



#02 ALIMENTACIÓN

Integrar una alimentación sostenible en tu vida ayuda a reducir tu huella de carbono y huella hídrica², y también es una forma de cuidar tu salud y fomentar tu bienestar en tus estudios. Además, debemos realizar un consumo consciente de alimentos, con porciones justas, para así reducir el desperdicio de alimentos.



Reducir el consumo de carne y lácteos en un 40% implica una disminución del 20% al 30% en la huella de carbono personal.

(Fuente: “Relación entre la adherencia a la dieta mediterránea, conductas alimentarias sostenibles y saludables y concienciación sobre el cambio climático” Metin et al., 2024)

¿Sabías qué?
Para producir 1 kg de carne se necesitan alrededor de 15.000 litros de agua.

(Fuente: [Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO](#))



Tips adolfinos

En la UAI hay varias opciones de alimentación saludable y para todos los gustos. Aquí te mostramos dónde puedes encontrar productos y almuerzos para una alimentación vegana, vegetariana o flexitariana³.

Para explorar los siguientes sitios en el campus Peñalolén en 360º [Pincha aquí »](#)

	CASINO PRONTO COPEC	LA TARTA	EL HOYO	COFFEE TIME	COFFEE AND CAKE	HOT SPOT PRONTO COPEC
EDIFICIOS	A B E	A C E	A	A C D F	A	A
ALMUERZOS CALIENTES	✓	✓	✓	✓	✓	
ALMUERZOS FRÍOS	✓	✓	✓	✓	✓	
SNACKS	✓	✓			✓	✓

2 Para saber más sobre el impacto de la alimentación en la huella hídrica, [revisa el Anexo 4](#).
3 Para saber más detalles sobre el listado de opciones disponibles en cada punto, [revisa el Anexo 2](#).



#02 ALIMENTACIÓN

Integrar una alimentación sostenible en tu vida ayuda a reducir tu huella de carbono y huella hídrica², y también es una forma de cuidar tu salud y fomentar tu bienestar en tus estudios. Además, debemos realizar un consumo consciente de alimentos, con porciones justas, para así reducir el desperdicio de alimentos.



Reducir el consumo de carne y lácteos en un 40% implica una disminución del 20% al 30% en la huella de carbono personal.

(Fuente: “Relación entre la adherencia a la dieta mediterránea, conductas alimentarias sostenibles y saludables y concienciación sobre el cambio climático” Metin et al., 2024)

¿Sabías qué?

Para producir 1 kg de carne se necesitan alrededor de 15.000 litros de agua.

(Fuente: [Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO](#))



Tips adolfinos

En la UAI hay varias opciones de alimentación saludable y para todos los gustos. Aquí te mostramos dónde puedes encontrar productos y almuerzos para una alimentación vegana, vegetariana o flexitariana³.

Para explorar los siguientes sitios en el campus de Viña del Mar en 360°. [Pincha aquí »](#)

	CASINO PRONTO COPEC	PRONTO COPEC	CAFÉ CLUB
UBICACIÓN	Edificio C	Fuera de Edificios A y D	Fuera de Edificios A y D
ALMUERZOS CALIENTES	✓	✓	✓
ALMUERZOS FRÍOS	✓	✓	✓
SNACKS	✓	✓	✓

2 Para saber más sobre el impacto de la alimentación en la huella hídrica, [revisa el Anexo 4](#).
3 Para saber más detalles sobre el listado de opciones disponibles en cada punto, [revisa el Anexo 2](#).

#02 ALIMENTACIÓN

Recursos en Chile

Aquí te dejamos algunas marcas chilenas de alimentación vegana y vegetariana que puedes encontrar en supermercados, locales fast food y servicentros, y con envío a regiones:



Recursos en Viña



Emprendimientos Comunidad UAI

Destacamos el emprendimiento de nuestra egresada de Ingeniería, Antonia Arenas: **Punto V y Vegan Power**. Antonia te ayudará en tu camino a ser vegano, compartiendo recetas diarias, que puedes realizar fácilmente y en tu hogar, además de compartir datos de locales vecinos para apoyarte en el proceso.



Nota

Si eres estudiante o egresado UAI y tienes un emprendimiento vinculado a este tema, escríbenos para sumarte a este listado: javiera.sandoval.a@uai.cl o natalia.arancibia@uai.cl



¿Sabías qué?

Más de 1/3 de toda la comida producida en el mundo es desperdiciada, siendo responsable del 10% de la emisión de gases de efecto invernadero.

(Fuente: Ministerio del Medio Ambiente)

Para combatir el desperdicio de alimentos, existen aplicaciones que puedes descargar en tu teléfono, donde puedes comprar alimentos cercanos a su fecha de caducidad a un precio más económico.



Good Meal



Rit



Eco Pomo
(Uber Eats)



Cheaf



Anexo 2

Alimentación sostenible

Listado de alternativas vegetarianas, veganas o flexitarianas en el Campus Peñalolén

1

Casinos - Pronto Copec

Se encuentra en: Edificio A, Edificio B y Edificio E

- **Almuerzos:** Buffet (legumbres, hamburguesa *NotBurger*, variedad ensaladas), platos preparados y envasados vegetarianos, empanadas de queso con vegetales.
- **Meriendas marca Fresco:** sándwiches wraps vegetarianos, chips frutas deshidratadas, frutos secos y ensalada de frutas.

2

La Tarta

Se encuentran en: Edificio A, Edificio C y Edificio E

- **Almuerzos:** pizzas y sándwiches vegetarianos.
- **Snacks:** barras proteína vegetal y ensalada frutas.
- 3 menús del día vegetarianos y 3 variedades de ensaladas del día (Sólo edificio E).

3

El Hoyo

Se encuentra en: Edificio A

- **Almuerzos:** pizzas y pastas vegetarianas, variedad ensaladas, gohan y hand roll flexitarianos.

4

Coffe Time

Se encuentran en: Edificio A, Edificio C, Edificio D y Edificio F

- **Almuerzos preparados:** sushi, gohan y hand roll flexitarianos, sándwiches y pastas vegetarianas, ensalada de frutas.
- **Menús del día:** pizza y lasaña vegetarianas, variedad ensaladas (Sólo edificio F).
- **Colaciones:** sándwiches, pannini y croissants vegetarianos, ensalada de frutas.
- Empanadas de queso con vegetales (Sólo edificio C y D).

5

Coffee and Cake

Se encuentra en: Edificio A

- **Meriendas:** Sándwiches vegetarianos y barras proteína vegetal

6

Hot Spot - Pronto Copec

Se encuentra en: Edificio A

- **Snacks:** barras proteína vegetal, frutos secos, chips frutas deshidratadas y sándwiches vegetarianos

Listado de alternativas vegetarianas, veganas o flexitarianas en el Campus Viña del Mar

1

Casinos - Pronto Copec

Se encuentra en: Edificio C

- **Almuerzos:** Buffet (legumbres, hamburguesa *NotBurger*, variedad ensaladas), platos preparados flexitarianos y envasados vegetarianos, empanadas de queso con vegetales.
- **Meriendas marca Fresco:** sándwiches wraps vegetarianos, chips frutas deshidratadas, frutos secos y ensalada de frutas.
- **Snacks:** barritas de proteína, frutos secos y chips de papas.

2

Pronto Copec

Se encuentra fuera de: Edificios A y D

- **Almuerzos:** empanadas de queso con vegetales, sándwiches y croissants vegetarianos, hamburguesa *NotBurger*.
- **Snacks:** barritas de proteína, frutos secos, chips de fruta deshidratada y papas.

3

Café Club

Se encuentra fuera de: Edificios A y D

- **Almuerzos:** 1 plato vegetariano que varía cada semana, sándwich vegetariano.
- **Snacks:** barritas sin gluten.

Listado de algunas marcas de alimentación sostenible en Chile

1

NotCo: <https://notco.com/cl/>

Con IA reinventaron la comida, manteniendo la textura, aroma, funcionalidad y sabor de los originales. Ofrecen productos a base de plantas como helados, leche, mayonesa, hamburguesas, entre otros.

2

Wild Foods: <https://thewildfoods.com/>

Ofrecen productos veganos saludables, nutritivos y libres de sellos como barras de proteína, snacks, suplementos, proteínas en polvo y bebestibles.

3

Carno: <https://www.carno.cl/>

Ofrecen carne vegana parrillable, hecha con seitán premium, producto totalmente hecho en base a plantas para reemplazar cualquier preparación con carne.

4

Agrosano: <https://shop.agrosano.cl/>

Elaboran Leburguer's, hamburguesas preparadas con legumbres, cereales integrales y verduras.

5

Quelp: <https://quelp.cl/>

Producen alimentos artesanalmente a partir de algas de la zona centro sur de Chile, entre ellos, hamburguesas, nuggets, salchichas y otros.

6

Pepilú Casa Vegana: <https://pepilucasavegana.cl/>

Ofrecen productos lácteos vegetales alternativos de origen animal en su quesería y cremería vegetal, aptos para intolerantes a la lactosa, veganos, vegetarianos y celíacos.

7

Granel Chile: <https://www.ecogranelchile.cl/>

Ofrecen una variedad de productos frescos en formato a granel y packaging sustentable para reducir el plástico.



OFICINA
DE SOSTENIBILIDAD