

DESAFÍO REDUCIR

ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE



1. REDUCE EL CONSUMO DE ALIMENTOS ORIGEN ANIMAL

SIN NECESIDAD DE SER VEGANOS, SE PUEDE CONSUMIR MENOS CARNE, SUSTITUÍRLA POR LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS COMO FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL.



2. EVITA EL DESPERDICIO

RACIONES MÁS PEQUEÑAS, REAPROVECHAR LA COMIDA QUE SOBRE, PLANIFICAR LOS MENÚS ANTES DE IR A LA COMPRA, ALMACENAR CORRECTAMENTE LA COMIDA, REVISAR EL FRIGORÍFICO Y EL CONGELADOR, CONTROLAR LAS FECHAS DE CADUCIDAD, COMPARTIR O DONAR COMIDA SON ALGUNAS DE LAS COSAS QUE PUEDES HACER...

3. CONSUMIR MÁS PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA

AYUDA A REDUCIR LAS EMISIONES DE GASES DE EFECTO INVERNADERO Y FAVORECE LA SOSTENIBILIDAD DE LA TIERRA



4. EVITA ALIMENTOS TRANSPORTADOS EN AVIÓN

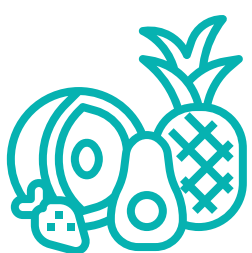


5. PRODUCTOS DEL MAR SOSTENIBLE

RECHAZA LA PESCA CAPTURADA MEDIANTE TÉCNICAS AGRESIVAS O DESTRUCTIVAS, COMO EL ARRASTRE. INTENTA CONSUMIR DE PECES Y MARISCOS LOCALES Y DE TEMPORADA.

6. PRODUCTOS A GRANEL

INTENTA PRIORIZAR LA COMPRA A GRANEL Y EVITA LOS PRODUCTOS CON EXCESIVO ENVOLTORIO.



7. CONSUME MÁS FRUTA Y VERDURA

OPTA POR DIETAS EN LAS QUE PREDOMINEN LOS ALIMENTOS VEGETALES FRENTE A LOS ANIMALES.



8. ELIGE SIEMPRE LO NATURAL

PROCURA PRESCINDIR DE LOS PRODUCTOS PROCESADOS O PRECOCINADOS EN TU DIETA.

9. FÍJATE EN LOS SELLOS ECOLÓGICOS Y DE SOSTENIBILIDAD

COMPRUEBA QUE LOS ALIMENTOS SEAN ECOLÓGICAMENTE RESPONSABLES Y QUE NO SE HAYAN EMPLEADO ELEMENTOS TÓXICOS COMO PESTICIDAS .



10. TOMA CONCIENCIA

OPTAR POR UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE CON EL PLANETA ES POSIBLE Y MUCHO MÁS FÁCIL DE LO QUE PARECE. PONIENDO EN PRÁCTICA ESTOS HÁBITOS TANTO EN TUS COMPRAS COMO EN LA COCINA TE AYUDARÁ A QUE TU DIETA SEA MÁS SOSTENIBLE Y RESPONSABLE CON EL MEDIO AMBIENTE.