

Comer de manera sustentable es mucho más que comer una dieta a base de plantas o una dieta vegana.

Sustentabilidad: un objetivo a largo plazo de usar los recursos disponibles de la Tierra por parte de las personas y la sociedad en general. (source).

Huella de carbono: cantidad de emisiones de gases de efecto invernadero (la mayoría de ellos dióxido de carbono – CO2) generado por actos humanos. (source).

¿Dónde podemos empezar?

Las frutas y vegetales requieren menos recursos naturales para que crezcan y para ser plantados, comparado con la producción más tradicional de ganado.

Cambie su dieta basada en proteínas animales, por proteínas basadas en plantas, por ejemplo:

Quinoa	Soya (tofu, edamame*)	Lentejas	Frijoles negros	Frijoles (varios)
Garbanzos*	Black-Eyed Peas	Ejotes	Chícharos*	Nueces y semillas*

*Peligro de asfixia para niños menores de 4 años.

Una dieta compuesta SOLO de plantas (dieta vegana) no es para toda persona. Los alimentos de origen animal proporcionan nutrientes esenciales que los niños necesitan para crecer y desarrollarse adecuadamente.

Considere productos orgánicos

Los productos cultivados orgánicamente evitan el uso de pesticidas y fertilizantes que dañan la tierra. Al cultivar comida orgánica, los agricultores usan menos energía (lo cual implica una menor huella de carbono) en los métodos agrícolas y preservan mejor la tierra.

Los alimentos cultivados y procesados de acuerdo a las leyes federales que explican el uso de aditivos y prácticas de crianza y alimentación están etiquetados “USDA certified organic”.



Si los vegetales orgánicos no están dentro de su presupuesto, concéntrese en comprar la “Rociada Docena” de frutas y vegetales que tienen más pesticidas que los demás):

Manzanas	Pimientos morrones	Arándanos	Cerezas	Uvas	Ejotes
Col rizada, coles y hojas de mostaza	Nectarins	Duraznos	Peras	Espinacas	Fresas

De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Compre de su comunidad

Compre local... mientras menos sea la distancia que la granja tome para llegar a usted, menor la huella de carbono para el ambiente y más dólares que invierte en su comunidad.

Durante los meses de invierno, comer productos locales puede no ser realista depende donde viva. Coma local cuando haya una variedad de alimentos disponibles.



Apoye a agricultores sustentables



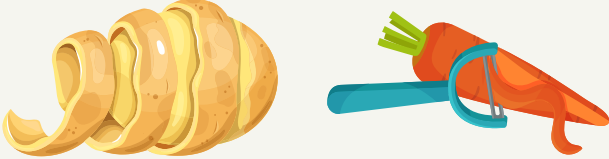
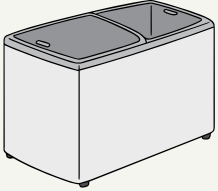
Compre alimentos de agricultores que utilicen enfoques no convencionales como agricultura regenerativa para cultivar o criar ganado de una manera más sustentable. **Agricultura Regenerativa** es un método de agricultura o ganadería que restaura el suelo degradado y protege los recursos del agua.



Reduzca el desperdicio de alimentos

Del 30-40% de la comida en Estados Unidos se convierte en desechos alimentarios.

Prevenga el desperdicio de alimentos

Planee comidas al hacer su lista del supermercado	
Haga un inventario de su alacena antes de ir a hacer las compras de la semana	
Guarde las cáscaras de los vegetales* para hacer caldo de vegetales *Cáscaras de cebollas, cáscaras de zanahorias, restos del apio, raíces de los champiñones, cáscaras de los jitomates, restos de las calabazas	
Congele cualquier comida antes de que se eche a perder para usarla en sopas, caldos o licuados	
Para el almuerzo, coma las sobras de la cena del día anterior	