

MANUAL PRÁCTICO DE #SostenibilidadPersonal AL ALIMENTAR A TU FAMILIA



RECOMENDACIONES AL ALIMENTAR A TU FAMILIA

DISMINUYE EL CONSUMO DE CARNES;
DE ACUERDO CON LA FAO, PARA PRODUCIR
1 KG DE CARNE SON NECESARIOS 15,000 LITROS DE AGUA.



COCINA SOLO LO NECESARIO,
EVITA LOS EXCESOS
Y LOS DESPERDICIOS DE COMIDA



CONSUME ALIMENTOS FRESCOS,
LOCALES Y DE TEMPORADA, DE ESE MODO
COLABORAS CON LA REDUCCIÓN DE COSTOS
DE TRANSPORTE, ALMACENAMIENTO Y
MANTENIMIENTO DE LA TEMPERATURA.





**SI CUENTAS CON UN PATIO PUEDES
CUIDAR EL SUELO AGREGANDO MATERIA
ORGÁNICA Y SEMBRANDO PLANTAS
FIJADORAS DE NITRÓGENO QUE AYUDEN
A REGENERAR LA TIERRA Y A LA VEZ
PRODUCIR ALGÚN TIPO DE ALIMENTO.**

**CULTIVA UN HUERTO, DEL MISMO OBTIENES
ALIMENTOS O PLANTAS QUE PUEDES USAR
PARA CONDIMENTAR TU COMIDA
DE UNA FORMA ORGÁNICA Y NATURAL
(ADEMÁS DE QUE ES DIVERTIDO Y TERAPÉUTICO).**





#SostenibilidadPersonal