



Latinos Abriendo Camino para un Planeta Saludable

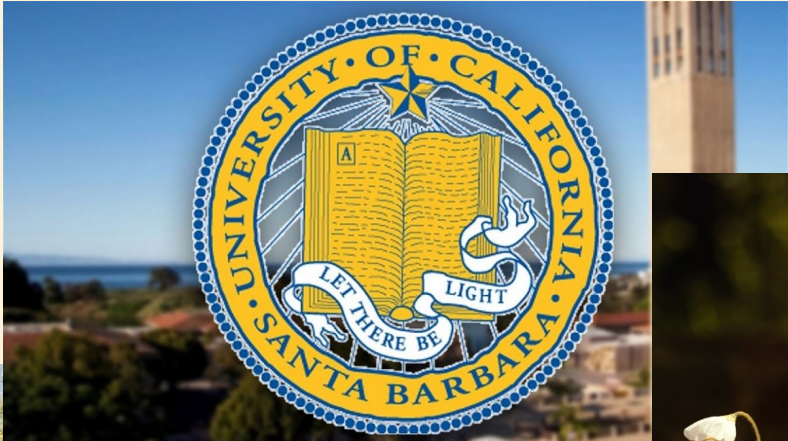
Por: Valeria Archundia Morales

¡Bienvenidos!

Agenda

- Introducciones y rompe hielo
- Tema 1: Crisis Climática, ¿qué es y por qué es relevante?
- Actividad 1: Adivina cuál, emisiones e impacto de nuestras acciones
- Tema 2: Sustentabilidad vs. Cultura
- Actividad 2: Juego al estilo de “Jeopardy”
- Tema 3: El cambio soy yo: Latino sustentable
- Conclusiones generales

¿Quién soy y por qué estoy aquí?



Rompe hielos

- Grupos de 5
- Presentaciones breves. ¿Qué les motivó a asistir a este taller?
- ¿Cuál es el problema ambiental más importante que enfrentamos hoy en día?

No hay problema más importante, sino una serie de cuestiones interconectadas que deben ser tratadas con urgencia.

Crisis Climática

¿Qué es y por qué es relevante?



Image credit: NOAA

- Se refiere a la situación de riesgo caracterizada por los altamente peligrosos e irreversibles cambios al clima global. Estos cambios han sido mayormente causados e impulsados por actividades humanas y el impacto que estas tienen en el medio ambiente.



Calentamiento global y el Efecto Invernadero

¡El Cambio Climático nos afecta a TODOS!

- Las generaciones actuales son las primeras en experimentar las consecuencias severas del cambio climático.
- Injusticia social
- Pérdida de biodiversidad
- Migración y desplazamiento de personas y otras especies
- Nuevas enfermedades y epidemias
- Daños económicos y estructurales
- Pérdida de vidas

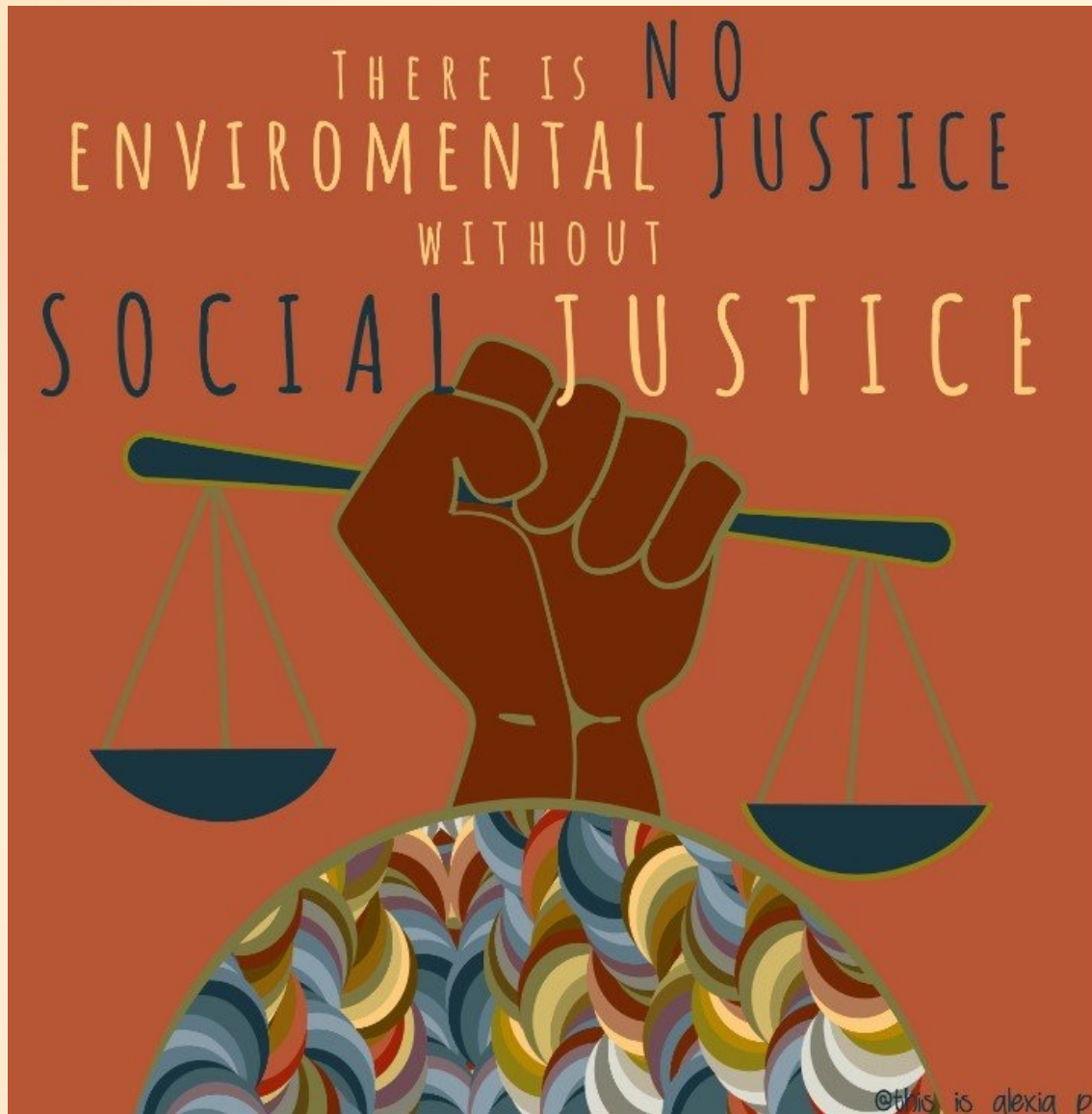




Adivina Cuál

Emisiones e impacto de nuestras acciones

Sustentabilidad vs. Cultura



“No hay justicia ambiental sin justicia social”





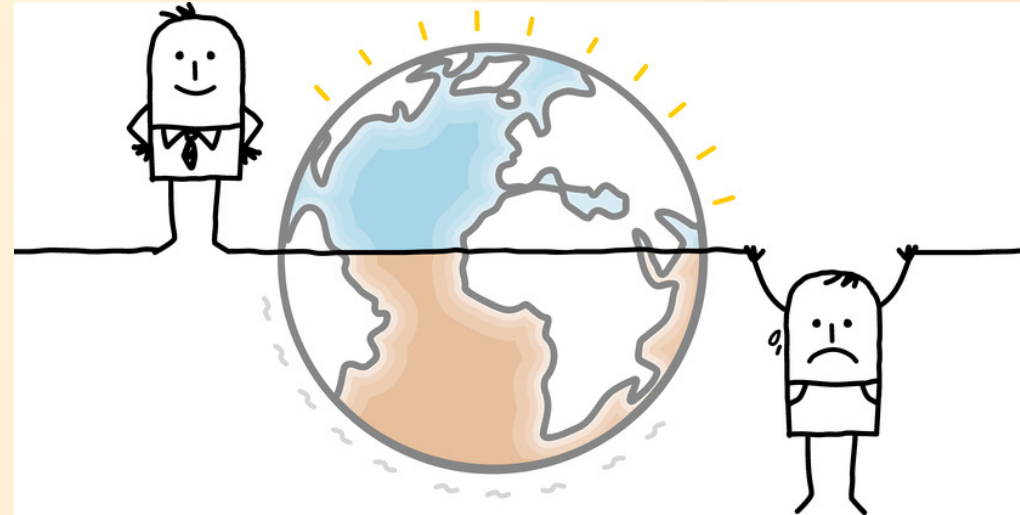
- Desiertos de comida



- Contaminación (del aire, agua, etc.)



- Todos estamos en la tormenta, pero algunos tienen barcos industriales y otros tienen lanchas para sobrevivirla.



Estigmas y conflictos sociales y culturales

- Ejemplo: Alimentación basada en plantas

Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets

Winston J Craig ¹, Ann Reed Mangels; American Dietetic Association

Affiliations + expand

PMID: 19562864 DOI: [10.1016/j.jada.2009.05.027](https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.027)

Abstract

It is the position of the American Dietetic Association that appropriately planned vegetarian diets, including total vegetarian or vegan diets, are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. Well-planned vegetarian diets are appropriate for individuals during all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, and adolescence, and for athletes. A vegetarian diet is defined as one that does not include meat (including fowl) or seafood, or products containing those foods. This article reviews the current data related to key nutrients for vegetarians including protein, n-3 fatty acids, iron, zinc, iodine, calcium, and vitamins D and B-12. A vegetarian diet can meet current recommendations for all of these nutrients. In some cases, supplements or fortified foods can provide useful amounts of important nutrients. An evidence-based review showed that vegetarian diets can be nutritionally adequate in pregnancy and result in positive maternal and infant health outcomes. The results of an evidence-based review showed that a vegetarian diet is associated with a lower risk of death from ischemic heart disease. Vegetarians also appear to have lower low-density lipoprotein cholesterol



Las dietas vegetarianas o veganas bien planeadas son apropiadas para individuos durante todas las etapas de la vida, incluyendo el embarazo, lactancia, infancia, adolescencia y para atletas.



Inconvenientes

- Cultura y tradición
- Autenticidad cultural
- Estereotipos étnicos y de género
- Obstáculos socioeconómicos
- Acceso a recursos
- Falta de información
- Desigualdad ambiental

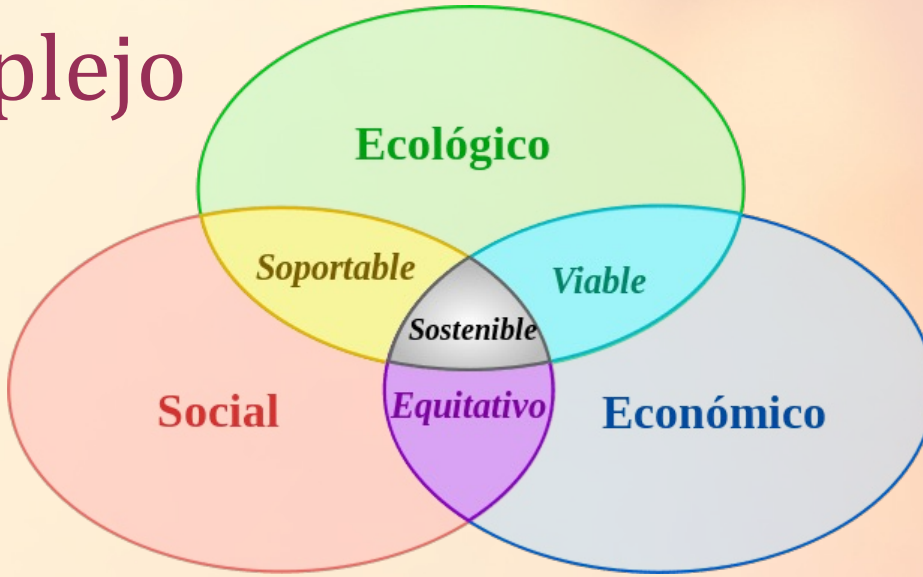
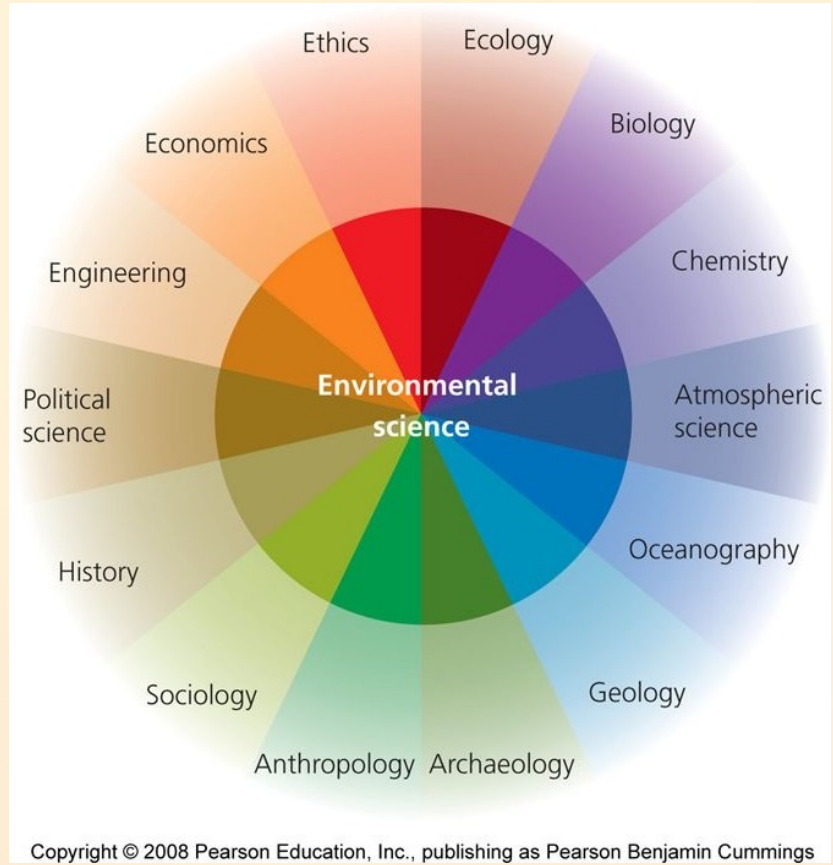




¡Eco Jeopardy!

El cambio soy yo:
Latino sustentable

Un problema increíblemente complejo



CONSEJOS PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SOSTENIBLE



BOTELLA DE ACERO INOXIDABLE O CRISTAL



TARRO Y TUPPERS DE CRISTAL



BOLSAS DE ALGODÓN PARA ALIMENTOS A GRANTEL



CEPILLO DE DIENTES DE BAMBÚ



COPA MENSTRUAL



BOLSAS DE TELA

7 formas de fomentar la sostenibilidad ecológica

Reducir, reutilizar y reciclar



Comprar electrodomésticos eficientes



Reducir el consumo de agua



Comprar alimentos ecológicos



Utilizar medios de transporte sostenibles



Practicar un consumo responsable



No derrochar energía



Alimentación Sostenible

Nutricionalmente adecuada, saludable y contribuye con el bienestar con el medio ambiente



Preescolar - Escuela - Colegio



Comprar más alimentos locales y de temporada:

son alimentos con bajo impacto al medio ambiente que requieren menos químicos para su producción y mantienen mejores propiedades nutricionales



Coma menos productos procesados:

que tienen envases y envoltorios no biodegradables y muchas veces son ricos en grasas, azúcares y sal



Reducir el consumo de carnes:

pues se necesita más agua y terreno para producir alimentos de origen animal que los de origen vegetal



Planificar para no tirar comida:

hasta el 30% de la comida que compramos termina en la basura, se recomienda calcular mejor lo que se va a comer, congelar la comida para luego o usar los restos como abono



Donar lo que no se vaya a aprovechar:

guarderías, bancos de alimentos y otras instituciones estarán encantados de recibir alimentos no perecederos que no vayas a aprovechar



Preguntas o Comentarios

¡Gracias por asistir!