

Por qué una dieta sostenible es buena para el planeta y tu bolsillo

El artículo destaca la importancia de adoptar una dieta sostenible no solo por el impacto positivo en el medio ambiente, sino también por los beneficios económicos que puede ofrecer. Se define una dieta sostenible como aquella que busca reducir el impacto ambiental de los hábitos alimenticios, promoviendo la eficiencia económica en la compra y consumo de alimentos.

Se presentan cuatro razones clave para considerar una dieta sostenible:

Reducción del desperdicio de alimentos: Se subraya el vínculo entre el desperdicio de alimentos y la crisis del cambio climático. Se destaca la importancia de comprar y preparar alimentos de manera consciente para evitar el exceso y el consiguiente desperdicio. Además de contribuir a la preservación del medio ambiente, esto puede conducir a un ahorro económico al evitar compras innecesarias.

Eliminación del envase de plástico: Se resalta el impacto negativo de los plásticos en el medio ambiente y se sugieren prácticas para reducir el uso de envases de plástico, como llevar bolsas reutilizables y recipientes propios. Además de beneficiar al planeta, estas acciones pueden ahorrar dinero a largo plazo al evitar la compra constante de envases desechables.

Decisiones alimenticias más inteligentes: Se enfatiza la relación entre la producción de alimentos, especialmente la carne, y las emisiones globales. Se alienta a adoptar dietas basadas en alimentos de origen vegetal, lo que no solo reduce el impacto ambiental sino que también puede ser económicamente beneficioso.

Compra en mercados locales: Se destaca la reducción de la huella de carbono al comprar productos locales y de temporada. Además, se menciona que esto puede ser más económico, ya que los productos locales suelen ser más accesibles en términos de precio. Apoyar a los agricultores locales también se presenta como una manera de contribuir al desarrollo económico de la comunidad.

En conjunto, el artículo subraya que, al adoptar una dieta sostenible, se pueden lograr beneficios tanto para el medio ambiente como para el bolsillo personal. Se

destaca la importancia de acciones individuales que, cuando se toman en conjunto, pueden marcar una diferencia significativa en la preservación del entorno y en la lucha contra las amenazas ambientales.

<https://www.expoknews.com/por-que-una-dieta-sostenibles-es-buena-para-el-planeta-y-tu-bolsillo/>