

Guía del Consumo Saludable



¿Qué es el Consumo Saludable?

El consumo saludable se refiere a la elección de alimentos y productos que beneficien nuestra salud, respeten el medio ambiente y promuevan la justicia social. No solo implica una alimentación equilibrada y nutritiva, sino también prácticas que apoyen la producción local y sostenible, y que minimicen el impacto ambiental.

Puntos Clave:

- Elección de alimentos frescos, de temporada y locales.
- Preferencia por productos sin pesticidas, transgénicos o conservantes.
- Reducción del consumo de alimentos ultraprocesados y altos en azúcares, grasas saturadas y sal.

Beneficios del Consumo Saludable

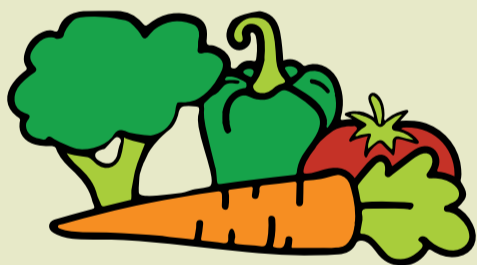
Optar por un consumo saludable trae beneficios tanto a nivel personal como comunitario y ambiental.

- Mejora la calidad de vida, reduce el riesgo de enfermedades crónicas (como diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares) y mejora la digestión y el sistema inmunológico.
- Para el Medio Ambiente: Reduce la huella de carbono, protege la biodiversidad y disminuye la contaminación del suelo y agua.
- Para la Comunidad: Apoya a los productores locales, fomenta la economía local y promueve prácticas comerciales justas.



¿Cómo Practicar el Consumo Saludable?

Planifica tus Compras: Haz listas de compras con alimentos frescos y evita los productos ultraprocesados.



Elige Local y de Temporada: Opta por frutas, verduras y productos locales y de temporada para reducir el impacto ambiental.

Lee las Etiquetas: Aprende a leer las etiquetas nutricionales para evitar ingredientes no saludables como azúcares añadidos y grasas trans.



Reduce el Desperdicio: Compra solo lo necesario, almacena adecuadamente los alimentos y aprovecha las sobras para nuevas recetas.

Prácticas de Consumo Saludable para Estudiantes

- **Snacks Saludables:** Lleva frutas, nueces o yogur en lugar de golosinas o productos procesados.
- **Hidratación Adecuada:** Prefiere agua o infusiones en lugar de bebidas azucaradas.
- **Cocina en Casa:** Practica preparar tus propios alimentos con ingredientes frescos y variados.
- **Proyectos Escolares:** Involúcrate en proyectos de educación ambiental o reciclaje para aprender sobre el impacto de los hábitos de consumo.



RITEISA
Pagina web

Proyecto:
Cocina saludable en cafeterías
universitarias como estrategia educativa
para el consumo responsable, desde las ODS

Clave de registro:
7122/2024SF24



IESU
Instituto de Estudios sobre la Universidad
Universidad Autónoma del Estado de México