

¿SABÍAS QUE CON PEQUEÑAS ACCIONES PUEDES MEJORAR el futuro?



1. COME MÁS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Reduce el consumo de carne y priorizar vegetales, legumbres, frutas y cereales integrales disminuye la huella de carbono y mejora tu salud.



2. ELIGE LOCAL Y DE TEMPORADA

Compra productos de temporada a productores locales y garantiza alimentos más frescos y sabrosos.



3. COMPRA A GRANEL Y EVITA ENVASES INNECESARIOS

Usa bolsas reutilizables y frascos. Comprar sin envases plásticos reduce residuos y contamina menos.



4. APOYA LA AGRICULTURA SOSTENIBLE

Prefiere productos orgánicos, agroecológicos o de comercio justo. Cuida el medioambiente y también a quienes cultivan tu comida.



5. SÉ CONSCIENTE DEL IMPACTO DE TU PLATO

Infórmate, comparte y actúa. Cambiar tus hábitos alimentarios es una de las formas más poderosas de cuidar el planeta.



6. INFÓRMATE Y EDUCA A OTROS

Aprende sobre el impacto ambiental y social de la alimentación, y comparte lo que sabes.



7. ADOPTA EL “LUNES SIN CARNE” (O CUALQUIER DÍA SIN CARNE)

Reducir el consumo de carne aunque sea un día a la semana ya genera un impacto positivo. Es una forma simple de empezar, sin complicaciones.