

# Elige comer saludable y ¡salva al planeta con estos 9 consejos!



A nivel global, la **producción de alimentos** es el factor número uno de la **extinción de especies**, provoca **gases de efecto invernadero**, **sobrepesca**, **uso de suelo** y del **agua dulce**.

Con tan solo **cambiar hábitos alimenticios**, además de que esto propicia buena salud a las personas, también **contribuye al planeta**, pues impacta de forma positiva al medio ambiente.

Así lo abordó la doctora **Catalina de la Garza**, del departamento de Bienestar Integral del [Tec](#), en la charla "**Alimentación sustentable + Energía**", como parte de las actividades de la [Semana TQueremos](#) en **campus Monterrey**.

*“La **sostenibilidad** significa poder **satisfacer las necesidades** que se presentan hoy en día **sin comprometer** la habilidad de que podamos satisfacer esas mismas necesidades en el futuro.*

*“Nuestra elección de productos y hábitos de alimentación también tienen un impacto muy importante en el planeta; los pequeños cambios tienen un impacto importantísimo”, dijo De la Garza.*

Es por ello que la especialista, quien pertenece al área de Tec Nutrición, compartió **9 recomendaciones** para poder llevar una **dieta saludable y a su vez sostenible**.

## 1. Comer frutas y verduras

Aunque se sabe que las frutas y verduras **son saludables**, hay algunas que tienen **bajo impacto ambiental** y otras que no, por lo que reducir su consumo ayuda en **la sostenibilidad**.



width="900" loading="lazy">

*“(¿Cuáles no?) Las frutas y verduras que requieren un **proceso especial** para transportarse, mantenerlos frescos, estar en refrigeración o que su cultivo también tenga necesidades específicas”, dijo.*

## **2. Consumir de temporada**

El tratar de alimentarse con **frutas y verduras locales** que están en temporada, además de que resultan más económicas, también eliminan el **recurso de traslado**, comentó la doctora.

*“(Con esto) quitamos la tarea que habíamos dicho del recurso del transporte, porque es una fruta o vegetal local y al ser de temporada esto lo hace **más económico**”, indicó.*

## **3. Alimentarse con lo necesario**

Otra recomendación para llevar una dieta más saludable y sostenible, comentó la especialista, es **consumir solo lo que se necesita**, pues esto reduce la **demanda** y el **desperdicio** de alimentos.

“A veces compramos muchas cosas y tenemos nuestra alacena llena y se nos echan a perder, entonces es importante ir consumiendo las cosas que realmente necesitamos y que vamos a consumir”, sugirió.

#### 4. Disminuir carnes rojas

La doctora Catalina señaló que el tratar de reducir el consumo de carne roja de **2 a 3 veces por semana** es una manera de contribuir, y **entre más se disminuya** será todavía **mejor**.

“Podemos preferir los **pollos y pescados**. Una iniciativa que el **Tec** también promueve es el **Meatless Monday**, este consiste en que los lunes no consumamos nada de alimentos de origen animal. Podemos consumir proteínas como leguminosas.

“¿Qué comer en un Meatless Monday? En la mañana omelette con poco queso, vegetales o poquito aguacate, rebanada de pan integral con té o agua; en la comida tostadas de frijol con queso o ceviche de garbanzo, guiso de soya texturizada, y de cena queso cottage con fruta o quesadillas”, compartió.



width="900" loading="lazy">

Una **alimentación basada en plantas**, comentó la especialista, no quiere decir que solo se consuma plantas, sino que la mayor parte de nuestro plato esté compuesto por vegetales.

## 5. Ingerir cereales integrales

De la Garza mencionó que los cereales integrales, además de que son **más saludables que los no integrales** o refinados, generan **menos recursos** porque requieren de pocos pasos para el procesamiento.

*“La palabra ‘refinados’ lo dice; para que el cereal llegue a ese paso de ser refinado tiene que ir pasando por diferentes recursos que generan más combustible, electricidad, entonces los cereales integrales son más **saludables y sostenibles**.”*

*Algunos ejemplos de cereales integrales son la **quinua, pan y pasta integrales**. Un cereal integral económico y de los mejores a mi punto de vista es la **avena**. Cuando tengamos la opción de escoger un cereal integral beneficiamos a nosotros y al planeta”, señaló.*

## 6. Reducir los mariscos

De acuerdo con la doctora, en **México** existe un **exceso de pesca ilegal** que provoca que la población de peces se agote, por lo que sugirió **consumir mariscos** de una **forma moderada**.

*“Sabemos que los mariscos o algunos peces específicos tienen algunos nutrientes importantes como el **Omega 3** entonces decimos ‘¿Qué hago?’”*

*La recomendación es consumir pescado una a dos veces por semana y **hay etiquetas** que vienen en empaques que aseguran que esa **pesca** es **sostenible** y que cumple con todos los lineamientos de la [COMEPESCA](#)”, comentó.*



## 7. Moderar los lácteos

Catalina de la Garza indicó que los lácteos, a diferencia de lo que se cree, son una **excelente fuente de proteína, calcio, vitamina B**, pero es recomendable **moderar el consumo** de estos productos.

*“Puedes consumir un lácteo al día y tratar de buscar los que **no contengan azúcar**, que sean bajos en grasa. Con que se elija un producto lácteo al día ya mejoras la alimentación hacia una alimentación más sostenible. Hay que tratar de evitar empaques pequeños”,* dijo.

## 8. Evitar los envases

Tratar de evitar los envases innecesarios, especialmente de **materiales no reciclables**, **escoger biodegradables** o de materiales reciclados es otra medida para contribuir al planeta.

*“Si vamos a comprar botellas o producto de plástico de un solo uso hay que **tratar de darle un uso**. Si queremos ser un poquito más consciente recordar que podemos separar nuestra basura.*

*“Esto es súper sencillo y nada sucio; la manera correcta es enjuagar la botella de plástico y ponerla en un recipiente donde vaya juntando los plásticos. En el **Tec** hay un espacio destinado para poder ir a entregar nuestros materiales para reciclar”,* compartió.

## 9. Agua embotellada

La doctora mencionó que si el agua es potable es la **mejor opción para consumir**, pues reduce la **huella ecológica**, además de que el **costo y procesamiento es incomparable**.

*“Cuántas veces no compramos un agua por tener sed. Imagínense: se venden en un minuto un millón de botellas de agua. Si todas las personas en ese minuto decidimos no comprar una botella (esos) **cambios pequeños tienen un impacto grande**”, dijo.*

La doctora Catalina de la Garza compartió su correo [catalina.delagarza@tec.mx](mailto:catalina.delagarza@tec.mx) para consultas nutricionales en línea y llevar un estilo de vida saludable en este periodo de contingencia.

La **Semana TQueremos** continuará hasta el **viernes 16 de abril** con temáticas como **duelo, género y manejo de emociones**. Para más información sobre las conferencias da clic [aquí](#).

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**