

4 Alimentación Sostenible

DEL HUERTO A TU OLLA

Autora: Keyla Villanueva



¿Sabías que?

Los sistemas alimentarios suponen el 26% de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) a nivel global, por lo que, es uno de los principales impulsores del cambio climático.

¿Cómo combatimos contra esto?

La alimentación sostenible busca reducir el impacto ambiental en todas sus etapas: **producción, consumo y residuo.**

Además, genera patrones alimentarios que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional, convirtiéndose así; en una alimentación accesible, segura, equitativa y, sobre todo: culturalmente aceptable.



4

Alimentación Sostenible

DEL HUERTO A TU OLLA

Autora: Keyla Villanueva

Ventajas

- Evita el agotamiento de los recursos naturales
- Respetar la biodiversidad
- Es económicamente accesible
- Se adapta al entorno, cultura, y características personales del individuo
- Es equilibrada y saludable



Consejos para una alimentación sostenible

Elige alimentos orgánicos de origen local

Opta por alimentos de temporada

Planifica la cantidad de tus compras

Reduce empaques innecesarios

Apuesta por productos con etiqueta ecológica



4 Alimentación Sostenible

DEL HUERTO A TU OLLA

Autora: Keyla Villanueva

¡Construye tu propio biohuerto!

1 Selecciona el lugar adecuado con mucha luz



2 Elige las plantas



3 Prepara la tierra con abono orgánico



4 Escoge el mejor método y siembra



5 Riega, controla las plagas y espera la cosecha

