

¿Qué es una alimentación saludable y sostenible?

La alimentación saludable y sostenible, consiste en alimentarse teniendo en cuenta el cuidado de nuestra salud y del medio ambiente.

La alimentación sostenible busca satisfacer las necesidades nutricionales de las personas de manera responsable y consciente, teniendo en cuenta los recursos disponibles y el bienestar del planeta.

**COMER SALUDABLE ES
COMER SOSTENIBLE,**



Subvencionado por:



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



Claves de Alimentación Sostenible

- Dieta equilibrada y nutritiva
- Agricultura orgánica y regenerativa.
- Uso de recursos naturales con eficiencia
- Minimizar el desperdicio de alimentos.
- Comercio local, uso de productos de temporada y ecológicos
- Moderar consumo de carne y pescado.



Claves de Alimentación Saludable

- Alimentación rica en fruta, verduras y legumbres.
- Alimentación alta en fibra y agua y baja en sal y azúcares añadidos.
- Evitar los químicos industriales y aditivos, sobre todo ultraprocesados.
- Comer lo necesario, sin comer de más.



Compras más Sostenibles

- Priorizar productos locales y de temporada.
- Elegir alimentos orgánicos.
- No al desperdicio de los alimentos
- Moderar el consumo de carne, y pescado.
- Reducir los alimentos procesados
- Aprender a leer las etiquetas
- Utilizar bolsas reutilizables
- Reciclar con eficacia.

