

— Mi guía  
práctica de  
alimentación  
sostenible para  
salvar el planeta



Alianza  
Alimentaria



© Mehrshad Rajabi

## — La industria alimentaria en cifras

- *La producción de alimentos genera hasta un tercio de las emisiones de gases de efecto invernadero, ¡esto es más que todo el sector transporte!*
- *La huella hídrica de un kilo de carne de vaca es de 15,000 litros, mientras que la de las lentejas es de solo 1,250 litros.*
- *La expansión de pastizales y cultivos para alimento animal es una de las principales causas de deforestación. En el Amazonas, el 80% de la deforestación se debe a la cría de ganado.*
- *735 millones de personas padecen hambre o malnutrición en el mundo. Gran parte de los cultivos se destinan a alimentar animales en lugar de a las personas.*

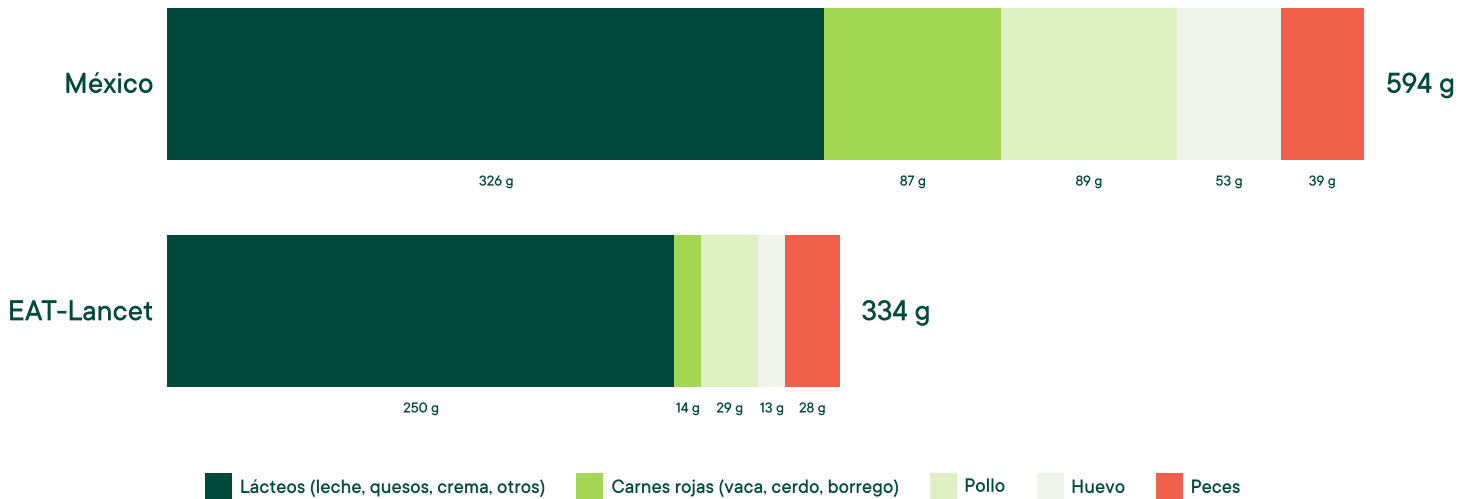
Nuestro sistema alimentario actual, centrado en gran medida en productos de origen animal, está contribuyendo de manera alarmante a la degradación ambiental.

Migrar a un sistema alimentario más consciente y responsable no solo es necesario, sino que es urgente. La alimentación sostenible ofrece una solución poderosa y accesible para reducir nuestro impacto ambiental.



# — ¿Nuestro consumo actual es sostenible?

El consumo per cápita en México de productos animales se compara con las ingestas máximas recomendadas en el plato de salud planetaria. Este modelo alimentario, propuesto por el comité internacional EAT-Lancet, busca equilibrar la nutrición de las personas y la sostenibilidad ambiental.



El consumo excesivo de productos animales impacta negativamente en el ambiente y en nuestra salud. Un ejercicio interesante es listar lo que consumimos en los últimos tres días. Te sorprenderá la cantidad de productos animales que incluimos y lo escasos de otros grupos importantes como granos, verduras y frutas.





## — Algunas razones para elegir una alimentación sostenible

- 1 — *Porque ayudas al planeta: Los alimentos de origen vegetal son más sostenibles que los de origen animal, ya que requieren menos recursos naturales y causan menos daño al entorno.*
- 2 — *Porque te sientes mejor: Obtienes proteínas, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Reduces el riesgo de enfermedades crónicas como cardiopatías, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.*
- 3 — *Porque reduces riesgos: Priorizar alimentos de origen vegetal, disminuye la dependencia de antibióticos en la ganadería intensiva, previniendo la resistencia a estos, así como la propagación de enfermedades zoonóticas.*
- 4 — *Porque contribuimos a la seguridad alimentaria: Se puede producir más con menos recursos, ayudando a que haya más comida disponible para una población mundial en crecimiento.*



# — Replantear la manera de alimentarnos y nuestros hábitos de consumo

La alimentación sostenible es aquella que genera un impacto ambiental reducido, que contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional, y a que generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable; protege y respeta la biodiversidad y los ecosistemas; es culturalmente aceptable, accesible, económicamente justa, asequible, nutricionalmente adecuada, inocua y saludable, y optimiza los recursos naturales y humanos.

- 1 — Aumenta la porción de verduras en tu plato.  
Una alimentación adecuada 100% basada en plantas es saludable, deliciosa, nutritiva, proporciona beneficios para la salud humana y es apropiada para todas las etapas de la vida, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia, la adultez mayor y para atletas. ¡Y su huella ambiental es mucho menor!
- 2 — Disminuye o elimina los alimentos de origen animal.  
La alta demanda de animales y sus derivados agota rápidamente los recursos naturales de nuestro planeta y aumenta la contaminación.
- 3 — Procura alimentos de temporada y locales.  
Para comer de manera más saludable, sostenible y económica, es recomendable comer localmente según las estaciones.
- 4 — ¡Deja volar tu creatividad!  
Busca recetas sostenibles para convertir tus platos favoritos en opciones deliciosas a base de plantas. En [Love Veg](#) encontrarás una variedad de recetas disponibles.
- 5 — Evita desperdicios.  
Planifica tus compras y comidas con anticipación para adquirir solo lo necesario. Aprende a almacenar alimentos correctamente para prolongar su vida útil y aprovecha las sobras para crear nuevas recetas.
- 6 — Busca apoyo y recursos en fuentes confiables.  
Alianza Alimentaria y profesionales de la salud especialistas en alimentación basada en plantas, son algunos ejemplos.
- 7 — Comparte esta información con tus familiares y amigos.  
Para que cada vez seamos más salvando el planeta, ¡un plato a la vez!

Estas son algunas acciones sencillas que tienen un gran impacto, y serán un paso hacia una mejora de los sistemas alimentarios actuales. **¡Si se puede!**

# — Tips para reducir tu consumo de alimentos de origen animal

En tus elecciones alimentarias, siempre pregúntate si puedes sustituir o reducir. Algunas ideas para tí:

## Reducir:

- *Paso a paso: Si consumes 100 g de productos animales al día, intenta reducir esa cantidad y complementa con alimentos de origen vegetal. Por ejemplo, al preparar hamburguesas, mezcla una parte de carne con soya texturizada.*
- *Opciones a base de plantas: Al elegir entre una variedad de productos, opta por aquellos de origen vegetal. Por ejemplo, elige tamales o tacos de rajas, frijoles y champiñones en lugar de guisos cárnicos.*
- *Un día a la vez: Si todas tus comidas contienen alimentos de origen animal, intenta cambiarlos por un platillo a base de plantas un día a la semana. Luego, aumenta gradualmente la frecuencia.*



© Anna Kaminova



© Chad Montano

## Sustituir:

- *Alternativas vegetales: Prueba alternativas como chorizo de soya o leche vegetal en lugar de sus contrapartes animales. Hay una gran variedad para elegir, ¡seguro que te encantarán!*
- *Explora el menú: Atrévete a probar la opción a base de plantas del menú y descubre nuevas recetas. Te sorprenderá el universo de opciones deliciosas que existe.*
- *Sustituye la proteína animal por vegetal: Las legumbres, como lentejas, garbanzos y frijoles, son una excelente fuente de proteínas y pueden reemplazar fácilmente a los productos animales en prácticamente todas las recetas de guisos, ensaladas, sopas y hasta postres.*



## — ¿De dónde se obtienen los nutrientes?

No necesitamos leche de vaca para obtener calcio o peces para cubrir nuestras necesidades de omegas. Lo que necesitamos son fuentes de nutrientes:

<b>Proteínas</b>	Legumbres principalmente.
<b>Calcio</b>	Garbanzo, almendras, alubias y verduras de hoja verde.
<b>Hierro</b>	Legumbres, verduras de hoja verde, cereales, frutos secos y semillas. Acompañar con alimentos ricos en vitamina C para mejorar absorción, como limón y frutas y verduras de color rojo, amarillo, anaranjado.
<b>Omega 3</b>	Chía, linaza, semillas de cáñamo o nueces. Consumir chía y linaza molidas (licuadas).
<b>Yodo</b>	Consumir de $\frac{1}{4}$ a máximo $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal yodada al día.
<b>B12</b>	Suplementación. ¿Sabías que incluso a los animales los suplementan para que las personas puedan obtener esta vitamina?



---

¡Sé parte de uno de los movimientos más importantes de nuestros tiempos!  
Una alimentación sostenible o una basada en plantas es nutritiva, económica y deliciosa.

— Encuentra más recetas en:  
[Love Veg](#)

Salvemos el planeta,  
¡un plato a la vez!

Encuétranos en:



Contáctanos:

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