# ¿Cómo tu alimentación puede reducir tu huella de carbono?

Kimberly López Meléndez

Estudiantes de Nutrición y Dietética UPR-Río Piedras

Nahur I. Cruz Montero



#### Consume más alimentos de origen vegetal

Disminuye el consumo de carnes y productos lácteos. Estos productos de origen animal generan una alta cantidad de gases de invernadero por su procesamiento.

## Maximiza tus residuos de alimentos

Compra solo la cantidad de alimentos que vayas a utilizar, aprovecha todos los vegetales o frutas que tengas y prepara composta con los residuos.





### Escoge alimentos de temporada

Selecciona frutas, vegetales y viandas de temporada, estos utilizan medios de transporte y distribución con menor impacto al ambiente. Además, no necesitan métodos de siembra y cultivo artificiales.

#### Métodos de cocción alternativos

Al cocinar en la estufa se requiere una gran cantidad de energía, opta por métodos alternativos como un microondas. También, utiliza solo la cantidad de agua necesaria al preparar tus alimentos.





#### **Compra alimentos locales**

Prefiere alimentos no importados. Estos toman menos tiempo en ser transportados teniendo un menor impacto en el medio ambiente.

#### Reflexiona

¿Qué actividades haces en tu hogar para reducir tu huella de carbono?

Identifica un método de cocción alternativo que puedas utilizar en tu hogar.

Menciona una forma de maximizar el uso de tus alimentos.