

TU MERCADO LOCAL,  
POR UNA ALIMENTACIÓN

+ SALUDABLE



# COMPRA LOCAL Y KILÓMETRO 0

Consumir productos locales y de kilómetro 0 es esencial para una alimentación más saludable y sostenible, además, fomentamos la economía local y reducimos la contaminación que supone el transporte a largas distancias entre los productores y los consumidores.

Los alimentos kilómetro 0 se obtienen en un radio inferior a 100 kilómetros y los podemos encontrar en los mercados locales. Este tipo de alimentos aportan numerosos beneficios, entre ellos:

- **Consumir productos locales es sinónimo de una alimentación más saludable, apoyamos la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente.**
- **Son alimentos de temporada, frescos y con muchos nutrientes.**
- **Tardan más en estropearse, al estar recién recolectados y su sabor es más intenso.**

- **Son productos saludables y de calidad, ya que conservan todas sus propiedades nutricionales, sin emplear aditivos químicos perjudiciales ni pesticidas.**

- **Apoyamos al mercado de agricultores y potenciamos la economía local.**

- **Compramos la cantidad de alimentos que realmente necesitamos, reduciendo así el desperdicio alimentario.**

- **Reducimos el embalaje, ya que son productos de proximidad y que no necesitan un envoltorio para su transporte.**

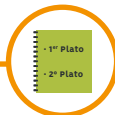
- **Tenemos información detallada del origen de los alimentos, así como sus métodos de elaboración.**

- **Son alimentos más económicos, ya que se reducen los costes de los intermediarios, transporte y distribución.**



# EL DESPERDICIO ALIMENTARIO Y CONSEJOS PARA REDUCIRLO

En España tiramos al año una media de 70 kilos de comida a la basura por unidad familiar, es decir, que desperdiciamos cerca de 1,47 kilos semanales de comida en nuestro hogar. El desperdicio alimentario está relacionado principalmente con malos hábitos de compra y consumo, así como una inadecuada gestión y manipulación de los alimentos. Para reducir el desperdicio, podemos llevar a cabo una serie de hábitos que nos ayudarán a reducir nuestros residuos y además ahorraremos en nuestra compra.



Planifica el menú semanal, además de ahorrar y comprar de forma eficiente, contribuyes a seguir una alimentación más saludable y equilibrada.



Organiza tu compra, haz una lista de los alimentos frescos, de despensa y los congelados que necesitas y coge los congelados al final para no romper la cadena de frío.



Opta por los alimentos a granel, estarás comprando solamente lo que necesites y evitarás el excesivo embalaje de los productos.



No deseches los alimentos que han pasado su fecha de consumo preferente, ya que significa que pasada esa fecha el producto puede disminuir su calidad, pero en ningún caso supone un problema para la salud.



Dosifica la cantidad de alimentos a cocinar y en el plato, no desperdicies.



Aprovecha los alimentos sobrantes para nuevas comidas o congélalos para un uso posterior.



Organiza los alimentos adecuadamente en la nevera y en la despensa, coloca los más antiguos en la parte delantera y los nuevos en la trasera.



Congela los alimentos en el momento adecuado, para evitar que se alteren sus propiedades, espera a que el alimento se enfríe completamente antes de meterlo en el congelador.

## ORGANIZA TU COMPRA Y CONSUME ALIMENTOS MÁS SALUDABLES

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO	
Frutas	3 veces	AL DÍA
Grasas saludables (aceite de oliva, girasol, margarina y frutos secos)	3-5 veces	
Verduras, lácteos	2 veces	
Pan	1-2 veces	
Sopas/Caldos	1 ración	
Papas, tubérculos, legumbres	1-2 veces	A LA SEMANA
Pescado blanco	2-3 raciones	
Pescado azul	1-2 raciones	
Arroz, pasta y derivados, huevos, carnes magras (aves, cerdo, ternera, conejo...)	3-4 veces	
Helados, mantequilla, manteca, dulces, bollería, pasteles, carnes grasas y embutidos	Consumir de forma ocasional	

## ALIMENTACIÓN + SALUDABLE – RESIDUOS

- Reduce los envases de zumos y haz tus propios zumos y licuados caseros, son más saludables que los embotellados que contienen poco contenido en fruta y gran cantidad de azúcar.
- Evita comprar agua embotellada. Filtra el agua en casa, existen diferentes opciones.
- Prepara tus propios dulces y postres caseros, deja de comprar galletas y bollería procesada.
- Aprovecha las sobras de los alimentos para hacer nuevas elaboraciones:



- Pollo, carne o pescado: puedes elaborar croquetas, canelones, empanadillas o sopas.
- Verduras, hortalizas o legumbres: potajes y purés.
- Fruta: macedonias, batidos, compotas o tartas.
- Huevos: huevos rellenos.
- Pan: torrijas, picatostes, rebanadas.
- Galletas: tritúralas para bases de tartas o topping de helados o yogures.

# REDUCE TUS RESIDUOS AL HACER LA COMPRA

- Lleva una bolsa reutilizable para hacer la compra.



- Rechaza alimentos excesivamente envasados y prioriza la compra a granel.



- Lleva tus propias bolsas o recipientes de casa para comprar a granel y así evitar el derroche de bolsas de plástico.



- Opta por los productos empaquetados en cartón o vidrio ante los productos envasados en plástico.



- Olvídate de las cañitas o pajitas de plástico, los platos, vasos y cubertería desechable, son residuos totalmente prescindibles.

