

Niños en Nutrición

LA SALUD COMIENZA EN LA JUVENTUD.

Programa de Sostenibilidad Alimentaria
Boletín Semanal



www.kidsinnutrition.org



info@kidsinnutrition.org



Lección 3: Animales

El consumo excesivo de carne es una de las principales fuerzas detrás del cambio climático. De hecho, el americano promedio come 6,5x más carne que la ingesta recomendada que consideran los expertos en dieta. Con más de 7.000 millones de habitantes, se espera que la población de la Tierra alcance su capacidad máxima de 10 000 millones para 2050, y se estima que el consumo mundial de carne aumentará en un 73%. El establecimiento de un equilibrio entre el cultivo de alimentos para una población en aumento y el mantenimiento de un medio ambiente y un ecosistema saludables es fundamental para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI). Al seguir la dieta Planetaria de Salud, comer menos carne roja y lácteos, y cambiar a pollo, huevos y/o proteínas a base de plantas, la salud humana y la sostenibilidad tienen el potencial de mejorar significativamente.

Objetivos de la Lección

- Entender comidas diferentes y sus impactos ambientales.
- Describa diferentes tipos de proteínas basadas en plantas.
- Entender la sobrepesca y la pesca sostenible.

Planetary Health Diet

Caracterizada por una variedad de alimentos de base vegetal de alta calidad y cantidades más bajas de proteínas de origen animal, alimentos lácteos, granos refinados, azúcares agregados y grasas no saludables, la dieta Planetaria de Salud basada en ciencia fue creada por [la Comisión EAT-Lancet](#) para cumplir con los requisitos nutricionales y promover la salud, al mismo tiempo manteniendo dentro de los límites planetarios globales. Esta directriz flexible enfatiza una dieta de vegetal para óptima tanto la salud humana como la sostenibilidad del medio ambiente. La carne y los productos lácteos constituyen partes importantes de la dieta, pero podemos elegir cuánto, con qué frecuencia, y qué tipo de proteína animal consumir.



¡Desafío Semanal!

Esta semana, pruebe una de las siguientes:

- sustituya la proteína basada en plantas por la proteína basada en animales 1-3 veces
- Lunes sin carne
- Vegetariano por día y pequeñas porciones de carne (proteínas animales con moderación)
- Trate de no desperdiciar carne

Proteínas basadas en plantas

Debido a que los alimentos difieren significativamente en el impacto ambiental que genera su producción, los individuos tienen la capacidad de mitigar el cambio climático a través de opciones dietéticas (es decir, incorporar más alimentos basados en plantas y moderar los alimentos basados en animales). Algunas opciones de proteínas a base de plantas incluyen tofu, lentejas, quinoa, semillas (semillas de chía, semillas de girasol), frijoles (garbanzos, frijoles, edamame), y nueces (almendras, pistachos, anacardos) y mantequillas de nueces.



La Sobrepesca

La sobrepesca —la captura de pescado para obtener alimentos más rápido de lo que pueden reproducirse— es una cuestión urgente y una de las mayores amenazas para los ecosistemas oceánicos. Aproximadamente $\frac{1}{3}$ de las poblaciones de peces evaluadas están sobreexplotadas, y más de la mitad están totalmente pescadas, lo que resulta en una disminución de las poblaciones de peces salvajes, una pérdida de biodiversidad y la extinción de algunas especies. Para evitarlo, se necesita usar los métodos de pesca sostenibles que respetan los hábitats marinos y mantienen poblaciones de peces equilibradas. Por ejemplo, siguiendo a la guía de observación de mariscos de [Monterey Bay Aquarium](#), no solo podemos tomar decisiones informadas sobre qué mariscos sostenibles comer, sino también empujar a los proveedores a obtener productos más responsables con el medio ambiente.

