



CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN QUE AYUDAN A REDUCIR TU HUELLA DE CARBONO

Si te preocupa cómo tus acciones afectan al medio ambiente, puedes hacer algo al respecto realizando cambios en tu alimentación, así lo sugiere un nuevo estudio publicado en la revista PLOS ONE.

Las personas pueden reducir su huella de carbono personal comiendo menos carne roja, menos dulces y disminuyendo el consumo de té, café y alcohol, reveló la investigación.

«Todos queremos poner nuestro granito de arena para ayudar a salvar el planeta», comentó el investigador principal Darren Greenwood, profesor titular de bioestadística en la Universidad de Leeds en Reino Unido. «Modificar nuestra dieta es una forma de hacerlo».

«Es probable que la mayoría de los alimentos que son saludables para nosotros también sean mejores para el planeta», subrayó Greenwood.

El mensaje es oportuno ahora que entramos en la temporada navideña de grandes comidas con familiares y amigos.

Para el estudio, Greenwood y sus colegas realizaron un análisis detallado de más de 3,000 alimentos diferentes, evaluando las emisiones de gases de efecto invernadero generadas durante la producción de cada fuente de sustento.

La carne se asoció con el 32% de las emisiones de gases de efecto invernadero relacionadas con la dieta.

Los combustibles fósiles se usan en los pesticidas y fertilizantes utilizados para cultivar alimentos para animales, y los gases de desecho y el estiércol del ganado también se suman a la huella de carbono de la carne, indicó Sujatha Bergen, directora de campañas de salud de la división de alimentos y salud del Consejo de Defensa de los Recursos Naturales.

«Los animales como las vacas y las ovejas producen mucho metano, que es un gas de efecto invernadero muy poderoso. La carne de res es en realidad la mayor fuente de emisiones en la dieta de Estados Unidos. **Si cada persona recortara en promedio una hamburguesa al día de su dieta, sería como sacar 10 millones de automóviles de las carreteras al año.** Es un enorme impacto climático», explicó Bergen.

No obstante, los investigadores también hallaron que **otros alimentos tenían un gran impacto en el clima:**

- Las bebidas como el té, el café y el alcohol aportan el 15% de los gases de efecto invernadero relacionados con la dieta.
- Los productos lácteos representan el 14% de la huella de carbono de los alimentos.
- Las tortas, galletas y dulces aportan casi un 9%.
- En general, las dietas no vegetarianas tenían emisiones de gases de efecto invernadero un 59% más altas que las dietas vegetarianas, encontraron los investigadores.

«Reducir nuestra ingesta de carne, particularmente de carne roja, puede marcar una gran diferencia. Pero nuestro trabajo también muestra que se pueden obtener grandes beneficios con pequeños cambios, como eliminar los dulces, o simplemente cambiando de marca», resaltó Greenwood.

ClickISalud