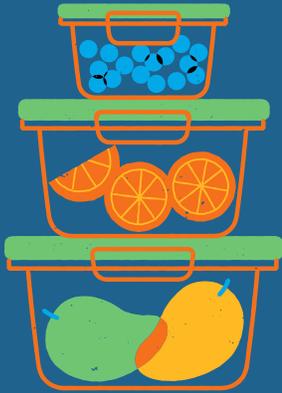


# La alimentación ecorresponsable

Por la salud de los seres humanos y de la tierra



- Escoger alimentos locales y frutas y verduras de temporada para ahorrar.
- De ser necesario, congelarlos para consumirlos después.  
P.ej. añadir trozos de fruta al yogur, zanahorias a los muffins, calabazas a la sopa, etc.

Utilizar bolsas, contenedores y utensilios lavables o reutilizables.



Ir agregando un poco de tofu o de legumbres a las colaciones para ahorrar y ayudar al planeta.

P.ej. crema de legumbres (como humus) o de tofu, garbanzos tostados, etc.



Para ahorrar y reducir el desperdicio:

- Programar las comidas y las colaciones.
- Cuestionar al niño sobre el apetito que tiene para así adaptar las porciones.