

Campaña de promoción

# Alimentación y hábitos de vida saludables



**“Compra súper, come sano”**



**CAEA**

Confederación Andaluza Empresarios  
Alimentación y Perfumería

[caea@caea.es](mailto:caea@caea.es) – Tlf: 954 869 107

Avda. de Hytasa, 38. 1º. Mod. 13

41006 Sevilla

[www.caea.es](http://www.caea.es)



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA Y COMERCIO



**Supermercados Saludables**

## “Compra súper, come sano”

El sector de la distribución comercial y la **Confederación Andaluza de Empresarios de Alimentación y Perfumería (CAEA)** están plenamente comprometidos con el impulso de medidas que promocionen la alimentación y los hábitos de vida saludable en Andalucía, contribuyendo de esta forma a reducir la problemática de la obesidad y los riesgos para la salud que ésta conlleva.

CAEA es una entidad adherida al Pacto Mundial de las Naciones Unidas, la mayor iniciativa voluntaria a nivel mundial para fomentar la responsabilidad social, el desarrollo sostenible y el civismo empresarial, y como tal impulsamos el cumplimiento entre nuestros asociados de los 10 Principios del Pacto y de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), entre los que se encuentran mejorar la nutrición, garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

El mundo empresarial y, en concreto, la distribución alimentaria, puede colaborar positivamente en la prevención de conductas erróneas e impulsar una vida saludable y alimentación equilibrada, en el ámbito de la responsabilidad social empresarial.

Con esta campaña se pretende un **doble objetivo**: por una parte, concienciar al consumidor de la necesidad de llevar una alimentación equilibrada y apostar por hábitos de vida saludable y, por otra, incrementar las ventas en los supermercados y establecimientos de distribución alimentaria y, en concreto, en aquellos productos saludables en el marco de una alimentación equilibrada.

*“Compra súper, come sano”  
Supermercados Saludables*

## Decálogo saludable:



### 1. PLANIFICA.

Planifica tus horarios, tus comidas y tu compra, y trata de mantenerlos fijos.



### 2. VARIEDAD Y EQUILIBRIO.

Come un poco de todo (proteínas, hortalizas, carbohidratos, cereales ricos en fibra, agua y fruta) y en su justa medida.



### 3. CINCO.

Haz cinco comidas al día, tres principales y dos tentempiés.



### 4. DE TEMPORADA.

Consume frutas, verduras y hortalizas de temporada, entre cinco y siete raciones al día.



### 5. DIETA MEDITERRÁNEA.

Consume productos frescos y naturales, de origen animal y vegetal.



### 6. FRESCURA Y PROXIMIDAD.

Apuesta por productos frescos de proximidad, producidos preferentemente en Andalucía.



### 7. MODERACIÓN.

Evita los atracones y modera el consumo de sal, grasas, azúcar y alcohol.



### 8. PAUSA Y DESCANSO.

Tómate tu tiempo para comer y mastica despacio. Descansa lo suficiente, dormir bien es fundamental.



### 9. HIDRATACIÓN.

Bebe agua de forma regular, al menos dos litros al día.



### 10. VIDA ACTIVA.

Lleva una vida activa y practica ejercicio físico moderado de forma regular, evitando los hábitos sedentarios. Camina, sube escaleras, realiza actividades en grupo y al aire libre.