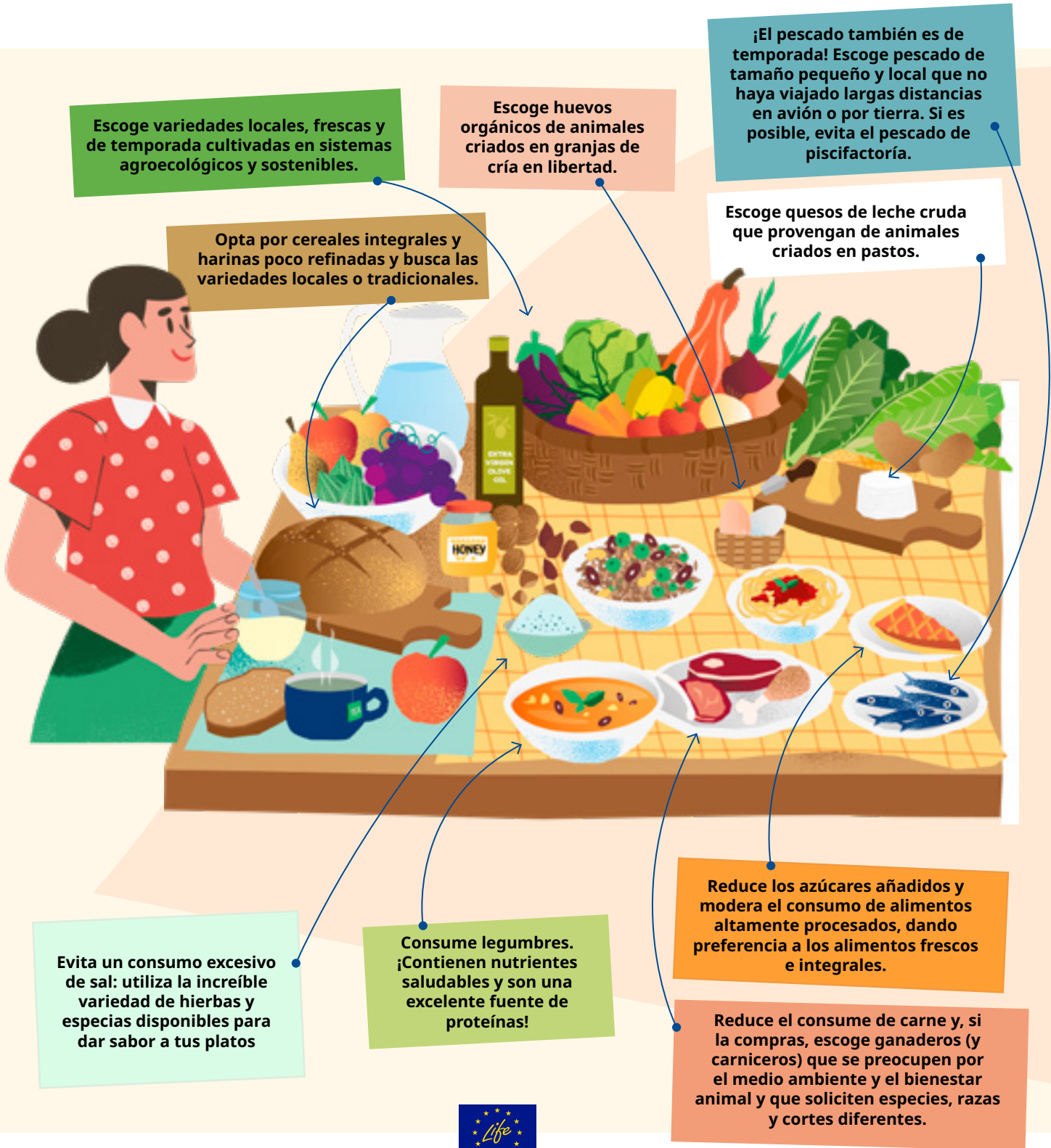


¡UNA DIETA SANA ES UNA DIETA RESPETUOSA CON EL MEDIO AMBIENTE!

¡Toma la decisión correcta escogiendo alimentos buenos para ti y para el medio ambiente!

Tus elecciones individuales pueden influir positivamente cada día en el sistema mundial de producción alimentaria. Pon la mesa siguiendo estos 10 sencillos consejos.



DISCOVER WHY...



Consulta el documento de posición de Slow Food sobre la Alimentación y Salud en nuestra página web



... porque cada variedad prospera allí donde se ha aclimatado mejor, donde supone un coste medioambiental menor y donde no necesita grandes insumos energéticos externos. Y cuando una variedad prospera en un suelo rico en vida, contiene más micronutrientes. Una elección que es buena para el medioambiente y, entre otras cosas, promueve la salud de nuestra microbiota: la biodiversidad de las buenas bacterias que colonizan el intestino humano. *(Más información en las páginas 26 y 39).*



... porque limitar el consumo de carne y escoger mejor la carne que comemos es importante por muchas razones. Un consumo excesivo de productos animales suele estar asociado a un consumo excesivo de grasa y de calorías en general, y, por lo tanto, predispone en mayor medida a la aparición de enfermedades crónicas. Además, la producción y el consumo de carne cada vez son más insostenibles para el clima, para nuestro planeta y para las condiciones de vida de miles de millones de animales. *(Más información en la página 47).*



... porque entre las plantas, las legumbres (los frijoles, las lentejas, los garbanzos, etc.) son una fuente excelente de nutrientes, ofrecen proteínas con aminoácidos esenciales, carbohidratos complejos y fibra. Los miembros de la familia de las leguminosas también tienen un papel importante para conservar la fertilidad del suelo, puesto que pueden fijar el nitrógeno de forma autónoma, dejando tras de sí un suelo más rico en nutrientes cuando finaliza el ciclo de cultivo. Esto hace que las legumbres sean útiles cuando se aplican los principios agroecológicos, tanto para la producción como para la cobertura del suelo. *(Más información en la página 41).*



... porque será más rica en ácidos grasos omega-3 y ALC, compuestos dotados de propiedades antiinflamatorias, antitrombóticas y capaces de reforzar nuestro sistema inmunológico. *(Más información en la página 48).*



... porque, como sucede con el resto de cultivos, es probable que tengan mejores valores nutricionales. Además, la aplicación de métodos agroecológicos para la producción de grano va en aumento y está relacionada con la elaboración tradicional con sistemas de molienda que respeten la materia prima y sus componentes sin ser refinados en exceso. En este sentido, escoger granos integrales garantiza un mejor aporte de micronutrientes, ya que el salvado y el germen son excelentes fuentes de fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes. En cuanto a la salud, se han observado correlaciones entre el consumo de granos integrales y un riesgo más bajo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares y obesidad. *(Más información en la página 42).*



... porque el consumo excesivo de azúcar es el responsable de muchas enfermedades crónicas. Reduce el consumo de azúcares añadidos a un 5 por ciento de tu ingesta calórica total (Más información en la página 16). Para reemplazarlo, opta por la miel, de apicultores locales y artesanos. Probablemente las abejas hayan recolectado néctares mejores que provengan de ambientes menos contaminados. *(Más información en la página 28).*



... porque seguramente será más fresco, y algunas especies nativas de pescado tienen un mayor contenido de vitaminas y minerales que las especies de cría exóticas. Cuanto más pequeño sea el pescado, más corto será su ciclo de vida y, por lo tanto, su carne contendrá menos contaminantes y metales pesados. Una concentración muy alta de peces criados en espacios limitados empeora su salud, de modo que estos son tratados preventivamente con antibióticos. Además, en el caso de la cría intensiva, las grandes cantidades de excrementos y de alimentos dispersos cambian la química del agua y dañan los ecosistemas circundantes. *(Más información en la página 28).*



... Cuando provienen de granjas sostenibles y de cría al aire libre, pueden ser ricos en compuestos bioactivos, como omega-3 y vitaminas. *(Más información en la página 53).*



... porque el consumo excesivo de sal implica un aumento de la presión sanguínea y, por ello, del riesgo de aparición de enfermedades cerebrovasculares graves relacionadas con la hipertensión. Ten cuidado con la sal oculta, acostumbra las papilas gustativas a umbrales de sabor más bajos y no consumas más de dos gramos de sodio al día, el equivalente a 5 gramos de sal de mesa (alrededor de una cucharita). *(Más información en la página 16).*