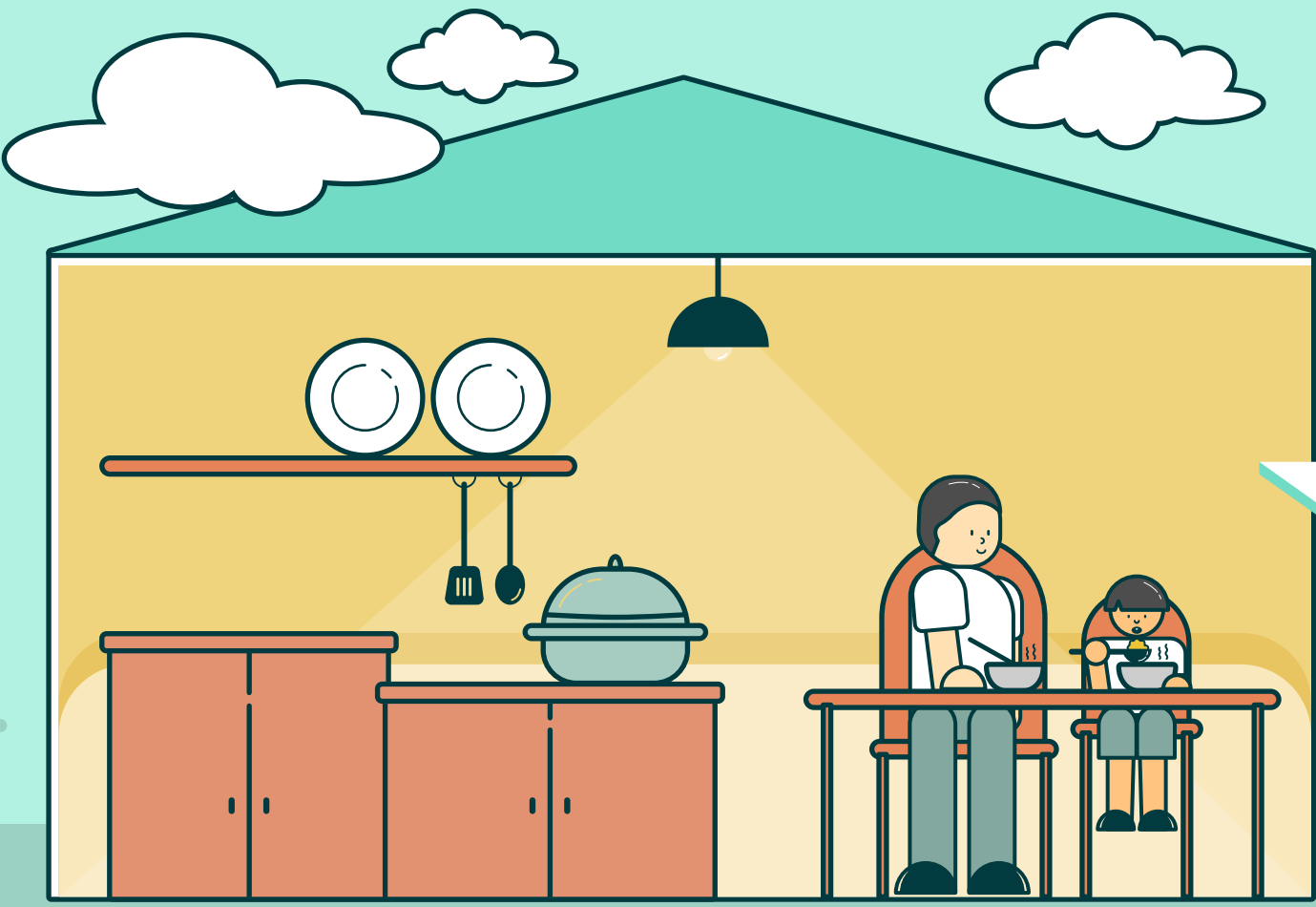
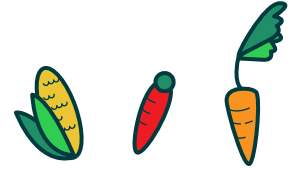
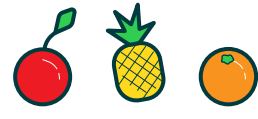


# CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS



El **consumo responsable** de alimentos es tarea de todos.

La alimentación va más allá del acto de comer; no solo es el momento en la mesa con el plato de comida. La alimentación empieza mucho antes y termina después.



Tenga presentes las siguientes acciones clave con las que desde casa podrá contribuir al medio ambiente y a la sociedad.

2

Reconozca el rol y el **poder que tiene como consumidor** sobre el uso y cuidado de los recursos naturales, como el agua, el aire y la tierra, inmersos en los alimentos.



1

Cambie el pensamiento de **consumo acelerado** -incluso de alimentos-, tomando decisiones que le beneficien a usted, a su hogar, a la comunidad y a la sociedad.



3

Planifique la compra de alimentos teniendo presente dónde, qué y cuánto va a consumir en el periodo para el cual va a comprar. **El reto es hacerlo de forma consciente** prefiriéndolos frescos, nacionales, locales, sin empaques, contaminantes, etc.



4

Prefiera el uso de **bolsas de tela, canastos y otros elementos para comprar**; inclúyala las bolsas pequeñas (sí, las que van dentro de la bolsa de tela).



6

Prefiera alimentos **autóctonos y ancestrales** provenientes de los productores de alimentos locales.



5

A la hora de comprar los alimentos, **no acapare**. Recuerde que al hacerlo, puede generar consecuencias negativas para las demás personas, como lo son la disponibilidad y el aumento de los precios de los alimentos.



7

Comparta de sus alimentos frescos y en buen estado con familias que no tienen las mismas capacidades para acceder a **una alimentación digna y adecuada**.



8

Realice en casa una adecuada gestión de los residuos que genera, mediante **la separación de los residuos aprovechables** (reciclaje) y los orgánicos (produciendo compostaje en casa).



9

Aproveche el **compostaje elaborado en casa** para sus plantas o, incluso, para un huerto familiar que contenga plantas aromáticas u hortalizas.

