



LAUDATO SI' – CONSEJOS PRÁCTICOS

- Cuando sea posible, compra verduras, frutas, carnes y quesos de Georgia y del sureste del país para reducir gases de efecto invernadero emitidos durante el transporte.
- Compra alimentos orgánicos y cultivados naturalmente si es posible. Las prácticas agrícolas orgánicas evitan productos químicos sintéticos durante la producción de vegetales, frutas, carnes, pescados y lácteos.
- Cuando abastezcas tu despensa, elije productos con menos empaque. Trata de comprar en grandes cantidades y congela o empaqueta los alimentos en porciones pequeñas para reducir los empaques de cartón y plástico. Y puesto que las bolsas de plástico son una importante fuente de desecho, use bolsas de tela o de fibra reciclada para empaclar tus alimentos.
- ¡Trata de comer más frutas y vegetales! Las nuevas guías alimenticias del Departamento de Agricultura de Estados Unidos recomiendan que la mitad de nuestra comida debería consistir en frutas y vegetales.
- No comer carne un día a la semana es bueno para ti, excelente para la salud de la nación y fantástico para nuestro planeta. Se requieren aproximadamente 1.850 galones de agua para producir una sola libra de carne, y por el contrario solo 39 galones de agua para producir una libra de vegetales. Treinta países ya se han inscrito en el movimiento mundial de "Los lunes sin carne" que anima a la gente a adoptar este hábito.
- En los días de ayuno durante la Cuaresma, ofrece una comida que consista en una taza de arroz, el alimento básico en muchos países en vía de desarrollo. Luego, dona el costo de una comida completa a Catholic Relief Services (CRS) Rice Bowl. 75% del dinero apoya programas de CRS alrededor del mundo, y 25% apoya programas de hambre y pobreza en comunidades locales.
- Considera ayunar un día al mes. El ayuno es una parte integral y antigua de nuestra tradición de fe, y estudios han demostrado que el ayuno periódico es saludable para ti.
- Cuando sea posible, compra utensilios, vasos y platos reutilizables o biodegradables. Estas son grandes opciones para comidas durante la Cuaresma, reuniones familiares y otros eventos sociales.