

ALIMENTOS MÁS SALUDABLES

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS SON MÁS SALUDABLES

Son más **NUTRITIVOS** y **SABROSOS**. Tienen más vitaminas y minerales, y más sabor/dulzor.



Los alimentos ecológicos frescos son un **RICO SUSTITUTO** a la comida basura con muchas grasas, azúcares y aditivos.



La agroecología **RESPECTA EL ENTORNO** (no agota la tierra, lucha contra el cambio climático, aumenta la biodiversidad, etc.). Así, es más saludable para la Tierra, y por lo tanto para nosotros/as.



Los alimentos ecológicos **NO CONTIENEN TÓXICOS** como los pesticidas.



Las condiciones de la ganadería ecológica **MINIMIZAN LOS ESCÁNDALOS** alimentarios, que son habituales en la convencional:



UNA DIETA EQUILIBRADA, POCO CARNÍVORA, ES MÁS SANA

Una dieta equilibrada es una dieta con un **BAJO CONSUMO DE CARNE** (incluida pescada) y **AZÚCARES**.



Una dieta con menos consumo de productos de origen animal, además, contribuye a **LUCHAR CONTRA EL HAMBRE**.

EL 40% del grano que se cultiva se usa para alimentar animales para producir carne.



Con esta cantidad podrían alimentarse **500.000.000 PERSONAS**.

Además, es **MÁS SANA PARA EL PLANETA** pues limita la sobreexplotación de los suelos y los mares.

¿Cuánta superficie es necesaria para producir 1 kg de alimentos?:

