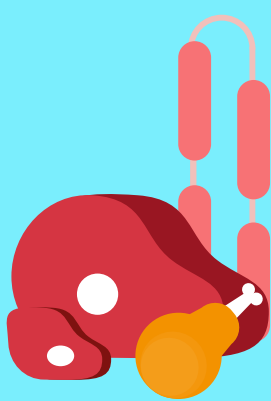


# Ser más Sostenibles en la alimentación

Con pequeños gestos diarios y cambiando nuestros hábitos de alimentación y consumo de alimentos podemos contribuir a mejorar la salud de nuestro planeta.



La dieta debería estar basada en productos de origen vegetal.



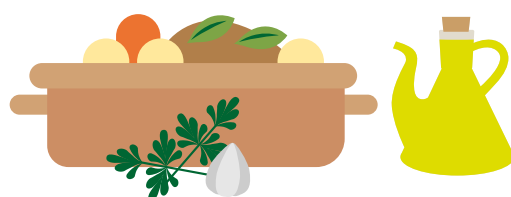
La carne se debería consumir con moderación.



Se debería comer productos de temporada.



Escoger los alimentos de más proximidad.



Priorizar los alimentos típicos de las recetas tradicionales.



Cocinar y comer en compañía, ya que siempre favorece que se sigan unos hábitos más saludables.



Planificar bien la compra semanal, puesto que ayuda a seguir una dieta más saludable y a evitar que sobren alimentos.



Intentar consumir productos de producción tradicional, ya que son más sostenibles desde un punto de vista medioambiental que los de producción intensiva.



Intentar comprar alimentos frescos y que utilicen poco embalaje.

Evita el derroche alimentario.

