

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Representación de los alimentos a consumir en una semana

A partir de las recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles, AESAN, diciembre 2022



Mejor enteras y con piel.

Una de ellas mejor cruda; preferentemente frescas, las embotadas tienen más sal.

Pan, pasta, arroz, avena..., mejor integrales.

Son la fuente de proteínas más económica y se pueden consumir a diario.

Diversificar los tipos de pescados priorizando los pescados azules; mejor fresco y en conserva "al natural".

Priorizar las carnes menos grasas (pollo, pavo o conejo) y reducir las procesadas (embutidos, hamburguesas, salchichas).

Mejor al vapor o cocidas, controlando la cantidad.

Un puñado al día, sin sal.



Las **FRUTAS Y VERDURAS**, que sean la mitad de los alimentos que comemos.



Para beber, **AGUA** del grifo.



Menos sal y azúcar.



Para cocinar, **ACEITE**, si es posible de oliva.



Consumir **ALIMENTOS FRESCOS**, de temporada, de cercanía y ecológicos si es posible.



Comprar siempre que se pueda en el **COMERCIO LOCAL**.



Reducir el **DESPERDICIO** de **ALIMENTOS**.

