

# ALIMENTACIÓN



YA LO HAGO  
Y ESTÁ BIEN ASÍ



YA LO HAGO PERO PODRÍA  
INSISTIR MÁS Y ME  
PROPONGO HACERLO



NO LO HAGO Y ME  
PROPONGO INCORPORARLO  
EN MI VIDA



NO LO HAGO Y  
ESTÁ BIEN ASÍ

Procuro, en lo posible, una forma de alimentación que me nutra saludablemente: suficiente en cantidad, completa y equilibrada, natural y libre de productos químicos artificiales.

Consciente de las repercusiones del consumo de carne, lo reduzco a dos o tres veces por semana. Evito comer carne de animales alimentados con piensos elaborados con cereales transgénicos procedentes de países sin garantías sociales y medioambientales.

Evito comer carne de producción intensiva, procedente de animales hacinados, y busco proveedores de carne de animales que han pastado en libertad.

Tanto como mi economía me lo permita, tiendo a consumir alimentos ecológicos respetuosos con la tierra y normalmente asociados a formas de producción socialmente valiosas.

Procuro consumir alimentos de temporada y producidos localmente.

Antes de comer, me detengo en silencio a ser consciente de todo lo que ello supone y a expresar mi admiración y agradecimiento.

