



WWF  
wwf.org.ec

HORA DEL  
PLANETA

2016



© Diego Bermeo | Galapagos celebrando la Hora del Planeta 2015

**HORA DEL PLANETA 2016**

## HORA DEL PLANETA: CONSUME RESPONSABLE

La celebración más grande del mundo a favor de nuestro planeta está sucediendo a las 8:30 pm el 19 de Marzo. Es una gran oportunidad para pensar en el impacto que nuestros estilos de vida, en particular los alimentos que comemos, pueden tener en el planeta. Aquí hay algunos consejos sobre cómo celebrar la Hora del Planeta con decisiones de consumo responsable buenos para ti y para nuestro planeta tierra.

### Primero, ¿qué debo hacer?

El sábado 19 de marzo de 20h30 a 21h30, cientos de millones de personas en todo el mundo se unirán en un solo apagón para demostrar que se preocupan por la protección de nuestro asombroso planeta. Es la excusa perfecta para tener una cena a la luz de las velas con un delicioso menú de comida amigable con el planeta.

[Mira aquí los eventos en Ecuador: wwf.org.ec](http://wwf.org.ec)

### Sano para ti, sano para el planeta

La Hora del Planeta y la comida son socios naturales, con la cena a la luz de las velas siendo el evento de mayor elección en todo el mundo. El tipo de alimentos que uno consume puede tener un efecto directa sobre usted y el medio ambiente. Aquí te presentamos algunas ideas interesantes para que salgas a cenar o te quedes en casa con tu familia y amigos!

### La Hora del Planeta llega a un restaurante cerca de tí...

¿No quieres cocinar en casa? Entonces sal a cenar en uno de los restaurantes aliados a la Hora del Planeta 2016. Podrás experimentar una cena única a la luz de las velas con platos de innovación. Nuestros chefs aliados cocinarán platos con cacao de Zancudococha, Provincia de Orellana; ají de comunidades Secoya y Achuar; y conchas de la zona de El Oro. Todo esto de cultivos y recolección responsable con los ecosistemas de dónde provienen y las comunidades que viven de estos recursos. Puedes escoger en el mapa de nuestra página web, a cuál restaurante deseas asistir. Solo ingresa a [wwf.org.ec](http://wwf.org.ec), escoge uno, reserva y listo!

## Actividades que puedes hacer durante la Hora del Planeta

---

- 1** Invita a una cena a la luz de las velas en tu casa y diles a todos que traigan sus recetas innovadoras sin cocción, la mejor receta gana un premio.
- 2** Acampa bajo las estrellas y has un picnic nocturno con toda tu familia.
- 3** Invita a a tu casa a amigos y familia con hijos, prende la chimenea y preparen mashmellos!
- 4** Juega a las escondidas con tu familia! En la oscuridad va a ser mucho más difícil encontrarse!
- 5** Has un picnic dentro de tu casa y cuenten historias de miedo!
- 6** Has una sesión de Yoga con todos tus amigos.
- 7** Invita a tu familia y amigos a una sesión de juegos de mesa.



## **MENÚ CLIMÁTICO** **CONSUME RESPONSABLE**

### **OPCIONES DE ENTRADA**

Crema fría de aguacate y calabacín (receta)

o

Rollos de aguacate (receta)

### **PLATO FUERTE**

Lasaña baja en temperaturas (receta)

o

Pasta de Calabaza con aceitunas negras (receta)

### **POSTRE**

Cheesecake de dulce de leche (receta)

o

de maracuya sin cocción (receta)



## GUÍA DE CONSUMO RESPONSABLE



¿Sabías que **tus decisiones al comer pueden afectar al planeta?**

1. Elige productos de empresas responsables con el ambiente y la comunidad.
2. Prefiere productos sin empaques plásticos o aquellos con empaques reutilizables.
3. Compra a los agricultores locales.
4. Escoge alimentos de temporada.
5. Incrementa la cantidad de frutas, vegetales frescos y el consumo de granos en tu dieta.
6. Lleva bolsas de tela para tus compras.
7. No desperdicies tu comida.
8. Come menos productos procesados.
9. Una alimentación consciente, sostenible y responsable no solo es buena para el planeta sino que beneficia tu salud, a las comunidades y a la economía local.

**¿Quiéres conocer más?**

Ingresa a [wwf.org.ec](http://wwf.org.ec) y déjanos tus datos

[wwf.org.ec](http://wwf.org.ec)