

¿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

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 o canal corto
- ✓ Planifica tus menús y compras para evitar el desperdicio alimentario. ¡Reduce los envases!
- ✓ ¡Recupera nuestras culturas alimentarias!
- ✓ Cocina y come disfrutando de la comida, siempre con equilibrio y moderación



DESDE LA RED DE CIUDADES POR LA
AGROECOLOGÍA QUEREMOS CONSTRUIR
**SISTEMAS ALIMENTARIOS LOCALES,
RESPECTUOSOS CON EL MEDIO AMBIENTE,
INCLUSIVOS, RESILIENTES, SEGUROS Y
DIVERSIFICADOS QUE ASEGUREN COMIDA
SALUDABLE, SOSTENIBLE Y ACCESIBLE AL
CONJUNTO DE LA POBLACIÓN** POTENCIANDO
EL EMPLEO LOCAL.

INFÓRMATE MEJOR Y SÚMATE A ESTA
CAMPAÑA EN

www.AlimentacionEsSalud.info

Y PUEDES SEGUIRNOS EN LAS REDES SOCIALES:

#AlimentacionEsSalud #ComerBienEsUnDerecho

NOS PUEDES ENCONTRAR EN

Facebook (agroecociudades)

Twitter (agroecociudades)

Telegram (agroecociudades)

YouTube (Red de Ciudades por la Agroecología)

Instagram (redagroecociudades)