



DEFENSOR VEGETAL

«Nos enseña cómo valorar y
comer más verduras»

¿Por qué necesitamos al Defensor Vegetal?

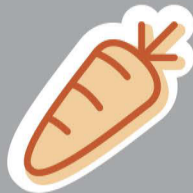
¿Por qué necesitamos al Defensor Vegetal? Todo lo que comemos y cómo lo producimos afecta a nuestra salud, pero también al medio ambiente. Los alimentos de origen vegetal, como las frutas, verduras, los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos y las semillas, tienen un menor impacto ambiental que los alimentos de origen animal, como la carne y los productos lácteos. Para producir los alimentos de origen vegetal se suele usar menos energía, tierra y agua, y por lo tanto, se emiten menos gases de efecto invernadero. Esto no quiere decir que tengas que hacerte vegano o vegetariano. Una dieta saludable es aquella en la que se consumen las calorías y los nutrientes adecuados a partir de diferentes grupos de alimentos. Pero si hacemos que nuestra dieta sea más saludable teniendo en cuenta la sostenibilidad, además de comer sano, podremos ayudar al medio ambiente. ¿Sabías que la alimentación supone la mayor parte de la huella de agua de una persona (la cantidad de agua que consumes en tu vida diaria), incluso más que darte baños o duchas largas? Para producir una hamburguesa de ternera de 150 gramos, por ejemplo, se necesitan unos 2250 litros de agua. Para producir una pizza de tomate y queso de 725 gramos se necesitan unos 1216 litros de agua.

HABILIDADES

Come menos carne y más
frutas, verduras y frutos
secos

Compra verduras con un
aspecto divertido

Prepara nuevas recetas
con verduras



ACTÚA AHORA

¡BIEN HECHO! COMPARTE ESTO CON TUS AMIGOS Y USA EL HASHTAG #ACTÚAAHORA

www.un.org/sustainabledevelopment/es/climate-action-superheroes/