



**Sigamos  
haciéndolo  
bien.**



**Alimentación Sostenible**

## Hábitos de alimentación para un futuro sostenible



**01**

**PLANIFICA TUS MENÚS Y ADECUA MÁS TUS COMPRAS.**  
¡Ahorrarás tiempo y dinero!



**06**

**ESCOGE LOS ALIMENTOS DE TEMPORADA.**  
¡Están en su mejor momento!  
Opta por los producidos de forma respetuosa con el medio ambiente.



**02**

**DESPLÁZATE ANDANDO O EN TRANSPORTE SOSTENIBLE.**  
¡Mejorarás tu salud y la del planeta!



**07**

**APUESTA POR LOS PRODUCTOS LOCALES.**  
Ayuda al desarrollo rural de tu entorno.  
Adquiere productos de Km 0.



**03**

**HAZ LA COMPRA DE PROXIMIDAD.**  
Elige productos con certificados que garanticen su origen más sostenible.



**08**

**EQUILIBRA TU ALIMENTACIÓN.**  
Evita comer de más.  
¡Reduce el desperdicio de alimentos!



**04**

**PRIORIZA LOS ALIMENTOS FRESCOS.**  
Recuerda: ¡5 al día!  
Al menos 3 hortalizas y 2-3 frutas.



**09**

**COCINA TU PROPIA COMIDA.**  
¡Minimiza los productos ultraprocesados!



**05**

**COMPRA A GRANEL Y REDUCE LOS ENVASES INNECESARIOS.**  
¡No te olvides de reciclarlos!



**10**

**HIDRÁTATE BIEN BEBIENDO AGUA.**  
¡No derroches ni una gota!  
¡Minimiza las bebidas energéticas o azucaradas!

**Reduce el impacto ambiental de los alimentos siguiendo unos hábitos más saludables y sostenibles.**