

# Buenas prácticas con los alimentos

En las Buenas Prácticas con los alimentos, aclarar que todas las propuestas son viables para todos, ya que pocos podrán tener una “compostera en el jardín”. Sin embargo, no debemos perder de vista el sentido de las prácticas 1, 3, 5 y 7, que promueven la ecología integral que nos pide el Papa: ser austeros, evitar el consumismo y no tirar alimentos caducados o estropeados.

Como dato alarmante, en 2023 los españoles tiramos a la basura 1.214 millones de kg/litros de comida, lo que equivale a una media de 25,5 kilos por habitante, medio kilo cada semana.



## ECOIOLOGÍA EN EL HOGAR Decálogo de buenas prácticas

### alimentos

- 1 Planifica** bien la cesta de la compra con una buena lista, te ahorrarás compras innecesarias y reducirás tus visitas a los mercados.
- 2 Aumenta el consumo de frutas, verduras, cereales enteros y legumbres** frente a los productos de origen animal, producen un menor impacto sobre el medio ambiente y son más saludables.
- 3 Reduce el consumo** de alimentos con alto contenido en azúcares, hidratos de carbono, grasas saturadas, sal y conservantes.
- 4 Lee el etiquetado** de los productos. Los ingredientes se enumeran siempre de mayor a menor porcentaje y podrás saber la procedencia de algunos productos.
- 5 Reduce el desperdicio de alimentos**, aprovecha todo lo aprovechable. Ajusta el cocinado y consumo de las raciones y congela las sobras.
- 6 Cocina tus propios platos** siempre que puedas. Además de mantener la tradición culinaria es otra forma de sostenibilidad, ya que las recetas tradicionales se basan en producto local y de temporada.
- 7 Evita los envases**. Compra a granel siempre que te sea posible y lleva tus propias bolsas de tela.
- 8 Cuando puedas elige productos de proximidad** y a proveedores locales. Reducirás la huella de carbono y contribuirás al desarrollo económico y social de tu entorno.
- 9 Elige productos agroecológicos** o con certificación ecológica siempre que te sea posible, todavía más si proceden de variedades tradicionales.
- 10 Separa los restos orgánicos.** Instala una compostera o vermicompostera en tu jardín o cocina. Transformarás tus restos vegetales en compost para la tierra.