

Alimentación sostenible y saludable (ASS)

Este concepto no solo busca garantizar la seguridad alimentaria en términos de cantidad, sino también en términos de calidad y sostenibilidad. La alimentación sostenible y saludable busca armonizar las necesidades humanas con la capacidad del planeta para regenerar los recursos necesarios para su producción.



Contacto



hola@restaurantessostenibles.com
www.restaurantessostenibles.com
[@restaurantes_sostenibles](https://www.instagram.com/restaurantes_sostenibles)

Proyecto

Barcelona en verd: fomento de la alimentación saludable mediante una restauración sostenible

Con el apoyo de:



Con el apoyo de:



Alimentación saludable y sostenible

Claves para una alimentación responsable.



Décalogo

Una dieta sostenible y saludable no solo se centra en lo que comemos, sino también en cómo obtenemos nuestros alimentos, cómo los preparamos y cómo los consumimos. Para alcanzar este equilibrio, se deben seguir varias estrategias clave:

1. Promover el **consumo de frutas y verduras de temporada, locales y ecológicas**, adquiridas en circuitos de proximidad, como mercados locales o directamente de los productores.

2. Reducir el consumo de alimentos de origen animal, dando preferencia a aquellos provenientes de **ganadería extensiva y ecológica**. Reemplazar proteínas animales por **proteínas vegetales**.



3. **Disminuir el consumo de azúcares, grasas saturadas y sal**, elementos que contribuyen a problemas de salud pública y que suelen estar presentes en alimentos ultraprocesados

4. Revalorizar los alimentos locales y las **recetas tradicionales** es esencial para preservar la **diversidad cultural y biológica**. Recuperar la cultura de la cocina implica también un mayor control sobre los ingredientes y su origen.



5. Conocer la procedencia de los alimentos es clave para **rehumanizar la alimentación**, promoviendo una mayor **conexión entre el consumidor y el productor**, y fomentando prácticas agrícolas más justas y sostenibles.

6. **Planificar los menús y las compras** con antelación ayuda a evitar decisiones impulsivas que suelen derivar en la elección de alimentos menos saludables y menos sostenibles.

7. **Cocinar y comer con disfrute**, pero **con equilibrio y moderación**, permite mantener una relación saludable con los alimentos, respetando tanto al cuerpo como al medio ambiente.

8. **Evitar el despilfarro alimentario** es crucial en todos los eslabones de la cadena alimentaria. En los hogares y restaurantes, es fundamental revisar las cantidades servidas para minimizar los residuos, mientras que la industria debe optimizar sus procesos para reducir las pérdidas a lo largo de la cadena.

9. Preferir **envases reutilizables** o compostables y minimizar el uso de plásticos, especialmente en la compra de alimentos a granel, contribuye a reducir la contaminación por plásticos, un problema grave en el medio ambiente.

10. Optar por **agua no embotellada** como principal bebida es una forma sencilla de reducir el impacto ambiental asociado a la producción y desecho de envases plásticos.



La transición hacia una dieta sostenible y saludable no solo beneficiará al planeta, sino que también mejorará la salud de las personas. En conjunto, estas prácticas pueden contribuir a un sistema alimentario global más resiliente y equitativo, capaz de alimentar a una población creciente sin comprometer los recursos de las generaciones futuras.