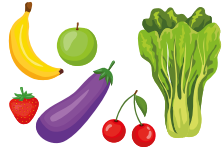
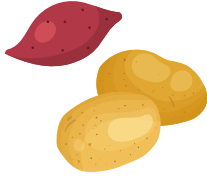






ALIMENTACIÓN SALUDABLE para reducir el IMPACTO AMBIENTAL

Sigamos haciéndolo bien.
Alimentación Sostenible

FRUTAS Y HORTALIZAS	TUBÉRCULOS Y PATATAS	CEREALES	LEGUMBRES	FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	PESCADO
consumo de 5 raciones al día	consumo moderado	consumo de 3-6 raciones al día	consumo de 4 raciones a la semana	consumo de 3 o más raciones a la semana	consumo de 3 raciones a la semana
<p>3 de hortalizas y 2-3 de frutas</p>  <p>Ración de hortalizas: 150-200 g. Ración de frutas: 120-200 g.</p> <p>BAJO IMPACTO AMBIENTAL</p>	 <p>Ración: 150-200 g. Las patatas tienen bajo impacto ambiental.</p> <p>IMPACTO AMBIENTAL SEGÚN EL MÉTODO DE CULTIVO</p>	 <p>Mejor integrales. Ración 40-60 g de pan o 60-80 g en seco de pasta o arroz.</p> <p>Minimiza las harinas refinadas.</p> <p>BAJO IMPACTO AMBIENTAL</p>	 <p>Ración: 50-60 g en seco o 170 g preparadas.</p> <p>BAJO IMPACTO AMBIENTAL</p>	 <p>Ración: 20-30 g. Mejor sin sal ni fritos, ni azúcares añadidos.</p> <p>IMPACTO AMBIENTAL SEGÚN EL MÉTODO DE CULTIVO</p>	 <p>Ración: 125-150 g. Prioriza el pescado azul. El pescado congelado y en conserva poseen un valor nutricional similar al fresco.</p> <p>Alto impacto: la pesca de arrastre. Opta por la pesca sostenible.</p> <p>IMPACTO AMBIENTAL SEGÚN LA TÉCNICA DE PESCA</p>

Hábitos de alimentación para un futuro sostenible

HUEVOS	LÁCTEOS	CARNE	ALIMENTOS PROCESADOS CON ALTO CONTENIDO EN GRASAS, SAL Y AZÚCARES	ACEITE DE OLIVA	BEBIDAS AGUA
consumo de máx. 4 (M) a la semana	consumo de máx. 3 raciones al día	consumo de 3 raciones a la semana	consumo ocasional o reducido	consumo diario	consumo de agua según la sed
 <p>Huevo mediano (M): 53-63 g. Escoge los huevos camperos, por el bienestar animal.</p> <p>IMPACTO AMBIENTAL MEDIO</p>	 <p>Ración: 125 g de yogur, 200-250 ml de leche, 85-125 g de queso fresco, 40-60 g de queso curado. Mejor sin azúcares añadidos y bajo en sal.</p> <p>ALTO IMPACTO AMBIENTAL</p>	 <p>Ración: 100-125 g. Prioriza la carne blanca (aves o conejo). Minimiza la carne roja y la procesada.</p> <p>Alto impacto: La carne de vaca y cordero.</p> <p>ALTO IMPACTO AMBIENTAL</p>	 <p>Minimiza los ultraprocesados.</p> <p>IMPACTO AMBIENTAL SEGÚN LOS INGREDIENTES</p>	 <p>Ración: 10 ml. Minimiza el consumo de aceite ante exceso de peso. Reduce las grasas saturadas.</p> <p>IMPACTO AMBIENTAL SEGÚN EL MÉTODO DE CULTIVO</p>	 <p>Reduce las bebidas energéticas, azucaradas y edulcoradas.</p> <p>Bajo impacto: agua de grifo. Alto impacto: agua embotellada.</p> <p>IMPACTO AMBIENTAL MEDIO</p>

Cambia los hábitos de alimentación para generar un menor impacto ambiental y mejorar la salud.