

# SISTEMAS ALIMENTARIOS SOSTENIBLES IMPORTANTES PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Un sistema alimentario influye en nuestra salud, medio ambiente, economía y cultura.



Sus objetivos son:

## 1 Producción

Mantener la salud de suelos.

## 2 Almacenamiento y distribución

Tener buenas prácticas poscosecha, almacenamiento, transporte y distribución.

## 3 Procesamiento y comercialización

Fortificar alimentos solo cuando se necesite.

Regular el contenido de sodio, azúcar, grasas, aditivos y preservadores.

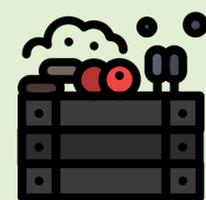
Disponer de productos frescos en mercados y tiendas.

## 4 Consumo

Cocinar y compartir en familia, servir porciones adecuadas y disminuir el uso de sal, azúcar y grasas.

Aprovechar todas las partes de los alimentos para reducir desechos.

Mantener una adecuada higiene de alimentos utilizando agua potable.



La alimentación saludable es un derecho y es responsabilidad de todos

CGED-DEC



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR