**Consumidor 1**

**Resumen Nutricional:**

* **Lácteos y huevos:** Las selecciones muestran una preferencia por alimentos naturales y ricos en proteínas, como los huevos de corral y el queso fresco.
* **Verduras y hortalizas:** Se incluyen una variedad de frutas y verduras que aportan nutrientes esenciales y fibra dietética.
* **Carne y pescado:** La compra regular sugiere una dieta rica en proteínas con carne magra y pescado fresco, aunque se aconseja tener en cuenta el abastecimiento sostenible.
* **Alimentos procesados:** Se detecta consumo de productos procesados, recomendando alternativas integrales y moderación.
* **Varios:** Los anacardos ofrecen grasas saludables; los dulces deben limitarse por su alto contenido en azúcar.

**Perspectivas de Sostenibilidad:**

* **Productos locales:** El apoyo a la agricultura local y la reducción de kilómetros recorridos por los alimentos es positiva.
* **Envases:** Se limita el uso de envases excesivos y plásticos de un solo uso, favoreciendo la reducción de residuos.
* **Opciones ecológicas:** Existe margen para incrementar la compra de productos ecológicos que favorecen la biodiversidad y la salud del suelo.
* **Selección de marisco:** Se sugiere priorizar las opciones de pescados y mariscos capturados o cultivados de manera sostenible.

**Conclusiones:** El perfil de compra actual demuestra un enfoque equilibrado, enfocado en productos frescos y fuentes de proteínas. Hay una buena base para una dieta nutritiva, y mejoras en la selección de alimentos ecológicos y sostenibles pueden aumentar aún más la sostenibilidad de las compras.