



FOOD IS LIFE

EL MANIFIESTO DE LOS CHEFS

Únete a nuestra comunidad y ayúdanos a hacer
un mejor futuro para la alimentación de todos

CONTENTS

Page 3	Medidas preliminares que pueden adoptar los chefs en apoyo a los objetivos de desarrollo sostenible de las naciones unidas
Page 4	Producir ingredientes respetando a la tierra y sus océanos
Page 5	Proteger la biodiversidad y el bienestar animal
Page 6	Invertir en los medios de vida de los campesinos
Page 7	Reducir la producción de desechos y valorar los recursos naturales
Page 8	Celebrar los alimentos locales y estacionales
Page 9	Centrarse en los vegetales como ingredientes principales
Page 10	Educar sobre seguridad alimentaria y dietas saludables
Page 11	Alimentos nutritivos accesibles y al alcance de todos

MEDIDAS PRELIMINARES QUE PUEDEN ADOPTAR LOS CHEFS EN APOYO A LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LAS NACIONES UNIDAS

- **Estas medidas son el resultado de consultas hechas a más de 130 chefs en 38 países.** Muestran, a modo de ejemplo, el tipo de actividades que los chefs pueden adoptar con el fin de apoyar la consecución de los ODS.
- **Se agrupan en ocho áreas temáticas, según las cuestiones que los chefs deseaban abordar con mayor fervor.**
- **Destacamos los ODS relevantes a cada área temática.** Sin embargo, tal como sucede con los ODS, las medidas se interrelacionan: los avances en una de ellas traen aparejados avances en las otras.
- **Se publicará la lista en el sitio web del Centro de promoción del ODS 2,** con enlaces a definiciones, estudios de caso, campañas y otra información sobre cada actividad y área temática.
- **De esta manera, el Centro de promoción del ODS 2 será la ventanilla única para aquellos chefs que quieran tomar medidas e inspirar a otras personas, mostrar su trabajo, compartir ideas y buenas prácticas, y señalar el camino a recursos e iniciativas útiles.**

1



PRODUCIR INGREDIENTES RESPETANDO A LA TIERRA Y SUS OCÉANOS

¿QUÉ PUEDE PONER EN PRÁCTICA EN SU PROPIA COCINA?

Conozca sus ingredientes

- ¿Cómo se cultivan y obtienen? Elija aquellos ingredientes que causen el menor impacto en el medio ambiente.

Emplee su poder de compra

- Elija productores y proveedores que trabajen de manera sostenible. Compre en lugares que compartan sus valores.

Dé el ejemplo

- Muestre su apoyo a ingredientes y productores sostenibles en sus menús y restaurantes.

¿QUÉ PUEDE SOLICITAR DE OTRAS PERSONAS?

- Abogue para que los Gobiernos incentiven la transición a la agricultura sostenible mediante políticas y programas.
- Abogue para que los Gobiernos actúen de acuerdo con su compromiso con el ODS 2.4.1: "porcentaje del área agrícola con agricultura productiva y sostenible".
- Abogue por la protección de la salud del suelo.

2



PROTEGER LA BIODIVERSIDAD Y EL BIENESTAR ANIMAL

¿QUÉ PUEDE PONER EN PRÁCTICA EN SU PROPIA COCINA?

Dé el ejemplo

- Mantenga la rica diversidad de la despensa natural de la Tierra empleando distintas variedades de vegetales, granos y proteínas. Apoye variedades "silvestres" y evite el monocultivo.
- Cree conciencia sobre la importancia de incluir huevos de granja, pescado procedente de fuentes sostenibles y protección animal en sus menús y restaurantes.

Emplee su poder de compra

- Elija productores comprometidos con elevados estándares de protección animal. Evite el uso de ganado de producción industrializada.
- Elija solamente pescados y mariscos abundantes y procedentes de fuentes sostenibles.

¿QUÉ PUEDE SOLICITAR DE OTRAS PERSONAS?

- Abogue por la protección de la diversidad de cultivo y la defensa de variedades regionales y nacionales.
- Abogue por la erradicación de los pesticidas, como neonicotinoides, que matan a las abejas.
- Abogue por elevar los estándares nacionales de protección animal.

3



INVERTIR EN LOS MEDIOS DE VIDA DE LOS CAMPESINOS

¿QUÉ PUEDE PONER EN PRÁCTICA EN SU PROPIA COCINA?

Conozca sus ingredientes

- ¿Quién los cultiva, cosecha, obtiene y empaqueta? ¿Cómo llegan a usted? Desande el camino desde la granja hasta su tenedor. Elija ingredientes con la menor cantidad posible de intermediarios entre usted y el campesino.

Emplee su poder de compra

- Elija productos con precios razonables para que los campesinos tengan medios de vida viables.
- Brinde su apoyo para que más campesinos accedan a nuevos mercados. Para ello, compre a pequeños productores.

Dé el ejemplo

- Pague remuneraciones justas, promueva la igualdad de oportunidades y brinde capacitaciones en sus restaurantes.

Haga correr la voz

- Promueva el empoderamiento de las mujeres en todo el sector, ya que a menudo son marginadas y subrepresentadas. Apoye a las campesinas, productoras y mujeres chefs.

¿QUÉ PUEDE SOLICITAR DE OTRAS PERSONAS?

- Abogue para que los Gobiernos incentiven la transición a la agricultura sostenible mediante políticas y programas que protejan la producción ADEMÁS DE los medios de vida.
- Abogue por la inclusión digital y financiera de los campesinos. Apoye los programas innovadores y de tecnología que fomenten la agricultura sostenible.

4



REDUCIR LA PRODUCCIÓN DE DESECHOS Y VALORAR LOS RECURSOS NATURALES

¿QUÉ PUEDE PONER EN PRÁCTICA EN SU PROPIA COCINA?

Dé el ejemplo

- Separe, monitoree y establezca metas para reducir el desperdicio de comida. Gestione los procesos de seguridad alimenticia y las fechas de caducidad para evitar el desperdicio.
- Planifique los pedidos de comida y los menús para minimizar el desperdicio de comida. Ofrezca porciones más pequeñas.
- Use la totalidad del ingrediente: aliente el consumo desde la raíz hasta la hoja. Use la creatividad. Haga conservas, confituras; deshidrate y congele el alimento.
- Sea eficiente en el uso de los recursos. Gestione el uso del agua para reducir costos y proteger el medio ambiente.
- Evite arrojar los desechos en vertederos. Averigüe sobre la práctica de transformar los desechos alimenticios en compost o biogás. Analice la posibilidad de contrarrestar el carbono usado en su restaurante o de optar por fuentes de energía renovable.

Emplee su poder de compra

- Logre la participación de proveedores y productores para poder incorporar el exceso de producción en los menús
- Travaillez directement avec des producteurs et des fournisseurs pour éviter l'excès d'emballages. Utilisez des emballages recyclés, recyclables et biodégradables.

Conviértase en embajador comunitario de los alimentos

- Redistribuya el exceso de alimentos mediante el intercambio comunitario y programas o aplicaciones de bancos de alimentos.

¿QUÉ PUEDE SOLICITAR DE OTRAS PERSONAS?

- Abogue por que los productores y comerciantes se unan a la iniciativa Embajadores 12.3 para lograr el Objetivo Mundial 12.3 sobre gestión de los desechos alimenticios.

5



¿QUÉ PUEDE SOLICITAR DE OTRAS PERSONAS?

- Abogue para que las organizaciones y las autoridades locales del sector público compren alimentos locales y estacionales.

CELEBRAR LOS ALIMENTOS LOCALES Y ESTACIONALES

¿QUÉ PUEDE PONER EN PRÁCTICA EN SU PROPIA COCINA?

Emplee su poder de compra

- Compre alimentos estacionales de producción local.

Conviértase en embajador comunitario de los alimentos

- Exhiba las técnicas tradicionales y a los productores locales en sus menús y restaurantes.
- Participe en su comunidad; involúcrese en las escuelas para enseñar a los niños sobre alimentos nutritivos y su modo de preparación.
- Sea el nexo entre los productores y los consumidores. Ayude a que las personas sepan de dónde provienen sus alimentos. Para ello, apoye a los campesinos para que lleguen a los comensales. Organice eventos para reunir personas, jóvenes y ancianas, alrededor de la buena comida.
- Promueva el cuidado de huertas y la agricultura urbana. Aliente a que las personas cultiven sus propios alimentos.

6



¿QUÉ PUEDE SOLICITAR DE OTRAS PERSONAS?

- Abogue por la actualización de las capacitaciones para chefs con el fin de promover los platos con vegetales.

CENTRARSE EN LOS VEGETALES COMO INGREDIENTES PRINCIPALES

¿QUÉ PUEDE PONER EN PRÁCTICA EN SU PROPIA COCINA?

Dé el ejemplo

- Coloque a los vegetales, granos y legumbres en el centro de sus platos. Use menos carne y de mejor calidad.
- Incluya proteínas vegetales en sus menús y restaurantes. Sea creativo en la descripción de sus platos con vegetales. Evite usar las palabras “vegano” y “vegetariano”, que pueden causar rechazo.



2

ZERO HUNGER



3

GOOD HEALTH AND WELL-BEING



4

QUALITY EDUCATION



17

PARTNERSHIPS FOR THE GOALS

¿QUÉ PUEDE SOLICITAR DE OTRAS PERSONAS?

- Abogue por la actualización del programa de estudios para convertirse en chef, de modo que incluya capacitaciones para incorporar en las comidas una buena nutrición de manera sostenible.

EDUCAR SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y DIETAS SALUDABLES

¿QUÉ PUEDE PONER EN PRÁCTICA EN SU PROPIA COCINA?

Dé el ejemplo

- Muestre las buenas prácticas sobre seguridad alimentaria, alérgenos y nutrición en sus cocinas y menús.

Conviértase en embajador comunitario de los alimentos

- Aliente la educación de la buena nutrición para todos: jóvenes y ancianos. Ofrezcase a dictar una clase de cocina nutritiva en una escuela, centro comunitario o asistencial.
- Eduque a los comensales sobre la importancia de consumir un "arcoíris" de vegetales. Comparta recetas con vegetales.

Haga correr la voz

- Use la creatividad en eventos anuales, como el Día Internacional del Chef (20 de octubre), el Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre) y festividades locales, para lograr la participación del público en la preparación de alimentos nutritivos.
- Haga uso de la tecnología como herramienta de enseñanza. Grabe videos, haga transmisiones vía web y campañas en línea.



1

NO POVERTY



2

ZERO HUNGER



3

GOOD HEALTH AND WELL-BEING



12

RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION



17

PARTNERSHIPS FOR THE GOALS

¿QUÉ PUEDE SOLICITAR DE OTRAS PERSONAS?

- Abogue para que los gobiernos actúen de acuerdo a los compromisos internacionales en materia de nutrición.
- Abogue para que las empresas de alimentos y bebidas establezcan metas SMART con el fin de mejorar el estado nutricional de los productos y la accesibilidad de las opciones nutritivas.

ALIMENTOS NUTRITIVOS ACCESIBLES Y AL ALCANCE DE TODOS

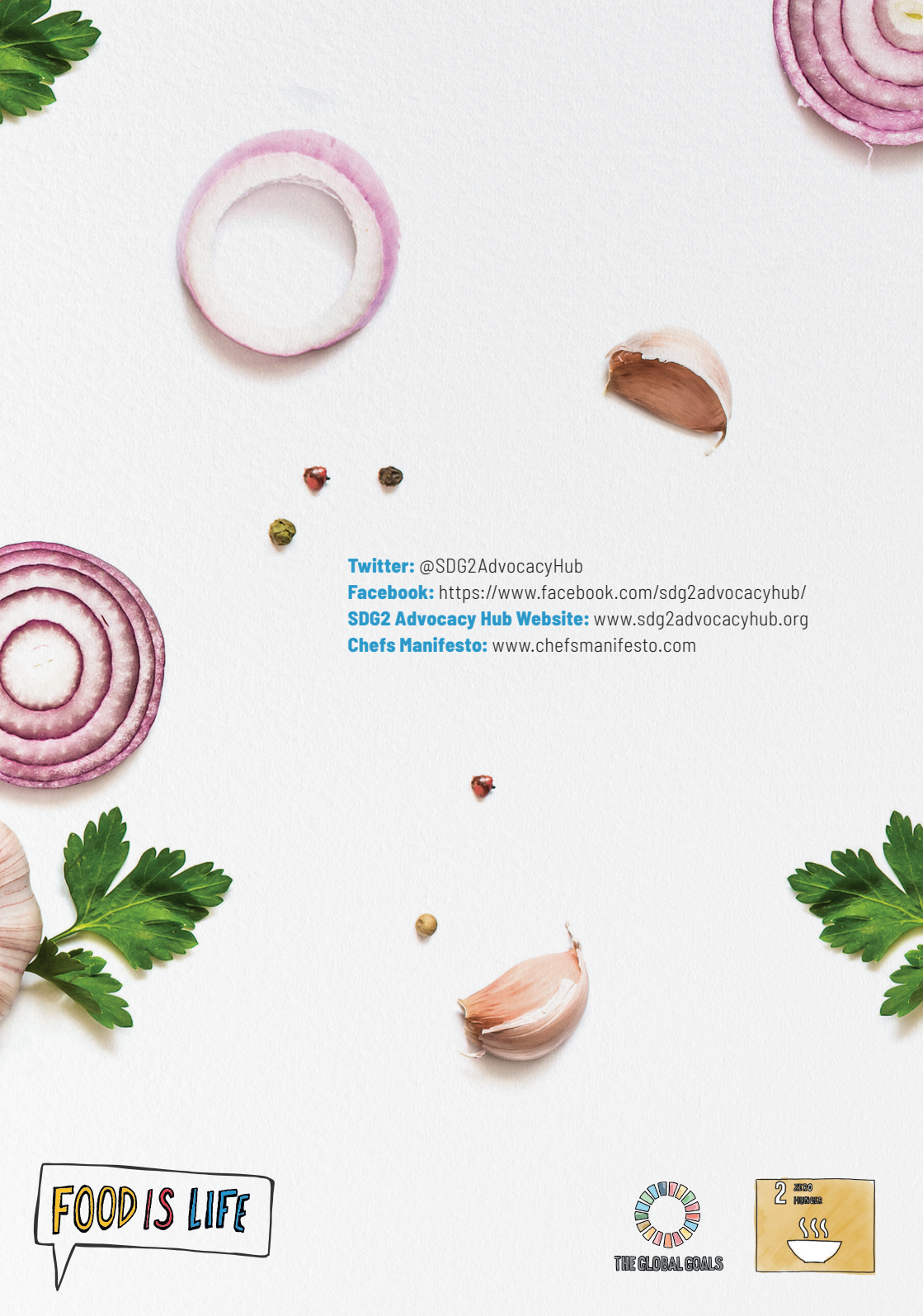
¿QUÉ PUEDE PONER EN PRÁCTICA EN SU PROPIA COCINA?

Conviértase en embajador comunitario de los alimentos

- Apoye iniciativas que brinden acceso a alimentos nutritivos en sus comunidades, ya sean comedores populares, bancos de alimentos o huertas comunitarias.

Haga correr la voz

- Ayude a crear conciencia sobre la apariencia de una comida nutritiva y sobre la cocina económica.
- Cree una comunidad de chefs en todo el mundo para compartir historias, buenas prácticas y enseñanzas con el fin de garantizar la accesibilidad y el acceso a alimentos saludables.
- Use las redes sociales para crear conciencia sobre los problemas de alimentación y las maneras de lograr soluciones.



Twitter: @SDG2AdvocacyHub

Facebook: <https://www.facebook.com/sdg2advocacyhub/>

SDG2 Advocacy Hub Website: www.sdg2advocacyhub.org

Chefs Manifesto: www.chefsmanifesto.com



THE GLOBAL GOALS

