

**¿Qué tengo que hacer para  
disminuir la huella de carbono de  
mi dieta?**

---

**---Ujué Fresán---**



# Objetivo

- 1. Conocer la huella de carbono de tu dieta**
- 2. Identificar qué alimentos son los que más contribuyen**
- 3. Evaluar posibles alternativas**

# Actividad

## 1. Detallar qué y cuánto comiste ayer

Alimentos	Cantidad
Leche	1 taza
Galletas	4 galletas
Naranja	1 naranja grande
Pan	1 panecillo
Queso curado	1 cuña grande
Jamón york	1 loncha grande

# Actividad



1. Detallar qué y cuánto comiste ayer
2. Estimar cantidad en kg o L

Alimentos	Cantidad	Cantidad en kg o L
Leche	1 taza	0.250
Galletas	4 galletas	0.024
Naranja	1 naranja grande	0.270
Pan	1 panecillo	0.080
Queso curado	1 cuña grande	0.050
Jamón york	1 loncha grande	0.040

# Actividad



1. Detallar qué y cuánto comiste ayer
2. Estimar cantidad en kg o L
3. Identificar huella de carbono de los alimentos

Alimentos	Cantidad	Cantidad en kg o L	kgCO2e/Kg
Leche	1 taza	0.250	1.8
Galletas	4 galletas	0.024	2.2
Naranja	1 naranja grande	0.270	0.6
Pan	1 panecillo	0.080	1
Queso curado	1 cuña grande	0.050	15.6
Jamón york	1 loncha grande	0.040	10.4

# Actividad

- 1. Detallar qué y cuánto comiste ayer**
- 2. Estimar cantidad en kg o L**
- 3. Identificar huella de carbono de los alimentos**
- 4. Calcular la huella de lo que has consumido**

# Actividad

Alimentos	Cantidad	Cantidad en kg o L	kgCO2e/Kg	kgCO2e
Leche	1 taza	0.250	1.8	0.45
Galletas	4 galletas	0.024	2.2	0.05
Naranja	1 naranja grande	0.270	0.6	0.17
Pan	1 panecillo	0.080	1	0.08
Queso curado	1 cuña grande	0.050	15.6	0.78
Jamón york	1 loncha grande	0.040	10.4	0.42

1.95 kgCo2e

# Actividad

1. **Detallar qué y cuánto comiste ayer**
2. **Estimar cantidad en kg o L**
3. **Identificar huella de carbono de los alimentos**
4. **Calcular la huella de lo que has consumido**
5. **Detectar los 3 productos que más contribuyen**



# Actividad

Alimentos	Cantidad	Cantidad en kg o L	kgCO2e/Kg	kgCO2e
Leche	1 taza	0.250	1.8	0.45
Galletas	4 galletas	0.024	2.2	0.05
Naranja	1 naranja grande	0.270	0.6	0.17
Pan	1 panecillo	0.080	1	0.08
Queso curado	1 cuña grande	0.050	15.6	0.78
Jamón york	1 loncha grande	0.040	10.4	0.42

# Actividad

- 1. Detallar qué y cuánto comiste ayer**
- 2. Estimar cantidad en kg o L**
- 3. Identificar huella de carbono de los alimentos**
- 4. Calcular la huella de lo que has consumido**
- 5. Detectar los 3 productos que más contribuyen**
- 6. Valorar y cuantificar alternativas**

# Actividad

Alimentos	Cantidad	Cantidad en kg o L	kgCO2e/Kg	kgCO2e
Leche	1 taza	0.250	1.8	0.45
Galletas	4 galletas	0.024	2.2	0.05
Naranja	1 naranja grande	0.270	0.6	0.17
Pan	1 panecillo	0.080	1	0.08
Queso curado	1 cuña grande	0.050	15.6	0.78
Jamón york	1 loncha grande	0.040	10.4	0.42
Bebida soja	1 taza	0.25	0.4	0.1

-0.35 kgCO2e

# Actividad

Alimentos	Cantidad	Cantidad en kg o L	kgCO2e/Kg	kgCO2e	
Leche	1 taza	0.250	1.8	0.45	
Galletas	4 galletas	0.024	2.2	0.05	
Naranja	1 naranja grande	0.270	0.6	0.17	
Pan	1 panecillo	0.080	1	0.08	
Queso curado	1 cuña grande	0.050	15.6	0.78	1.20
Jamón york	1 loncha grande	0.040	10.4	0.42	
Bebida soja	1 taza	0.25	0.4	0.1	
Tortilla francesa	2 huevos	0.12	3.2	0.384	0.4
	1 cucharada aceite oliva	0.016	1	0.016	

-0.8 kgCO2e

# Actividad

Alimentos	Cantidad	Cantidad en kg o L	kgCO2e/Kg	kgCO2e	
Leche	1 taza	0.250	1.8	0.45	
Galletas	4 galletas	0.024	2.2	0.05	
Naranja	1 naranja grande	0.270	0.6	0.17	
Pan	1 panecillo	0.080	1	0.08	
Queso curado	1 cuña grande	0.050	15.6	0.78	1.20
Jamón york	1 loncha grande	0.040	10.4	0.42	
Bebida soja	1 taza	0.25	0.4	0.1	-1.11 kgCO2e
Tortilla francesa	2 huevos	0.12	3.2	0.384	
	1 cucharada aceite oliva	0.016	1	0.016	
Hummus	3 cucharadas soperas	0.09	1	0.09	0.09

# Actividad

Alimentos	Cantidad	Cantidad en kg o L	kgCO2e/Kg	kgCO2e
<del>Leche</del>	<del>1 taza</del>	<del>0.250</del>	<del>1.8</del>	<del>0.45</del>
Galletas	4 galletas	0.024	2.2	0.05
Naranja	1 naranja grande	0.270	0.6	0.17
Pan	1 panecillo	0.080	1	0.08
<del>Queso curado</del>	<del>1 cuña grande</del>	<del>0.050</del>	<del>15.6</del>	<del>0.78</del>
<del>Jamón york</del>	<del>1 loncha grande</del>	<del>0.040</del>	<del>10.4</del>	<del>0.42</del>
Bebida soja	1 taza	0.25	0.4	0.1
Hummus	3 cucharadas soperas	0.09	1	0.09

1.98 kgCO2e



0.49 kgCO2e

**-75%**

# Actividad

