

Acompañar es educar

Ficha vinculada al material audiovisual [Una Escuela Sustentable, Producción de alimentos.](#)

¿Sabías que...?

En el mundo se producen millones de toneladas de alimentos, lo que genera un alto costo ambiental además de grandes volúmenes de desperdicio. La degradación y sobreexplotación del suelo y del agua son dos de los principales problemas asociados a la producción de alimentos. Por otro lado, las personas, además, desperdiciamos gran parte de esa producción y la desecharmos cuando aún puede ser consumida.

¿Qué son los alimentos sustentables?

Los alimentos sustentables son aquellos cuya producción, comercialización, consumo y desecho no perjudica el medio ambiente. Por ejemplo, los **alimentos orgánicos o agroecológicos** se producen sin utilizar químicos o pesticidas.

¿Qué es el compostaje?

Un 40% de los productos que desecharmos en casa es materia orgánica (restos de comida, cáscaras de huevo o de frutas, verduras, café, etc.) El **compostaje** es un sistema ecológico y sustentable para el desecho de los residuos orgánicos y para el aprovechamiento útil de los suelos fértiles. A partir de él se obtiene un material orgánico que se llama "**compost**". Si cambiamos nuestro punto de vista, podemos dejar de verlos como basura y reutilizarlos para producir abono para las plantas o las huertas. **¡Es una excelente forma de cuidar el planeta!**

¡COMO FAMILIA PODEMOS CONTRIBUIR!

La propuesta es asumir un estilo de vida más sustentable.

¿Cómo podemos hacerlo?



Consumir preferentemente alimentos de estación y de producción local.



Realizar huertas caseras en patios, jardines o balcones.



Elegir, en lo posible, alimentos orgánicos.



Utilizar los desechos orgánicos para realizar compost en casa.



#DesafíoEnCasa

Les proponemos hacer compost en casa. Se trata de un método sencillo e higiénico que cualquier familia puede implementar para llevar un estilo de vida más sostenible.

¡Manos a la obra: compost casero!

1. Clasifiquen los desperdicios separando los orgánicos (pueden habilitar diferentes cestos en casa y colocar carteles para guiarse).
2. Coloquen los desechos en la compostera (pueden adquirir un recipiente específico para compost o usar una caja de madera o balde que tengan en casa). Alternen una capa de desechos secos (hojas secas, ramas, fósforos, cáscaras de maní, papel, cartón) y otra de desechos húmedos (cáscaras de frutas y verduras, yerba, té, café, restos de poda, etc.).
3. Esperen a que esté listo. El tiempo varía según el clima y la cantidad y tipo de residuos, pero suele ser de entre 3 y 5 meses.

Una vez que esté listo pueden agregarlo a sus plantas o al suelo. ¡Hará maravillas!

Busca otros materiales en [Escuela Plus](#), colocando en el buscador los temas de interés: **sustentabilidad, ambiente, agua.**



Evitar el desperdicio de alimentos comprando lo necesario y conservando correctamente.



Mantener una alimentación saludable, evitando alimentos procesados.



Elegir alimentos y bebidas envasados con criterios ecológicos (preferentemente sin plástico) y/o envases retornables.

¡RECUERDEN!

Siempre se puede contribuir para lograr un desarrollo sostenible desde casa.