



# Alimentación sostenible: un llamado a la acción

ELABORÓ: CENTRO DE SOSTENIBILIDAD



**El 16 de octubre** se conmemora el Día Internacional de la Alimentación. Esta fecha nos invita a **reflexionar y tomar conciencia** sobre los **desafíos alimentarios que enfrenta el mundo**.

Como comunidad universitaria, tenemos el deber de actuar y ser parte del cambio, ya que comprender la importancia de no desperdiciar alimentos es crucial para fomentar una alimentación sostenible.

**A continuación, te mencionamos algunas formas en las que puedes contribuir y marcar la diferencia:**

## Infórmate

Estar informado sobre la magnitud del problema te hará más consciente.

## Reflexiona sobre tus hábitos

Haz solo las compras necesarias en cuanto a alimentos.

## Planifica tus comidas

Puedes llevar un diario de consumo.

## Incorpora legumbres como fuente de proteína en tu dieta

Puedes incluir garbanzos y lentejas. Las carnes requieren más recursos para producirse.

## Cocina en casa

Prepara tus propias comidas y evita los alimentos procesados.

## Consumo responsable

Evita compras excesivas de alimentos para que no se desperdicien.

## Compra a granel

Disminuye el uso de empaques plásticos y envases de un solo uso.

## Habla sobre el tema

Comparte experiencias y consejos sobre cómo lograr una alimentación sostenible.



Al implementar estas acciones, contribuimos a generar mayor conciencia sobre cómo llevar una alimentación saludable y sostenible, evitando el desperdicio de alimentos.

**¡Cada acción cuenta!**