

Alimentación sostenible

Apostar por una alimentación más sostenible no significa cambiarlo todo de un día para otro. Incorporar productos locales y de temporada, reducir el desperdicio alimentario o evitar residuos innecesarios son pequeños gestos que contribuyen al bienestar de las personas, del barrio y del planeta.

Fruta y verdura local y de temporada: ¿por qué elegirla?



Conserva mejor sus propiedades organolépticas al recolectarse en su momento óptimo.



Contribuye a poner en valor la agricultura de proximidad.



Nos ayuda a reconectar con el ritmo natural de las estaciones.



Tiene una menor huella de carbono.

Menos desperdicio alimentario: 5 consejos muy sencillos



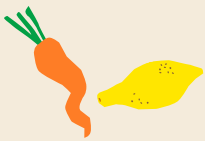
Planifica tus comidas de la semana.



Compra solo lo que vayas a necesitar.



Guarda o congela las sobras.



No rechaces frutas y verduras de pequeño calibre o con formas diferentes.



Aprovecha las sobras de forma creativa.

Menos residuos, más sostenibilidad: pequeños cambios que suman



- Utiliza bolsas reutilizables para hacer la compra.
- Prioriza productos con menos envases innecesarios.
- Siempre que sea posible, opta por la compra a granel.
- Reutiliza recipientes para almacenar alimentos.
- Haz tu propio compost con los residuos orgánicos.

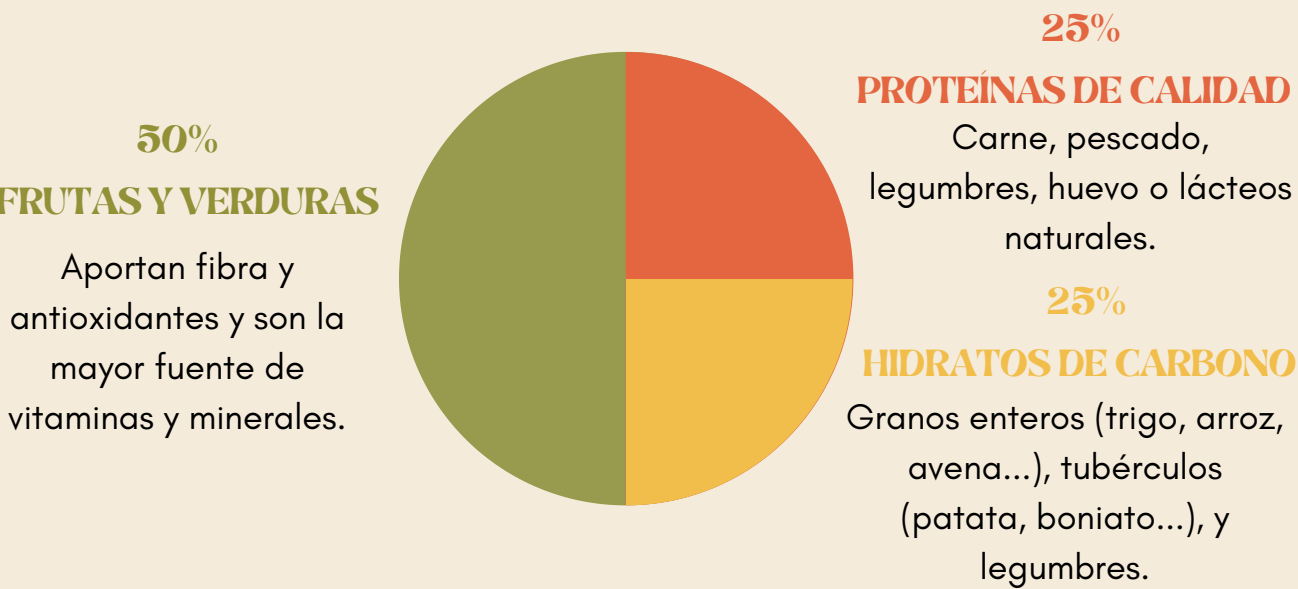


¡Pequeñas decisiones, grandes cambios!

Un plato más equilibrado

Para que una alimentación sea saludable, tiene que ser **suficiente** (adaptada a nuestras necesidades según nuestro gasto calórico), **variada** y **satisfactoria**.

Para asegurar que nuestra alimentación es variada, podemos tener en cuenta el llamado **Plato de Harvard**:



+ GRASAS SALUDABLES

Podemos incluir en pequeñas cantidades: 1-2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra, un puñadito de frutos secos o semillas, o una porción de aguacate.

Y recuerda las siguientes **recomendaciones generales**:

-  Frutas y verduras: el alimento principal
-  Evita ultra-procesados.
-  Cereales y pan mejor integrales.
-  Carne blanca: 2-3 veces/semana. Roja: máx.1 vez/semana.

Tu huerto puede ayudarte a ser más sostenible

-  Más alimentos de temporada.
-  Mejor aprovechamiento de los alimentos.
-  Menos envases y residuos.
-  Más biodiversidad en la ciudad.
-  Uso responsable de los recursos.

Cultivar es una forma de participar en la construcción de un barrio y una ciudad más sostenibles.

Material elaborado en el marco del proyecto:

SEMBRANDO PARTICIPACIÓN **Huertos urbanos y sostenibilidad en Mestalla**

Subvenciona: Ayuntamiento de València, Concejalía de Participación y Acción Vecinal