

The background of the entire graphic is a photograph of a banana and a wooden bowl filled with sliced banana and almonds. The banana is on the left, and the bowl is on the right. The text is overlaid on this image.

La belleza está en los ojos de quien la mira

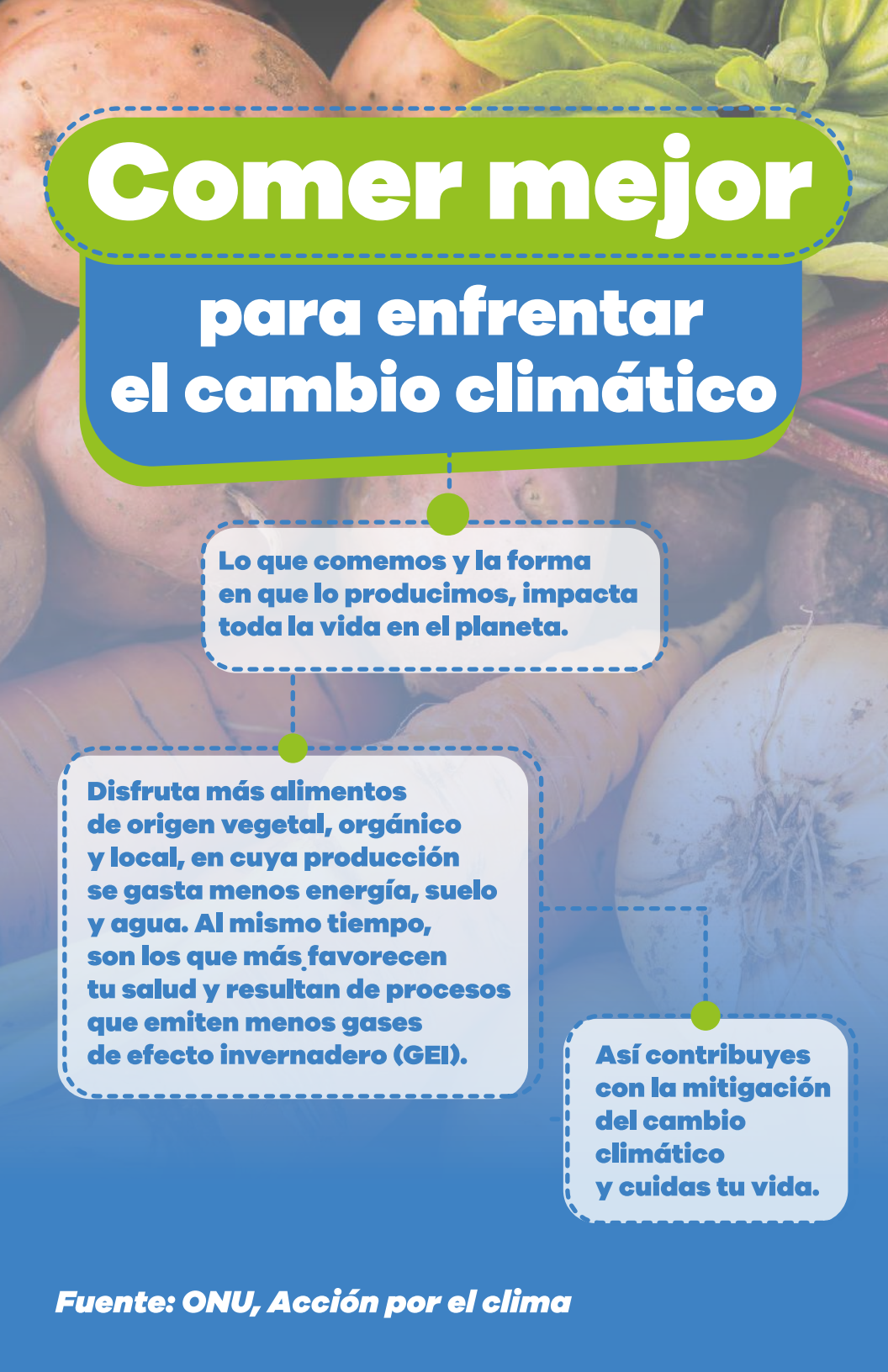
**Todas las frutas
y verduras son buenas
sin importar que
su aspecto no sea
aparentemente
perfecto o parecido
al de la publicidad.**

**Y si no, conviértelas
en un delicioso
e hidratante jugo.**

¡No hay razón para desperdiciar!

**Así contribuyes con la mitigación
del cambio climático y cuidas
tu vida.**

Fuente: ONU, Acción por el clima



Comer mejor

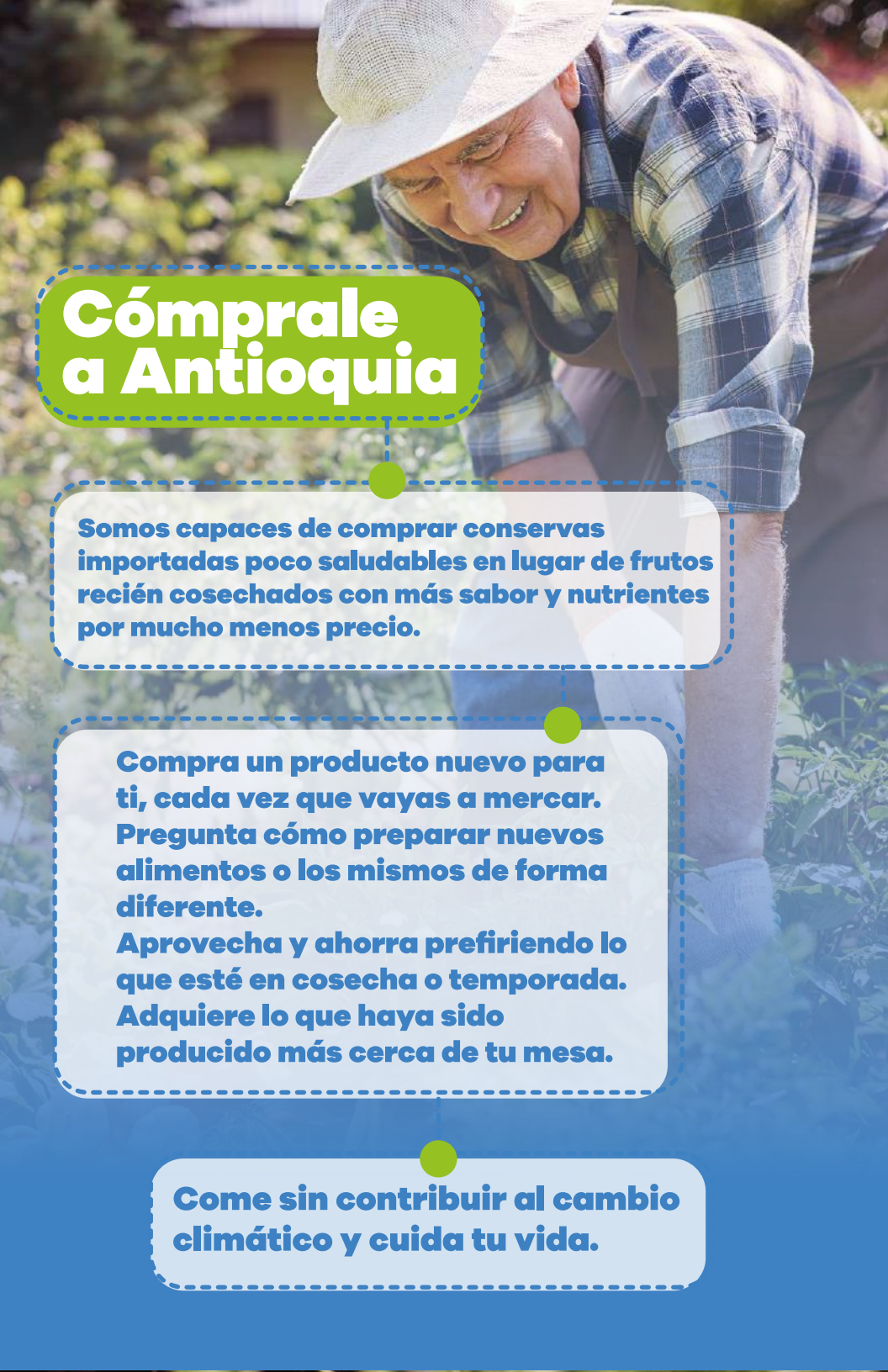
para enfrentar el cambio climático

**Lo que comemos y la forma
en que lo producimos, impacta
toda la vida en el planeta.**

**Disfruta más alimentos
de origen vegetal, orgánico
y local, en cuya producción
se gasta menos energía, suelo
y agua. Al mismo tiempo,
son los que más favorecen
tu salud y resultan de procesos
que emiten menos gases
de efecto invernadero (GEI).**

**Así contribuyes
con la mitigación
del cambio
climático
y cuidas tu vida.**

Fuente: ONU, Acción por el clima



Cómprale a Antioquia

Somos capaces de comprar conservas importadas poco saludables en lugar de frutos recién cosechados con más sabor y nutrientes por mucho menos precio.

Compra un producto nuevo para ti, cada vez que vayas a mericar. Pregunta cómo preparar nuevos alimentos o los mismos de forma diferente.

Aprovecha y ahorra prefiriendo lo que esté en cosecha o temporada. Adquiere lo que haya sido producido más cerca de tu mesa.

Come sin contribuir al cambio climático y cuida tu vida.



¿Ya probaste?

Lo que comemos y la forma en que lo producimos, redundan tanto en nuestra salud como en el medio ambiente.

33%+ de los gases de efecto invernadero (GEI) se da por la producción, procesamiento, empaque, transporte, distribución, preparación, consumo y desecho de alimentos.

Consumir más proteínas vegetales, orgánicas y de producción local, y menos alimentos de origen animal, puede reducir las emisiones de GEI y mejorar tu salud y resiliencia.

Come sin contribuir al cambio climático y cuida tu vida.

Fuente: ONU, Acción por el clima



**¡En la
biodiversidad
está el placer!**

**La biodiversidad agrícola
es una estrategia de producción
necesaria para afrontar
el cambio climático, pues
beneficia el suelo
y los ecosistemas y amplía
las alternativas para
la alimentación saludable.**

¡Se una persona creativa!

**Como consumidor,
compra pluralidad
de alimentos
para favorecer
las posibilidades
de alimentación
y obtener beneficios
para tu salud y bolsillo.**

**Come sin contribuir
al cambio climático
y cuida tu vida.**

A smiling woman wearing a straw hat and a plaid shirt over a white tank top, holding a basket of fresh vegetables including carrots, tomatoes, and leafy greens. The background is a blurred outdoor setting.

¡Disfrútalo todo!

**Cada vez que compres,
prepares y comas,
aprovéchalo al máximo.**

**No desperdices comida,
ni tampoco la energía, la tierra,
el agua y los fertilizantes
utilizados para producirla,
envasarla y transportarla.**

**Come sin contribuir
al cambio climático
y cuida tu vida.**

Fuente: ONU, Acción por el clima

¡Bebe de la fuente de la belleza!

El cambio climático, la contaminación y el crecimiento de la población, principalmente, tienen a 2 mil millones de personas sin agua potable segura en la actualidad.

Eres una persona afortunada por poder disfrutar de parte del 0,5% del agua dulce, utilizable y disponible presente en la Tierra.

**El agua es salud, la salud es vida y la vida es belleza.
Beber agua:**

Permite mantener las funciones cognitivas normales.
Aumenta la capacidad de concentración y de memoria.

Resuelve el mal aliento... ¡limpia e hidrata tu lengua!

Previene las enfermedades dentales.

Mejora la capacidad del sistema inmunológico.

Reduce el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares.

Contribuye a que los riñones funcionen bien.

Y más beneficios.

Cuida el agua y consúmela para tu salud y la del planeta.

Fuente: Ministerio de Salud de Colombia, IPCC y ONU.



¿Cuánto comprar, cuánto comer?

Compra solo lo que necesites y consume todo lo que compres.

Se una persona creativa: termina de consumir lo que ya tienes antes de comprar más y aprende nuevas recetas para aprovecharlo todo.

¡No hay razón para desperdiciar!

Come sin contribuir al cambio climático y cuida tu vida.

Fuente: ONU, Acción por el clima

¿Un viaje de sabores?

El transporte de los alimentos, implica un gran consumo de energía y aporta gases de efecto invernadero (GEI) que son los causantes del cambio climático. Entre más largo sea el trayecto, más GEI se emiten.

Mientras tanto, los campesinos muy cerca de nosotros, tienen dificultades para sostener sus cultivos por falta de ventas.

Compra un producto nuevo para ti, cada vez que vayas a mericar.

Pregunta cómo preparar nuevos alimentos o los mismos de forma diferente.

Aprovecha y ahorra prefiriendo lo que esté en cosecha o temporada.

Adquiere lo que haya sido producido más cerca de tu mesa.

Así contribuyes con la mitigación del cambio climático y cuidas tu vida.

**Consulta el PACCSA
y encuentra las acciones
que tu comunidad
o empresa pueden
implementar
por su cuenta**



www.climaysaludantioquia.com