

El clima, la salud y los alimentos



El futuro saludable puede empezar hoy mismo si elegimos una dieta de salud planetaria con mayoría de alimentos a base de plantas y pocos o ningún alimento de origen animal. Esta dieta es flexible y permite adaptaciones según las necesidades nutricionales y las tradiciones culturales. Elegir una dieta de salud planetaria beneficia nuestros ecosistemas, reduce la huella de carbono, mejora nuestra salud y, si muchas personas la adoptasen, podríamos alimentar a más personas en todo el mundo. ¡Alimentos saludables, planeta sano y personas con buena salud!

— Marie Studer, PhD,
gerente de programas sénior
de Planetary Health Alliance.

Lo que debes saber

Ingerir alimentos a base de plantas y ricos en nutrientes es beneficioso para la salud y la mejor forma de prevenir enfermedades crónicas y dolencias. No solo es bueno para ti, tu familia, tu comunidad y tus colegas, sino que es positivo para nuestro clima.

1. **Comer 5 o más frutas y vegetales al día** reduce tu riesgo de sufrir ACV, desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes, además de que te ayuda a vivir una vida más larga y saludable.
2. **Ingerir más frutas y vegetales en beneficia al clima.** En los EE. UU., la agricultura es una de las 5 principales fuentes de emisiones nocivas que generan el cambio climático.
3. **Los alimentos procesados y envasados contaminan.** Los artículos de una sola porción/uso suelen convertirse en basura en calles y aguas, y el plástico no se biodegrada. Los alimentos envasados también pueden contaminar nuestros cuerpos con exceso de azúcar o sal, o químicos perjudiciales.
4. **Los alimentos locales son más saludables.** Los productos agrícolas locales son más frescos y, como atraviesen distancias más cortas, generan menos contaminación y comunidades más sanas.
5. **Los cultivos sin pesticidas** mantienen la salud de nuestros suelos y permiten que nuestro suministro de alimentos mantenga sus nutrientes en el tiempo.
6. **Disminuir desechos de alimentos frena el cambio climático.** Menos desperdicio significa menos alimentos y envases a los vertederos. Así se produce menos metano, un potente GEI.
7. **El cambio climático ya está aumentando el precio de los alimentos y generando inseguridad alimentaria.** Estabilizar nuestro clima al restaurar la naturaleza y reducir a la mitad nuestras emisiones abrirá la disponibilidad de alimentos y su asequibilidad, esto beneficiará a aquellos que viven en pobreza.
8. **Un clima más sano = alimentos más saludables.** Al disminuir las concentraciones de CO₂, restauramos el rendimiento de las cosechas, la capacidad de cultivar la tierra y el valor nutricional de los cultivos.

El clima, la salud y los alimentos



Todos podemos comer mejor, de una forma que beneficie nuestra salud y, al mismo tiempo, ayude a nuestro clima. Comienza hoy mismo. Enfócate en incluir en tu dieta más alimentos a base de plantas que sean deliciosos y nutritivos. Comparte tus hábitos saludables con tus vecinos, colegas y legisladores.

La Dra. Bhargavi Chekuri contribuyó a este plan de acción. Ella es médico de cabecera en ejercicio y becaria del Programa Nacional de Políticas Climáticas y de la Salud de la Escuela de Medicina de la Universidad de Colorado.

Lo que debes hacer

Todos podemos comer mejor, de una forma que beneficie nuestra salud y, al mismo tiempo, ayude a nuestro clima. Comienza hoy mismo. Enfócate en incluir en tu dieta más frutas y vegetales deliciosos y nutritivos. Comparte tus hábitos saludables con tus vecinos, colegas y legisladores.

- 1. Comer el arcoíris de los alimentos más frutas y vegetales.** No es solo una manzana. Medio plato de frutas y vegetales al día mantienen al médico en la lejanía ya que son buenos para ti y para el planeta.
- 2. Ingerir proteínas de mejor calidad.** Los peces y aves producidos de manera sustentable son excelentes fuentes de sabor y nutrición, como también lo son los frijoles y las lentejas. Cambie su ingesta de proteínas a carnes blancas o alternativas a base de plantas.
- 3. Comer productos locales y estacionales siempre que sea posible.** No solo son más deliciosos, sino que suelen ser una opción más interesante, barata y que no produce exceso de emisiones, como sí lo hacen alimentos que tienen un viaje más largo hasta tu mesa.
- 4. Cocinar y hacer las compras con tus hijos.** Es más probable que los niños coman frutas y vegetales si participan en la preparación de las comidas. Los hábitos saludables que se establecen a temprana edad los acompañan toda la vida.
- 5. Eliminar el desperdicio de alimentos,** lo cual reduce la demanda sobre el sistema alimentario, evita que los alimentos lleguen a los vertederos y te ahorra dinero. Come lo que compres en la tienda, intenta cultivar tus propios productos y haz abono para tu jardín personal o comunitario con sobrantes y cáscaras.
- 6. Llevar tus bolsas reutilizables para frutas, vegetales y demás productos** y comprar la mayoría de tus alimentos en las áreas perimetrales de la tienda, que es donde se encuentran los alimentos frescos y saludables
- 7. Votar con tu dinero** comprando alimentos cultivados de forma sustentable y con prácticas regenerativas, como alimentos orgánicos, siempre que sea posible.
- 8. Votar por candidatos y políticas** que respalden la agricultura sustentable, la equidad alimentaria y el acceso a los alimentos. Habla con tus vecinos y tu comunidad sobre estas acciones y oportunidades.