

DIAS SIN CARNE



•El consumo anual de carne per cápita ha crecido de 30 kilos en 1990, a 70 kilos en 2012.

•El consumo de frutas, verduras y frijol (grano básico de alto valor proteico), ha decrecido un 30% en los recientes 20 años.

•En ese mismo lapso, los índices de obesidad se han triplicado y de 2000 a 2012 el número de personas con diabetes se ha duplicado.

•El consumo de grasas saturadas y colesterol, así como el bajo consumo de vegetales, está directamente relacionado con el incremento de enfermedades crónicas graves.



BENEFICIOS DE NO COMER CARNE UN DÍA

SALUD

Las Guías Dietéticas Unificadas, desarrolladas por la Sociedad Americana del Cáncer, la Asociación Americana del Corazón, los Institutos Nacionales de la Salud, y la Academia Americana de Pediatría sugieren una dieta basada en una gran variedad de alimentos vegetales, incluyendo alimentos derivados de los cereales, verduras, y frutas para mantener una buena nutrición y reducir el riesgo de las enfermedades crónicas graves.



AMBIENTE



Por cada día sin carne, cada persona ahorra el equivalente a la cantidad de agua con que se baña durante 3 meses.



Ahorra el CO2 que emite un auto promedio durante 12 días.

Evita la deforestación de 5 metros cuadrados de selva / bosque tropical.



Ahorro en Gases de Efecto Invernadero de 12%.

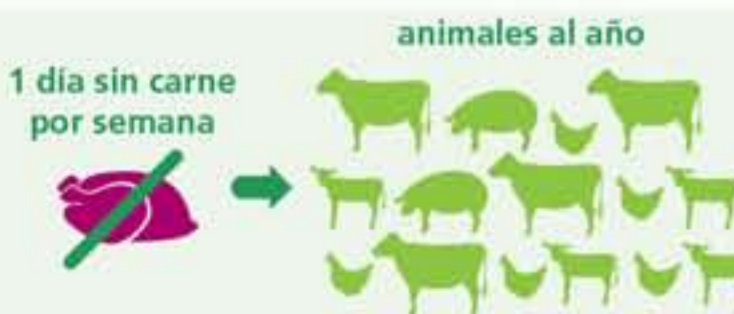
JUSTICIA SOCIAL

Por cada día sin carne, se libera por persona un kilo de cereal / grano que puede ser destinado a poblaciones vulnerables.

Si todo México adoptara un día sin carne a la semana, se liberarían 8 millones de toneladas de granos/cereales por año, lo cual podría alimentar a todo el país durante 15 meses.



ANIMALES



Por cada persona que adopta un día sin carne a la semana, se evita la muerte y sufrimiento de 10-15 animales al año.

Lo anterior supone una reducción de la población ganadera, lo cual permite mejoras en las condiciones de vida de los animales.

ECONOMÍA

Un menú basado en frutas, verduras, leguminosas, semillas y cereales integrales, es entre 6 y 10 veces más económico que uno basado en carnes.



La adopción global de un día sin carne podría recortar el 10% de un costo estimado de 40,000 millones USD necesarios para la mitigación del cambio climático para el 2050.

