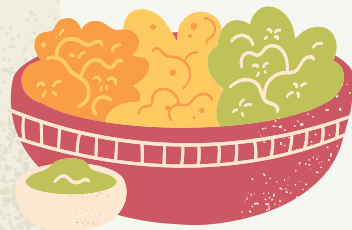


Alimentació sostenible i saludable (ASS)

Aquest concepte busca garantir la seguretat alimentària no només en termes de quantitat, sinó també de qualitat i sostenibilitat. L'alimentació sostenible i saludable pretén equilibrar les necessitats humanes amb la capacitat del planeta per regenerar els recursos necessaris per a la seva producció.



Contacte



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

Projecte

Barcelona en verd: foment de l'alimentació saludable mitjançant una restauració sostenible

Amb el suport de:



Alimentació sostenible i saludable

Claus per a una alimentació responsable



Amb el suport de:



Decàleg

Una dieta sostenible i saludable se centra no només en el que mengem, sinó també en com obtenim els aliments, com els preparem i com els consumim. Per assolir aquest equilibri, cal seguir diverses estratègies clau:

1. Promoure el consum de **fruites i verdures de temporada, locals i ecològiques**, adquirides en circuits de proximitat com mercats locals o directament als productors.

2. Reduir el consum d'aliments d'origen animal, prioritzant els provinents de **ramaderia extensiva i ecològica**. Substituir les proteïnes animals per **proteïnes vegetals**.



3. **Disminuir el consum de sucres, greixos saturats i sal**, que contribueixen a problemes de salut pública i solen estar presents en aliments ultraprocessats.

4. Revaloritzar els aliments locals i les **receptes tradicionals** per preservar la **diversitat cultural i biològica**. Recuperar la cultura de la cuina implica també un major control sobre els ingredients i el seu origen.



5. Conèixer la procedència dels aliments per **rehumanitzar l'alimentació**, fomentant la **connexió entre consumidor i productor** i promovent pràctiques agrícoles justes i sostenibles.

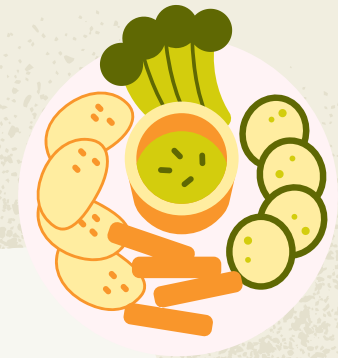
6. **Planificar els menús i les compres** per evitar decisions impulsives que derivin en eleccions menys saludables i sostenibles.

7. **Cuinar i menjar amb plaer**, però **amb equilibri i moderació**, per mantenir una relació saludable amb els aliments, respectant el cos i el medi ambient.

8. **Evitar el malbaratament alimentari** en tots els esglaons de la cadena alimentària. A casa i als restaurants, és fonamental ajustar les racions i controlar les quantitats servides.

9. Preferir **envasos reutilitzables** o compostables i reduir l'ús de plàstics, especialment en la compra a granel, per minimitzar la contaminació ambiental.

10. Optar per **aigua no embotellada** com a principal beguda per reduir l'impacte ambiental associat als envasos plàstics.



La transició cap a una dieta sostenible i saludable beneficiarà tant el planeta com la salut de les persones. Aquestes pràctiques contribueixen a un sistema alimentari global més resiliència i equitatiu, capaç d'alimentar una població creixent sense comprometre els recursos de les generacions futures.