

Decálogo

consumo responsable



Con la comida
SI Se juega

- 1.** Apueste por productos de temporada y locales, evitando los productos alimenticios procesados. Infórmese de su denominación de origen, así como si procede de agricultura y ganadería ecológicas.
- 2.** Adquiera productos procedentes de comercio justo los cuales garanticen: la igualdad de género, la no utilización de mano de obra infantil, el establecimiento de salarios justos y equitativos, condiciones de trabajo dignas o la protección del medio ambiente, entre otros.
- 3.** Planifique la compra mediante un menú semanal y una lista de la compra en función de su consumo Compruebe la fecha de caducidad, compre por unidades y haga un uso eficiente de la temperatura del frigorífico.
- 4.** Considerar el impacto ambiental de los productos que compramos, valorando los procesos de producción, transporte, distribución, consumo y residuos que deja el producto.
- 5.** Congelar los alimentos que se cocinan y no se consumen, no comprar más de lo necesario y aprovechar los restos de alimentos sobrantes.
- 6.** No debe usarse la comida como consuelo, recompensa o castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar hará que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados, etc.
- 7.** El mejor residuo es el que no se produce. Compra en función de tus necesidades alimentos frescos de temporada, aprende a conservarlos correctamente y cocínalos lo antes posible.
- 8.** Asegúrese de la calidad de lo que compra, de cara a adquirir bienes más saludables y duraderos. Busca alternativas que minimicen la explotación de los recursos naturales: segunda mano, reutilizar, intercambios, reparación.
- 9.** Los jóvenes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana, incluyendo ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad. No deben dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos de entretenimiento (juegos de ordenadores, internet, televisión).
- 10.** Sensibilizar a familia, colegas y amigos, proteger el medio ambiente es tarea de todos. Y si estás fuera de casa, de vacaciones, en la oficina, o en cualquier otro sitio no olvides tus hábitos responsables.



Con la comida
SI Se juega

JUEGA CON LA COMIDA



Y DESCUBRE PAUTAS DE
VIDA SALUDABLES



#HazDeporte
#VidaSaludable



#JUEGA CON LA COMIDA

ASGECO 
#COOPSUMIDORES

1980-2018
38 años



El presente proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar social / Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de ASGECO