

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NUESTRO CUERPO Y BOLSILLO

¿Os habéis preguntado alguna vez cómo **podéis influir con vuestras decisiones** y acciones **en el mundo**? ¿Cómo podéis tener una **alimentación saludable** a todos los niveles? Quizás penséis que pequeñas acciones cotidianas no tienen ningún impacto en nuestro entorno, pero no es cierto.



En este blog os revelamos con un toque rebelde y cotidiano cómo es posible en el día a día tomar decisiones en el **ámbito de las compras** para ser más conscientes y **sostenibles con nuestro entorno**. Además de cómo enfocar las compras a una alimentación saludable.

Existen muchos ejemplos en nuestro día a día, pero nos centramos en **3 ejemplos**: cápsulas de café de máquina tipo Nespresso, bebidas refrescantes de zumos de frutas y compras online vs offline con un ejemplo de comidas rápidas y sanas.

Cápsulas y máquinas tipo Nespresso

El otro día ya os dejábamos con la reflexión de las **cápsulas de café** y de la máquina tipo Nespresso. El **elevado precio** de estas cápsulas para máquina tipo Nespresso y su alto coste ecológico no es una alternativa de alimentación saludable ni para nuestro bolsillo ni cuerpo. Además, hace unos días se [publicó un artículo](#) reforzando nuestra reflexión del blog sobre las cápsulas de café para máquina tipo Nespresso □

Quizás la tendencia de la máquina tipo Nespresso ya no es una moda de alimentación saludable. Quizás se quieran volver a crear nuevas modas en el mundo consumista...

Pero creemos que **la mejor opción es volver a los orígenes** más tradicionales del café granel con la **ayuda de las tecnologías** que nos ofrecen actualmente o con las cafeteras italianas de toda la vida. A largo plazo resulta **más económico** y es una práctica de alimentación saludable como ya hemos comentado.

Alimentación saludable y bebidas

Os dejamos con la reflexión de las **bebidas refrescantes procedentes de zumos de frutas**. Existen muchas atractivas alternativas al zumo o jugo natural. Anuncios a nuestro alrededor, en televisión: “Bebe, disfruta...” Pero, ¿son de alimentación saludable?



¿Queremos ser víctimas de estas marcas y dejarnos llevar por el marketing? Los derivados de estos zumos y jugos tienen un **alto contenido de azúcares**.

Además, los envases tampoco encajan dentro de una alimentación saludable. Botellas, latas y envases con un **coste ecológico y de reciclado**. ¿Qué consejos de alimentación saludable relacionados con el zumo y jugos existen? Es muy simplista, pero nos

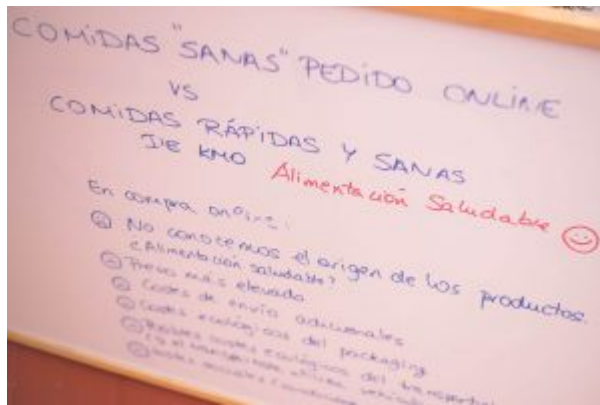
planteamos origen o derivado: limón o naranja o derivados azucarados. Si os interesa, [leer nuestro siguiente post](#) □

Alimentación saludable, comidas rápidas y sanas y compras online

Acabamos con otra comparativa de alimentación saludable. Sin extendernos mucho, en próximos post queremos hacer un artículo más extenso, lanzamos la pregunta: ¿Qué **coste** suponen las **supuestas comidas rápidas y sanas a domicilio** a través de **compra online**?

Hoy en día la mayoría de las personas estamos inmersas en la rutina del día a día y podemos pensar que preparar comidas rápidas y sanas es muy complicado. Pero no es exactamente así. Se pueden **preparar comidas rápidas y sanas** y de alimentación saludable con mucho menos coste económico, ecológico y social. Por ejemplo, **ensaladas muy completas**, con **productos de la tierra de km0**, hechas por uno mismo y en **poco tiempo**.

Si analizamos en detalle las **supuestas comidas rápidas y sanas a domicilio** tenemos varios factores a considerar:



1. De estas supuestas comidas rápidas y sanas de alimentación saludable **no conocemos la procedencia de los productos ni la calidad**, por lo que quizás no son de alimentación saludable.
2. Además, **el precio del producto suele ser más elevado** y a esto debemos **sumar los costes de envío**.
3. Por otro lado, hay que considerar también los **costes de los envases** en los que se pone la comida y los **costes ecológicos** de la contaminación, si el transportista utiliza un vehículo a motor.
4. Finalmente, añadimos el **coste social del transportista**, normalmente las **condiciones salariales no suelen ser muy óptimas** para estas personas. Son muchos costes, ¿verdad?

Alternativas Rebelista

En resumen, el **motivo de este blog** es **compartir ideas** y revelar informaciones que os pueden ser de utilidad en cuanto a la vida cotidiana de las **compras** y **tiendas offline**.

Somos conscientes que **los inicios no son fáciles** y que no es posible incluir todas las ideas en poco tiempo, pero como siempre me recuerda mi madre: «Nadie nace enseñado, si no es a llorar», por lo que **cualquier sugerencia de mejora** o ayuda **será bien recibida**.

¡Disfrutad de Rebelista! ☐