

# Comida sustentable

IMPLICA ELEGIR COMIDA DE MANERA QUE CUIDEMOS AL  
AMBIENTE, LA SOCIEDAD Y NUESTRA SALUD. **POR**

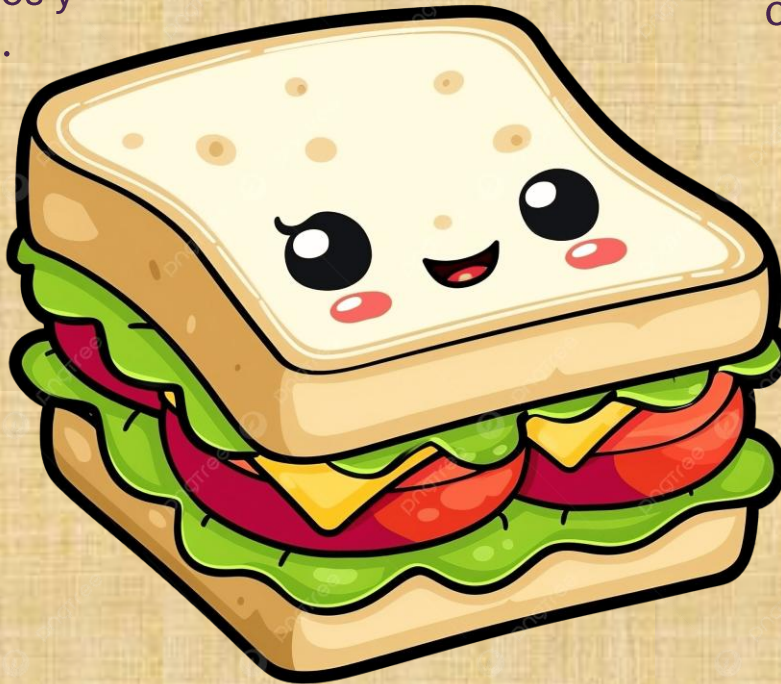
## EMPIE

Evita desperdiciar y  
guarda lo que no te  
termines.

Prefiere frutas y  
verduras locales y  
de temporada.

Evita desechables  
cuando comas  
fuera.

Usa  
recipientes  
reutilizables  
cada que  
puedas.



Consume  
vegetariano  
o vegano.  
Hay recetas  
en internet.

Piensa antes de comprar: ¿te  
hace bien?, ¿su producción  
afecta a alguien?, ¿su  
empresa es responsable?...

Evita ultraprocesados,  
como papas o refrescos, y  
prefiere aperitivos  
saludables.