



# Sabías que...

## TUS HÁBITOS ALIMENTICIOS TIENEN UN IMPACTO EN EL PLANETA.

TODO LO QUE CONSUMIMOS DEJA UNA **HUELLA DE CARBONO** (EMISIONES DE CO<sub>2</sub> EQUIVALENTE) Y UNA **HUELLA HÍDRICA** (CANTIDAD DE AGUA REQUERIDA PARA SU PRODUCCIÓN Y TRANSPORTE). ESTE IMPACTO AMBIENTAL DEPENDE DEL **TIPO DE ALIMENTO, FRECUENCIA DE COMPRA Y EL LUGAR DONDE LO ADQUIRIMOS.**

### ¡TRATA DE DAR PREFERENCIA A PRODUCTOS LOCALES!

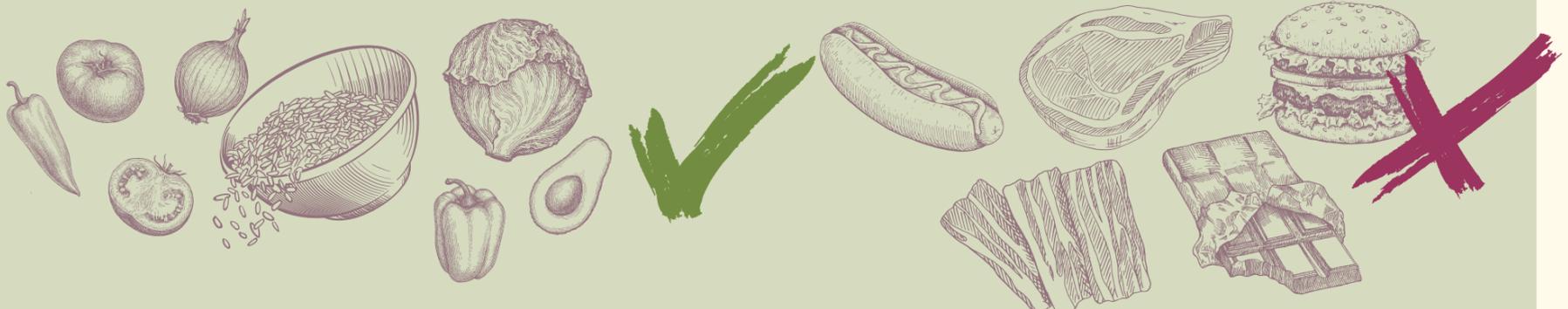
Una dieta **rica en alimentos de origen vegetal y pocos de origen animal** trae beneficios a la salud y al ambiente.



### LA REVISTA MÉDICA "THE LANCET" PUBLICÓ EN 2019 UN REPORTE DONDE SE RECOMIENDA:

**duplicar** la ingesta de frutas, verduras, legumbres, nueces, semillas y granos enteros

así como **reducir a la mitad** el consumo de carnes rojas y azúcar,



usando ingredientes específicos de cada cultura y localidad.

LOS EXPERTOS PROPONEN ADEMÁS DE UN CAMBIO GLOBAL HACIA DIETAS SALUDABLES, MEJORES PRÁCTICAS EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y REDUCCIÓN DE LA PÉRDIDA Y DESPERDICIO DE ALIMENTOS.

### ¡ADQUIERE HÁBITOS SALUDABLES Y SOSTENIBLES!

<http://www.data.sedema.cdmx.gob.mx:8081/culturaambiental/index.php/opciones-de-cultura-ambiental/blog/dime-qua-comes-y-te-dira-qua-tan-sostenible-eres>  
[https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report\\_Spanish.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Spanish.pdf)

### ¿HAS CONSIDERADO TENER TU PROPIO HUERTO SIN SALIR DE CASA?



### GUÍA RÁPIDA