

### Title of Sustainable Development Goal:

2 - Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible

Hambre Cero

### Short Description of SDG:

Este ODS tiene la ambición de acabar con el hambre, lograr la seguridad alimentaria, mejorar la nutrición y promover la agricultura sostenible.

Puedes contribuir a acabar con el hambre mediante la participación en acciones solidarias, apoyando la producción sostenible y consumiendo alimentos sanos y locales.

### Área de Acción 1

Área de Acción : Acción Solidaria

### Question 1 (Solidarity Action)

¿ Has participado en la distribución de alimentos o comidas para personas sin hogar u otras personas en situación de vulnerabilidad?

1	No, no estoy interesado/a.
2	No, pero me gustaría participar este año.
3	Sí, ya he participado
4	Sí, soy voluntario/a habitual en esta área.

### Feedback:

Una persona sin hogar o una familia en situación de vulnerabilidad pueden tener dificultades para adquirir alimentos para sus comidas. Al hacer un voluntariado en este área, tienes la oportunidad de comprender su realidad y contribuir a reducir las desigualdades en la distribución de alimentos.

### Question 2 (Solidarity Action)

¿Eres una persona comprometida con la disminución del desperdicio de alimentos?

1	No, no estoy interesado/a.
2	Sí, suelo consumir antes los alimentos con la fecha de vencimiento más cercana.

3	Sí, utilizo las sobras para preparar nuevas comidas.
4	Sí, hago el abono en casa.

### Question Feedback:

Algunos consejos para evitar el desperdicio de alimentos:

- Cocina alimentos frescos para comer de forma más saludable y evitar la producción de envases innecesarios.
- Consume alimentos con las fechas de vencimiento más cercanas y ten cuidado con los productos que se estropean fácilmente.
- Ajusta la cantidad necesaria de alimentos que sirven a tus necesidades nutricionales.
- Usa las sobras para preparar otros platos o siempre puedes congelarlas para otra comida.

### Question 3 (Solidarity Action)

¿Donas comida a los bancos de alimentos?

1	Nunca
2	A veces
3	A menudo
4	Siempre

### Feedback:

Los bancos de alimentos son importantes en la lucha contra la pobreza alimentaria y para reducir el desperdicio de alimentos. Para apoyar su misión puedes donar o también participar como persona voluntaria.

## Action Area 2

Área de Acción : *Producción Sostenible*

### Question 1 (Sustainable Production)

¿Lees las etiquetas de los alimentos que compras para asegurarte de que provienen de fuentes de producción sostenibles?

1	Nunca
2	A veces
3	A menudo
4	Siempre

### Question Feedback:

Algunas etiquetas de alimentos certifican que los productores cumplen con los principios de la sostenibilidad, como por ejemplo el Comercio Justo, el Bienestar Animal, el Rainforest Alliance y la Huella de Carbono.

### Question 2 (*Sustainable Production*)

¿Has visitado un proyecto o finca con prácticas agrícolas sostenibles?

1	No, no estoy interesado/a.
2	No, pero me gustaría visitarlo este año.
3	Sí, ya lo he visitado.
4	Sí, ya lo he visitado y me gustaría saber más al respecto.

### Feedback:

Las prácticas agrícolas sostenibles deben promover la fertilidad y la productividad del suelo a niveles económicamente viables. Algunos ejemplos de prácticas agrícolas sostenibles son la diversidad y rotación de cultivos, los cultivos de cobertura y la integración de cultivos y ganado.

### Question 3 (*Sustainable Production*)

¿Has estudiado la agricultura sostenible y su papel en la adaptación al cambio climático?

1	No, no estoy interesado/a en este tema.
2	No, pero me interesa el tema de la agricultura sostenible.
3	Sí, he estudiado previamente el tema.
4	Sí, estoy interesado/a en este tema y me gustaría obtener más información.

### Feedback:

El cambio climático tendrá un fuerte impacto en el sector agrícola a través de inundaciones repentinas, períodos de sequía, introducción de especies invasoras, entre otros. La agricultura sostenible debería aumentar la resiliencia de este sector al cambio climático.

### Action Area 3

Área de Acción : *Consumo Responsable*

### Question 1 (*Conscious Consumption*)

¿Compras alimentos en los mercados locales para apoyar a la producción local y reducir la huella ecológica?

1	Nunca
2	A veces
3	A menudo
4	Siempre

**Feedback:**

Comprar en los mercados locales (mercados municipales, mercadillos, tiendas de barrio, comercio tradicional) tiene varias ventajas. Tiene la oportunidad de ayudar a la economía local, a tus vecinos/as, de comprar alimentos frescos y saludables, ¡y es mejor para el planeta!

**Question 2 (Conscious Consumption)**

¿Con qué frecuencia comes frutas y verduras?

1	Nunca
2	A veces
3	A menudo
4	Siempre

**Feedback:**

Una dieta nutritiva es importante para llevar un estilo de vida saludable, reducir el riesgo de enfermedades y aumentar tu nivel de energía. Esto significa comer una amplia variedad de alimentos en las proporciones adecuadas, y concretamente mucha fruta y verduras.

**Question 3 (Conscious Consumption)**

¿Planeas tus comidas?

1	Nunca
2	A veces
3	A menudo
4	Siempre

**Feedback:**

Planificar tus comidas puede ayudarte a reducir tu “huella alimentaria” y a ahorrar dinero. Utiliza listas de la compra y evita las compras impulsivas. Para reducir el desperdicio de alimentos, ten cuidado y no compres más comida de las que necesitas.

**El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente la visión de los autores, y la Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.**