

¿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
extensiva
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?



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)



¿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:



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

