¿QUIERES COMER MEJOR?
¿QUIERES MEJORAR TU SALUD Y LA DEL PLANETA?
¡¡TE DAMOS ALGUNAS IDEAS!!

✓ Consume más frutas y verduras de temporada... y pan y cereales integrales

✓ Usa siempre que puedas aceite de oliva virgen extra

✓ Consume menos alimentos de origen animal y procura que estos sean de calidad

✓ Come más legumbres y frutos secos

✓ Consume menos azúcar

✓ Disminuye las grasas saturadas y la sal en tu dieta

✓ Bebe más agua y menos bebidas azucaradas

✓ Disfruta de una comida variada

Y ADEMÁS, EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE...

- ✓ CONOCE QUIÉN Y CÓMO PRODUCE NUESTRA COMIDA
- ✓ COMPRA SI PUEDES PRODUCTOS LOCALES Y ECOLÓGICOS, EN VENTA DIRECTA, CANAL CORTO O EN TU TIENDA DE CERCANÍA.
- ✓ PLANIFICA TUS MENÚS Y COMPRAS PARA EVITAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO. ¡REDUCE LOS ENVASES!
- ✓ COCINA Y COME DISFRUTANDO DE LA COMIDA, SIEMPRE CON EQUILIBRIO Y MODERACIÓN

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE ES TU DERECHO. ¡CONÓCELO Y EXÍGELO!

www.AlimentacionEsSalud.info

red de ciudades por la agroecología

fundación entretantos

Carasso Daniel & Nina

Zaragoza AYUNTAMIENTO