

Consejos para una alimentación sostenible

Equilibra tu dieta

Decántate por un régimen **rico en verduras**, legumbres, frutas y hortalizas.



Reduce el consumo

Disminuye la cantidad de **carnes, pescados y lácteos** en tu dieta.



Opta por lo natural

Olvídate de los precocinados, **los transgénicos** y los productos elaborados.



Evita el despilfarro

Adquiere únicamente **la cantidad de alimentos** que vayas a consumir.



Apuesta por lo ecológico

Incluye en tu dieta productos **libres de plaguicidas** y fertilizantes.



Cuida el medio ambiente

Si consumes **alimentos de temporada** reducirás las emisiones de CO₂.



Apoya el comercio justo

Elige alimentos que promueven una **relación comercial** respetuosa.



Únete a un grupo de consumo

Te facilitará el acceso a **productos locales** sin intermediarios.

