

Comida sustentable

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

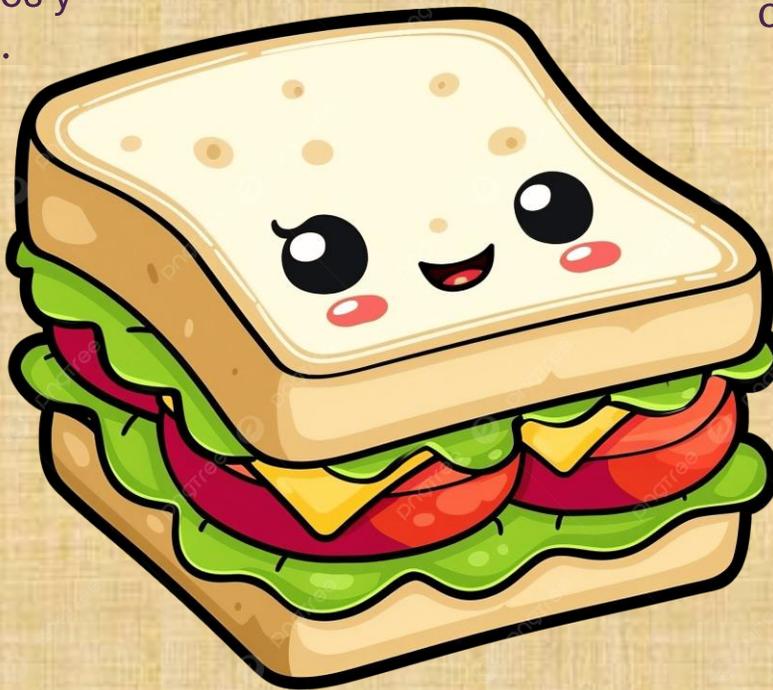
EJEMPLO:

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.