

¿QUÉ COMER?

¡Asómate a la Dieta Mediterránea!

Agua:
4 - 6 vasos al día

Verduras:
2 - 3 veces al día

Aceites:
De oliva virgen extra

Cereales, pasta, patatas:
Poca cantidad e integral



Frutas:
3 - 4 veces al día

Lácteos:
3 al día

Proteínas:
1 - 3 al día - legumbres, pescados, carnes, huevos, frutos secos.

Evita el exceso de:
Azúcar añadido
Grasas saturadas e hidrogenadas
Sal
Carnes rojas, embutidos
Alimentos procesados



HACIA UN CONSUMO SOSTENIBLE

¿Qué cadena alimentaria de las dos respeta más el Medio Ambiente?

Producción local
Transporte de cercanías
Comercio tradicional

Producción intensiva
Trasportes internacionales
Grandes superficies



¿HAY JUSTICIA SOCIAL EN EL REPARTO DE BENEFICIOS?

¿POR QUÉ QUIEN PRODUCE DEBE OBTENER SUFICIENTE SALARIO?



¿CÓMO EVITAR ESTO?
Comprando la cantidad necesaria, aprovechando las sobras y reciclando los desperdicios (contenedor orgánico) para cerrar el círculo del ciclo de vida de los alimentos:



BUSCA EN LA ETIQUETA

Controla:

- Cuantos menos aditivos, más saludable
- Azúcares añadidos < 5%
- Sal < 1g.
- Fibra > 5%
- Sin grasas añadidas (p. ej. aceite de palma)



COMPRA A GRANEL
y huye de los que estén envasados con plástico, latas, bricks, etc.



COMPRA ALIMENTOS FRESCOS, LOCALES, DE TEMPORADA Y DE AGRICULTURA ECOLÓGICA:

Más sabor y con todos los nutrientes.
Respetan la biodiversidad del planeta.



EVITA LOS ALIMENTOS PROCESADOS



COMPREMOS CON RESPONSABILIDAD

