Cómo tener una alimentación buena para la salud y para el planeta

Cada vez más personas se enteran de que lo que comemos no sólo afecta a nuestra salud, sino también el planeta.
Por eso es importante comer de manera saludable y también cuidar la Tierra.

Las **Naciones Unidas** son un grupo de países que trabajan juntos para hacer un mundo mejor. Quieren ayudar a las personas y cuidar el planeta.

Pero, ¿qué quiere decir exactamente comer de forma sostenible?
Y, ¿cómo podemos hacerlo cada día?

¿Qué es una dieta sostenible y por qué es importante?

Una dieta sostenible es una manera de comer que cuida nuestra salud y también cuida el planeta.

Según la organización de las **Naciones Unidas** para la Alimentación y la Agricultura, que se llama **FAO,**
una dieta sostenible es:

- No contamina mucho el planeta.
- Asegura que todas las personas puedan comer, ahora y en el futuro.
- Debe ser fácil de conseguir, no demasiado cara, segura y justa para todos.

• También debe respetar las tradiciones de cada puesto.

Esto quiere decir que debemos elegir alimentos que nos alimenten bien y que se puedan producir sin hacer daño a la Tierra.

Hacer alimentos puede provocar:
• Contaminación del aire.
• Pérdida de animales y plantas.
• Utilizar mucha agua, por ejemplo, al regar campos de alimentos.
• Daño en la tierra donde se cultiva.

Por eso no se trata de comer menos, sino de comer pensando mejor en qué comemos y de dónde viene esta comida.

1. Elige alimentos ecológicos

Los **alimentos ecológicos** se hacen siguiendo normas
que cuidan el medio ambiente y los animales.
Puedes empezar comprando alimentos ecológicos como:
• fruta
• verdura
• huevos
• carne
• leche

2. Come más verduras y menos carne

Comer más verduras ayuda a cuidar el planeta.

Esto quiere decir, comer más:

- legumbres, como garbanzos o lentejas.
- frutas y verduras.
- cereales integrales, como arroz integral.
- Frutos secos, como almendras o nueces.

No hay que dejar de comer carne,
pero es mejor comer menos
y elegir carnes más suaves, como el pollo.
Evita comer a menudo carne roja, como un bistec
y carnes preparadas, como
embutidos o salchichas.

3. Compra alimentos de tu pueblo y de temporada

Es mejor comprar alimentos de tu pueblo o ciudad,
porque no se transportan desde lugares lejanos
y eso hace que se contamine menos.

También es mejor comprar alimentos de temporada,
es decir, alimentos que se cogen en la misma
estación.
Por ejemplo, la sandía en verano o fresa en
primavera.

Estos alimentos:

- tienen mejor sabor.,
- son más sanos.,
- hacen menos daño al planeta.

4. No tires comida

Una gran parte de la comida
que se hace en el mundo se tira.

Para evitarlo puedes:
• planificar los menús de la semana.
• aprovechar la comida que sobra.
• guardar bien los alimentos en la nevera o en el congelador.

Así cuidas el planeta y ahorras dinero.

5. Come alimentos naturales y poco preparados

Los alimentos muy preparados
tienen ingredientes poco saludables y
necesitan mucha energía para fabricarse.
Por ejemplo: galletas industriales, platos congelados, entre otros.etc.

Es mejor cocinar en casa
con alimentos frescos y naturales,
como verduras, legumbres, pescado, arroz o huevos.

6. Vigila con los envoltorios

Compra alimentos con pocos envases.
Si puedes, compra a granel, es decir, sin **envoltorios**.
También puedes llevar de casa tus bolsas o recipientes.

Las bolsas de plástico de un solo uso

Hacen mucho daño al planeta.
Por eso hay que reducirlos tanto como sea posible.

Comer de manera sostenible
no quiere decir hacer una dieta muy estricta
o dejar de disfrutar de la comida.
Quiere decir valorar más los alimentos:
pensar de dónde vienen, quién
los ha producido
o como llegan hasta nuestro plato.

Cada pequeño cambio es importante.
Las decisiones que tomamos como personas
pueden ayudar mucho a cuidar el planeta.

Artículo de la revista Veritas 177 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.
Adaptación: Sandra Sanz.
Equipo de validación: Juanpe Ventura, Joel Cabrera, Joan Rosselló y Maria Arenas.
Dinamización: Laura Reche.
Coordinadora: Sandra Jiménez.
(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conformo con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tono Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.