

## Infórmate adecuadamente:

Algunas direcciones en Internet para "estar al día".

### OBRA SOCIAL CAJA MADRID/MEDIO AMBIENTE

<http://www.obrasocialcajamadrid.es>

Ver Unidad Didáctica de Planeta Sano, alimentación saludable

[http://www.obrasocialcajamadrid.es/ObraSocial/os\\_cruce/0,0,70118\\_1409945\\_0\\_0,00.html](http://www.obrasocialcajamadrid.es/ObraSocial/os_cruce/0,0,70118_1409945_0_0,00.html)

### PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL MEDIO AMBIENTE

<http://www.rolac.unep.mx>

Realiza la difusión de las preocupaciones e iniciativas ambientales dentro de la comunidad internacional.

### EL PORTAL DE LA UNIÓN EUROPEA

<http://europa.eu.int>

La normativa europea es después asimilada por los gobiernos europeos. Aquí se pueden encontrar todas las disposiciones sobre medio ambiente: Normas para el correcto etiquetado de alimentos, estudios, ayudas a iniciativas medioambientales, etc...

### AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA:

<http://www.aesa.msc.es>

Todos los temas relacionados con la alimentación en España se tratan en este organismo.

### INSTITUTO NACIONAL DE CONSUMO:

<http://www.consumo-inc.es>

El Instituto Nacional de Consumo es un organismo autónomo que ejerce las funciones de promoción y fomento de los derechos de los consumidores y usuarios.

### LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN

<http://www.fao.org>

La FAO orienta sobre los diferentes temas que afectan a estos sectores, aquí podemos encontrar datos sobre la influencia de la actividad humana en los recursos naturales a nivel mundial.

### GREENPEACE ESPAÑA

<http://www.greenpeace.org/espana>

Greenpeace es una organización mundial a la que se adhieren muchas otras. Orienta sobre actitudes responsables y medioambientales.

### ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

<http://www.who.int/es>

Aquí se pueden disipar dudas referentes al tratamiento de los alimentos, como por ejemplo los aditivos alimentarios.



## planeta sano

### Alimentación Saludable



Aula didáctica itinerante  
Programa de Medio Ambiente



## Por un planeta sano

### ¿Qué podemos hacer para mantener la salud propia y la del planeta?

El ritmo y el estilo de vida que las personas hemos adoptado en los últimos tiempos se aleja, cada vez más, de lo que se entiende por una vida sana y natural.

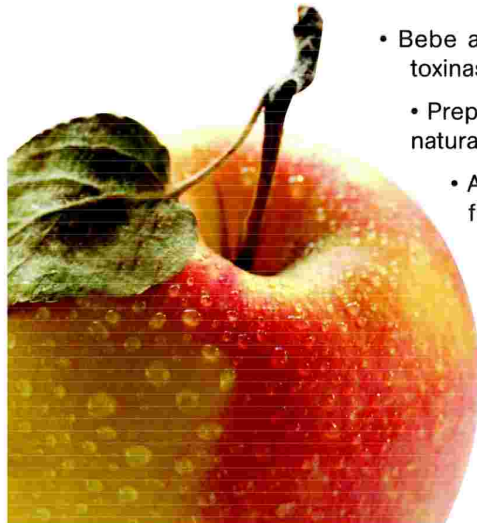
La manera en que consumimos alimentos influye directamente en la salud del planeta, ya que de él tomamos lo que necesitamos sin darle tiempo a regenerarse.

Restablecer un equilibrio entre las necesidades humanas y el medio ambiente es una responsabilidad de todos.

Actuar de forma responsable con el entorno, es más fácil de lo que parece.

## Adopta costumbres saludables

- Lleva una alimentación sana y equilibrada: Una dieta rica en vitaminas y minerales, y baja en grasas.
- Consume alimentos variados.



- Bebe agua abundantemente, ayuda a eliminar toxinas.
- Prepara comidas sencillas y con ingredientes naturales.
- Acude al trabajo a pie o en bicicleta. O si fuese necesario, elige el transporte público en vez del particular.
- Realiza ejercicio de forma regular. Nos ayuda a reducir el estrés y hace nuestra vida más plena.
- Combate el sedentarismo. Evita largas sesiones de televisión y sustitúyelas por otras aficiones más activas.

## Practica un consumo responsable

- A la hora de comprar, selecciona alimentos con el mínimo de manipulación y envasado.
- Siempre que puedas, consume productos de agricultura y ganadería ecológica.
- Compra alimentos locales y de temporada. Los alimentos provenientes de lugares lejanos necesitan de transporte, con el consiguiente desgaste medioambiental que ello supone.
- Consume productos a granel, conllevan un uso menor de envases, o lo que es lo mismo, un ahorro de energía y una reducción de la emisión de contaminantes a la atmósfera.
- Reduce la utilización del aluminio. Usa fiambreras y evita comprar Tetra-brick y aerosoles.
- Llévate a la tienda tu propia bolsa de tela, una mochila o el tradicional carrito de la compra. De esta forma, evitarás usar bolsas de plástico de forma innecesaria.
- Si se da la oportunidad, usa envases fáciles de recuperar, como el vidrio y las bolsas de papel o cartón.
- Para mayor seguridad, consulta siempre las etiquetas informativas de los alimentos. Son datos útiles que te ayudarán a elegir el alimento más saludable.

## Recicla, recupera, reutiliza y reflexiona

- Es importante preguntarse antes de adquirir un alimento, qué esfuerzo ha realizado el medio ambiente para que podamos consumirlo.
- Aunque resulte más económico, no compres más comestibles de lo que puedas consumir, ya que lo que sobra se deteriora y aumentan los residuos.

El mejor residuo es el que no se produce.

