



5 TIPS PARA LOGRAR PRÁCTICAS ALIMENTARIAS SOSTENIBLES

Las **prácticas alimentarias sostenibles**, que implican saber de dónde provienen los alimentos y cómo cuidar y mantener dichas fuentes de alimento, nos **ayudan a planificar para el presente y el futuro, ya que cuidamos nuestra salud mediante el cuidado del medio ambiente**, así lo señala la *Escuela T.H. Chan de Salud Pública de la Universidad de Harvard* (Estados Unidos).

Por ello, es fundamental que des el primer paso y mires más allá del estante del supermercado, para que aprendas cómo se producen tus alimentos. Para lograrlo, la escuela sugiere lo siguiente:

1. Planifica tus comidas alrededor de verduras y frutas.
2. Minimiza la cantidad de carne que comes.
3. Elige mariscos que no corran el riesgo de sobrepesca o sobreexplotación.
4. Busca productos locales en los mercados de agricultores o en los tianguis.
5. Ten conciencia de cuánto comes, a fin de evitar el desperdicio de alimentos.

RECUERDA: Es un hecho que lo que ponemos en nuestros platos genera un gran impacto en el medio ambiente. Comer de manera más saludable y sostenible va de la mano, lo que significa que **podemos desarrollar prácticas alimentarias que ayuden a mejorar nuestra propia salud y, al mismo tiempo, beneficien la salud del planeta.**

Asimismo, no olvides que **prestar más atención a la forma en que comemos y pensar en el «panorama general» del mundo en el que vivimos**, permitirá alterar nuestro consumo de alimentos y reducir su desperdicio, así como alentarnos a buscar fuentes de alimento más sostenibles.

Vía: ClicklSalud