



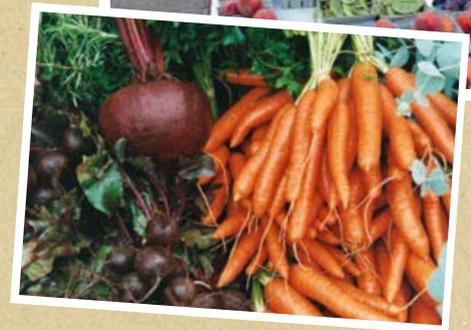
**Buenos Alimentos  
Que Podemos Costear  
Hoy y Mañana**

# Buenos Alimentos Que Podemos Costear Hoy y Mañana

Los **precios de los alimentos** y **combustibles** han subido rápidamente, y existe una conexión entre ambos. La mayoría de nuestros alimentos son producidos lejos de casa, usando mucha energía y recursos, y después transportados miles de millas o más. Es así que, **el costo más elevado de los combustibles resulta en costos más elevados de los alimentos**, y los costos no se detienen ahí. El uso masivo de energía también causa contaminación que daña nuestro medio ambiente, nuestro clima, y nuestra salud.

Pero podemos cambiar esto. Podemos **cultivar alimentos más cerca de nuestros hogares**, usar métodos más verdes y mucha menos energía, y ahorrar costos a nuestras bolsillos y a nuestro planeta. La mayoría de los métodos que necesitamos ya están en uso; sólo necesitan ser usados más ampliamente. Requiere compromiso el hacer estos cambios, pero podemos lograrlo – *y la verdad, no podemos costear el no hacerlo!*

Afortunadamente, muchos grupos están ya trabajando para lograr estos cambios. Ellos pueden **ayudarle a acceder a un alimento sano y a un precio moderado hoy**, y a crear soluciones para que todos podamos tener alimentos sanos mañana.



## 7 Pasos para Alimentos Sanos y un Planeta Sano

Cuando usted elige alimentos que son más sanos para usted y para el planeta *hoy*, usted evita costos altos a su salud y al planeta *mañana*.

### ¡Infórmese más!

Para más información e ideas proactivas (en inglés),

visite [whyhunger.org/fslc](http://whyhunger.org/fslc)

Para información sobre cultivo de alimentos orgánicos,

visite [attra.ncat.org/espanol](http://attra.ncat.org/espanol)

### ¡Conéctese!

Para averiguar que es lo que está sucediendo localmente, contacte el grupo mencionado más abajo, o para encontrar un grupo en su área, llame al 1-866-3-HUNGRY (se habla español) o visite [whyhunger.org](http://whyhunger.org).

**Compre alimentos frescos y enteros.** Ellos consumen mucha menos energía en su producción que alimentos altamente procesados y empacados.

**Ensúciense las manos.** Cultive parte de su propio alimento, y ayude a otros a aprender como cultivar alimentos en huertas caseras o comunitarias.

**Apoye a productores locales y orgánicos** que protegen nuestro planeta, nuestro clima y nuestra salud.

**Pida a mercados locales**, escuelas, y otras instituciones que compren a productores locales y orgánicos.

**Considere consumir menor cantidad de carne**, o, si puede, compre carne local, orgánica, o criada en base a praderas. La producción de carne, especialmente en fábricas de granja, utiliza una gran cantidad de recursos.

**Hable con amigos** y vecinos acerca de la necesidad de cambio y de como pueden participar.

**Pida al gobierno** y líderes locales que ayuden a desarrollar un sistema de alimentación que provea buenos alimentos para todos, que apoyen a productores y negocios locales, y que protejan nuestro planeta.

Producido por Community Food Security Coalition y World Hunger Year.

Para descargar una versión PDF completa de este panfleto, dirjase a [foodsecurity.org/handouts-es.html](http://foodsecurity.org/handouts-es.html)