SUPERHÉROES POR LA ACCIÓN CLIMÁTICA

DEFENSOR VEGETAL

«Nos enseña cómo valorar y comer más verduras»

HABILIDADES

Come menos carne y más frutas, verduras y frutos secos

Compra verduras con un aspecto divertido

Prepara nuevas recetas con verduras

¿Por qué necesitamos al Defensor Vegetal?

¿Por qué necesitamos al Defensor Vegetal? Todo lo que comemos y cómo lo producimos afecta a nuestra salud, pero también al medio ambiente. Los alimentos de origen vegetal, como las frutas, verduras, los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos y las semillas, tienen un menor impacto ambiental que los alimentos de origen animal, como la carne y los productos lácteos. Para producir los alimentos de origen vegetal se suele usar menos energía, tierra y agua, y por lo tanto, se emiten menos gases de efecto invernadero. Esto no quiere decir que tengas que hacerte vegano o vegetariano. Una dieta saludable es aquella en la que se consumen las calorías y los nutrientes adecuados a partir de diferentes grupos de alimentos. Pero si hacemos que nuestra dieta sea más saludable teniendo en cuenta la sostenibilidad, además de comer sano, podremos ayudar al medio ambiente. ¿Sabías que la alimentación supone la mayor parte de la huella de agua de una persona (la cantidad de agua que consumes en tu vida diaria), incluso más que darse baños o duchas largas? Para producir una hamburguesa de ternera de 150 gramos, por ejemplo, se necesitan unos 2250 litros de agua. Para producir una pizza de tomate y queso de 725 gramos se necesitan unos 1216 litros de agua.

ACTÚA AHORA

¡BIEN HECHO! COMPARTE ESTO CON TUS AMIGOS Y USA EL HASHTAG #ACTÚTAAHORA

www.un.org/sustainabledevelopment/es/climate-action-superheroes/

¡ERES UN SUPERHÉROE DE LA ACCIÓN CLIMÁTICA!

DIBÚJATE COMO UN SUPERHÉROE DE LA ACCIÓN CLIMÁTICA

¡BIEN HECHO! COMPARTE ESTO CON TUS AMIGOS Y USA EL HASHTAG #ACTÚTAAHORA

www.un.org/sustainabledevelopment/es/climate-action-superheroes/

SUPERHÉROES POR LA ACCIÓN CLIMÁTICA

TARJETA DE RECETA PARA HACER TÚ MISMO

PARA VALORAR LA IMPORTANCIA DE LAS VERDURAS

A veces olvidamos lo deliciosas y nutritivas que pueden ser las verduras. **¡Usa las tarjetas de recetas para recordar a los demás cómo valorar la importancia de las verduras!**

RECETA

Esta receta se llama _____

Preparada por _____ Número de raciones 1 2 3 4 5 6 7 8 9

INGREDIENTES | **INSTRUCCIONES**

TRUCO DE SUPERHÉROE:

¡Muestra a tu familia y amigos lo deliciosas que pueden ser las verduras con tu nueva y poderosa receta!

SUPERHÉROES POR LA ACCIÓN CLIMÁTICA

COMPARTE ESTO CON TUS AMIGOS Y USA EL HASHTAG #ACTÚTAAHORA

www.un.org/sustainabledevelopment/es/climate-action-superheroes/

CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN

DEFENSOR VEGETAL

ENTREGADO A:

_____

POR HABER CONSEGUIDO:

Nos enseña cómo valorar y comer más verduras

_____

¡ERES UN SUPERHÉROE DE LA ACCIÓN CLIMÁTICA!

ACTÚA AHORA

COMPARTE ESTE CERTIFICADO CON TUS AMIGOS Y USA EL HASHTAG #ACTÚTAAHORA

www.un.org/sustainabledevelopment/es/climate-action-superheroes/