

1 NO TENGO CARNE EN MI NEVERA

Abre la nevera y analiza cuántos productos cárnicos tienes en ella. Termina de consumirlos en los próximos días. ¿Podrías hacer una lista distinguiendo los que provienen de ganadería extensiva y los que provienen de granjas intensivas? La producción de carne tiene un altísimo impacto ambiental.



2 COMO MÁS VEGETALES

Disfruta de verdura y fruta fresca y de temporada. ¿Sabes de verdad la temporada de cada fruta y verdura? ¿Te parece normal comer melón o sandía en enero y febrero? Y en la compra, evita los plásticos: usa tu carrito, bolsas de tela o tu capacho.



3 COMO MÁS LEGUMBRES

Son una buena proteína vegetal. Lentejas, garbanzos, judías... en invierno guisadas y en verano en ensalada. Mira que sean de cercanía. En muchas regiones españolas tienen garantía de origen.



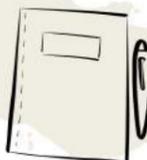
4 COMO MÁS CEREALES Y FRUTOS SECOS

Para desayunar o merendar, en el aperitivo, solos o en ensalada. Cómpralos a granel, de agricultura ecológica y mejor si son de producción local.



5 NO COMO CARNE

Además de apoyar el bienestar animal, protejo el planeta, lucho contra la deforestación tropical y contra los piensos como la soja. Infórmate, hay muchos sitios donde comprar carne más sostenible. Pregunta siempre la procedencia y el tipo de cría de lo que comes.



6 PLANIFICO MIS COMIDAS SEMANALES

Al principio cuesta un poco, pero basta con dedicar el tiempo suficiente para pensar qué vas a comer las próximas dos semanas.



7 NO COMO ALIMENTOS PROCESADOS

Muchos contienen grasas animales de ganadería industrial. Evita los precocinados y congelados. Si compras comida para llevar a casa, elige los menús vegetarianos. Hay una diversidad enorme. ¿Y si aprendes a cocinarlos? ¡Tienes muchas recetas!



8 NO MALGASTO ALIMENTOS

¿Sabes que desperdiciamos el 30% de los alimentos que producimos? No tires comida, compra menos, cocina menos cantidad. Come lo que necesites. Y aprende a preparar platos ricos con las sobras... Pregunta al cocinillas de tu casa por la cocina de aprovechamiento.



9 REDUCE SU CONSUMO Y BUSCA QUE PROCEDA DE GANADERÍA EXTENSIVA

De pasto, de cercanía, razas locales... ayuda a los pueblos y a sus gentes, a ganaderas y pastoras. Podemos ayudar a pequeños productores que mantienen el paisaje con sus prácticas agrícolas y ganaderas.