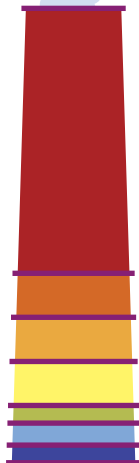


BAJAR SU HUELLA DE COMIDA

- ★ **COMER BAJO EN LA CADENA DE COMIDA** Cometer a comer comidas sin carne uno o dos días a la semana.
- ★ **COMER LOCAL** Ir de comprar a mercados de granjeros; busque letreros a su supermercado para productos del Medio Oeste o preguntarle a su tendero.
- ★ **ESTACIONAL** Usar este guía para elegir alimentos que son de la presente estación.
- ★ **MENOS PROCESADO y EMPAQUETADO** Ir de comprar la secciones de productos y volumen antes de ir a los pasillos de bienes empaquetados.
- ★ **ORGÁNICO** Elegir las comidas organicas más importantes que comprar: manzanas, maíz, arroz, leche, fresas, brócoli.
- ★ **RECICLAR y ABONAR** Buscar comidas que tengan empaquetado reciclable (y reciclarlo!). Convertir sus residuos de comida en suelo de abonar.
- ★ **COMIDA DE COSECHA PROPIA** ¡Empezar una jardín de verduras! Considerar enlatar, congelar y secar sus productos abundantes.

el CO₂e DEL CARNÍVORO PROMEDIO



Para recetas con bajo carbono y para aprender más de su huella de carbono ir a **doitgreen.org**.

CO₂e = incluye el impacto de todos los gases de efecto invernadero.

Producción de agricultura (la mayor parte carne)

Tratamiento

Transporte

Cocina

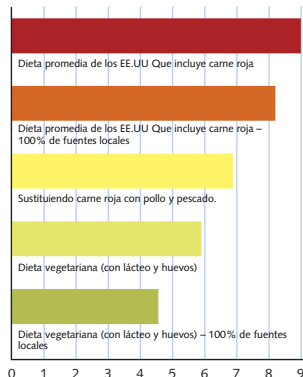
Refrigeración

Embalaje y desechos de comida

Compras de comida

HUELLA DE COMIDA DE CARBONO

Elección de dieta de casa

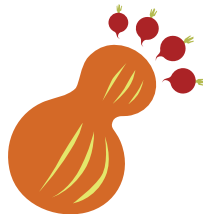


Contribución de CO₂e desde comida de la casa promedio de los EE.UU

♻️ Imprimido en papel reclamado.

HUELLA DE COMIDA

GUÍA DE COMPRAS DE BAJO CARBONO



MINNESOTA/MEDIO OESTE

www.doitgreen.org



MINNESOTA / MEDIO OESTE ORIENTAR

PRIMAVERA

(Abril – Junio)



Frutas:

Fresas Ruibarbo

Vegetales:

Rúcula Verdes de diente de león
Verdes de león
Mostaza Lechuga Romana
Espárrago Cebolla Verde
Chícharos Cebollinos
Verdes de Lechuga
remolacha Verdes de acedera
Rábanos Hongos
Acelga Espinaca
Ruibarbo Col de Bruselas

CONSEJOS DE COMPRAS: Elegir local, Orgánico, Temporal, y Frutas y Verduras con menos embalaje cuando posible!

VERANO

(Junio - Agosto)



Frutas:

Arándanos Juneberry
Peras Cerezas Amargas
Capulines Melón
Ciruela Fresas
Grosellas Durazno
Frambuesas Cerezas Dulces

Verduras:

Remolachas Acelga
Ejotes Papas
Brócoli Berza
Col Rizada Verdes de Radiccio
Col Pepinos
Lechuga Espinaca
Zanahorias Berenjena
Verdes de Caladacín
Mostaza Verdes de Endibia
Coliflór Helote
Cebolla Hinojo
Apio Tomate
Chiles Zapallitos

Mientras Ir de Comprar Considerar: Local 🌸 Estacional 🌸 Menos Embalaje 🌸 Orgánico 🌸
Reciclable 🌸 Bajo en la Cadena de Comida 🌸 ¡Intente a Cultivar su Propia Comida!

OTOÑO

(Septiembre - Octubre)



Frutas:

Manzanas Peras
Manzanas Silvestres Ciruelas
Saúcos Frambuesas
Melones Uvas Silvestres

Verduras:

Rúcula Chacotes
Chiles Acelga
Remolachas Nabos
Papas Berza
Brócoli Berro
Calabaza Hinojo
Coles de Bruselas Calabacín de Invierno
Rábano Col Rizada
Col Lechuga
Lechuga Romana Verdus de Mostaza
Zanahoria Nabo Sueco
Apio Raíz Cebolla

TODO EL AÑO



Frutas: Manzanas

Verduras: Chalotes Cebolla
Col Rizada Col Calabacín de
Papas Hongos Invierno
Remolacha Nabos Ajo
Puerros Zanahoria Chirivías

Otro:

Productos de Lácteo Escabeches
Carne, Pescado, Arroz Salvaje
Huevos Hierbas
Nueces de Arboles Granos
Mermeladas, Jaleas Jarabes, Miel

NOTA: Estas comidas requieren almacenamiento durante los meses del invierno.

CONSEJOS DE COMPRAR: Elegir local, orgánico, y carne, huevos, y productos de lácteo criados de una forma humana. Sustituir 'criada de granja' con carne recién cazado o pescado. Elegir comida del mar 'delfín seguro' y cosechada sosteniblemente.