



Universidad Autónoma del Estado de México

Alimentación basada en plantas y su impacto en la salud humana y del planeta



La alimentación basada en plantas prioriza el consumo de frutas, verduras, legumbres, semillas y granos excluyendo la ingesta de productos de origen animal.

El **10%** de la población mundial sigue este patrón alimenticio

India es el país con mayor número de personas que practican esta alimentación



En México, el 9% de la población tiene este tipo de dieta



Los alimentos que elegimos consumir tienen un impacto en el planeta, en nuestra salud y en los demás seres vivos. La alimentación basada en plantas:

Utiliza una menor cantidad de agua dulce para la producción de alimentos

1 kg  = 65 litros

1 kg  = 1,540 litros

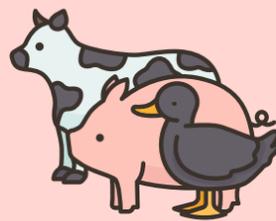
Tiene un efecto positivo en la salud en general, así como en la prevención y tratamiento de enfermedades como la diabetes, la obesidad y algunos tipos de cáncer



Disminuye las emisiones de gases de efecto invernadero, por lo que tiene una menor repercusión en la contaminación ambiental



Contribuye al respeto de la vida de miles de animales



Puede ayudar a disminuir el hambre en el mundo



Reduce la deforestación y la pérdida de biodiversidad



Año 1
No. 5
febrero 2023

Referencias
Soto-Aguilar, F., Webar, J., y Palacios, I. (2022). Alimentación basada en plantas: Sus mecanismos en la prevención y tratamiento de la obesidad. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(1), 162-170. <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.3616>
Hernández, K. (2021, 1 de abril). *Alimentación basada en plantas, beneficios y consecuencias*. <https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2022/04/21/alimentacion-basada-en-plantas-beneficios-y-consecuencias/>
Aqueae Fundación (2019, 15 de enero) *¿Cuánta agua se necesita para producir alimentos?* <https://www.fundacionaqueae.org/fundacionaqueae-campus-aqueae/infografias/>
Foto autoría de Hilda C. Vargas Cancino, "Del campo sano a la mesa", Toluca, Estado de México, 14 de septiembre 2017.
Diseño y contenido: Yazmin Araceli Pérez Hernández

