#### ¿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.







federacionlucentumalicante@gmail.com

#### Subvencionado por:





# ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE



## Claves de Alimentación Sostenible

Dieta equilibrada y nutritiva

Agricultura orgánica y regenariva.

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 azucares 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.







