

Come para frenar el calentamiento Global

Estarás ayudando al planeta y a tu salud

- ***Come menos carne roja o elimínala de tu dieta:*** Según el reporte de las Naciones Unidas del 2006, "criar animales para consumo genera más gases de invernadero de TODOS los autos y camiones en el mundo combinado". Además consumen cientos de veces más agua que producir vegetales y aumentan la deforestación pues 80% de los cereales son para consumo animal. Ingiere proteínas de granos, nueces, soja y otras. Disminuye así tu riesgo a contraer Cáncer.
- ***Consume productos orgánicos:*** Los productos orgánicos no tienen químicos (fertilizantes, plaguicidas, herbicidas ni fungicidas), los cuales son tóxicos. Tampoco son generalmente modificados.
Los productos regulares usan fertilizantes que aumentan el calentamiento global. Además los plaguicidas dañan la capa de ozono y causan calentamiento global y envenenan cuerpos de agua, suelos y aires. Relacionados al Cáncer, Parkinson, otros.
- ***Consume productos locales:*** Local implica MENOS transportación hasta tu hogar, contribuyendo menos a emisiones de CO2. Además son productos más frescos.
- ***Consume productos no refinados:*** La energía necesaria para refinar productos contribuye grandemente a la cantidad de emisiones de gases a la atmósfera. Además al refinarlos le quita la mayoría de los nutrientes y fibras, los cuales son esenciales para una buena alimentación. Consume por ejemplo: *Arroz integral y harina 100% integral.*
- ***Evite productos envasados individualmente o enlatados:*** Son más caros y generan más desperdicios. Las latas contienen BPA en su forro interior. Las ollas de aluminio filtran este metal a la comida, el cual han sido asociados al mal de Alzheimer.

