**Informe sobre sostenibilidad y nutrición**

**Resumen nutricional:**

* **Lácteos y huevos**: Las compras de queso ('QUESO CURADO OVEJA') indican una preferencia por alimentos ricos en nutrientes, aunque pueden tener un alto contenido en grasas saturadas.
* **Productos**: Una variedad de verduras como el "TOMATE", el "PIMIENTO ROJO", la "CEBOLLA MORADA", los "CALABAZINES" y la "BERENJENA" contribuyen a una ingesta variada de vitaminas y fibra.
* **Cereales y legumbres**: La elección de 'ARROZ INTEGRAL Y QUINOA' y 'GARBANZO' indica una buena ingesta de fibra y proteínas de origen vegetal, alineándose con una dieta equilibrada.
* **Carne y alternativas**: Artículos como "MAGRO FRESCO" (posiblemente cerdo magro) y "SALCHICHA" (salchicha) sugieren una ingesta variada de proteínas. Es importante tener en cuenta la frecuencia y el tamaño de las porciones de carnes procesadas.
* **Alimentos procesados**: Existen alimentos procesados como los AZUCARITOS MORENOS y las GALLETAS, que deben consumirse con moderación debido a los azúcares añadidos.

**Perspectivas de sostenibilidad:**

* **Productos locales**: Muchos productos parecen ser locales, lo que es muy positivo para la sostenibilidad y reduce las emisiones del transporte.
* **Opciones de embalaje**: Parece haber una mezcla de artículos sueltos y envasados. Seguir eligiendo artículos a granel o sueltos puede reducir los residuos de plástico.
* **Fuentes de proteínas**: El consumidor tiene una mezcla de proteínas animales y vegetales. Hacer hincapié en las proteínas vegetales puede reducir la huella de carbono asociada a la producción de carne.

**Conclusiones:** El consumidor muestra un enfoque equilibrado a la hora de comprar, con una variedad encomiable de productos frescos y una mezcla de alimentos integrales y procesados. Las recomendaciones se centrarán en optimizar el equilibrio de estos elementos para mejorar tanto el contenido nutricional como las prácticas de sostenibilidad.