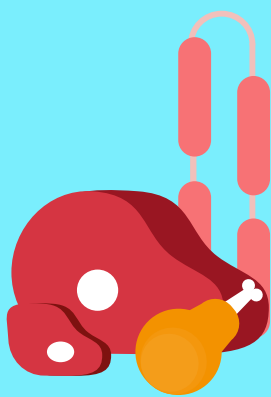


Ser més sostenibles en alimentació

Amb petits gestos diaris i canviant els nostres hàbits d'alimentació i consum d'aliments podem contribuir a millorar la salut del nostre planeta.



La dieta hauria d'estar basada en productes d'origen vegetal.



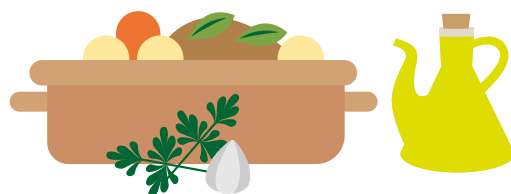
La carn s'hauria de consumir amb moderació.



Consumir productes de temporada.



Triar els aliments de més proximitat.



Prioritzar els aliments típics de les receptes tradicionals.



Cuina i menja en companyia, sempre afavoreix que se segueixin uns hàbits més saludables.



Planificar bé la compra setmanal, t'ajudarà a tenir una dieta més saludable i evitar que sobrin aliments.



Intenta consumir productes de producció tradicional, ja que són més sostenibles des d'un punt medi-ambiental que la producció intensiva.



Intentar comprar aliments frescos i que utilitzin poc embalatge.

Evita el malbaratament alimentari

