ALIMENTAR EL CAMBIO

ALIMENTOS DE **TEMPORADA**

La mayoría de las
VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS
tienen unos meses al año en los que
las podemos consumir de forma natural,
sin tener que recurrir a invernaderos,
cámaras frigoríficas, o largos transportes.

Comer **ALIMENTOS DE TEMPORADA** es
bueno para nosotros/as y para el planeta porque:

Hacen nuestros menús **MÁS** DIVERSOS a lo largo del año.

Son **MEJORES** para la ECONOMÍA local.

Son **MÁS** SABROSOS.

Son **MÁS** SALUDABLES.

Son **MÁS** ECOLÓGICOS.

Son **MÁS** BARATOS.

MÁS INFORMACIÓN: www.alimentarelcambio.es

FUHEM educación+ ecosocial
fundación daniel & nina carasso
Diseño/ilustración: VIRGINIA PEDRERO