

AHORRA Y COME SANO: DESCUBRE LA DIETA PLANETARIA



¿QUÉ ES LA DIETA PLANETARIA?

Una forma de comer que cuida tu salud y la del planeta. Basada en vegetales, granos, frutas, frutos secos, y muy poca carne o lácteos.



BUENA PARA EL PLANETA

Reduce las emisiones de CO₂, el uso de agua y la deforestación. Cada comida más verde, menos impacto ambiental.



BUENA PARA TI

Mejora la salud cardiovascular, ayuda a mantener un peso saludable y previene enfermedades crónicas.



¿DE DÓNDE SURGE LA DIETA PLANETARIA?

Fue desarrollada por la Comisión EAT-Lancet, un grupo de científicos internacionales que en 2019 propuso una forma de alimentación que pueda nutrir a 10 mil millones de personas para 2050 sin destruir el planeta.



80% PLANTAS, 20% ANIMAL

La fórmula es simple: más vegetales, legumbres y cereales, y menos carne y procesados.



MENOS CARNE, MÁS CONCIENCIA

La producción ganadera es de las industrias más contaminantes. Reducir su consumo es un acto de responsabilidad.



PEQUEÑOS CAMBIOS, GRAN IMPACTO

No tiene que ser perfecto: un día a la semana con menú planetario ya suma muchísimo.

**¡SI ES BUENO PARA EL PLANETA,
ES BUENO PARA TI!**