

A close-up photograph of a green ceramic plate filled with several tacos. The tacos are made with soft, slightly charred corn tortillas and are topped with a generous amount of cooked lentils, sliced green bell peppers, and onions. A slice of lime is visible in the bottom right corner of the plate. The plate is set on a dark wooden surface. A solid red horizontal bar is located at the top left of the image.

# — 14 Días de Acción por el Clima:

Alimentación sostenible por la  
salud humana y planetaria



Alianza  
Alimentaria

## — Más de lo que es bueno para nuestra salud y para el planeta

*Elegir una alimentación sostenible es una de las mejores decisiones que puedes tomar. Estás aquí porque sabes que puedes marcar una diferencia real, y tienes toda la razón.*

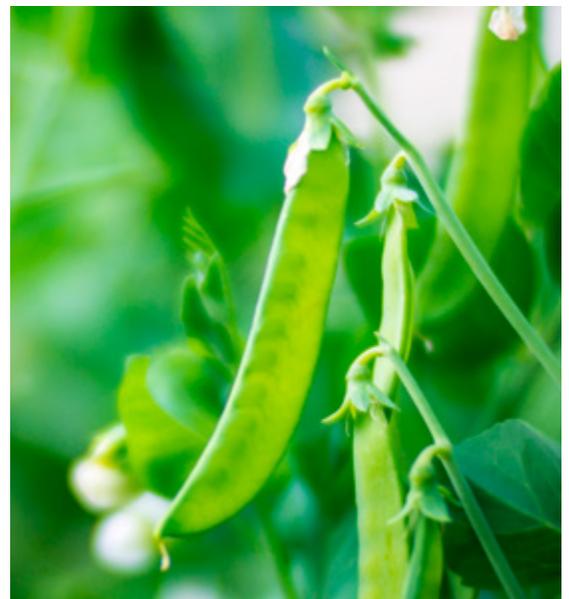


## — ¡Nos estamos comiendo al planeta en cada bocado!

*La forma en que nos alimentamos no solo afecta directamente nuestra salud, sino también al medio ambiente. Hoy en día, nuestros hábitos alimentarios están contribuyendo a la degradación acelerada del planeta debido al uso excesivo de recursos naturales, la destrucción de ecosistemas, la pérdida de biodiversidad y el incremento de gases de efecto invernadero, generados en gran parte por la industria alimentaria.*

## — Lo que comemos, importa

*Optar por una alimentación sostenible mejora tanto nuestra salud como la del planeta. El objetivo principal es priorizar las proteínas vegetales, cuya producción utiliza menos recursos y genera menos emisiones que los productos de origen animal. Aumentar el consumo de alimentos vegetales reduce nuestra huella ambiental y apoya un sistema alimentario más eficiente. Un cambio sencillo con un gran impacto en la sostenibilidad global.*





## — La alimentación sostenible es para ti si...

### Te preocupa el cambio climático y la degradación ambiental:

— Alimentarnos de una manera más responsable contribuye a la restauración de los hábitats e impulsa el equilibrio ecológico.

### Deseas mejorar tu salud:

— Una alimentación balanceada que prioriza o es basada en plantas, es rica en nutrientes, previene enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida.

### Te afecta que tantas personas carezcan de comida suficiente:

— Una alimentación sostenible optimiza el uso de recursos, facilitando que más gente acceda a comida adecuada y nutritiva.

### No quieres más pandemias ni superbacterias:

— La cría intensiva de animales contribuye al desarrollo de bacterias resistentes a los antibióticos y aumenta el riesgo de pandemias.

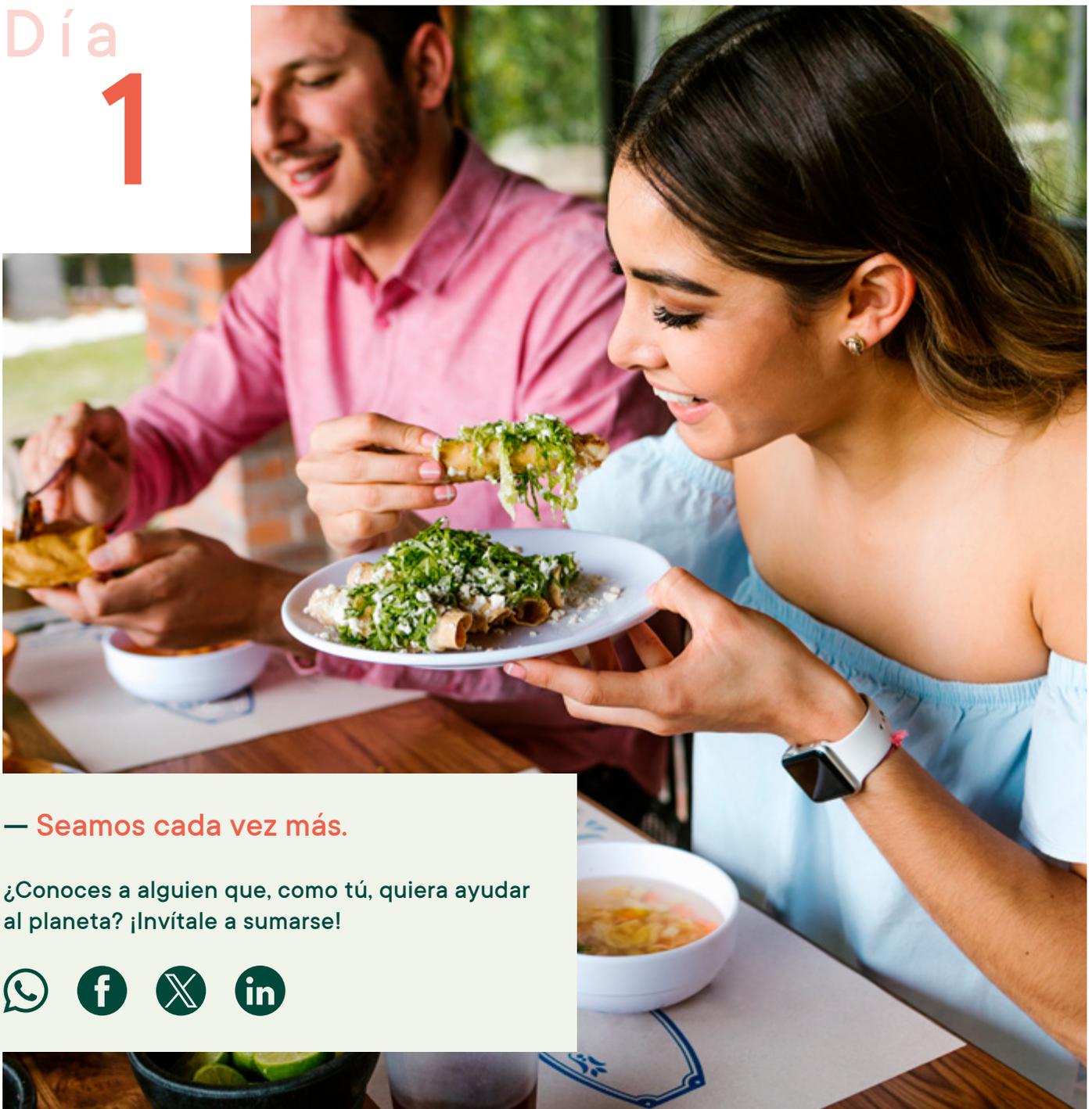
### Te importan los animales:

— Reducir o eliminar el consumo de productos animales salva sus vidas, protege ecosistemas y preserva especies en peligro.

# — ¡Deja huella, reduciendo la tuya!

En esta jornada de acción por el clima, te ayudaremos a reducir tu impacto ambiental con pequeños cambios en tu alimentación. Cada día podrás tomar decisiones que generen un impacto positivo a nivel personal y global. Te guiaremos para incluir más alimentos vegetales, planificar un menú sostenible y disfrutar de recetas deliciosas. ¡Empecemos!

Día  
1



— Seamos cada vez más.

¿Conoces a alguien que, como tú, quiera ayudar al planeta? ¡Invítale a sumarse!



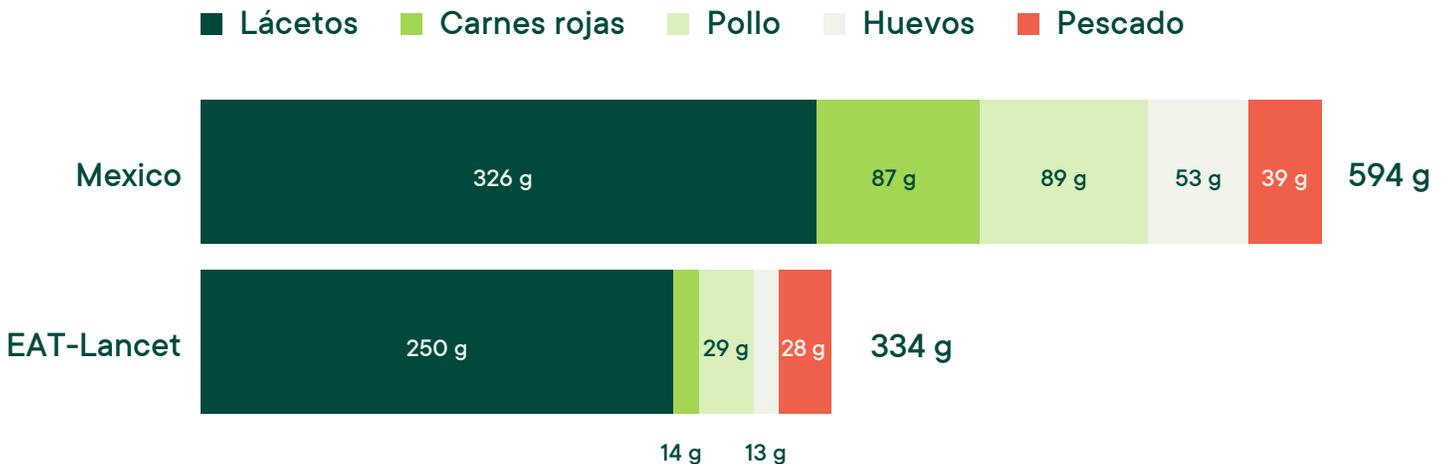


# Día 2

## — Haz una autoevaluación honesta.

Haz una lista detallada de todo lo que has consumido en los últimos tres días, prestando especial atención a los alimentos de origen animal como carne, lácteos y huevos. Reflexiona sobre tu consumo actual.

¿Sabías que cada vez que te sientas a la mesa puedes estar contribuyendo a rebasar los límites planetarios? Compara las recomendaciones de consumo de Eat Lancet, que están diseñadas para proteger tanto el medio ambiente como nuestra salud, con el consumo per cápita en México. Luego, contrasta estas recomendaciones con tu lista. ¿Qué tan cerca o lejos estás de seguir una alimentación más sostenible?



# Día 3

## — Establece tus objetivos.

Ahora que sabes dónde estás, ¿a dónde quieres llegar? Un simple cambio puede tener un gran impacto. Considera reducir tu consumo de alimentos de origen animal en cada plato o en días específicos, hasta alcanzar, al menos, las recomendaciones de EAT Lancet. Ten en mente que optar por una alimentación basada en plantas es una de las formas más efectivas de generar un beneficio significativo para ti y para el planeta.



© Bon Vivant

# Día 4

## — Experimenta con alimentos vegetales.

Sea cual sea tu objetivo, intenta incorporar más alimentos vegetales y reducir los de origen animal en tus comidas. ¡Hoy te invitamos a probar algo nuevo! Elige algunas recetas 100% basadas en plantas para explorar nuevos sabores y texturas. Te recomendamos visitar [Love Veg](#), donde seguramente encontrarás versiones vegetales de tus platillos favoritos.

Con las recetas elegidas, planifica tu menú semanal y elabora una lista de compras que incluya una variedad de frutas, verduras, legumbres, semillas, granos y cereales. Revisa tu refrigerador y despensa para aprovechar lo que ya tienes. Al hacer las compras, siempre que sea posible opta por productos de temporada, locales, menos procesados y con menos envoltorio. Comprar con conciencia impacta más allá de tu cocina.

# Día 5

## — Conoce las fuentes de proteínas vegetales.

Las legumbres, como los garbanzos, lentejas y frijoles, no solo tienen una menor huella ambiental, sino que también son ricas en fibra y antioxidantes, además de contener menos grasas saturadas, sodio y colesterol que las proteínas animales. Incorporarlas en tu alimentación diaria puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejorar la digestión y ayudarte a mantener un peso saludable. Si no sueles consumirlas, es recomendable integrarlas gradualmente por su alto contenido de fibra.



Tip para preparar legumbres: Remójalas la noche anterior para reducir el tiempo de cocción y facilitar la digestión. Después del remojo, enjuágalas bien y cocina.

# Día 6

## — Aumenta las porciones de alimentos vegetales.

Con más ingredientes vegetales a mano, comienza a aumentar conscientemente las porciones en tus comidas y sustituye las proteínas animales por opciones vegetales. ¡Recuerda que no se trata solo de ensaladas o verduras al vapor! Existen muchas maneras deliciosas de prepararlos y disfrutar de una alimentación variada y sabrosa.



Recuerda que en una alimentación basada en plantas puedes obtener todos los nutrientes necesarios. [Consulta este blog](#) para saber dónde encontrarlos e integrarlos en tu alimentación

© Love Veg México

# Día 7

## — Prepara tu primera comida 100% basada en plantas.

Ya tienes las recetas que más te apetecen y los ingredientes listos, ¡ahora es momento de pasar a la acción! Descubre lo delicioso que puede ser comer de manera más sostenible.

# Día 8

## — La clave está en las plantas.

¿Es sostenible sustituir carnes rojas y lácteos por pollo y huevos? La respuesta es NO, y aquí te explicamos por qué: la ganadería industrial genera el 14.5% de las emisiones de gases de efecto invernadero y es responsable de más del 70% de la deforestación del Amazonas. Aunque parecen opciones mejores, la producción de carne de pollo y huevos aún consume grandes cantidades de agua y tierra y genera más gases de efecto invernadero en comparación con las proteínas vegetales. A esto se suma el uso excesivo de antibióticos en la ganadería, lo que fomenta la aparición de superbacterias y eleva el riesgo de pandemias.



En México, el consumo de pollo y huevo per cápita es hasta 4 veces mayor que lo recomendado por EAT Lancet, lo que afecta al medio ambiente y a la salud. Adoptar una alimentación basada en plantas es una de las formas más efectivas de reducir nuestro impacto, mejorar la salud y contribuir a la seguridad alimentaria.

# Día 9

## — Reflexiona sobre tu progreso.

Es un buen momento para evaluar cómo te ha ido hasta ahora. ¿Qué más puedes hacer para alcanzar tus metas? Una estrategia efectiva es REDUCIR y SUSTITUIR: reduce los alimentos de origen animal y sustituyelos por opciones vegetales. Por ejemplo, si consumías dos huevos diarios, reduce a uno algunos días y complementa con frijoles, verduras y cereales. También puedes explorar sustitutos completos por grupo de alimentos, como las leches vegetales.

¿Cómo aplicarías la reducción y sustitución en tu día a día?



# Día 10

## — No todo está a simple vista.

Identifica alimentos con una mayor huella ecológica que puedan estar “ocultos”, como frijoles preparados con manteca o platillos con exceso de lácteos. Ser consciente de estos detalles te ayudará a tomar decisiones más sostenibles. El siguiente paso es mejorar esos hábitos: prueba utilizar aceite en lugar de manteca, o elige una pasta con salsa de tomate en lugar de una con quesos. ¡Es más sencillo de lo que parece!

# Día 11

## — Reduce el desperdicio de alimentos.

Alrededor de una quinta parte de los alimentos producidos globalmente se desperdician, junto con los recursos naturales utilizados para producirlos. Compra solo lo que necesitas y conserva o congela lo que no consumas. ¿Sabías que puedes crear recetas con lo que pensabas que era desperdicio?



# Día 12

## — Piensa en alguien importante para ti.

Con todo lo que has aprendido y probado hasta ahora, desde nuevos alimentos hasta recetas deliciosas, imagina cómo podrías inspirar a esa persona a seguir hábitos más saludables y responsables. Compartir lo que has descubierto no solo beneficia su salud, sino que también contribuye a preservar el planeta que compartimos.

# Día 13

— La jornada de acción climática está por terminar.

¿Te atreves al 50-50? Intenta que al menos la mitad de lo que hay en tu plato sea de origen vegetal. ¿Ya lo has logrado? ¿Qué tal si, al menos, la mitad de los días de la semana tu alimentación se basa en plantas?



© Roberto H

# Día 14

— ¡Lo lograste!

En este tiempo, has diversificado tu alimentación, reducido tu huella ambiental y adoptado hábitos más conscientes. Recuerda que siempre hay oportunidades para avanzar hacia una alimentación más sostenible. Mantente firme, pues la alimentación sostenible es una de las acciones más efectivas, y tú tienes el poder de hacer la diferencia.

---

# ¡Gracias por ser parte de esta jornada de acción climática!

¡Has llegado lejos y eso merece celebrarse! Cada paso que has dado hacia una alimentación más sostenible nos acerca a un futuro mejor.

Mantén viva la energía de este cambio, integrando cada vez más alimentos de origen vegetal en tu día a día. Recuerda: cuanto más comprendas el impacto de tus decisiones alimentarias, mayor será tu convicción para mantener una alimentación sostenible.

Cada elección que haces tiene el poder de inspirar a más personas, y juntos podemos multiplicar este cambio. Tu esfuerzo ya está marcando la diferencia, y el viaje apenas comienza. Ha sido un gusto acompañarte en este recorrido hacia una alimentación más sostenible.

## Salvemos el planeta... ¡Un plato a la vez!

Por favor, comparte tus experiencias con nosotros. ¿Cómo te ha ido con esta jornada? ¿Tienes dudas sobre cómo seguir adelante o ideas adicionales que quieras compartir?

### Contáctanos:

Correo electrónico: [info@alianzaalimentaria.org](mailto:info@alianzaalimentaria.org)

### Encuétranos en:

