

ECOLÓGICOS



Elige los alimentos ecológicos. Su producción no contamina el agua dulce de los acuíferos, respeta la biodiversidad y tiene en cuenta el bienestar animal. Busca los sellos oficiales* para reconocerlos de forma rápida y segura.

TEMPORADA



Elegimos frutas y verduras de temporada. Están más sabrosas y necesitan menos energía y agua para producirse y transportarse. Así reducimos su impacto ambiental.

ENVASES



Evita los alimentos superenvasados y con envases contaminantes como el plástico, el brick o el aluminio. Mejor comprar a granel y/o elegir envases más sostenibles, como el cartón y el vidrio que son 100% reciclables. Utiliza bolsas reutilizables en la compra para disminuir el plástico de un solo uso.

ORIGEN



Buscad en las etiquetas o en el envase el origen del alimento y elegid las opciones de proximidad. Así reducimos las emisiones de CO2 del transporte y favorecemos la economía local.

CONCIÉNCIA



Elaboramos un menú semanal y una lista de la compra. Este gesto facilita la elección de los alimentos que realmente necesitamos y disminuye el desperdicio alimentario.

INGREDIENTES



Si basamos nuestra alimentación en productos frescos y poco procesados, además de favorecer nuestra salud, evitaremos la generación de alimentos industriales que gastan más energía y generan más residuos.

*Sellos oficiales de los alimentos ecológicos:

