

HUELLA ECOLÓGICA

SANED EN FAMILIA

TODO LO QUE COMEMOS Y LO QUE NO COMEMOS, TIENE UN IMPACTO.

¿QUÉ ES LA HUELLA ECOLÓGICA?

La huella ecológica nace como un indicador de sostenibilidad. Se trata de una medida que evalúa el impacto de nuestras actividades y estilos de vida en el medio ambiente y la capacidad de la Tierra para regenerar estos recursos y absorber los residuos que se generen.

¿CÓMO SE CALCULA LA HUELLA?



La **huella hídrica** es la cantidad de agua que necesitamos para producir 1 kg o litro de alimento.



La **huella de carbono** refleja la cantidad de dióxido de carbono que se libera a la atmósfera para obtener 1 kg o litro de alimento.



La **huella del territorio** cuantifica el terreno necesario para producir 1 kg o litro de alimento.

$$\text{HUELLA ECOLÓGICA} = \text{H}_2\text{O} + \text{CO}_2 + \text{Globe}$$

¿SABÍAS QUE...?

Existen diferentes calculadoras para calcular la huella ecológica que generan nuestras acciones. ¿Os animáis a probarlo?



¿CÓMO REDUCIR LA HUELLA ECOLÓGICA EN 10 PASOS?



Intenta elegir productos de calidad que sean de **temporada y proximidad**. De esta manera, reducirás las emisiones del transporte, el uso de envases, etc.



La agricultura ganadera tiene una alta huella ecológica. Combina el consumo de **proteínas animales y vegetales**.



Evita el **desperdicio alimentario** planificando las comidas, comprando lo que necesitas y aprovechando las sobras para probar nuevas recetas.



Lleva tu propia bolsa reutilizable, opta por productos a granel o, en su defecto, envases reciclables o compostables para **reducir el consumo de plásticos**.



Prioriza métodos de **transporte sostenibles**. Usa la bicicleta, comparte coche o utiliza el transporte público.



Apaga los aparatos electrónicos que no utilices y opta por soluciones más sostenibles, como las bombillas LED, para **ahorrar energía en casa**.



Cada gota cuenta, por lo tanto, cierra el grifo siempre que no lo utilices, por ejemplo, cuando te cepilles los dientes. También puedes instalar sistemas de reducción de consumo.



Reduce, reutiliza y recicla siempre que puedas.



Crea **espacios verdes** en tu entorno. Si tienes espacio, cultiva un pequeño huerto urbano o planta árboles, plantas, etc.



Consume de manera responsable. Prioriza los productos duraderos y con menor impacto.

PIENSA, ¡CADA PASO CUENTA!

