



LO QUE **USTED** PUEDE HACER PARA AYUDAR A LOGRAR EL #HAMBRECERO

Desperdiciar menos, alimentarse mejor y adoptar un estilo de vida sostenible son elementos clave para construir un mundo libre de hambre. Las decisiones que tomamos hoy son vitales para el futuro seguro de los alimentos. Le presentamos una lista de acciones sencillas para que lo ayuden a llevar el estilo de vida #HambreCero, para ayudarlo a reconectarse con la alimentación y con lo que representa.

Amar sus sobras

Si tiene sobras, congélelas para más tarde o úselas como ingrediente para otra comida. Cuando almuerce en un restaurante, solicite media porción si no tiene mucha hambre o traiga las sobras a casa.

Adoptar una dieta más saludable y sostenible

Vivimos una vida acelerada y tratar de hacer hueco para la preparación de comidas saludables y nutritivas puede ser un desafío si no sabes cómo hacerlo. Las comidas saludables no tienen que ser elaboradas. En realidad, los alimentos saludables se pueden cocinar de manera rápida y sencilla usando solo unos pocos ingredientes. Comparta sus recetas rápidas y saludables con su familia, amigos, colegas y en línea. Siga a chefs y bloggers sostenibles en línea para aprender recetas nuevas o hable con su agricultor local para ver cómo cocinan sus productos en casa.

Compartir es solidario

Done alimentos que de lo contrario se desperdiciarían, de acuerdo con la reglamentación alimentaria local. Por ejemplo, [OLIO](#) es una aplicación nueva que conecta a los vecinos entre sí y con las empresas locales para que el excedente de alimentos se pueda compartir y no se desperdicie. Conozca las iniciativas existentes en cafeterías, tiendas o en su zona general para impulsar las asociaciones de ayuda alimentaria.

Comprar solo lo que necesita

Planifique sus comidas, haga una lista de la compra y cúmplala, y evite las compras impulsivas. ¡No solo desperdiciará menos comida, sino que también ahorrará dinero!

Almacenar la comida de manera sensata

No deje que sus alimentos se desperdicien: mueva los productos más viejos a la parte delantera de su alacena o frigorífico y los nuevos al fondo. Una vez abiertos, use recipientes herméticos para mantener los alimentos frescos en el refrigerador y asegúrese de que los paquetes estén cerrados para evitar que entren los insectos.





Aprovechar los desperdicios de alimentos

En vez de tirar los desechos alimentarios, ¿por qué no hacer compost en su lugar? De esta manera está devolviendo nutrientes al suelo y reduciendo su huella de carbono.

Mantener una conversación con las personas que le rodean sobre el respeto por la alimentación

La alimentación nos conecta a todos. Ayude a las personas a reconectarse con la alimentación para adoptar un estilo de vida #HambreCero y lo que esto representa compartiendo sus conocimientos y pasión con las personas que lo rodean, en casa con su familia, con amigos y en el trabajo. Por ejemplo, cultive sus propios alimentos en casa o participe en una huerta comunal, organice cenas o comparta recetas. Además, apoye a las organizaciones benéficas locales que trabajan con las personas sin hogar y los hambrientos, y haga que participen su familia y amigos.

Mantener nuestros suelos y agua limpios

Algunos desechos domésticos son potencialmente peligrosos y nunca deben arrojarse a un cubo de basura ordinario. Elementos tales como baterías, pinturas, teléfonos móviles, medicamentos, productos químicos, fertilizantes, neumáticos, cartuchos de tinta, etc. pueden filtrarse en nuestros suelos y en el suministro de agua, dañando los recursos naturales que producen nuestros alimentos.

Utilizar menos agua

El agua es el ingrediente básico de la vida y no podemos producir nuestros alimentos sin ella. Si bien es importante que los agricultores aprendan a usar menos agua para cultivar, también puede conservar agua al reducir el desperdicio de alimentos. Cuando tira la comida, está desperdiciando los recursos de agua que se utilizaron para producirla. Por ejemplo, se necesitan 50 litros de agua para producir una naranja. ¡También puede desperdiciar menos agua tomando una ducha en lugar de un baño, cerrando el grifo mientras se cepilla los dientes y reparando fugas!

Conocer la procedencia de sus alimentos

El respeto por los alimentos también implica saber de dónde provienen y de qué están hechos. Conozca lo que está comiendo al revisar las etiquetas. Averigüe cuáles son los ingredientes insalubres y elija opciones más saludables. Cree un huerto en casa o participe en una huerta comunal para no solo tener acceso a alimentos nutritivos y sanos, sino también para saber cuánto se necesita para producir los alimentos de los que disponemos.

Apoyar a los productores de alimentos locales

Al comprar productos locales, se apoya a los agricultores familiares y las pequeñas empresas de su comunidad. También ayuda a combatir la contaminación, al reducir las distancias de entrega de camiones y otros vehículos.





Elegir frutas y verduras de aspecto feo

No juzgue los alimentos por su apariencia. Las frutas y verduras con formas extrañas o magulladas a menudo se desechan porque no cumplen con los modelos estéticos arbitrarios. No se preocupe: saben igual, si no mejor. La fruta madura también se puede usar en batidos, zumos y postres.

Ser un consumidor consciente

Una vez por semana, trate de hacer una comida completamente vegetariana (incluyendo legumbres como lentejas, frijoles, guisantes y garbanzos) en lugar de carne. Se utilizan más recursos naturales para producir carne, especialmente agua y se talan y se queman millones de acres de pluviselva para convertir la tierra en pastizales para el ganado. Descubra algunas [recetas de legumbres sabrosas](#) y pruebe granos "antiguos" como la [quinua](#). Al hacer la compra, investigue un poco para asegurarse de que solo compra de empresas que llevan a cabo prácticas sostenibles y no dañan al medio ambiente. Recuerde: los precios bajos a menudo significan altos costos humanos o medioambientales.

Entender el etiquetado de los alimentos

Hay una gran diferencia entre las fechas "de consumo preferente" y "de caducidad". A veces, los alimentos siguen siendo seguros después de la fecha "de consumo preferente", mientras que es la fecha "de caducidad" la que le indica cuando ya no es seguro comerlos. Aprenda también cómo identificar ingredientes no saludables como ácidos grasos trans y conservantes en las etiquetas de los alimentos y evite los alimentos con azúcar añadido.

Comprar productos orgánicos

La agricultura orgánica ayuda a que el suelo se mantenga saludable y conserve su capacidad de almacenar carbono, lo que contribuye a la lucha contra el cambio climático. Esté atento a los productos orgánicos y de comercio justo disponibles en sus supermercados locales o mercados de agricultores y apoye a los pequeños agricultores evitando la carne, los huevos y los productos lácteos de producción intensiva.

Mantener a flote las poblaciones de peces

Convenza a sus amigos y familiares para que coman especies de peces más abundantes, como la caballa o el arenque, en lugar de las que corren el riesgo de ser pescadas en exceso, como el bacalao o el atún. Compre pescado que haya sido capturado o criado de manera sostenible, tal como el pescado con etiquetado ecológico o certificado.





¡Convertirse en un defensor del #HambreCero!

Si ve una publicación interesante en las redes sociales sobre el hambre, el cambio climático o un estilo de vida sostenible, ¡compártalo y hágase oír! Obtenga más información acerca de sus administraciones locales y nacionales y piense en maneras en las que podrían ayudar a restablecer el respeto y la conexión con los alimentos y contribuir a la lucha contra el hambre. Si puede, aproveche su derecho a votar por los líderes en su país y la comunidad local o hágase candidato usted mismo. El mundo #HambreCero comienza con usted.

Estar informado sobre el #HambreCero

Puede tomar mejores decisiones si está bien informado. Tómese tiempo para leer acerca del #HambreCero, los desafíos a los que nos enfrentamos para lograrlo y lo que los gobiernos, las empresas, los agricultores y otros deben hacer. Para conocer las últimas noticias y ponerse en contacto, visite el [sitio web](#) de la FAO o síganos en [Facebook](#), [Instagram](#) y [Twitter](#).

