

6 HÁBITOS SOSTENIBLES PARA TU ALIMENTACIÓN



COME MÁS VEGETALES

Reduce el consumo de carne y lácteos. Una dieta basada en vegetales genera menos emisiones y mejora tu salud.



COMPRA LOCAL Y DE TEMPORADA

Favoreces la economía local, reduces transporte y comes más fresco.



PLANIFICA TUS COMIDAS

Evita compras impulsivas, reduce desperdicios y aprovecha mejor lo que ya tienes en casa.



ELIGE PRODUCTOS CON MENOS EMPAQUE

Lleva tu bolsa reutilizable y compra a granel cuando puedas.



APROVECHA LOS ALIMENTOS

Reinventa tus platos y no dejes que la comida se pierda.



SEPARA Y COMPOSTA LOS RESIDUOS ORGÁNICOS

Transforma los restos de comida en abono. Es un ciclo natural y útil.