



Consumir solo lo necesario nos enseña a vivir
con responsabilidad, gratitud y sencillez.



JUNIO
2026

SABIA ELECCIÓN
MENOS DESPERDICIO, MÁS VIDA

¿POR QUÉ TENER HÁBITOS REGENERADORES?



Elegir con cuidado lo que compramos y consumimos también es una forma de cuidar la creación.

Muchas veces usamos más bolsas, envases y comida de la necesaria, generando basura y desperdicio que dañan el medio ambiente.

PEQUEÑOS CAMBIOS en nuestros hábitos diarios ayudan mucho.



¿CÓMO EMPIEZO A CAMBIAR MIS HÁBITOS?



1

Antes de salir, haz tu lista.

Haz tu lista. Revisa qué tienes en casa. Escribe solo lo que falta. Sin lista, el carrito se llena de cosas que ya tenías o que nunca vas a usar.





EJEMPLOS PRÁCTICOS



- Abres el refri y la alacena y anotas solo lo que falta: leche, huevos, tortillas y jabón. Así evitas comprar cosas repetidas y gastar de más.
- Hacer la lista pensando en las comidas de la semana.

	DESAYUNO	LUNCH	CENA
LUNES (10)	• Leche • Tortillas • Café	• Carne • Pasta • Verduras • Salsa	• Pollo • Arroz • Verduras
MARTES (11)	• Leche • Tortillas • Café	• Carne • Pasta • Verduras • Salsa	• Pollo • Arroz • Verduras
MIÉRCOLES (12)	• Leche • Tortillas • Café	• Carne • Pasta • Verduras • Salsa	• Pollo • Arroz • Verduras
JUEVES (13)	• Leche • Tortillas • Café	• Carne • Pasta • Verduras • Salsa	• Pollo • Arroz • Verduras

COMPRAS

- Leche
- Huevos
- Tortillas
- Jabón



¿CÓMO EMPIEZO A CAMBIAR MIS HÁBITOS?



2

En el mercado, elige sin envoltura.



Prefiere la fruta y verdura suelta. Lleva tu bolsa de tela o tus propios recipientes. Si puedes comprarlo a granel o directo al productor, mejor todavía.



EJEMPLOS PRÁCTICOS



- Elige tomates, manzanas o plátanos por pieza en vez de los que vienen en bandejas de unicel y plástico.
- Llevar una bolsa de tela para comprar pan o usar un recipiente para queso y evitar bolsas y empaques desechables.





¿CÓMO EMPIEZO A CAMBIAR MIS HÁBITOS?



3 Come lo que compraste.

Organiza tu refrigerador con lo más antiguo al frente. Planea tus comidas de la semana. Lo que está a punto de vencerse, úsalo hoy. No lo dejes morir al fondo del cajón.





EJEMPLOS PRÁCTICOS



- Comer las frutas, verduras o yogures antes de abrir otros productos nuevos para evitar que se desperdicien.
- Si quedó pollo del almuerzo, usarlo al día siguiente para tacos, sandwiches o una ensalada en vez de tirarlo.



Ser fieles en lo pequeño,
en la bolsa que
rechazamos, en la fruta
que no dejamos pudrir,
en el envase que
evitamos es ya una
forma de vivir el
Evangelio.

Cuidar la creación no es
opcional para quien ama
al Creador.

"El que es fiel en lo poco,
también lo es en lo
mucho" (Lucas 16, 10).



Con tu familia y tu comunidad, puedes construir
hábitos regeneradores.
¿En qué podemos apoyarte?



81 8368 0037



5625517212 (Celular CEFAS)



Lázaro Garza Ayala Ote. #690 Esquina
con General Naranjo E-1
San Pedro Garza García NL. CP 66230



www.cefasmx.org



CEFAS/comunidades



info@cefasmx.org