


# Las claves del 'Real Food'



## 1 Solo comida REAL

Reduce el consumo de alimentos ultraprocesados y evita aquellos que vienen en envases de plástico.




## 2 Vuelta al ORIGEN

Opta por alimentos obtenidos de forma sostenible, es la mejor manera de proteger el medio ambiente.




## 3 Cambio de abajo ARRIBA

Si apuestas por comida real y sostenible, harás que cada vez más productores apuesten por ella.



## 4 El bien COMÚN

Al elegir este tipo de productos cuidas tu salud y beneficias a la comunidad al **potenciar la producción local.**



## 5 Una dieta más EQUILIBRADA

Basa tu alimentación en **verduras, frutas, carnes y pescados frescos**, legumbres, cereales integrales, aceites vírgenes, etc.

