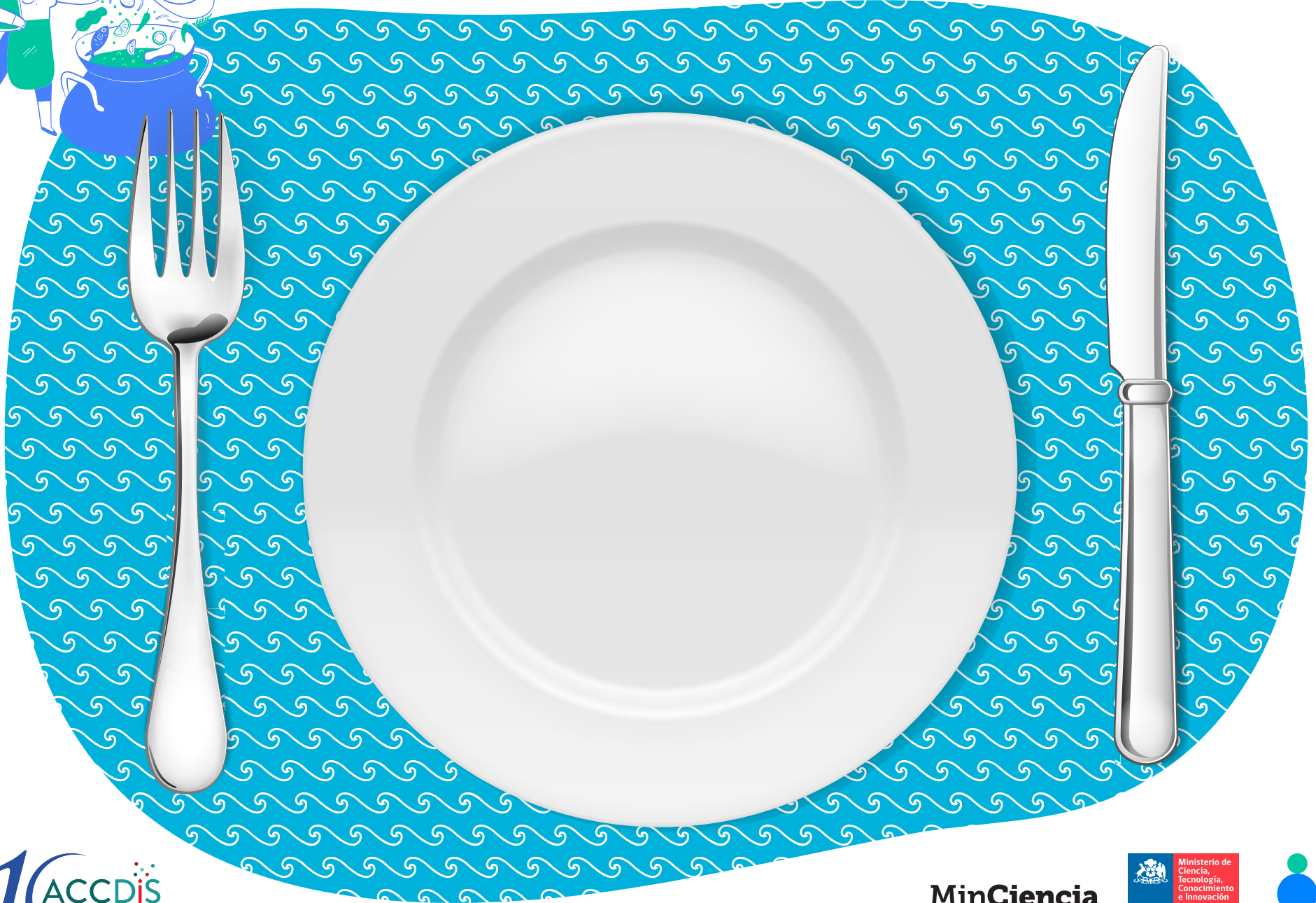


# Dieta Planetaria

Cuidar el planeta mejorando la salud



# ¿Sabías que para el año 2050, Naciones Unidas proyecta que la población mundial alcance los 10 mil millones de personas?\*

Por ello, las dietas planetarias buscan garantizar la salud del planeta y los humanos.

## ¿Qué es la dieta planetaria?

Es un estilo de alimentación donde se prioriza el consumo de origen vegetal, duplicando el consumo de alimentos saludables, como los granos enteros, y a su vez se minimiza el consumo animal.

Esta dieta promueve la salud y el bienestar al reducir el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles. Además es amigable con el medio ambiente.

Se estima que puede prevenir hasta 11 millones de muertes prematuras en adultos por año.

## ¿Cómo sería un plato de salud planetaria?

Debería consistir en un volumen de aproximadamente la mitad del plato de verduras y frutas.

La otra mitad debe consistir principalmente en granos enteros, fuentes de proteínas vegetales, aceites vegetales insaturados y, opcionalmente, cantidades modestas de proteínas de origen animal.

\* <https://www.semfy.com/actualidad/que-es-la-dieta-planetaria>

## ¡Ahora es tu turno!

En base a esta información, arma tu plato de dieta planetaria con los ingredientes que más te gustan.

Puedes tomarle una foto y subirla a historias de Instagram mencionando a @accdiscentro

## ¿Cómo puedo seguir la dieta planetaria?

**Compra cerca de casa:** Desplázate a pie o en bicicleta, así se disminuye la emisión de gases de efecto invernadero y se contribuye con el comercio local.

**Consumo productos de cercanía:** Evita consumir productos que provengan de lugares remotos, especialmente si también se producen en tu zona.

**Opta por alimentos de temporada:** Consumir frutas y verduras de temporada reduce la emisión de gases contaminantes. El pescado de temporada y sostenible ayuda a reducir la sobrepesca y protege el ecosistema de los océanos.

**Consumo menos carne:** La producción de carne supone un gran gasto de agua, energía y otros recursos, y es uno de los mayores emisores de gases de efecto invernadero a nivel mundial. En términos de salud, es beneficioso disminuir el consumo de carne roja procesada.

**Mejora tu forma de cocinar:** La dieta planetaria es mucho más que elegir alimentos. Es redefinir los comportamientos alimentarios en cada comida. Usa electrodomésticos más eficientes (ahorrarás energía y dinero), elige métodos de preparación que gasten menos energía (como la olla exprés antes que el horno) y aumenta el consumo de alimentos crudos.

**Evita botar la comida:** Se estima que el derroche de alimentos es responsable del 10% de los gases de efecto invernadero que produce la humanidad. Convierte los restos en nuevos platos y llévatelos en envase sostenible si comes fuera de tu hogar.

**Evita usar plástico:** El costo energético de producción de plásticos es muy elevado, ya que son desechos muy contaminantes y no siempre reciclables. Prefiere comprar en tiendas a granel e intenta llevar siempre contigo una bolsa reutilizable. Prioriza los locales de comidas para llevar que utilizan envases retornables o sin plástico.

**Promueve la sostenibilidad:** Lleva a la máxima expresión el lema "reducir, reciclar y reutilizar" en todos los ámbitos de tu vida.



Mira la evidencia científica aquí [www.accdis.cl](http://www.accdis.cl)

