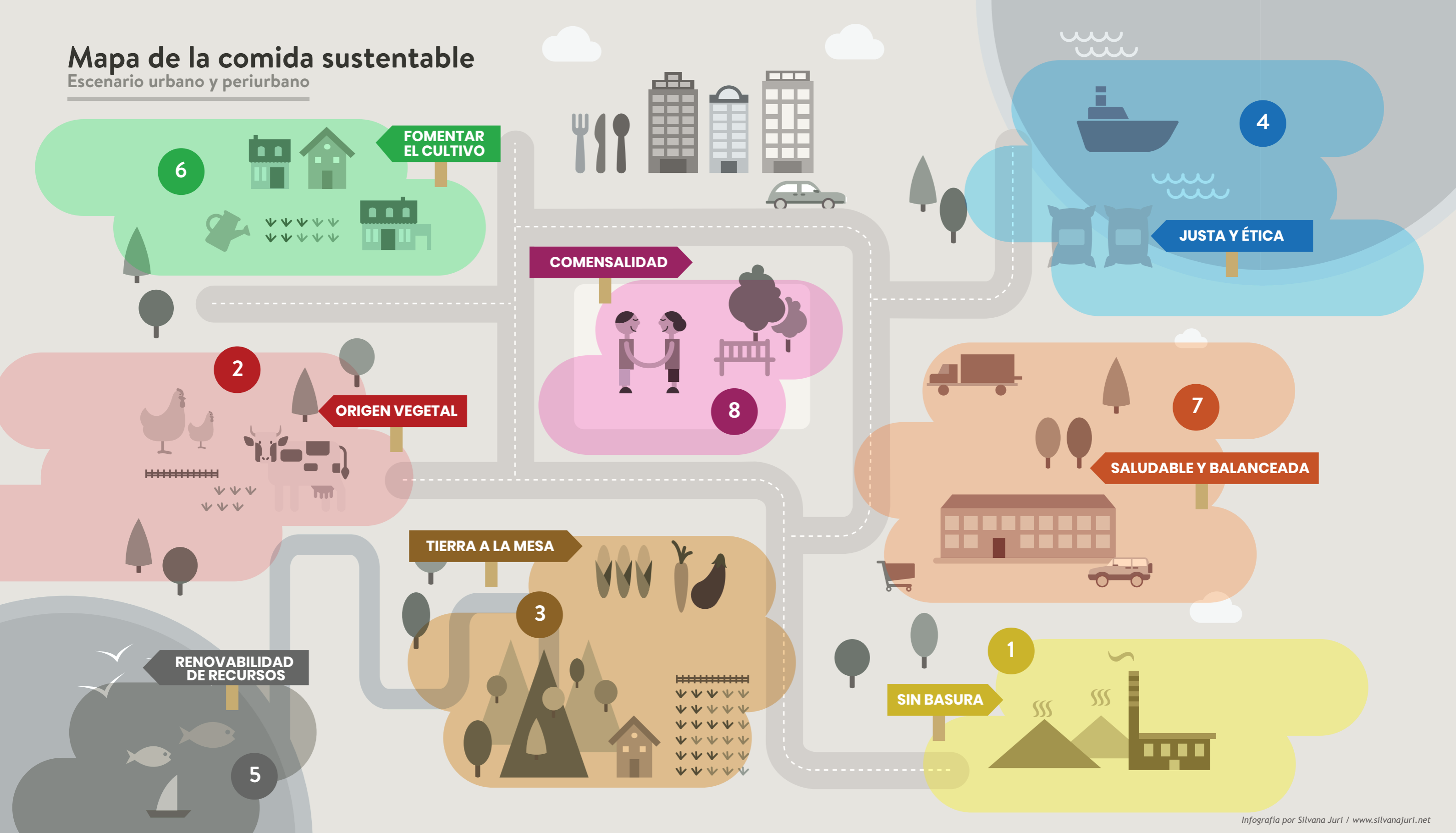


# Mapa de la comida sustentable

Escenario urbano y periurbano



Infografía por Silvana Juri / [www.silvanajuri.net](http://www.silvanajuri.net)

1

Comida ≠ Basura, evitar desperdicio alimentos, materia orgánica nunca es considerada un desecho

2

Ingredientes mayormente del reino vegetal (frutas, verduras, granos, cereales, hierbas, semillas)

3

De la tierra a la mesa: acortar trayectos, local y estacional

4

Justa y ética: conocer la historia, comercio justo / cadenas, mercados, trazabilidad

5

Renovabilidad de recursos: no explotación indiscriminada de recursos o ecosistemas

6

Volver a plantar y producir alimentos, o comprar de productores de primera-mano

7

Nutricionalmente adecuada, evitando alimentos menos saludables (ultraprocesados, altos en grasas, sal, y azúcar)

8

Compatir la comida, cultura y comunidad, bienestar