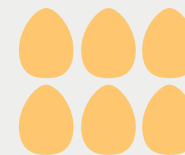
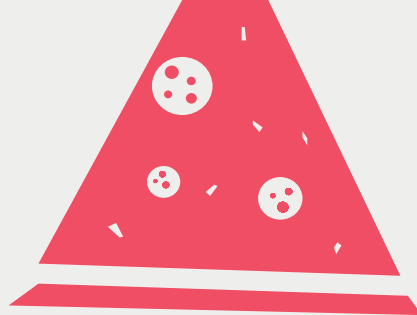
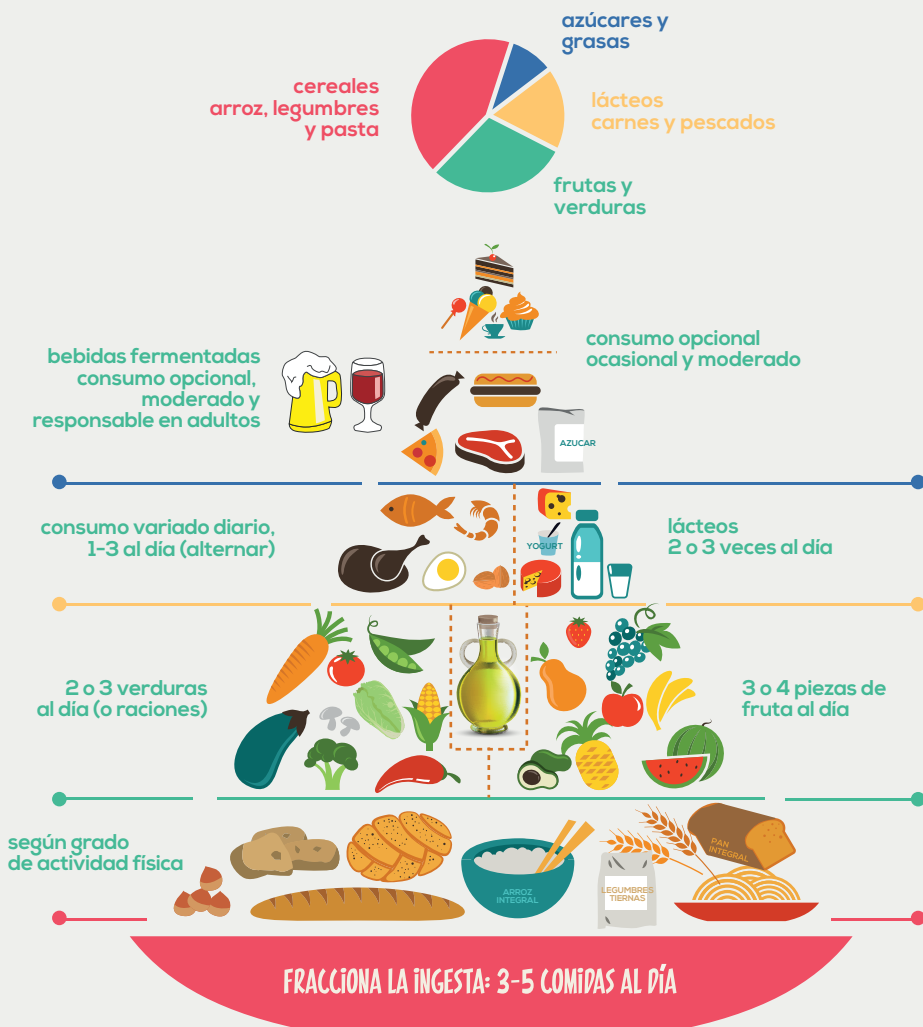


ALIMENTOS: FUENTE DE NUTRIENTES

De los alimentos extraemos la mayoría de los nutrientes que nuestro organismo necesita para vivir. Debemos tener una dieta variada y que respete las proporciones recomendadas de cada grupo de alimentos.

¡¡¡Adelante, bienvenido a la pirámide alimentaria!!!



SOMOS LO QUE COMEMOS

Y TÚ?... ¿QUÉ COMES?

comer bien es sentirse bien,
sentirse bien es vivir bien,
vivir bien es comer bien.



El modelo de agricultura y ganadería convencional ocasiona multitud de impactos sobre el medio ambiente: degradación del medio, disminución de la biodiversidad, contaminación de aguas, pérdida de fertilidad de los suelos, generación de productos tóxicos que pasan a los organismos, etc.

PRODUCCIÓN AGRARIA



FITOSANITARIOS

Son agentes químicos encargados de eliminar plagas o prevenir su daño a las plantas. Se aplican durante la producción, almacenamiento, transporte, distribución y elaboración del producto.

Una aplicación excesiva genera contaminación de suelos y aguas, y produce problemas de salud a los consumidores.

Antes no existían y las plagas se combatían por medios naturales.

PRODUCTOS ECOLÓGICOS

En la agricultura ecológica se usan variedades resistentes evitándose los monocultivos, se utilizan abonos de origen orgánico y se hace rotación de cultivos.



ALIMENTOS ECOLÓGICOS

Los alimentos ecológicos han sido producidos sin utilizar productos químicos, como fertilizantes sintéticos, plaguicidas, etc. Se usan semillas sin modificaciones genéticas y no se emplean antibióticos en la cría del ganado. Debido a esto el producto ecológico es más saludable, reduciéndose de forma importante los impactos ambientales.

ELIGE PRODUCTOS ECOLÓGICOS

porque son saludables
porque no contaminan el medio ambiente
porque respetan el bienestar animal

PRODUCTOS DE TEMPORADA



Los productos de temporada son más frescos y saludables, y conservan todos sus beneficios nutricionales y su sabor. Además son más baratos y AYUDAN A LOS AGRICULTORES DE TU ZONA.

ETIQUETADO ECOLÓGICO

Confirma si un producto es ecológico o no lo es: todos llevan etiquetas que lo indican. La de la "eurohoja" es para los productos ecológicos que se comercializan en Europa.

¡Búscalas en los productos!

ES-ECO-001-AN
Agricultura UE/No

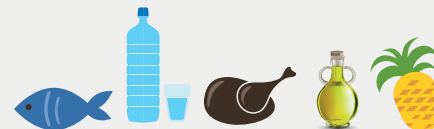


Una dieta adecuada forma parte de una vida saludable. Comer bien, evitando fritos, grasas, comidas procesadas y dulces en exceso nos ayudará a conseguir una dieta saludable. Sin embargo, para tener una buena salud, necesitaremos también hacer ejercicio, disfrutar de actividades al aire libre, estar relajados y dormir bien.

VIDA SALUDABLE

7 CONSEJOS

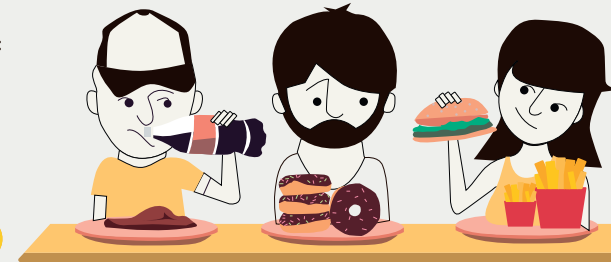
1. Tener un horario fijo para las comidas.
2. Masticar despacio y beber agua.
3. Comer frutas y verduras de temporada.
4. Consumir productos ecológicos.
5. Escoger "grasas saludables" como el aceite de oliva (mejor si es virgen) por su mayor riqueza en antioxidantes.
6. Consumir pescado, especialmente azul, tres o más veces por semana.
7. Entre las carnes, mejor elegir las blancas: pollo, pavo, conejo o avestruz.



LO QUE DEBEMOS EVITAR

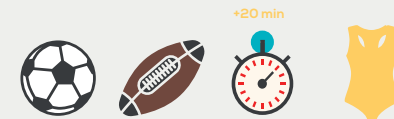
Debemos evitar las comidas procesadas y envasadas, la bollería industrial y las bebidas azucaradas (como refrescos de cola, naranja o zumos procesados).

También es sano evitar las grasas saturadas y los fritos, muy presentes en la comida rápida.



VIDA ACTIVA

PRACTICA DEPORTE



Reserva un tiempo al día para practicar deporte. Al hacerlo tu cuerpo y tu mente se sentirán mucho mejor.