

Más saludable, más sostenible, más mediterránea

“Las dietas sostenibles promueven la salud y el bienestar de las personas; ejercen baja presión e impacto ambiental; son accesibles, asequibles, seguras y equitativas; y son culturalmente aceptables”

FAO



La alimentación genera entre 23% y 43% de las emisiones de gases de efecto invernadero



Comemos demasiados alimentos de origen animal y ultraprocesados, y pocos en frescos vegetales



Definiciones clave



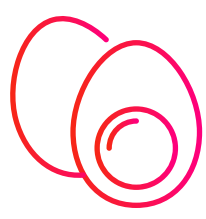
Las dietas ricas en alimentos frescos y poco procesados de origen vegetal y moderadas en otros de origen animal, son en general más saludables y sostenibles



Dieta mediterránea

Rica en vegetales frescos y poco procesados, y moderada en alimentos de origen animal.

Valores adicionales: cultura alimentaria, gastronomía, temporada y proximidad



Dieta vegetariana

Abundante en vegetales e incluye lácteos y/o huevos.



Dieta vegana

Solo alimentos de origen vegetal.

Salud humana y planetaria

Para tu salud:

- Mayor esperanza de vida
- Menor riesgo cardiovascular
- Menos diabetes tipo 2
- Menor riesgo de algunos cánceres

Para el planeta:

- Menor consumo de recursos naturales
- Mayor biodiversidad
- Menos gases de efecto invernadero
- Menor gasto de agua y territorio



No necesitas cambiar a una dieta vegetariana para ser más sostenible. La mejor opción es mejorar tu adherencia a la dieta mediterránea.

¿CÓMO HACERLO?



Incrementa frutas, hortalizas y legumbres



Elige cereales y derivados integrales antes que refinados



Reduce el consumo de carne y elige blancas antes que rojas y procesadas



Menos bollería, bebidas azucaradas y comida rápida



Aprovecha todos los alimentos y reduce el desperdicio alimentario



Recupera platos de la dieta mediterránea, especialmente de legumbres, hortalizas y pescados

Importante:

Si quieres cambiar a una dieta vegetariana o vegana, no corras riesgos y **consulta con tu dietista-nutricionista.**