**Informe sobre sostenibilidad y nutrición**

**Resumen nutricional:**

* **Productos**: El consumidor ha realizado múltiples compras de frutas y hortalizas, entre ellas "MANDARINA", "TOMATE" y "PIMIENTO", estupendas para una dieta equilibrada rica en vitaminas y fibra.
* **Cereales integrales y alternativas más saludables**: Opciones como 'PANECILLO 100% INTEGRAL' (pan 100% integral) y 'ARROZ INTEGRAL Y QUINOA' (arroz integral y quinoa) indican una inclinación por opciones integrales ricas en nutrientes.
* **Fuentes de proteínas**: La dieta del consumidor incluye una variedad de proteínas, desde la "PECHUGA PAVO" (pechuga de pavo) hasta el "SALMÓN NORUEGO" (salmón noruego), que son excelentes fuentes de proteínas magras. También se incluyen alternativas vegetales como el "FALAFEL" y los "ESCALOPES VEGETARIANOS", lo que sugiere un enfoque equilibrado de la ingesta de proteínas.
* **Alimentos procesados y envasados**: Elementos como "CHORIZO", "SALCHICHAS" y "NUGGETS-ESCALOPES VEGGIE" indican el consumo de alimentos procesados, que deben consumirse con moderación debido a su alto contenido en sal y posibles aditivos.

**Perspectivas de sostenibilidad:**

* **Elecciones ecológicas**: La compra de "ENSALADA ECOLÓGICA" (ensalada ecológica) y "SURTIDO VEGANO ECO" (surtido vegano eco) demuestra una preferencia por los productos ecológicos y potencialmente respetuosos con el medio ambiente.
* **Carne y marisco**: Aunque el consumidor incluye marisco y carne en su dieta, hay margen para hacer hincapié en las opciones de origen sostenible para minimizar el impacto ambiental, especialmente en lo que respecta al pescado y los productos cárnicos.
* **Envases y residuos**: Hay una mezcla de productos a granel y envasados. El consumidor puede intentar reducir los residuos eligiendo artículos con menos envases y optando por materiales reciclables o compostables cuando estén disponibles.

**Conclusiones:** El consumidor muestra una selección de alimentos diversa y preocupada por la salud, con un equilibrio entre productos frescos, cereales integrales y proteínas. Los productos ecológicos y orgánicos son de su interés, lo que indica que tiene en cuenta la sostenibilidad. El asesoramiento futuro se basará en estos hábitos, con el objetivo de mejorar tanto el valor nutricional como el respeto medioambiental de sus compras.