

COMIDA SANA CERCA DE TU CASA



Si te gusta la **comida sana**, siempre te planteas muchas preguntas y dudas... ¿Dónde puedo comprar con una **calidad-precio** razonable? ¿Dónde encuentro cerca de casa comida sana como frutas, verduras, pescados y otros alimentos frescos? ¿Cuál es la procedencia de esta comida sana?

En este artículo os mostramos algunos **links interesantes** sobre cómo localizar los sitios con comida sana más cercanos a vuestro domicilio: los **mercados locales**.

Mercados locales = Comida sana

Los mercados locales han sido la base de toda economía desde los orígenes de los tiempos. Todos los municipios tienen su mercado local. Además la mayoría de los municipios cuentan con **mercados semanales**. En estos mercados la oferta de comida sana como **frutas y verduras** se multiplica.



¿Sabías que si vives en la ciudad de **Barcelona** tienes la opción de encontrar comida fresca y sana en **39 mercados**? No son pocos... ¿Verdad? Aquí os dejamos el [link](#) con el detalle de cada mercado y sus ofertas de productos

En estos mercados locales la variedad de productos y opciones de comida saludable es muy amplia. Con esta opción nos aseguramos que nuestra comida sana es de origen totalmente conocido (muchos productos son de **Km0**) y fresca.

La opción del supermercado para comprar productos frescos en una dieta de comida saludable no encaja demasiado. No se garantiza la frescura de los alimentos al 100% y los

precios suelen ser superiores para algunos productos.

Mi mercado local más cercano



Si vivís en la ciudad de **Barcelona**, este [link](#) y **mapa sobre los mercados y ejes comerciales** de la ciudad os puede ser de utilidad. Busca cuál es el mercado más cercano y **compra tu comida sana** ☐ Som de mercat!

Si no vives en la ciudad de Barcelona, descubre el mercado de tu localidad y **aventúrate** en un **mundo de sensaciones y comida sana** ☐

¡Cuéntanos tus **experiencias**!