

# COMER MÁS SANO PARA SALVAR EL PLANETA

*Posted on 23/09/2018 by Naider*







Foto: MICOLO J Thanx

## COMER MÁS SANO PARA SALVAR EL PLANETA

**Rebajar nuestro consumo de carne puede reducir nuestra huella hídrica individual hasta en un 55%**

naider

El cambio a una dieta más sana, con menor consumo de carne, es una situación "win-win" para el medio ambiente, de acuerdo a un [nuevo estudio](#) publicado por la revista [Nature Sustainability](#). Incluso sin renunciar por completo a la carne, podemos reducir nuestro consumo de agua individual al menos un 10%, tal como recoge [BBC News](#).

La adopción de una dieta con una proporción saludable de carne puede reducir el consumo de agua entre un 11% y un 35%. Una dieta pescetariana sana (vegetariana + pescados y mariscos) rebajaría la huella hídrica entre el 33% y el 35%, y una dieta vegetariana sana, entre el 35% y el 55%.

**Actualmente, la huella hídrica individual asociable a la alimentación es de 3.861 litros/día en Francia, 2.929 litros/día en Alemania, y 2.757 litros/día en Reino Unido. Si bien nos hemos ido concienciado sobre un uso eficiente del agua en el hogar - en cuanto al uso de grifos y duchas -, no nos hemos concienciado de igual manera sobre el consumo hídrico asociado a la producción de los alimentos. Criar ganado conlleva el empleo de grandes cantidades de agua, y también la producción de aceites, azúcares y grasas necesita de muchos recursos hídricos. En cambio, la obtención de fruta y verdura es más eficiente en el consumo de agua, además de tratarse de un producto a incorporar en mayor cantidad en nuestra dieta.**

**Además del consumo de agua, no hay que olvidar el efecto de nuestras opciones de dieta sobre las [emisiones de CO2](#) y [metano](#), la deforestación para pastos y plantaciones, y en definitiva, el cambio climático.**

**There are no comments yet.**