

## RECETA NAVIDAD SOSTENIBLE

Llegan las navidades, y con ellas, las grandes comilonas y las compras de alimentos que no solemos comer habitualmente. Estos excesos lo notamos en el bolsillo y en nuestras barrigas, pero también lo nota el medioambiente.

Comprar alimentos muy elaborados o sobreenvasados, o procedentes de zonas lejanas no son hábitos muy recomendables para nuestro entorno. Para ello, GREENPEACE ha elaborado una receta navideña de consejos para que podamos tener una navidad sostenible:

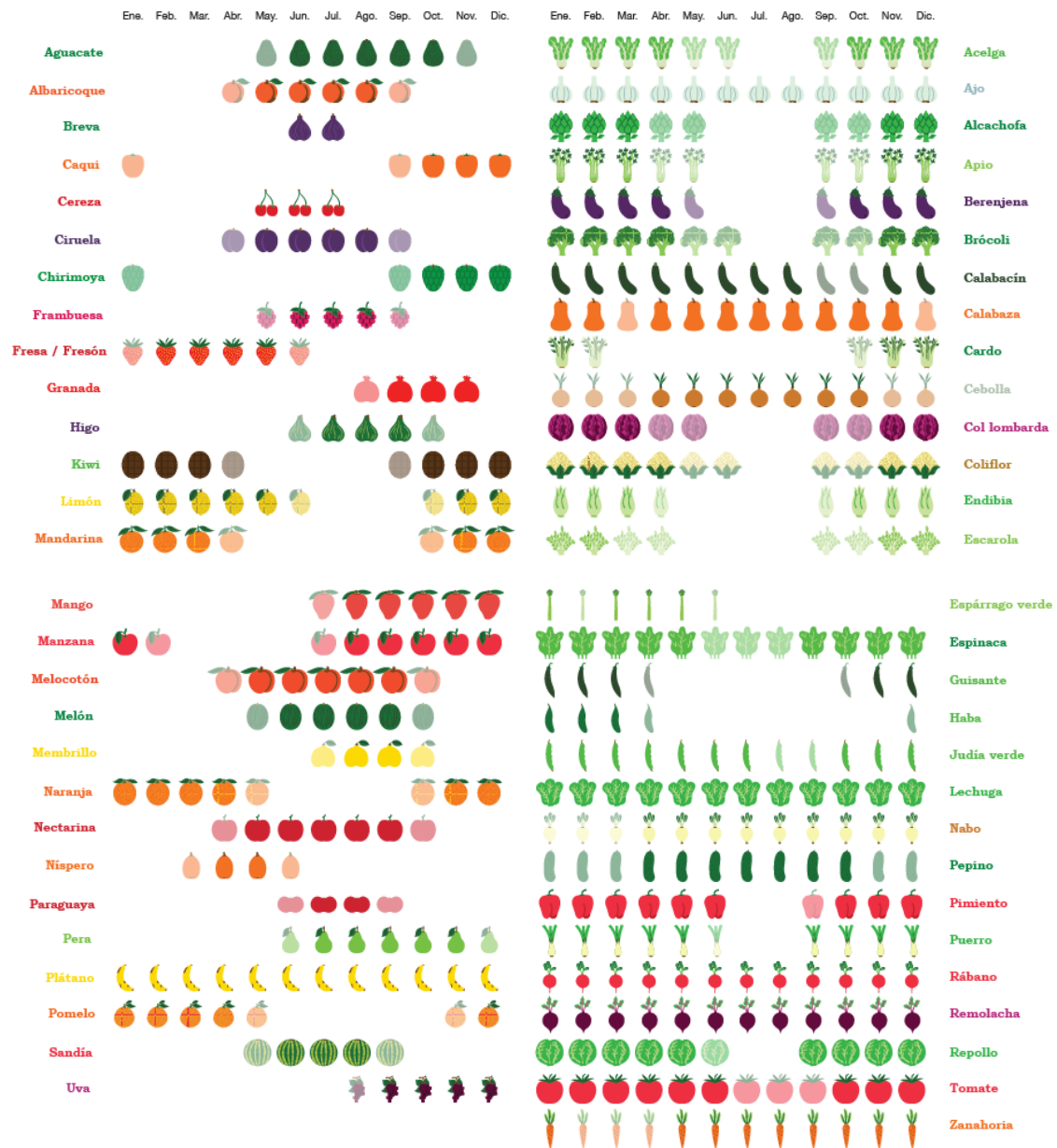
### INGREDIENTES:

[01] **Los alimentos, cuanto más cercanos, mejor**, menos transporte y menos emisiones de CO2. Además, así apoyas a los productores locales. Intenta elegir alimentos de proximidad.



[02] Apuesta por el **producto fresco, natural y de temporada**. Y si puedes, ecológico. El MAPAMA ha elaborado esta tabla donde reflejan tanto las verduras y frutas según su temporada.

**FRUTAS Y VERDURAS DE CADA TEMPORADA**



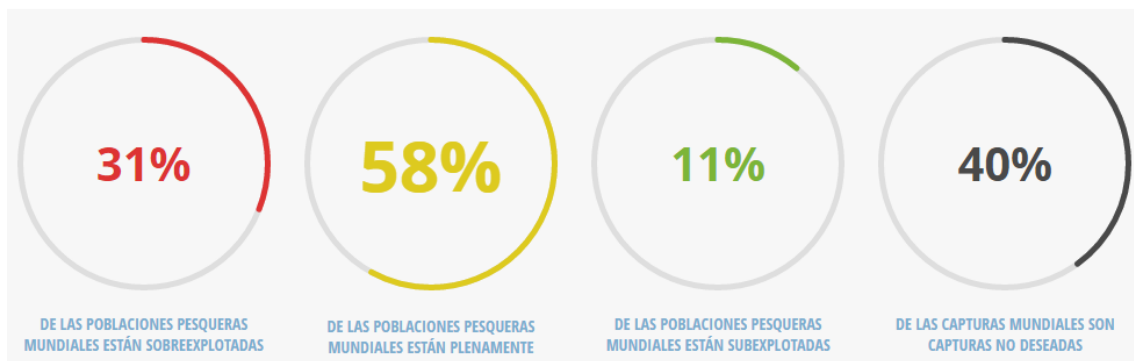
[03] Evita los productos elaborados y sobreenvasados y llévate todo lo que puedas a granel.



[04] **Reduce el consumo de carne y pescado** y apuesta por menús ricos en verduras, legumbres y frutas.

[05] Si quieres introducir carne en tu comida, ¿por qué no sorprendes a tus comensales con **carne ecológica**? Busca el etiquetado de certificación de tu comunidad autónoma.

[06] **¿Un poco de pescado? ¡Ojo! Que no esté en la [Lista roja de Greenpeace](#).** Mejor salvaje que de acuicultura y que haya sido pescado con métodos selectivos. Rechaza los inmaduros y aprovéchalo bien. Pregunta a tu pescadero y que te informe. ¡Busca el sello MSC!



Fuente WWF (<http://www.fishforward.eu/es/>)

[07] **¿Marisco? ¡Cuidado con los langostinos!** Su pesca salvaje afecta a otras muchas especies que son descartadas y el de acuicultura devasta los manglares. Evítalo.

[08] **¡Ningún producto transgénico en nuestras comidas!** Utiliza la [Guía roja y verde](#) para poder evitarlos.



[09] Puedes llevar **bolsa de tela o carrito** para tus compras. Así no tienes que utilizar bolsas de plástico.

[10] ¡Ay, las uvas! No se nos pueden olvidar que hay que empezar bien el año. Pero que sean a granel, sin empaquetado, y cultivadas lo más cerca posible.

Y después los regalos:

Prácticamente cada parte del regalo, desde la distribución al envoltorio, produce emisiones. Aún así, existen grandes diferencias entre unos y otros en función de la cantidad de plásticos que utilicen o si necesita electricidad o pilas.

En el apartado de menor impacto están los juegos de mesa (un Trivial Pursuit tiene una huella de 21 kilos de CO<sub>2</sub>), las joyas (un collar de oro, 18 kilos de CO<sub>2</sub>) y paradójicamente, en el último lugar de la tabla, un regalo obtenido a base de talar un árbol: el libro. De tres a ocho kilos de dióxido de carbono, dependiendo de la edición, si es de bolsillo o de tapa dura.

Por supuesto que lo más recomendable es comprar en el pequeño comercio, e intentar que sea de comercio justo.

