonio del mundo. La compañía, que fue cofundada por Pierre Thiam, quien es considerada una autoridad líder en alimentos africanos en los Estados Unidos, actualmente exporta fonio a los Estados Unidos y Canadá. Una vez que la planta esté terminada a fines de 2020 en Senegal, la compañía planea comenzar la exportación de fonio a otras partes del mundo.

El fonio es libre de gluten y altamente nutritivo, contiene hierro, zinc, magnesio y fitonutrientes. También se puede usar en ensaladas, galletas, pastas e incluso en productos horneados. Se puede usar en lugar de avena para hacer cereal caliente, en lugar de cuscús o arroz en cualquier plato y es delicioso mezclado con especias y aceite de oliva como acompañamiento. También puede ser utilizado en la elaboración de cerveza.

Categoría

Cereales y Granos



17

Trigo Khorasan*Triticum turanicum*

El trigo Khorasan se cultiva en 40 países alrededor del mundo y es conocido por su capacidad para tolerar diferentes climas sin el uso de pesticidas o fertilizantes artificiales. Comúnmente conocido por su nombre comercial de KAMUT®, los granos de color ámbar de este trigo antiguo son dos veces más grandes que el trigo regular y, cuando se cocinan, tienen un sabor más rico, cremoso y a nuez.

El trigo khorasan es rico en fibra, minerales como el magnesio y el selenio, y contiene antioxidantes²⁹.

Es nutritivo y se puede utilizar de manera similar a otros tipos de trigo. El trigo khorasan está disponible en muchas formas, incluso como un grano entero, cuscús y harina. Los granos son excelentes en guisados, sopas, pilafs y ensaladas.





18

Quinoa*Chenopodium quinoa*

La quinoa ha sido durante mucho tiempo un alimento básico en América del Sur, pero ha ganado popularidad en Europa y los Estados Unidos desde principios de la década de 2000, cuando se comercializó como un sustituto más saludable y sabroso del arroz.

El repentino aumento en la demanda de la quinoa obligó a los agricultores a tomar medidas para aumentar el rendimiento de la tierra, los árboles, el suelo y uso del agua. La quinoa, como cualquier alimento, puede y debe cultivarse siguiendo prácticas sostenibles y, en comparación con cultivos similares, no requiere más recursos.

Hay más de 3,000 variedades de quinoa, sin embargo, la demanda hasta la fecha ha sido solo de unos pocos tipos, lo que ha provocado que los agricultores dejen de cultivar muchos otros.

Esto ha provocado una degradación ambiental y daños en el suelo, ya que la tierra no se dejó en barbecho (descanso entre cosechas). Ahora existen incentivos para que los agricultores cultiven distintos tipos de quinoa y programas para fomentar su consumo en escuelas y restaurantes.

Esta popularidad ha abierto oportunidades de comercio global para los agricultores y ha beneficiado enormemente a las economías locales. El caso de la quinoa destaca la importancia de cultivar y comer una amplia variedad de tipos de granos y cereales para ayudar a disminuir la dependencia de cualquier tipo de alimento.

Botánicamente, la quinoa no es un cereal, pero es un pariente de las espinacas, remolachas y acelgas. Es una planta resistente que puede tolerar las heladas, las sequías y los vientos fuertes, y requiere poca fertilización. Esto significa que puede crecer en diversos climas y terrenos, incluidas las áreas con un riego mínimo o tan solo de tres a cuatro pulgadas de lluvia anual.

Los tipos de quinoa más comúnmente cultivados y exportados son el blanco, el rojo y el negro. La textura varía entre ellos, pero el sabor y los usos siguen siendo en gran medida los mismos. La quinoa es una proteína completa, ya que contiene los nueve aminoácidos esenciales. No contiene gluten y contiene un equilibrio excepcional de proteínas, grasas, minerales y vitaminas³⁰.

En Bolivia y Perú, la quinoa se consume principalmente en guisados y sopas. Es fácil de preparar como sustituto del arroz al hervirlo en caldo o en agua, hasta que se absorba completamente. Puede reemplazar el arroz en muchos platos, como pilafs, rellenos, ensaladas e incluso en hamburguesas vegetarianas, lo que le da un sabor a nuez y mejora la textura. También se puede moler y utilizar en panes e incluso en pastas.

Categoría

Cereales y Granos



19

Espelta*Triticum spelta*

Una forma antigua de trigo, espelta es un híbrido de trigo emmer y pasto de cabra. Debido a su alto contenido de carbohidratos, los romanos lo llamaron el “grano de la marcha”.

Tiene una cáscara externa gruesa que ayuda a protegerla de enfermedades y plagas, lo que facilita el crecimiento sin la necesidad de fertilizantes o pesticidas. En comparación con tipos similares de trigo, contiene más fibra, así como concentraciones más altas de minerales,

como el magnesio, el hierro y el zinc³¹.

El delecteo es a menudo uno de los componentes del farro, que es una mezcla de varios tipos de trigo y se está volviendo más popular en algunas partes de Europa y América del Norte. Entero o perlado, la espelta debe hervirse hasta que esté tierna.

El suave sabor a nuez lo hace popular para usar en lugar de arroz en pilaf, risotto y guarniciones. En Alemania y Austria, el uso de harina de espelta para hacer pan y pasteles es común y, a menudo, se prefiere sobre otros tipos de trigo.

20

Tefe*Eragrostis Tef*

Conocida como “el próximo súper grano”, la popularidad del teff como un grano preferido ha crecido en los últimos años. Esto ha llevado a muchos agricultores en Europa y América del Norte a comenzar a crecer teff para aumentar el suministro.

Esta pequeña semilla de hierba es un alimento básico en Etiopía gracias a su valor nutricional, ya que el teff es rico en magnesio, manganeso, fósforo y hierro³².

Se adapta bien a los climas difíciles y puede hacer frente a la sequía y al suelo inundado, es fácil de almacenar y es resistente a las plagas³³.

Este pequeño grano resistente está siendo defendido por el gobierno etíope que está trabajando para introducir nuevas variedades y mejorar los métodos de producción.

En Etiopía, el teff se muele como harina y se hornea en el pan de molde de masa fermentada, injera. Se puede usar en “paap” (papilla de Sudáfrica) en lugar de harina de maíz, ya que ofrece una textura más atractiva y tiene un mayor valor nutricional.

El sabor suave significa que la harina de teff se presta a cualquier cantidad de platos dulces y sabrosos, mientras que las semillas se pueden cocer al vapor, hervir en stock o en agua para servir como acompañamiento o para aumentar el volumen de los platos.



21

Arroz Salvaje

Zizania

Este llamado “arroz” no es un arroz en absoluto. El arroz salvaje es la semilla de un pasto semiacuático que crece en forma silvestre en los lagos y ríos de América del Norte. Largas y delgadas, las semillas están cubiertas de cáscaras verdes, marrones o negras. Después de la cosecha, la cáscara se seca y se descascara. A menudo mezclado con arroz blanco y marrón, el arroz salvaje no se cultiva comercialmente y, por lo tanto, la oferta es escasa en muchas partes del mundo.

Deliciosamente tostado y terroso con una textura masticable, el arroz salvaje es fácil de digerir y es una fuente de una variedad de minerales valiosos.

En comparación con el arroz blanco, el arroz salvaje es una mejor fuente de proteínas, zinc y hierro^{22,34}. Al igual que el arroz, se prepara hirviéndolo en agua o caldo. También se puede hacer estallar como el maíz para obtener una versión colorida y más nutritiva de “palomitas de maíz”, se mezcla estupendamente con otros granos, se agrega a las ensaladas, sopas y se mezcla con otros granos y verduras para hacer hamburguesas vegetarianas.







FRUTAS Y VEGETALES

Las frutas vegetales se comen como vegetales y comúnmente se confunden con ellos. Son más dulces y, en la mayoría de los casos, contienen una mayor cantidad de carbohidratos y agua en comparación con los vegetales. Los ejemplos incluyen calabazas, tomates, berenjenas, pimientos y calabacines. Se consumen comúnmente en climas cálidos, las frutas vegetales se pueden comer en diversas formas y tienden a ser altas en vitamina C y fibra.



Categoría

Frutas y vegetales



22

Flores de Calabaza

Cucurbita pepo

Tanto las hojas de calabaza como las flores no son solo comestibles, sino que también son muy nutritivas y deliciosas. Las flores femeninas tienen una pequeña fruta que puede formar una calabaza, mientras que las flores masculinas no lo hacen. La combinación del sabor suave de la calabaza y la textura los convierte en el complemento perfecto para sopas, salsas, ensaladas y platos de pasta.

Como otras cucurbitáceas, crecen las calabazas mejor en suelos ricos y bien drenados en los climas cálidos y húmedos de Egipto, México, India, partes de los Estados Unidos, China y Ucrania. Se recomienda descartar el centro de la flor (el estambre) antes de la preparación. Las flores son ricas en muchos nutrientes, incluida la vitamina C. Estas preciosas flores a menudo se descartan, desperdiciando una buena fuente de nutrientes y sabor.

23

Quimbombó

Abelmoschus esculentus

Preparada para resistir los cambios de clima, la Okra se encuentra entre las verduras más resistentes al calor y a las sequías del mundo. Contiene antioxidantes, entre ellos, betacaroteno, zeaxantina y luteína³⁵.

Esta vaina de semillas verde y delgada tiene muchos nombres, entre los que se incluyen gumbo, bhindi y dedo de dama. Se usa comúnmente en el Caribe

y partes del mundo donde la cocina criolla, cajún y asiática son populares.

Cuando se cocinan, las semillas producen un líquido viscoso y pegajoso, lo que las hace ideales para espesar sopas y guisados. La okra puede cocerse al vapor, saltearse o asarse y combinarse bien con sabores y condimentos fuertes y picantes.

24

Tomate Naranja

Solanum lycopersicum

Como todos los tomates, esta pequeña variedad de naranja se remonta a las diminutas bayas perfectamente redondas que crecen silvestres en la costa del Perú y las Islas Galápagos. Eso fue antes de que los tomates fueran domesticados y sus semillas regresaran a Europa después de que Cortés conquistara lo que más tarde se conocería como la Ciudad de México en 1521. Ahora, los tomates rojos son una de las verduras más consumidas en todo el mundo. Los tomates naranjas son más dulces y menos ácidos que sus parientes rojos y contienen hasta el doble de vitamina A y ácido fólico (vitamina B) que otros tipos de tomates (rojo, verde).

Muchas son también variedades “reliquias”, genéticamente únicas, lo que las hace más resistentes a las enfermedades y plagas. Se pueden utilizar de la misma manera que las variedades rojas más conocidas: en sopas, para hacer salsas o chutney o cualquier guisado. También son deliciosos asados para resaltar aún más la dulzura y se pueden comer solos como bocadillo.

Comer variedades de vegetales menos comunes, como los tomates naranjas, impulsa la demanda, lo que aumentará la variedad de cultivos que, a su vez, hace que el sistema alimentario sea más resistente.



HOJAS VERDES

Estos son posiblemente los más versátiles y nutritivos de todos los tipos de vegetales. Se cultivan como parte de otros vegetales, como la remolacha y la calabaza, y como las hojas en sí.

Contienen fibra dietética, muchas vitaminas y minerales, son bajos en calorías y se han asociado con varios beneficios para la salud³⁶. Las verduras de hoja verde son típicamente de rápido crecimiento y, consumidas cocidas o crudas, son parte de una amplia variedad de platos en todo el mundo.



Categoría

Hojas Verdes



25

Remolacha

Beta Vulgaris

Las remolachas han crecido en popularidad en los últimos años y están asociadas con una variedad de beneficios para la salud. Sin embargo, la parte verde frondosa de la remolacha es la parte más nutritiva de la planta y con frecuencia se pasa por alto y se deja sin usar.

Con un perfil de sabor y nutrición similar al de la acelga suiza, las hojas de remolacha son ricas en vitaminas K y A³⁷. En comparación con las hojas verdes como las hojas de nabo y mostaza, las hojas de remolacha contienen niveles más altos de magnesio y potasio.

Por porción, las hojas de remolacha proporcionan hasta un 25 por ciento de la cantidad diaria recomendada de magnesio, que ayuda a regular una variedad de reacciones bioquímicas en el cuerpo, incluidas la función muscular y nerviosa, la presión arterial y el control de la glucosa en sangre. Estudios en los Estados Unidos y Europa informan que alrededor del 50 por ciento de las personas obtienen menos de los niveles recomendados de magnesio^{38 39 40}.

Las hojas de remolacha también contienen hierro como las espinacas, más el pigmento de planta luteína, que se asocia con la buena salud ocular⁴¹. Las plantas de remolacha prosperan en temperaturas más frías, toleran las heladas y crecen a un ritmo rápido.

La remolacha es ideal para guisados, sopas y ensaladas. Con un sabor sutil que es similar a la col rizada, las hojas de remolacha son deliciosas salteadas en aceite de oliva o vinagre balsámico para un sabroso acompañamiento. Desarrollando un sabor suave y dulce cuando se cocinan, incluso pueden hornearse para hacer papas fritas.



Categoría

Hojas Verdes



26

Brote

Brassica ruvo

Este verde crucífero está relacionado con los nabos y las hojas de mostaza. Con tallos largos, cabezas de flores pequeñas con aspecto de brócoli y hojas irregulares, con forma de nabo, el brócoli es picante y ligeramente amargo.

El brócoli rabe es más rico en ácido fólico que las hojas de mostaza y los nabos y, como la col rizada, es una fuente de vitaminas A, C y K⁴².

Común en Italia, Portugal, Polonia y Ucrania, brócoli rabe ó brócoli italiano

como también se le conoce, es fácil de cultivar y puede cosecharse dentro de las siete u ocho semanas posteriores a la siembra.

Las cabezas de flores jóvenes e inmaduras son las partes que más se comen; A veces las cabezas de las flores son ligeramente brotadas y de color púrpura. Se pueden hervir o saltear con ajo y guindilla. Todas las partes de brócoli rabe son deliciosas y se pueden combinar muy bien con granos, nueces y otras verduras. A menudo se sirve como acompañamiento junto con pescado y papas.

27

Col de Hojas

Brassica oleracea var. sabellica

Kale es una Brassica y pertenece a la familia de la col. Es una planta resistente, capaz de soportar temperaturas tan bajas como -15 grados centígrados. Tiene hojas exuberantes y oscuras que pueden ser rizadas o lisas y algunas veces tienen un tinte azul o púrpura. Se dice que el sabor, distinto y ligeramente amargo, se vuelve más dulce cuando se expone al frío extremo, como una helada intensa, pero más amargo y desagradable en climas cálidos.

La col rizada se cultiva en toda Europa y en los EUA., está disponible durante todo el año y contiene vitaminas A, K y C, además de ser una buena fuente de manganeso y cobre.

Las hojas y los tallos se pueden comer juntos. Los tallos son duros, mientras que las hojas son suaves, por lo que pueden requerir diferentes tiempos de cocción. La col rizada se puede comer cruda, asada, hervida, salteada o incluso a la parrilla. Debido a su alto valor nutricional, la col rizada puede ser convertida en polvo para agregarse a las sopas y batidos o papas fritas como bocadillo salado. Puede disfrutarse como guarnición o mezclarse con otras verduras en guisos, curry o sopas.



28

Moringa

Moringa oleífera

Moringa, también conocida como baqueta o rábano picante, a menudo se conoce como “El árbol milagroso” debido a sus cualidades excepcionales. Es de rápido crecimiento y resistente a la sequía. Los árboles forman un rompe vientos naturales que ayuda a prevenir la erosión del suelo en países como Haití. Las hojas son muy nutritivas y crecen abundantemente durante todo el año. Muchas partes del árbol se utilizan en la medicina tradicional en toda la India y Asia. Los productos que contienen moringa han ganado popularidad recientemente como suplementos para la salud debido a su valor nutricional.

Moringa se puede agregar a una gran variedad de platos. Cuando se cocinan, las hojas tienen un sabor similar al de otras verduras de hoja verde y se pueden intercambiar por ellas. También se puede convertir en polvo para ser utilizado en batidos, sopas, salsas y té, o se puede cocinar en curry o productos horneados para agregar sabor extra y dar un impulso nutritivo⁴³. Contiene vitaminas A, B y C, calcio, hierro y aminoácidos, que son esenciales para la buena salud.

En algunos países, como Filipinas e Indonesia, es común cortar las vainas largas de semillas (conocidas como “baquetas”) en trozos más cortos para ser guisadas en curry y sopas. Las flores se pueden agregar a las ensaladas, se fríen como bocadillo o se pueden usar para hacer té. Algunos platos populares que contienen moringa son el sambar del sur de la India hecho con lentejas, el curry tailandés kaeng som y la tinola y udan filipinos.



Categoría

Hojas Verdes



29

Col China

Brassica rapa subsp. Chinensis

La Col China es crujiente con un suave sabor similar a la col o lechuga, pero más crujiente, es una de las verduras más populares en China y se cultiva en el este de Asia durante todo el año. Tiene una variedad de nombres diferentes, entre ellos la oreja de caballo, la col de apio china y la col de mostaza blanca.

Sus tallos blancos o verde pálido y sus hojas verdes oscuro tienen un alto contenido de vitaminas K y C. Aunque los tallos se pueden comer crudos cuando la planta es muy joven, se escaldan mejor en agua hirviendo, se fríen o se cuecen al vapor para conservar su sabor delicado y su textura crujiente. La Col China combina bien con salsas ricas y pegajosas para complementar su sabor suave y textura crujiente.

30

Hoja de Calabaza

Cucurbita pepo

Aunque las hojas de esta enredadera se comen comúnmente en África y Asia, se cree que la planta de calabaza se cultivó por primera vez hace miles de años en América Central. Perteneció a la familia cucurbitácea y ama el suelo soleado y bien drenado. Las hojas de calabaza a menudo se dejan atrás cuando se recogen las calabazas, desperdiciando una gran cantidad de nutrientes en estas versátiles hojas verdes. Las calabazas, como muchas otras plantas, tienen múltiples partes comestibles que no deben desperdiciarse.

Las hojas de calabaza son una buena fuente de hierro, vitamina K y carotenoides. Aunque no hay evidencia científica que lo demuestre, muchos asocian las hojas con una mayor fertilidad.

Las hojas de calabaza tienen el sabor de una mezcla de espárragos, brócoli y espinacas y, cuando son jóvenes, se pueden comer frescas en ensaladas. Cocer al vapor o saltear las hojas resalta la dulzura ya que algunas variedades pueden tener un sabor más amargo. En África occidental a menudo se añaden a las sopas y guisos.

31

Col Morada

Brassica oleracea var. capitata f. rubra

Puede denominarse Col Morada, pero esta brassica tiene una característica similar a la de un camaleón, ya que cambia de color según el valor de pH del suelo en el que se cultiva. Crece mejor en condiciones de sol en suelos húmedos y limosos.

La Col Morada, que se cultiva en América, Europa y China, tiene un sabor terroso, ligeramente picante y una textura crujiente.

No es sólo más colorido y más resistente que la col verde, también tiene diez veces más vitamina A y el doble de hierro.

La col morada se puede comer cruda o cocida en ensaladas, salteados, en un sándwich o hamburguesa, o cocida con cebollas como guarnición. Cuando estén cocidas, las hojas se volverán azules. Agrega vinagre o fruta ácida para ayudar a mantener su color.

Categoría

Hojas Verdes



32

Espinaca*Spinacia oleracea*

El consumo estadounidense de esta verdura agridulce creció en un tercio durante los años treinta. Los agricultores de espinacas de la época atribuyen ese crecimiento en la demanda a Popeye, el personaje de dibujos animados que se suponía que obtendría su fuerza legendaria por el consumo de latas de espinaca.

Aunque los poderes de la espinaca fueron altamente exagerados por Popeye, esta tierna verdura contiene muchos nutrientes

importantes. Es particularmente alta en vitaminas A, C y K, ácido fólico (Vitamina B) y contiene hierro, otros minerales y fitonutrientes⁴⁴.

La espinaca, es pariente de la remolacha, la acelga y la quinoa, crece rápidamente y se adapta a climas más fríos donde se puede cultivar durante todo el año.

Se ocupa en comidas de todo el mundo, las hojas de espinaca pueden cocinarse al vapor o salteadas y se agregan a los curries, sopas, platos de pasta y guisados. También se pueden servir solas, como acompañamiento o en ensaladas.

33

Berro*Nasturtium officinale*

El berro, también conocido como tornado nasal, está relacionado con la mostaza y es parte de la familia de vegetales Brassica. Originaria de Europa y Asia, hay pruebas de su existencia en la antigua Grecia hasta hace 3.000 años. Sin embargo, no fue hasta finales del siglo 20 que se hizo popular comercialmente.

Hoy en día se consume en muchos países y abarca la mayoría de los continentes. Prefiriendo los climas fríos, puede crecer total o parcialmente sumergida en agua o en suelo rico y húmedo. Si se deja madurar,

la planta producirá flores blancas de olor agradable para atraer a las abejas. También produce semillas comestibles, que utiliza para la auto siembra.

Considerado como un “súper alimento” debido a su alto contenido de antioxidantes (especialmente betacaroteno y vitamina C), el berro también contiene cantidades significativas de vitaminas A y K. El berro tiene un sabor acre, ligeramente amargo, picante y una textura crujiente. Tanto las delicadas hojas verdes como los tallos más pálidos se pueden comer salteados o frescos, y son deliciosos en sopas, mezclados con otras hojas en ensaladas, agregados a los sándwiches, tartas y tortillas.



HONGOS

Hay más de 2.000 variedades comestibles de hongos. Cultivados durante siglos por su sabor y valor nutricional, los hongos son ricos en vitaminas B y vitamina D, así como en proteínas y fibra⁴⁵. Los hongos también pueden crecer donde muchos otros alimentos no lo harían, específicamente en subproductos reciclados de otros cultivos. No se consideran plantas porque no tienen el proceso de fotosíntesis. Su textura y sabor umami los convierten en un complemento sabroso y un sustituto adecuado para la carne.



Categoría

Hongos



34

Hongos Enoki

Flammulina velutipes

Conocidas como setas de invierno o agujas doradas, estos hongos largos, finos y delicados crecen durante todo el año en grupos salvajes. Comúnmente se utilizan en países del este de Asia, como China, Japón y Vietnam, desde donde se originan, se pueden encontrar en los árboles chinos, así como en los de morera, caqui y fresno.

Los hongos Enoki fueron uno de los primeros hongos estudiados para la prevención del cáncer (efecto no demostrado hasta la fecha) y se usan ampliamente en sopas y ensaladas. Para mantener su textura y realzar su encantador sabor umami, necesitan ser cocinados rápidamente, ya sea frito, brevemente en una sartén o bañados en el calor residual de los guisados o salteados.

35

Hongo Maitake

Grifola frondosa

Este gran número de hongos en capas puede crecer hasta más de 45 kilogramos (99 libras), lo que les otorga el título “El rey de los hongos”. Se pueden encontrar en la base de robles, olmos y arces en China, Japón y partes de los Estados Unidos. En China y Japón, donde su nombre significa “hongo bailando”, se ha consumido y usado por sus propiedades medicinales (no probadas) durante muchos años.

Al igual que otras variedades de hongos, el maitake se caracteriza por su contenido de vitamina B y por ser una fuente no animal de vitamina D. En contraste con su delicada y plumosa textura, tienen un sabor fuerte y terroso y pueden enriquecer significativamente los sabores de diversos platillos. Delicioso cocinado en papel de aluminio con aceite de oliva, o como un ingrediente destacado en tortillas, ollas calientes, salteados, guisados y salsas.

36

Hongo Azafrán (tapa de leche)

Lactarius Delicious

En Rusia, donde la recolección de hongos, cocinar y comer es una gran parte de la cultura, los turistas pueden encontrar que se les ofrece degustación de gorra de leche de azafrán como una actividad. En Siberia, las cápsulas de leche de azafrán se utilizan para tratar una amplia variedad de enfermedades, como el asma, la ictericia y la intoxicación alimentaria. Sin embargo, estos beneficios no han sido científicamente probados. Las tapas de leche crecen en los bosques de pinos en Europa y América del Norte y se recolectan entre agosto y octubre.

Su nombre proviene de su hermoso color azafrán y el líquido lechoso anaranjado que exudan de sus agallas cuando se cortan. Son una buena fuente de fibra con un sabor a nuez y amaderado que tiene notas de umami y una textura carnosa.

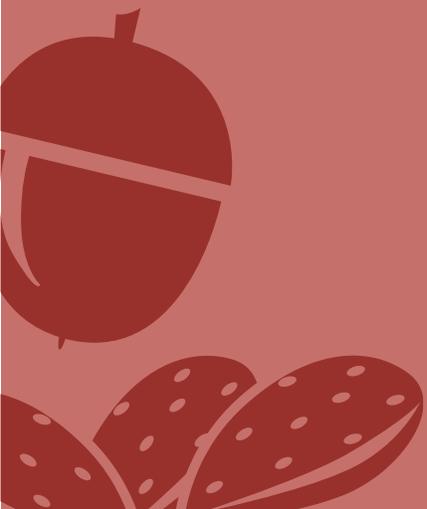
Se pueden freír en aceite de oliva con ajo, perejil, crema o vino tinto, también se pueden marinar, salado o en escabeche, o se pueden agregar a guisados y sopas. Aparecen en risottos y platos de pasta que se sirven en varios restaurantes de Europa y América del Norte.





NUECES Y SEMILLAS

No es de extrañar que estas pequeñas potencias protagonicen listas de “súper alimentos”, “mejores alimentos” y “alimentos de los que se debería comer más”. Su proteína, vitamina E y buen contenido de grasa, combinados con sabor y textura deseables, no tienen parecido. El crujido los convierte en una gran adición a casi todos los platos, desde sopas y ensaladas hasta cereales y granos, sin mencionar su capacidad para comer. Sin embargo, de las muchas variedades disponibles, solo unas pocas se comen comúnmente. Utilizadas en cocinas de todo el mundo, estas pequeñas plantas embrionarias pueden mantenerse solas como bocadillos o agregar sabor y un crujido satisfactorio a ensaladas, sopas y postres.





37

Semillas de Linaza*Hemp seeds*

Se encuentra en Europa, Estados Unidos, Sudamérica y Asia, pero se cultiva mejor en climas más fríos con algo de luz solar, las semillas de linaza tienen una multitud de usos. Se utilizan principalmente como una fuente de alimento nutritiva, pero también se pueden tejer en fibras fuertes para crear ropa de cama.

Las semillas de linaza se consideran un alimento altamente funcional debido a la presencia de ácido alfa-linolénico, un ácido graso omega 3.

Se han cultivado ampliamente desde los primeros días de la civilización y se pueden usar en lugar de la mitad de la harina en cualquier producto horneado, incluidos los panes y las magdalenas.

Aunque comúnmente se comen en ensaladas y cereales, ahora tienen una gran demanda como sustituto de la carne en mezclas de hamburguesas vegetarianas y otros platos a base de plantas. El aceite de semilla de linaza se puede usar para aderezos y salsas.

38

Semillas de Cáñamo*Cannabis sativa*

El cáñamo está creciendo rápidamente, prospera en una amplia variedad de suelos y no requiere fertilizantes ni pesticidas. Actualmente no es una de las semillas más consumidas, han sido parte de las dietas de las personas en China e India durante muchos siglos. Son la misma especie que el cannabis (marihuana), pero las semillas de cáñamo no contienen THC, el compuesto que causa los efectos similares a las drogas de la marihuana.

Las semillas pequeñas y crujientes tienen una textura suave y mantecosa y son ricas en ácidos grasos omega 3 y omega 6 (grasas buenas). También contienen proteínas, fibra y varias vitaminas y minerales, lo que justifica el reciente

descubrimiento de estas semillas con sabor a nuez. Una pequeña porción de solo 30 gramos cuenta un gramo de fibra, nueve gramos de proteína y una buena fuente de hierro.

Las semillas de cáñamo están disponibles en varias formas: como aceite, un sustituto de la leche, harina y en muchos productos (como salsas, sopas, galletas, panes y ensaladas). Se pueden comer crudos, convertirse en harina de cáñamo, germinados o en polvo.

El cáñamo fue una de las primeras plantas en transformarse en fibra utilizable, hace aproximadamente 10.000 años. Va más allá de una fuente alimenticia nutricional, ya que puede ser refinado en papel, plástico renovable, ropa y biocombustible⁴⁶.

Categoría

Nueces y Semillas



39

Semillas de Sésamo

Walnuts

Según la leyenda asiria, cuando los dioses se reunieron para crear el mundo, bebieron vino hecho de semillas de sésamo. Cultivadas durante milenios y altamente resistentes⁴⁷, las plantas producen vainas que se abren cuando maduran para revelar sus diminutas semillas doradas. Aquí es de donde proviene la frase “ábrete sésamo”.

Estas semillas tienen un alto contenido de aceite y se consideran una excelente fuente de ácidos grasos omega 6, cobre y magnesio⁴⁸. Se pueden comer

crudos, tostados y en forma de pasta tahini. Agregan crujido y un agradable sabor a nuez al sushi, ensaladas, sopas, fideos y platos de arroz. Se encuentran comúnmente en galletas y productos horneados, como la halva de postre del Medio Oriente.

También hacen un aceite maravillosamente fragante que es excelente para saltear y agregar sabor cuando se rocía sobre platos o se usa en aderezos.

40

Nueces

According to Assyrian

Posiblemente el alimento de árbol más antiguo conocido por los humanos, los registros reportan un consumo de nueces que data de hace 10.000 años⁴⁹. Al contener más ácidos grasos omega 3 y vitamina E que muchas otras nueces, el núcleo en sí se parece a las dos mitades de un cerebro, lo que justifica su apodo de “alimento cerebral”.

Las nueces contienen proteínas, vitaminas y minerales, y se afirma que son una de las nueces más nutritivas. Ligeramente agridulce con una textura.

Se suelen consumir secas, ya sea crudas o cocidas en platos dulces y sabrosos como pasteles, muesli, guisados, salsas y aderezos. La fritura en seco o el asado los convierte en un precioso oro y realmente resalta su sabor.

Cultivadas en China, Turquía, Irán, México y los EE. UU., Las nueces se desarrollan mejor en suelos ricos y profundos y climas soleados, y crecen durante todo el año.





VEGETALES DE RAÍZ

Los vegetales de raíz son crujientes y coloridos con tapas de hojas verdes que pueden comerse. Comer toda la planta (si es comestible) optimiza la cantidad de alimentos y nutrientes que la planta puede proporcionar. Las hortalizas de raíz contienen una amplia variedad de vitaminas y minerales, y son cultivos resistentes y de estación fría. Una vez cosechados, sobreviven por un tiempo relativamente largo en comparación con otras verduras frescas.



Categoría

Vegetales de Raíz



41

Escorzonera

Scorzonera hispánica

No muy conocida, esta verdura de raíz como la pastinaca es parte de la familia del girasol⁵⁰. También es conocida como la “planta de ostras” debido a su sabor dulce y ligeramente almizclado. La carne pálida y cremosa debajo de su piel gruesa y oscura es ideal para cocinar. La Escorzonera es rica en fibra y contiene vitamina E y hierro.

Crece bien en climas frescos y templados en países como Francia, Holanda y Alemania.

Puede ser hervida, triturada u horneada y servida en lugar de una papa. Similar a las zanahorias y chirivías, la escorzonera negra es ideal asada, en sopas y guisados

42

Perejil de Hamburgo

Petroselinum crispum

Se dice que la raíz de perejil apareció por primera vez en el siglo XV como el ingrediente principal de un guisado de verduras holandés. Conocido también como perejil holandés, esta verdura de raíz tiene un sabor aromático entre el apio, la zanahoria e, inevitablemente, el perejil.

De forma delgada y cónica con piel beige, la raíz de perejil se parece a la pastinaca y

puede crecer hasta seis pulgadas de largo. Es genial en sopas, guisados, fritos como frituras o papas fritas, o rallados crudos en ensaladas y papas. Tanto la raíz como las hojas son comestibles y tienen un alto contenido de vitamina C.

Popular en las cocinas de Europa central y oriental, la raíz de perejil se cultiva durante todo el año en India, China, Vietnam, Nigeria y Filipinas y es resistente a la sequía.

43

Rábano blanco (rabanete de invierno)

Raphanus sativus var. Longipinnatus

En griego, la palabra rábano se puede traducir como “rápida aparición” y es verdad para estos rábanos de carámbano blanco, cuyas semillas germinan y crecen hasta la madurez en menos de un mes. A medida que disuaden a los insectos amantes de la calabaza, también se pueden usar como cultivo en barbecho (o cobertura) para enriquecer el suelo entre las cosechas.

Los rábanos de carámbano blanco se parecen a las zanahorias y crecen de cuatro a seis pulgadas de largo, aunque su

piel delgada es de color crema y su carne es blanca.

Tienen un sabor picante más suave que sus primos rojos diminutos y más comunes. Sabrosos a la parrilla, estofados o asados, también se disfrutan rallados o rebanados frescos en ensaladas, salteados, curry y sopas para agregar crujido. En algunos países, como Francia, se hierven, se recubren con aceite o mantequilla, se condimentan ligeramente y se comen como guarnición. También se pueden comer crudos como merienda.

Los rábanos de carámbano blanco contienen vitamina C y tienen el beneficio de ayudar con la digestión.



BROTOS

Los brotes se remontan a 5,000 años atrás, cuando los médicos chinos utilizaron brotes con fines medicinales debido a su contenido extremadamente alto de nutrientes. El proceso de brotación duplica, y en algunos casos triplica, el valor nutricional de la planta. Las semillas y los frijoles necesitan condiciones cálidas y húmedas para brotar, por lo tanto, conllevan el riesgo de crecimiento bacteriano. Es importante lavarlos bien con agua fría y solo comerlos cuando estén frescos, evitando cualquier pieza o parte que esté podrida. Aparecen en la lista de los 50 alimentos del futuro porque los expertos están de acuerdo en que, para las personas sanas, el valor nutricional agregado supera los riesgos que se pueden asociar con ellos. Los brotes son deliciosos como acompañamiento con un aderezo ligero o en sopas, ensaladas y sándwiches para agregar una textura crujiente agradable.



Categoría

Brotos



44

Alfalfa

Medicago sativa

Se cree que se originó en Irán, la alfalfa ha sido cultivada durante miles de años. Su larga temporada de crecimiento, su capacidad de adaptación y su capacidad para enriquecer el suelo lo convierten en una delicia para los agricultores. Recibiendo atención reciente de los entusiastas de los alimentos saludables, los brotes de alfalfa, inmaduros y ricos en nutrientes se utilizan como ingrediente en una amplia variedad de platos que van desde ensaladas crudas hasta salteados y Pad Thai.

Los brotes de alfalfa se pueden cultivar industrialmente o en casa en condiciones cálidas y húmedas. Dentro de uno a dos días de riego, las pequeñas semillas marrones germinan, produciendo brotes blancos con hojas de color verde pálido que están listas para ser consumidas. Su crujido y su suave sabor los convierten en un excelente complemento para los sándwiches, un buen aderezo de sopa o un acompañamiento con un aderezo ligero.

Todos los brotes crecen en condiciones similares a las bacterias (cálidas y húmedas), lo que las hace propensas a la contaminación, por lo que es necesario seguir de cerca las prácticas de seguridad alimentaria; Lavarlos bien con agua fría.

45

Brotos de Frijol Rojo

Phaseolus vulgaris

Los brotes de frijol rojo son una fuente popular y versátil de proteínas. Son un excelente sustituto para la carne molida debido a su textura y contenido de proteínas. Su sabor suave los convierte en el portador perfecto de condimentos y sabores diversos.

Sin embargo, es cuando brotan, cuando su valor nutricional se dispara tres veces más que los frijoles sin brotar.

Los frijoles son ricos en lectinas, que son compuestos complejos difíciles de digerir. Por lo tanto, al igual que con todos los frijoles secos, especialmente las variedades más grandes, es esencial cocinar completamente los brotes de frijol hirviendo en agua o caldo durante 10 minutos. Esto les dará un mejor sabor y disminuirá el impacto en el sistema digestivo. Su ligera amargura combina bien con salsas o aderezos azucarados, y a menudo se usan como ingredientes para sopas y ensaladas.



46

Garbanzo Germinado*Cicer arietinum*

Los garbanzos, también conocidos como frijoles de garbanzo, son redondos, amarillos y pequeños, muy populares en los platos de Oriente Medio. Aportan un sabor rico, cremoso, a nuez y funcionan bien en una amplia variedad de platillos. Una taza de garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados proporcionan diez gramos de proteína y una textura algo carnosa, son un sustituto viable de la carne en muchos platillos.

Los garbanzos son uno de los frijoles más fáciles de brotar. Al hacerlo, neutraliza el ácido fítico y permite que el cuerpo absorba mejor los nutrientes, como el calcio, el magnesio y el zinc⁵¹. Para germinar los garbanzos, se necesita remojarlos durante ocho horas, escurrir y volver enjuagar.

Se recomienda ponerlos en un frasco de vidrio o tazón y cubrirlo con una gasa. Se tiene que repetir los pasos hasta lograr que los brotes alcancen la longitud deseada. Esto generalmente toma de tres a cuatro días. Como todos los brotes, los garbanzos son propensos al crecimiento bacteriano, por lo que es importante lavarlos bien con agua fría antes de comerlos.

Los garbanzos son buenos y germinados son aún mejores. Son más crujientes y tienen más sabor. Se pueden agregar en guisados, sopas, salteados o simplemente acompañarlos con aderezo o como guarnición. El hummus hecho de garbanzos germinados es maravilloso y tiene un sabor a nuez y crujiente.







TUBÉRCULOS

Los tubérculos crecen debajo de la tierra, anclando la planta al suelo, donde absorben y almacenan nutrientes valiosos para usarlos durante el invierno o los meses más secos. Son altos en carbohidratos, son una fuente valiosa de energía. Se pueden comer en una gran variedad de formas: hervidas, al horno o como pudín endulzado.



Categoría

Tubérculos



47

Raíz de Lotus

Nelumbo nucifera

Las raíces de flor de loto son delicadamente hermosas e increíblemente resistentes. Pueden crecer y florecer en la mayoría de los cuerpos de agua y replantar sus propias semillas, que pueden almacenarse y sobrevivir durante décadas. Los ejemplos más antiguos encontrados en China se remontan a más de 1.000 años y aún podrían germinarse hoy.

Estas raíces comestibles han sido durante mucho tiempo valoradas como alimento con propiedades medicinales. Con un alto contenido de vitamina C⁵², tienen una textura crujiente y un sabor ácido y ligeramente dulce. Una gran adición a la mayoría de los platillos donde se pueden agregar verduras; se usa comúnmente en frituras asiáticas, pero también se pueden freír, estofar o en escabeche.

48

Ube de la India (ñame morado)

Dioscorea alata

Ube, un ñame púrpura originario de Filipinas, ha aumentado su popularidad en todo el mundo. Es una enredadera perenne herbácea de raíces tuberosas que se cultiva fácilmente. Es más nutritivo y crece más rápido que muchos otros tipos de ñames. Debido a esto, se lo conoce como un “cultivo de hambruna” en las regiones tropicales y subtropicales del mundo.

En Filipinas, a menudo se come hervido, al horno o como un budín dulce llamado ube halayá. Ube se puede comer en los mismos platos y formas que las papas. Se vende fresco, cortado en cubos, en almíbar, en puré o en polvo.

Ube es rico en vitamina E y calcio, y tiene un sabor dulce. Su tono morado proviene de la antocianina flavonoide⁵³.

A pesar de su creciente popularidad, el espacio asignado para el cultivo de ube ha disminuido. Esto se debe a un aumento en el turismo y los bienes raíces en la isla de Panglao, donde se ha cultivado ube en el pasado. En otras zonas se ha sustituido por batata o yuca.

49

Frijol Ñame (Jicama)

Pachyrhizus erosus

Hay muchos beneficios para el frijol ñame, también conocido como jícama. Es una planta de alto rendimiento que crece fácilmente en climas tropicales y áridos. Incluso en las zonas más secas, produce 35 toneladas por hectárea, alcanzando hasta 75 toneladas por hectárea en condiciones ideales. Esto hace que la jícama sea un gran intercambio de papas, que producen un máximo de solo 25 toneladas por hectárea.

El cultivo del frijol ñame también ayuda a promover la fertilidad del suelo a través de la fijación de nitrógeno y se puede cultivar en rotación junto con el maíz y los frijoles. La jícama es un alimento bajo en calorías que es una fuente de vitamina C y fibra. Su importante contenido en agua la hace jugosa y refrescante. Con un sabor almidonado y ligeramente dulce, por lo general se come fresco y en rodajas para agregar crujido a las ensaladas o como bocadillo. Puede usarse en lugar de, o además de, otras verduras en salteados y es una alternativa más baja en calorías y más nutritiva a las papas fritas.

Se tiene que tomar en cuenta que solo se debe comer la parte de raíz o tubérculo del frijol ñame.

Categoría

Tubérculos



50

Papa dulce roja de Indonesia (camote)

Ipomoea batatas

Entre la gran variedad de papas en el mundo, una de las más buscadas es el camote, una variedad originaria de Indonesia. Aunque el camote ha sido documentado desde 1914, sus cualidades únicas solo se han dado a conocer desde principios de la década de 2000⁵⁴. El camote se consume comúnmente en una gran variedad de países, pero este tipo es muy buscado por su sabor y valor nutricional.

Es un producto importante en Cilembu y las aldeas circundantes de Java Occidental. Se exporta a Singapur, Hong Kong, Japón, Corea, Tailandia y Malasia. Cuando se hornea, el camote tiene un aroma muy característico y un sabor delicioso y dulce con un glaseado azucarado similar a la miel. No solo es un manjar culinario, el camote también es una fuente valiosa de varios nutrientes esenciales, incluidas las vitaminas A, C, E y el manganeso.

Como es muy codiciado, Indonesia ha luchado por encontrar suficiente tierra adecuada para cultivarlo. Como resultado, el mercado se ha inundado de papas dulces de aspecto similar que se venden intencionalmente mal etiquetadas con el nombre de camote. Estas papas no tienen el sabor dulce de miel del original, lo que representa una amenaza para la capacidad de mantener el camote en circulación.

Esta es la razón por la que actualmente figura en “Ark of Taste”⁵⁵ de Slow Food. Para respaldar su futuro, se han desarrollado criterios específicos para encontrar tierras adecuadas para cultivar y satisfacer la demanda de los consumidores.

Los 50 Alimentos del Futuro tienen el poder de aumentar el valor nutricional y disminuir el impacto ambiental

Todos debemos ser parte de cambiar el sistema alimentario utilizando nuestro poder de compra para aumentar la demanda y el suministro de alimentos que sean mejores para las personas y el planeta. Comencemos por elegir comer una variedad más amplia de alimentos, incluidos los 50 Alimentos del Futuro. El cambio a gran escala comienza con pequeñas acciones. Para obtener más información, busque

Los 50 Alimentos del Futuro.



50

ALIMENTOS DEL FUTURO

PRINCIPIOS Y METODOLOGIA

Expertos en sostenibilidad alimentaria, agricultura y nutrición colaboraron para identificar y poner en lista los alimentos en este informe.

La guía de Los 50 Alimentos de Futuro y la metodología se resumen en los siguientes 5 puntos.

GUÍA DE PRINCIPIOS

PROMOVER LA DIVERSIDAD BIOLÓGICA Y NUESTRA DIETA

La agricultura actual está dominada por 12 cultivos y cinco animales¹. Con base en los datos del 2016 de la FAOSTAT, esos 12 cultivos son cebada, mandioca, maíz, aceite de palma, papas, arroz, frijoles de soya, remolacha azucarera, caña de azúcar, tomates, hortalizas no especificadas y trigo. De acuerdo con el objetivo de tener una dieta con más variedad, once de estos cultivos comunes no se incluyeron. Después de consultar con expertos, las habas de soja se incluyeron en la lista debido a su alto valor nutricional, reconociendo que un gran porcentaje de la producción es para alimentación animal. Se consideraron variedades menos conocidas y partes menos consumidas de los cultivos restantes mencionados anteriormente.

ESTIMULAR UN CAMBIO CON ALIMENTOS A BASE DE PLANTAS

La cría de animales para alimentos está asociada con importantes emisiones de gases de efecto invernadero. En comparación con las plantas, la producción de carne y lácteos es más intensiva en agua, tierra y gases de efecto invernadero. Una variedad de diferentes alimentos de origen vegetal puede proporcionar nutrientes comparables a los productos de origen animal, pero con menor impacto ambiental. Esta lista incluye alimentos ricos en proteínas, a base de plantas, que pueden consumirse junto con, o en lugar de, fuentes de proteínas basadas en alimentos de origen animal.

CONSIDERAR EL IMPACTO AMBIENTAL DE LAS PRÁCTICAS AGRÍCOLAS

Los datos de impacto ambiental se basan en prácticas agrícolas estándar que se obtienen a través de información disponible públicamente. Las emisiones de transporte no se han considerado, ya que representan menos del dos por ciento de la huella de gases de efecto invernadero de los alimentos.

ENFOQUE EN EL CONTENIDO EN NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS CRUDOS Y NO PROCESADOS

Para mantener la coherencia dentro de los grupos de alimentos, los valores nutricionales reflejan los alimentos en su estado crudo y sin procesar. Cortar, cocinar o procesar los alimentos de cualquier manera puede cambiar su valor nutricional.

OPTIMIZAR EL EQUILIBRIO DE NUTRIENTES EN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

La distribución de los grupos de alimentos permite intercambiar alimentos más sustentables, diversos y nutritivos. Esto incluye buenas fuentes de proteínas de origen vegetal, una amplia variedad de fuentes de carbohidratos y muchos tipos diferentes de vegetales ricos en nutrientes.

LA LISTA DE LOS 50 ALIMENTOS INCLUYE:



13 CEREALES, GRANOS, TUBÉRCULOS

Por razones ambientales y de salud, existe una necesidad de variar los tipos de granos y cereales que se cultivan y se consumen. La inclusión de una variedad de fuentes de carbohidratos apoya la ambición de tener un cambio hacia una variedad de alimentos nutritivos.



12 FRIJOLES, LEGUMBRES, BROTES

Las fuentes de proteínas de origen vegetal se incluyen para apoyar un cambio hacia el consumo de más plantas y menos carne. Las leguminosas también enriquecen el suelo en el que se cultivan y apoyan la recuperación de la tierra como parte de la rotación de cultivos.



18 VERDURAS

Con muy pocas excepciones, la mayoría de las personas en todo el mundo no obtienen la cantidad recomendada de 200 gramos (o tres porciones) de verduras por día. Las verduras están envasadas con nutrientes y se pueden agregar de manera fácil y asequible a las comidas.



3 HONGOS

Los hongos están incluidos debido a sus beneficios nutricionales y su capacidad única para crecer en áreas inadecuadas para otras plantas comestibles. Su textura y sabor umami les permiten ser alternativas al consumo carne.



4 NUECES Y SEMILLAS

Las nueces y semillas sirven como fuentes de proteínas y ácidos grasos a base de plantas (omega 3 y 6) que pueden ayudar a una transición fuera de las dietas basadas en carne al tiempo que garantizan una nutrición óptima. Se pueden agregar a una amplia variedad de platos para lograr un crujido adicional y un aumento de nutrientes.



FOCO EN INGREDIENTES QUE SON USADOS EN COMIDAS SALADAS

La mayoría de las calorías consumidas provienen de comidas saladas. Para lograr el mayor impacto en las elecciones globales de alimentos, todos los alimentos de esta lista se pueden usar en comidas saladas.

CINCO PASOS PARA IDENTIFICAR LOS 50 ALIMENTOS DEL FUTURO

Las áreas de enfoque que se abordaron en la metodología para este informe fueron de relevancia en cuanto a contenido de nutrientes, impacto ambiental, sabor y asequibilidad.

1. ENFOQUE EN LOS ALIMENTOS A BASE DE PLANTAS

Los alimentos a base de plantas son ricos en nutrientes, asequibles y atractivos, a la vez que tienen un impacto menor en el medio ambiente que los alimentos de origen animal. Este enfoque sigue múltiples pautas nacionales e internacionales que recomiendan explícitamente el cambio de alimentos de origen animal a alimentos de origen vegetal. Los grupos de alimentos incluidos en la lista son algas, frijoles, cactus, cereales y granos, hortalizas, verduras de hoja verde, champiñones, nueces y semillas, hortalizas de raíz, brotes y tubérculos. Todos los grupos de alimentos a base de plantas se han incluido en la lista, excepto las frutas, hierbas y especias. Las frutas no son usadas comúnmente en las comidas saladas y es probable que sean más altas en azúcar y calorías que las verduras. Las hierbas y las especias generalmente se consumen en pequeñas cantidades.

2. OPTIMIZAR LA DENSIDAD DE LOS NUTRIENTES

El Índice de alimentos ricos en nutrientes (NRF) 15.3 se utilizó para evaluar el valor nutricional de los alimentos candidatos en función de sus proporciones de nutrientes calóricos. Todos los alimentos crudos sin procesar dentro de los grupos de alimentos disponibles en las bases de datos seleccionadas fueron calificados y clasificados dentro de sus grupos de alimentos para permitir la comparación entre alimentos que proporcionan nutrientes similares y se consumen en cantidades comparables.

La base de datos nacional de nutrientes de los EE. UU. (USDA RS 28) se utilizó como la principal fuente de información, complementada y verificada de forma cruzada con los datos de la base de datos de composición de alimentos local más relevante y disponible digitalmente por área geográfica. Un total de 170 alimentos fueron investigados más a fondo. Se eliminaron los alimentos que podrían ser tóxicos si se comen en exceso. El puntaje NRF se consideró durante todo el proceso de selección, dando prioridad a los alimentos con un mayor puntaje NRF para asegurar que los alimentos más nutritivos permanecieran en la lista.

3. EVALUAR EL IMPACTO AMBIENTAL: CAMBIO CLIMÁTICO Y USO DE LA TIERRA

A la lista de 170 alimentos en los grupos de alimentos seleccionados (pasos uno y dos) se les realizó una evaluación para determinar su impacto ambiental. Los impactos incluidos fueron las emisiones de gases de efecto invernadero, que contribuyen al cambio climático y al uso de la tierra. Se eliminaron los alimentos con alto impacto ambiental en relación con cultivos similares dentro de sus grupos. La evaluación se basó en los principales países productores mundiales para cada tipo de cultivo (máximo cinco países) de acuerdo con los datos de FAOSTAT⁵⁶. El alcance de los datos de emisiones de GEI (gases de efecto invernadero) es “desde la cuna hasta la puerta de la granja”, que incluye todas las actividades asociadas con el cultivo y la recolección del cultivo alimentario en la granja, por ejemplo. Emisiones asociadas a la explotación de maquinaria agrícola.

Las emisiones de GEI, que contribuyen al cambio climático, generalmente se derivaron de conjuntos de datos promedio y agregados. Cuando no se disponía de datos de producción, se utilizaron cultivos proxy cuando estaban disponibles. Si los cultivos proxy no estaban disponibles para un cultivo, se anotó la brecha de datos. Las fuentes utilizadas para determinar las emisiones de GEI incluyeron WFLDB-3.1 Cambio de uso de la tierra (LUC), específico para cultivos⁵⁷; ecoinvent v3.4⁵⁸, Agribalyse V1.3⁵⁹ y Clune et al.⁶⁰.

Para los datos de ecoinvent y WFLDB, la contribución de GEI del cambio en el uso de la tierra (LUC) se ha incluido utilizando un “enfoque específico del cultivo”. Los LUC asociados con el aumento de las emisiones de GEI se asignaron a todos los cultivos que crecieron en los últimos 20 años en cada país. La inclusión de LUC en los datos de Clune et al. (2017), que es un metaanálisis de los estudios de ACV de alimentos frescos, depende de la fuente de datos. No se considera LUC en los alimentos. datos de Agribalyse (ver Koch y Salou, 2015 para más detalles). Para evaluar la ocupación de tierra de un cultivo, se utilizaron los datos de rendimiento de FAOSTAT⁶¹. Los mapas de Earthstat fueron referenciados posteriormente para confirmar la producción o encontrar datos adicionales. Si la información no estaba disponible para el cultivo, se anotó la brecha

de datos. Considerando el impacto ambiental general, no hubo puntos de datos para el 54 por ciento de los cultivos alimentarios; los datos estaban disponibles para ambos indicadores ambientales para el 31 por ciento de los cultivos alimentarios, los datos para un indicador ambiental estaban disponibles para el 15 por ciento de los cultivos alimentarios. Los dos indicadores ambientales para las combinaciones de cultivo-país se normalizaron por la puntuación de densidad de nutrientes del cultivo. Estos valores se utilizaron para obtener un promedio ponderado por producción para cada cultivo.

Los cultivos considerados con un alto impacto ambiental en cada grupo de alimentos se identificaron estadísticamente para cada indicador ambiental, es decir, cultivos cuyos impactos fueron mayores que la mediana + una vez y media el rango Inter cuartil. Inicialmente, se evaluaron los puntajes individuales, luego se evaluaron los cultivos con un puntaje relativamente alto para uno u otro de los impactos ambientales. Se eliminaron los ingredientes que eran relativamente altos tanto en GEI como en el uso de la tierra. A pesar de la puntuación, los cultivos que se consideraron parte de un sistema alimentario sostenible permanecieron en la lista.

4. CONSIDERAR LA CULTURA Y EL SABOR

Se analizó cualitativamente una lista de 168 alimentos evaluados previamente por su valor nutricional y su impacto ambiental para determinar su sabor, su capacidad para agregar variedad a las recetas, su disponibilidad y su asequibilidad. Esto fue evaluado por equipos internos de mercadeo, nutricionistas, chefs y desarrolladores de productos de Knorr® que abarcan Asia, África, América del Norte, América del Sur, Europa y Australia, quienes respondieron las preguntas de la evaluación con un sí / no / quizás para cada ingrediente.

Los datos se recopilaron y evaluaron para determinar qué alimentos deberían eliminarse en función de las respuestas. Si más de la mitad de los países respondieron “no” a una de las preguntas, se eliminó el ingrediente. Las puntuaciones de densidad de nutrientes relativa (NRF) se consideraron al elegir entre alimentos con aportaciones similares, asegurando que los alimentos en la lista final serían nutritivos

5. ENTREGAR DIVERSIDAD

El paso final en la metodología fue garantizar que los ingredientes se distribuyeran de manera uniforme entre los grupos de alimentos, los colores, los países de producción y el nivel de familiaridad. La lista se consolidó a 50 alimentos. Esta lista colectiva debe contener un número suficiente de ingredientes en cada grupo de alimentos para cambiar a los consumidores hacia una selección más amplia de granos y cereales, fuentes de proteínas de origen vegetal y una selección de verduras diversificada.

Expertos externos e internos en sostenibilidad alimentaria, seguridad alimentaria, nutrición, derechos humanos y agricultura desarrollaron, validaron y respaldaron esta metodología. Este es un informe informativo, que no asegura los beneficios del consumo de los 50 Alimentos del Futuro individuales.

REFERENCIAS

- ¹ Food and Agriculture Organization of the United Nations. What is agrobiodiversity? Fact sheet [in English]. [ONLINE] Available at: <http://www.fao.org/docrep/007/y5609e/y5609e01.htm#bm1> [Last accessed November 2018]. FAOSTAT data available at: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC> [Last accessed November 2018]
- ² Food and Agriculture Organization of the United Nations. What is happening to agrobiodiversity? [In English]. [ONLINE] Available at: <http://www.fao.org/docrep/007/y5609e/y5609e02.htm#bm2> [Last accessed November 2018]
- ³ Food and Agriculture Organization of the United Nations. Biodiversity and nutrition: A Common path - Fact Sheets [in English]. [ONLINE] Available at: http://www.fao.org/fileadmin/templates/food_composition/documents/upload/Interdocumento.pdf [Last accessed November 2018]
- ⁴ Dybzinski R, et al. Soil fertility increases with plant species diversity in a long-term biodiversity experiment *Oecologia*. 2008;18:85–93.
- ⁵ Snapp SS, et al. Biodiversity can support a greener revolution in Africa. *Proc Nat Acad Sci*. 2014;107(48):20840–45.
- ⁶ CCAFS Food Emissions – Direct Agricultural Emissions. [ONLINE] Available at: https://ccafs.cgiar.org/bigfacts/data/theme/food-emissions/Theme_2_Food_Emissions_2_Direct_Agricultural_Emissions.pdf [Last accessed November 2018] Sejian V. et al. (2015) Global Warming: Role of Livestock. In: Sejian V., Gaughan J., Baumgard L., Prasad C. (eds) *Climate Change Impact on Livestock: Adaptation and Mitigation*. Springer, New Delhi
- ⁷ Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2004. What is happening to agrobiodiversity? [ONLINE] Available at: <http://www.fao.org/docrep/007/y5609e/y5609e02.htm> [Last accessed November 2018]
- ⁸ Chapman RL. Algae: the world's most important “plants”—an introduction. *Mitig Adapt Strateg Glob Chang*. 2010;18:5–12.
- ⁹ Wels M. Algae as nutritional and functional food sources: revisiting our understanding. *J Appl Phycol*. 2017;29:949–82.
- ¹⁰ World Bank Group. 2016. Seaweed Aquaculture for Food Security, Income Generation and Environmental Health in Tropical Developing Countries. [ONLINE] Available at <http://documents.worldbank.org/curated/en/947831469090666344/pdf/107147-WP-REVISEDSeaweed-Aquaculture-Web.pdf> [Last accessed November 2018]
- ¹¹ Lee Y, Krawinkel M. The nutritional status of iron, folate, and vitamin B-12 of Buddhist vegetarians. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2011;20(1):42–9.
- ¹² van Ginneken VJT, et al. Polyunsaturated fatty acids in various macroalgal species from North Atlantic and tropical seas. *Lipids Health Dis*. 2011;10:104.
- ¹³ N2 Africa. Homepage. [ONLINE] Available at: <http://www.n2africa.org/> [Last accessed November 2018]
- ¹⁴ Yao Y, et al. Antioxidant and immunoregulatory activity of polysaccharides from adzuki beans (*Vigna angularis*). *Food Res Intl*. 2015;77(2):251–6.
- ¹⁵ Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2018. Bambara groundnut | FAO | Food and Agriculture Organization of the United Nations. [ONLINE] Available at: <http://www.fao.org/traditionalcrops/Bambaragroundnut/en/>. [Last accessed November 2018]
- ¹⁶ Maryam Astuti R, et al. Allergic reactivity of Bambara groundnut (*Vigna subterranea*) proteins. *Food Agric Immunol*. 2015;27(4):535–46.
- ¹⁷ National Research Council (2006) *Lost Crops of Africa: Volume II: Vegetables*. The National Academies Press, Washington, DC.
- ¹⁸ United States Department of Agriculture. Natural Resources Conservation Service. Cowpea. [ONLINE] Available at: https://plants.usda.gov/plantguide/pdf/pg_viun.pdf [Last accessed November 2018]
- ¹⁹ Global Citizen. 2016. 7 Foods You Can Eat to Help the Environment. [ONLINE] Available at: <https://www.globalcitizen.org/en/content/environment-foodcooking-sustainability/> [Last accessed November 2018]
- ²⁰ World Wildlife Fund / Royal Society for the Protection of Birds. 2017. Risky Business (p.30). [ONLINE] Available at: <https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2017-10/WWF%20and%20RSPB%20-%20Risky%20Business%20Report%20-%20October%202017.pdf>

[Last accessed November 2018]

²¹ World Wildlife Fund. 2016. Soy Scorecard. [ONLINE] Available at: http://d2ouvy59p0dg6k.cloudfront.net/downloads/wwf_soy_scorecard_2016_r6.pdf. [Last accessed November 2018]

²² USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28 (2015). [ONLINE] Available at: https://www.ars.usda.gov/ARUserFiles/80400525/Data/SR/sr28/sr28_doc.pdf [Last accessed November 2018]

²³ Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2017. Crop ecology, cultivation and uses of cactus pear. [ONLINE] Available at: <http://www.fao.org/3/a-i7012e.pdf> [Last accessed November 2018]

²⁴ Grube B, et al. A natural fiber complex reduces body weight in the overweight and obese: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Obesity* (Silver Spring). 2013;21(1):58-64.

²⁵ Wiese J, et al. Effect of *Opuntia ficus indica* on symptoms of the alcohol hangover. *Arch Intern Med*. 2014;164(12):1334-40.

²⁶ Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2002. World Agriculture: Towards 2015/2030. Summary Report. [ONLINE] Available at: <http://www.fao.org/docrep/004/Y3557E/Y3557E00.htm>. [Last accessed November 2018]

²⁷ Awika JM. Major Cereal Grains Production and Use around the World. *Advances in Cereal Science: Implications to Food Processing and Health Promotion*. ACS Symposium Series; American Chemical Society: Washington, DC, 2011. [ONLINE] Available at: <https://pubs.acs.org/doi/pdf/10.1021/bk2011-1089.ch001> [Last accessed November 2018]

²⁸ Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2018. Finger Millet | FAO | Food and Agriculture Organization of the United Nations. [ONLINE] Available at: <http://www.fao.org/traditionalcrops/fingermillet/en/>. [Last accessed November 2018]

²⁹ Bordoni A, et al. Ancient wheat and health: a legend or the reality? A review on KAMUT khorasan wheat. *Int J Food Sci Nutr*. 2017;68(3):278-86.

³⁰ Vega-Gálvez A, et al. Nutrition facts and functional potential of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.),

an ancient Andean grain: a review. *J Sci Food Agric*. 2010;90:2541-47.

³¹ Piergiovanni AR, et al. Mineral composition in hulled wheat grains: a comparison between emmer (*Triticum dicoccon* Schrank) and spelt (*T. spelta* L.) accessions. *Int J Food Sci Nutr*. 1997; 48(6): 381-6

³² Mohammed SH, et al. Teff consumption and anemia in pregnant Ethiopian women: a case-control study. *Eur J Nutr*. 2018; Jun 23. doi: 10.1007/s00394-0181759-1. [Epub ahead of print].

³³ Gebremariam M, et al. Teff (*Eragrostis tef*) as a raw material for malting, brewing and manufacturing of gluten-free foods and beverages: a review. *J Food Sci Technol*. 2014;51(11):2881-95.

³⁴ Zhai C, et al. Study on nutrition composition and protein quality of a Chinese wild rice. *Wei Sheng Yan Jiu*. 2000;29(6):375-8.

³⁵ Gemedede HF, et al. Nutritional Quality and Health Benefits of Okra (*Abelmoschus esculentus*): A Review. *J Food Process Technol*. 2015;6:458.

³⁶ Randhawa M et al. (2015) Chapter 18: Green Leafy Vegetables: A Health-Promoting Source. In: Watson RR (ed) *Handbook of Fertility*. Academic Press.

³⁷ Fernández M et al. Evaluation and characterization of nutritional, microbiological and sensory properties of beet greens. *Acta Scientific Nutritional Health* 2017;1:37-45.

³⁸ Moshfegh A et al. What We Eat in America, NHANES 2005-2006. Department of Agriculture, Agricultural Research Service; Washington, DC, USA: 2009. [ONLINE] Available at: https://www.ars.usda.gov/ARUserFiles/80400530/pdf/0506/usual_nutrient_intake_vitD_ca_phos_mg_2005-06.pdf [Last accessed November 2018]

³⁹ Nationale Verzehrsstudie II. [ONLINE] Available at http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf [Last accessed November 2018]

⁴⁰ Shah N et al. Short-term magnesium deficiency downregulates telomerase, upregulates neutral sphingomyelinase and induces oxidative DNA damage in cardiovascular tissues: relevance to atherogenesis,

- cardiovascular diseases and aging. *Int J Clin Exp Med*. 2014;7:497-514.
- ⁴¹ Koushan K et al. The role of lutein in eye-related disease. *Nutrients* 2013;5:1823-39.
- ⁴² United States Department of Agriculture, Agricultural Research Service. National Nutrient Database for Standard Reference Legacy Release. [ONLINE] Available at <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true> [Last accessed November 2018]
- ⁴³ Joshi P, Mehta D. Effect of dehydration on the nutritive value of drumstick leaves. *J Metabolomics Sys Biol*. 2010;1(1):5-9.
- ⁴⁴ Roberts JL, Moreau R. Functional properties of spinach (*Spinacia oleracea* L.) phytochemicals and bioactives. *Food Func*. 2016;7(8):3337-53.
- ⁴⁵ Valverde M, et al. Edible mushrooms: improving human health and promoting quality life. *Int J Microbiol*. 2015;2015:376387
- ⁴⁶ Small E, Marcus D (2002) Hemp: A new crop with new uses for North America. In: Janick J, Whipkey A (eds.), *Trends in new crops and new uses*. ASHS Press, Alexandria, VA.
- ⁴⁷ Raghav R. et al. (1990) *Sesame: new approaches for crop improvement*. Purdue University.
- ⁴⁸ The Worlds Healthiest Foods. Sesame seeds. [ONLINE] Available at: <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=84> [Last accessed November 2018]
- ⁴⁹ NutHealth.org. 2017. Walnuts. [ONLINE] Available at: <https://www.nuthealth.org/walnuts/> [Last accessed November 2018]
- ⁵⁰ Granica S, et al. Qualitative and quantitative analyses of secondary metabolites in aerial and subaerial of *Scorzonera hispanica* L. (black salsify). *Food Chem*. 2015;173:321-31.
- ⁵¹ Badshah Khattak A, et al. Influence of germination techniques on phytic acid and polyphenols content of chickpea (*Cicer arietinum* L.) sprouts. *Food Chem*. 2007;104(3):1074-9.
- ⁵² Yang HC, et al. Physicochemical properties of lotus root (*Nelumbo nucifera* G.) starch. *Appl Biol Chem*. 1985;28(4):239-44.
- ⁵³ Moriya C, et al. New acylated anthocyanins from purple yam and their antioxidant activity. *Biosci Biotechnol Biochem*. 2015;79(9):1484-92.
- ⁵⁴ Speciality Produce. Cilembu Sweet Potatoes. [ONLINE] Available at: http://www.specialityproduce.com/produce/Cilembu_Sweet_Potatoes_12834.php [Last accessed November 2018]
- ⁵⁵ Slow Food. Cilembu Sweet Potato. [ONLINE] Available at: <https://www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/cilembu-sweet-potato/> [Last accessed November 2018]
- ⁵⁶ FAOSTAT (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (2017) *Products, Crops, Production Quantity, 2016*. [ONLINE] Available at: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC> [Last accessed November 2018]
- ⁵⁷ Nemecek T, Bengoa X, Lansche J, Mouron P, Rossi V, Humbert S (2014) *World Food LCA Data-base: methodological guidelines for the life cycle inventory of agricultural products*. Quantis and Agroscope, Lausanne
- ⁵⁸ Moreno R.E., Valsasina L., Fitzgerald D., Brunner F., Vadenbo C., Bauer C., Bourgault G., Symeonidis A., Wernet G. (2017) *Documentation of changes implemented in the ecoinvent database v3.4*. Ecoinvent, Zurich, Switzerland
- ⁵⁹ Koch P. and Salou T. 2016. *AGRIBALYSE®: Rapport Méthodologique - Version 1.3*. November 2016. Ed ADEME. Angers. France. 332 p
- ⁶⁰ Clune S, Crossin E and Verghese K (2017) *Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories* *J. Clean. Prod.* 140 766-83
- ⁶¹ FAOSTAT (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (2017) *Products, Crops, Yield, 2016*. [ONLINE] Available at: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC> [Last accessed November 2018]

Knorr® y WWF han unido fuerzas con otros líderes en nutrición y sostenibilidad para desarrollar la lista de Los 50 Alimentos del Futuro.

Al escribir este informe, Knorr®, WWF y Adam Drewnowski agradecen los comentarios y la revisión de los expertos de Bioversity International, Crops For the Future, Crop Trust, EAT Gro-Intelligence, FAO, Food and Land Use Coalition (FOLU), FReSH, GAIN, Oxfam, SDG2 Advocacy Hub, Wageningen University y Yolélé Foods. Este informe refleja en última instancia las opiniones de Knorr®, WWF y Adam Drewnowski

50

ALIMENTOS
DEL FUTURO

