

Desafíos Incentivos de KIN de Sostenibilidad Alimentaria

Semana 1: Cambio de Clima

Trata 2 de los siguientes para la próxima semana:

- Usa menos energía (apaga las luces/televisión/computadoras, desconecta)
- Maneja menos (camina o monta tu bicicleta. ¡Comparta el vehículo!)
- Conserva agua (apaga el agua cuando estás lavando tus dientes o lavando tus manos, darse una ducha de 5 minutos)
- Planta árboles/plantas
- Usa menos la calefacción (el calentón) o aire acondicionado usando más o quitándose capas
- Calcula tu huella de carbono (<https://footprint.wwf.org.uk>)

Semana 2: Sistema de Alimentos

Trata 1 de los siguientes para la próxima semana:

- Lunes sin-carne
- Una dieta “flexitariana”, sustituye carne con pollo
- Trata una nueva proteína basada en plantas
- ¡AGREGA un alimento basado en plantas a tu platillo favorito!
- Vegetariano de día, moderación de la carne de noche

Semana 3: Animales

Trata 1 de los siguientes para la próxima semana:

- Trata de comer proteína basada en plantas en vez de comer proteína basada en animales 1-3 veces esta semana.
- El desafío adicional es ir al supermercado con tus padres y usar la Guía Nacional de Pescados y Mariscos para ver cuales pescados están en la categoría verde. ¡Cuenta cuántos hay y tal vez trata uno!
- Lunes sin-carne
- ¡No desperdicies carne! (¡Hasta puedes hervir los huesos para hacer caldo!)

Semana 4: Desperdicio de Alimentos

Trata 2 de los siguientes para la próxima semana:

- Por una semana, haga una lista de cuánta comida tiras (ej. Sobras de comida, los restos de cada comida, alimentos no consumidos). Trata de comprar o cocinar menos de estos alimentos hasta que tu desperdicio de alimentos sea 0.
- ¡En vez de tirar una fruta/un vegetal, trata de congelarlo, cortar las partes malas, o comer alimentos imperfectos!
- ¡Trata de no desperdiciar comida esta semana! Solamente pon lo que necesitas en tu plato.
- ¡Trata de hacer un compostador con tus padres o enséñales sobre eso!
- Trata de practicar la alimentación consciente con tus padres.
- Trata de buscar en el refrigerador y mira cuánta comida se ha echado a perder/no se han comido. ¡Toma nota con tus padres y trata de evitar esto la próxima vez!

Semana 5: Procesamiento y Empaque

Trata 2 cosas de la actividad del consumo de cero desperdicio:

- Usa empaquetamiento reciclable o reusable
- Di no a popotes y plástico desechable
- Usa botellas de agua reusables
- Escoge bocadillos de cero desperdicio en vez de bocadillos que están excesivamente empaquetados
- Compostar y reciclar
- Usa una bolsa de compra reusable
- Trata a ir a un mercado agrícola y compra fruta desempaquetada en vez de fruta que está excesivamente empaquetada
- Compra comida en contenedores de grandes cantidades
- Reutiliza productos como el papel, bolsas de plástico, y jarras de vidrio

Semana 6: Etiquetas de Alimentos y Comercialización

Mira dentro de tu gabinete y refrigerador y busca:

- 5 etiquetas de confianza y etiquetas sin confianza de diferentes productos alimenticios.
 - Etiquetas de confianza son certificados por el gobierno o un tercero.
 - Etiquetas sin confianza son afirmaciones vacías sin verificación legítima.
- Etiquetas de nutrición de diferentes productos alimenticios y mira si estos productos alimenticios son saludables o no saludables. ¡Asegúrate de mirar el tamaño de la porción!
- Los alimentos saludables generalmente tienen una lista de ingredientes muy corta y no están excesivamente empaquetados.
- Alimentos no saludables generalmente tienen mucha azúcar agregadas, grasa, o sodio y están muy procesados y excesivamente empaquetados.