

LA PROTECCIÓN DEL CLIMA EN EL PLATO

••••• SIETE BREVES CONSEJOS DE COMPRA PARA UNA ALIMENTACIÓN RESPETUOSA CON EL CLIMA



Elija frutas y verduras de temporada

Las manzanas, las uvas y los tomates pueden comprarse en los supermercados durante todo el año, pero en Alemania sólo crecen en determinados meses. Las manzanas fuera de temporada vienen de Nueva Zelanda, las uvas de la India y los tomates de África. Un calendario estacional ayuda a tomar decisiones conscientes del clima.



Los productos regionales tienen prioridad

El pescado del Pacífico, las judías de Egipto y los aguacates de Perú, todas estas largas rutas de transporte provocan muchos gases de efecto invernadero. En particular, los alimentos que viajan vía aérea tienen mayor repercusión en la contaminación del clima, por lo tanto, de preferencia a los alimentos procedentes de Alemania y de la UE que se cultivan en temporada.



Evitar los residuos de envases

Manzanas en papel aluminio, naranjas en una red: hay muchos envases que son simplemente innecesarios. Cuando realice las compras, busque alimentos lo menos envasados posible. Especialmente en el caso de la fruta y la verdura, se puede ahorrar mucho plástico y cartón mediante una selección individual de alimentos. Es posible ahorrar en bolsas desechables llevando siempre una bolsa de tela reutilizable.



Preferencia por los alimentos ecológicos

La producción de fertilizantes minerales nitrogenados y plaguicidas químicos sintéticos utilizados en la agricultura convencional es muy perjudicial para el clima. Estos están prohibidos en la agricultura ecológica.

verbraucherzentrale

Berlin



Comer más alimentos de origen vegetal

El proceso de digestión del ganado produce muchos gases perjudiciales para el clima. El cultivo y el transporte de alimentos para animales también requieren un gran consumo de energía.

Los alimentos de origen vegetal producen sólo una décima parte de los gases perjudiciales para el clima en comparación con los de origen animal. Por lo tanto, se debe procurar incluir en la dieta días vegetarianos y/o veganos varias veces a la semana.



Disfrute de los productos lácteos con alto contenido en grasa con moderación

Para la elaboración de productos lácteos como la nata, la mantequilla y similares es necesario grandes cantidades de leche, por ejemplo, para hacer un kilo de mantequilla se necesitan 25 litros de leche.



No tirar la comida a la basura

Cada pieza de comida que se tira implica un alto consumo de recursos como la energía y el agua. Mediante un uso de manera consciente, se podrían evitar muchos desperdicios de alimentos. Esto protege el clima y la cartera.

verbraucherzentrale

Berlin

IMPRESIÓN

Editor

Verbraucherzentrale Berlin e.V.
Ordensmeisterstr. 15–16, 12099 Berlin
tel.: 030 214 85-0
fax: 030 211 72 01
e-Mail: mail@verbraucherzentrale-berlin.de

Responsable según la Ley de Prensa Alemana:

Dörte Elß, Directora Ejecutiva
Verbraucherzentrale Berlin e. V.

texto: Saskia Erdmann, Sabrina Schulz, Dr. Britta Schautz

diseño: Henning Kunz, Martin Fischer

versión: noviembre 2021

© Verbraucherzentrale Berlin e. V.



Fundado por:

