

Elige bueno,
elige sano



8 recomendaciones de alimentación y consumo responsable

- 1 Es beneficioso escoger productos locales y producidos de forma sostenible, puesto que se reduce el transporte necesario y por lo tanto la emisión de CO² a la atmósfera.
- 2 Organizad vuestros menús semanalmente y evitaréis comprar más de lo que necesitáis.
- 3 ¡Haced vuestra lista de la compra! La planificación es el primer paso para tener una alimentación variada, equilibrada y responsable con el medio ambiente.
- 4 Evitad el derroche de alimentos: regulad vuestra nevera a 5°C y colocad cada alimento en su cajón en función de su temperatura óptima, procurando mantener la cadena de frío.
- 5 Es importante estimular el consumo de alimentos de temporada.
- 6 Es preferible que sean frutas de temporada puesto que tienen un mejor sabor y aportan más nutrientes. De este modo, no forzamos la producción de alimentos porque respetamos el ciclo natural de los productos.
- 7 Tened presente el circuito de "las 3 erres" del consumidor responsable: 1º reducid residuos, 2º reutilizad envases y 3º reciclad lo que no vayáis a utilizar.
- 8 Fijarse en la etiqueta de los alimentos nos ayuda a conocer, además de la información nutricional, el tipo de envase y la manera de conservación y la fecha de caducidad y consumo preferente.