

# La compra

La compra se ha convertido en el punto de partida para conseguir una alimentación saludable, pues es en este momento donde hacemos las elecciones alimenticias, eso que nos llevamos a casa será lo que consumamos y a su vez lo que marcará nuestros hábitos.



## Alimentación saludable

### + Mercado

- Mayor oferta de productos frescos
- Menor disponibilidad de alimentos superfluos
- Menor disponibilidad de alimentos ultraprocesados
- Menor consumo de envases y plásticos.

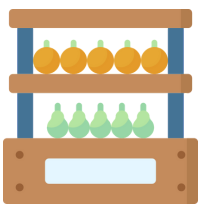


### - Supermercado

- Menor oferta de productos frescos
- Mayor disponibilidad de alimentos superfluos
- Mayor disponibilidad de alimentos ultraprocesados
- Mayor consumo de envases y plásticos.

## Sostenibilidad en la compra

### Apostar por materia prima



Alimentos fresco o productos mínimamente procesados que son productos más saludables y sostenibles.



### Alimentos de temporada

Consumir alimentos de temporada, supone un ahorro económico, mayor calidad, y mejor sabor.

### Reducción de envases



Reducción de residuos como plásticos evitando envasados innecesarios, reduciendo el impacto medioambiental.



### Comercio de proximidad

Apoyo al pequeño comercio y a la producción local, trato cercano, recomendaciones de compra, etc.