

**PICS**

Plan de Impulso del Consumo Sostenible  
de la Ciudad de Madrid



M-38202-2018

No comas con  
los ojos y elige  
productos frescos.

Come con  
la cabeza.



# Consumo de alimentos frescos.

Comer sano

Cambiar la bollería industrial, las bebidas azucaradas y los alimentos ultraprocesados por alimentos frescos ayudaría a mejorar nuestra salud y reducir el sobrepeso, un problema que afecta a cerca del 40% de la población de 3 a 12 años en la ciudad de Madrid.

Los alimentos frescos y cercanos no necesitan conservantes, aglutinantes ni aditivos químicos, conservan más nutrientes y de más calidad que los alimentos manipulados y ultraprocesados. En Madrid se consume una **cuarta parte de la cantidad de legumbres, un tercio de la verdura y la mitad de la fruta recomendada en una dieta saludable según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria**. Para mejorar la calidad nutricional de nuestras dietas debemos, además, reducir el consumo de embutidos y carne y limitar el de alimentos ultraprocesados.

Comer sin plásticos

En los mercados municipales, tiendas de barrio y mercadillos, podemos comprar alimentos frescos, traídos desde zonas próximas, que no llegan envueltos en plásticos ni con múltiples envases. Así evitamos uno de los principales problemas, la contaminación por plásticos que amenaza el futuro de los mares y del planeta.

Más información en [madrid.es/consumo](http://madrid.es/consumo) y [madridalimenta.madrid.es](http://madridalimenta.madrid.es)