

Consejos para

COMER DE MANERA SOSTENIBLE

Todo lo que comemos afecta nuestro cuerpo y nuestro planeta. En los Estados Unidos, los alimentos típicamente viajan alrededor de 1,500 millas de donde fueron cultivados hasta tu plato. Las implicaciones que esto tiene para nuestra economía local, nuestros recursos y el tamaño de nuestra huella de carbono son grandes.

Estar conscientes de dónde y cómo nuestra comida es cultivada, procesada, transportada, consumida y desechada nos puede llevar a tomar decisiones más sostenibles. Sigue estas simples reglas para comer de manera más sostenible:



COMPRA PRODUCTOS LOCALES

Al escoger alimentos producidos localmente, puedes reducir el impacto que tiene el transporte en el medioambiente. Comprar alimentos locales también mejora la economía de Austin y beneficia a los agricultores, rancheros y otros productores locales de comida. Si quieres apoyar a los agricultores locales, considera unirse a un ASC (agricultura sostenida por la comunidad, o CSA por sus siglas en inglés).



BEBE AGUA DE LA LLAVE

La mayoría del agua embotellada es simplemente agua de la llave filtrada, y es costoso transportarla por todo el país, sin incluir el desperdicio causado por los envases. No gastes dinero en algo que puedes conseguir en casa. Mejor compra un filtro para tu grifo o una jarra e invierte en una botella reusable para ahorrar cientos de dólares al año.



COME ALIMENTOS INTEGRALES

La comida procesada requiere más energía para producirse, resulta en más residuos y contiene preservativos, colorantes y sabores artificiales que nuestros cuerpos no necesitan. Haz tus compras en el perímetro del supermercado para conseguir frutas, verduras, carnes y productos lácteos, y salta los pasillos del centro que contienen las comidas procesadas. Saca tus recetas favoritas y cocina en casa.



ESCOGE MARISCOS INTELIGENTEMENTE

Cada día sacamos del océano alrededor de 500 mil millones de pescados. Nuestras costumbres de pesca son insostenibles, y los altos niveles de mercurio y otros metales pesados están poniendo en riesgo nuestra salud y nuestros océanos. Cuando compres mariscos, pregunta de dónde vienen y cómo son pescados o cultivados. La aplicación gratuita Monterey Bay Aquarium Seafood Watch puede servirte de guía para tus compras. Como regla general, opta por comer pescados más pequeños.



QUIEN NO MALGASTA, NO PASA NECESIDADES

¡Los austinianos malgastan casi 200 millones de libras de comida cada año! Esa comida termina en los vertederos y emite metano – un gas de efecto invernadero más potente que el dióxido de carbono. Antes de salir a la calle para cenar, busca alimentos en tu refrigerador para comer lo que ya tengas en tu casa. También puedes congelar, enlatar o deshidratar comida sobrante para que no se eche a perder.

Haz compost en tu patio o cría gallinas en vez de tirar las frutas o verduras en la basura. La Ciudad de Austin ofrece un reembolso de \$75 para los sistemas de compostaje caseros o gallineros que te ayudarán a reducir el desperdicio de comida.



CONSUME MENOS CARNE

Deja de comer carne por lo menos un día a la semana para reducir tu riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer y obesidad. Además, priorizar una dieta basada en plantas puede reducir tu huella de carbono y ahorrar recursos como combustibles fósiles y agua dulce.

Se requieren aproximadamente 1,850 galones de agua para producir una libra de carne, mientras que una libra de verduras solo requiere 39 galones.

OFFICE OF
SUSTAINABILITY
CITY OF AUSTIN

PARA MAS INFORMACIÓN, VISITA: www.austintexas.gov/food  sustainability@austintexas.gov