



A GUARDA

COMERCIO DE PROXIMIDADE

O COMERCIO É A *vida* DO NOSO POBO



QUÉ É UN PRODUTO FRESCO?

Os alimentos frescos son aqueles que están sen manipular, conservar nin procesar. A gran maioría dos expertos en saúde e nutrición recomendan o consumo de alimentos **100% frescos e preferiblemente dos lugares onde vivimos**, xa que é máis probable que sexan verdadeiramente frescos.

BENEFICIOS

DE CONSUMIR ALIMENTOS FRESCOS

Para a saúde

- **Manteñen moito mellor os nutrientes**, xa que son cultivados (no caso das froitas, verduras e hortalizas) sen utilizar produtos químicos que alteren as súas propiedades. No caso das carnes e peixes ao non pasar por un proceso de conxelación, tamén manteñen todas as súas propiedades intactas.
- Asegurámonos de **non mercar alimentos que conteñan aditivos e conservantes engadidos** de maneira artificial para asegurar que o produto está en condicións óptimas durante un período de tempo máis longo.
- A natureza é sabia, e ofrécenos en **cada estación do ano os alimentos que o noso organismo precisa**.
- Mantén as súas **calidades organolépticas (cheiro, sabor, textura...)** intactas xa que cando se recollen están no momento óptimo de maduración.
- A seguridade de saber de onde provén o alimento, xa que o agricultor/a, peixeiro/a ou carniceiro/a é da zona e crea unha **confianza maior de que o alimento é fresco e non se modificaron as súas propiedades**.

Para o noso contorno

- PRODUTOS FRESCOS E DE TEMPADA** → Colaboran na descontaminación da auga, o aire, o chan, a fauna e a flora
- PEQUENOS CULTIVOS** → Evítase a desertificación e erosión
Menos monocultivos intensivos que esgotan a terra
- PRODUTOS FRESCOS DE CERCANÍA** → Menos contaminación debido ao transporte
- MENOS PLÁSTICOS E ENVOLTORIOS** → Menos residuos

Económicos

- Axuda ao **comercio local**, e ao pequeno empresario, **evitando os intermediarios** e obtendo un **prezo máis xusto**.
- Os produtos frescos e de tempada **adoitan ser os máis económicos**, porque están no mercado cando a súa abundancia é maior e polo tanto os prezos son máis baixos.



A GUARDA
COMERCIO
DE PROXIMIDADE



Concello
da Guarda

O COMERCIO É A *vida* DO NOSO POBO