



CROMO DE ALIMENTACIÓN

COLECCIONANDO SOSTENIBILIDAD CROMO 4

EFICIENCIA 86

AHORRO 89

ESFUERZO 90

Junio...
Come más sano que llega EL VERANO

CARTA DIGITAL



www.miteco.gob.es/es/ceneam/

La alimentación es básica para nuestra supervivencia y le dedicamos cada vez menos tiempo y cuidado. Busquemos una alimentación respetuosa con la naturaleza y con nosotros mismos.

DESCRIPCION

Junio es un buen mes para cambiar nuestros hábitos alimenticios. Vivimos tan alejados de la tierra fértil que se nos olvida de dónde vienen los productos que ingerimos. Muchas veces no somos conscientes de la cantidad de kilómetros que recorren nuestros alimentos antes de llegar hasta nuestras casas, ni del proceso de manufacturación que conllevan. ¿Sabemos realmente si el precio que pagamos por ellos es justo? Formamos parte de la cadena de explotación de esos productos alimenticios y podemos influir en el proceso si nos lo proponemos. Sé consciente de tus actos alimenticios.

BUENAS PRÁCTICAS

Te proponemos algunas ideas para enriquecer tu "ecodieta":

- **Compra consciente:** Procura adquirir alimentos sanos, equilibrados, buenos para ti y buenos para el planeta. Aumenta tu consumo de verduras y frutas de temporada, opta por cereales y harinas integrales y trata de sustituir los alimentos procesados por alimentos frescos. Cuanto más cercano, más sano.
- **Comparte:** Aparte de las opciones tradicionales, puedes también hacer tus compras a través de un grupo de consumo cooperativo, próximo, que te proporcione productos ecológicos y de cercanía. O puedes asociarte a una comunidad agrícola CSA (Agricultura Sostenida por la Comunidad) que te permita conseguir los productos vegetales de kilómetro cero, de temporada y sanos, sin intermediarios, directamente del productor. Así podrás disfrutar de un espacio único, donde puedes recoger la cosecha, compartir con los demás socios y aprender mucho.
- **Pon un huerto en tu vida.** Un huerto te ayuda a reconectar con la naturaleza, a entender sus procesos, de dónde vienen nuestros alimentos y a disfrutar del milagro de la evolución desde una semilla a un fruto. No hace falta tener terreno para tener un huerto; puedes cultivarlo en tu casa, terraza, balcón o ventanas. También puedes ver las opciones que existen en tu entorno: bancos de tierras, huertos sociales municipales...
- **De colores.** No olvides darle alegría a tu vista y a la de los insectos beneficiosos: mezcla especies, variedades y pon flores y otras especies acompañantes como las aromáticas en tu huerto o balcón. Además, servirán para aderezar tus platos.
- **Fórmate:** En la actualidad existen múltiples oportunidades para ampliar tus conocimientos de cocina y horticultura. Ambas cosas te darán más posibilidades de tener un menú sano, amplio y variado.

- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- <https://comerciojusto.org/>
- <https://www.ecointeligencia.com/2015/08/agricultura-sostenida-comunidad/>
- <https://bah.ourproject.org/> (quienes empezaron el movimiento de CSA en España)
- <https://hortigas.es/wp-content/uploads/2018/01/ASC.pdf> (informe de Ecologistas en Acción)
- <https://csavegadejarama.org/>
- <https://www.brotescpartidos.org/>
- Recursos alimentación saludable.