

# Eco-Salud

Cápsula #2: Comida y Ambiente  
Consecuencias de lo que comes:



1. Come menos carne roja o elimínala completamente de tu dieta: Según un reporte de las Naciones Unidas del 2006, “criar animales para consumo genera más gases de invernadero que TODOS los autos y camiones en el mundo combinado”. Disminuye así tu riesgo a contraer cáncer.’ Además, el consumo de carne roja ha sido relacionado a una alta incidencia en cáncer.  
<http://www.sciencedaily.com/releases/2008/11/081113181428.htm>  
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/4662934.stm>
2. Consume productos locales:  
Local implica que la transportación hasta tu hogar fue mucho menor, contribuyendo menos a emisiones de gases de invernadero. Además son productos más frescos y estarás apoyando a la economía local.
3. Consume productos orgánicos: Los productos orgánicos no tienen químicos (fertilizantes, plaguicidas, herbicidas ni fungicidas) los cuales han sido asociados a varias enfermedades y defectos genéticos. Los productos regulares usan fertilizantes que aumentan el calentamiento global. Además los plaguicidas dañan la capa de ozono y causan calentamiento global.
4. Evita productos envasados individualmente: Son más caros y generan más desperdicios. Evita productos enlatados: Este tipo de lata no es fácil de reciclar y muchas compañías de reciclaje no las aceptan aún. Además trazos de Bisphenol-A del plástico que cubre las latas por dentro y de aluminio en latas y ollas han sido asociados a varias enfermedades incluyendo Alzheimer.
5. Consume productos no refinados: La energía necesaria para refinar productos contribuye grandemente a la cantidad de emisiones de gases a la atmósfera. Además le quita la mayoría de los nutrientes y fibra, los cuales son esenciales para una buena alimentación. Arroz integral, harina 100% integral. Ve comparación de nutrientes en productos integrales versus procesados en: <http://campusverde.uprm.edu/comeverde>
6. Come menos: Ayuda a frenar el calentamiento global pues es menos la cantidad de productos que se tiene que fabricar, procesar y transportar. Además te sentirás más ágil y saludable.

Busca RECETAS eco-amistosas en: <http://campusverde.uprm.edu/comeverde#Recetas>

Recuerda, es importante tener una dieta balanceada.

## Planeta Sano, ...Gente Sana!

\*Un servicio de Calidad de Vida, Servicios Médicos y Campus Verde

