



# LA PIRÁMIDE SOSTENIBLE

1 / 2

VECES A LA SEMANA



CARNE FRESCA Y PESCADOS

procedentes de ganadería y pesca sostenibles



2 / 3

VECES A LA SEMANA



PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVOS

procedentes de ganadería no industrial



4 / 5

VECES A LA SEMANA

LEGUMBRES, CERALES  
INTEGRALES Y FRUTOS SECOS



TODOS

LOS DÍAS DE LA SEMANA



FRUTAS, VERDURAS, HORTALIZAS DE  
TEMPORADA, ACEITE DE OLIVA Y AGUA LIMPIA



## NUNCA

EMBUTIDOS/PREPARADOS CÁRNICOS  
procedentes de ganadería industrial  
BOLLERÍA INDUSTRIAL



#StopGanaderíaIndustrial



#StopGanaderíaIndustrial

# STOP

# GANADERÍA INDUSTRIAL

## LAS PARTES DE LA GANADERÍA INDUSTRIAL





## LOS PROBLEMAS

# DE COMER GANADERÍA INDUSTRIAL

El consumo medio de carne en España era, según la Agencia de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, de 94 kg. por persona y año en 2013, último año del que se tienen datos, siendo gran parte carne procesada (embutidos, productos preparados...). La OMS ha declarado la carne procesada como "cancerígena".

### Salud

El abuso de antibióticos en la ganadería industrial lleva al desarrollo de bacterias multirresistentes, lo que supone que estos medicamentos sean cada vez menos eficaces. Además, el excesivo consumo de productos de origen animal está relacionado con enfermedades cardiovasculares, cáncer colorrectal, diabetes y obesidad.

### Medioambiente, economía y sociedad

Debemos eliminar de nuestra dieta los alimentos procedentes de ganadería industrial, no sólo por salud, también por cuestiones ambientales, sociales y económicas. La ganadería industrial conlleva cambio climático, deforestación, expulsión de población campesina e indígena y contaminación de tierra, agua y aire.

En las zonas rurales donde se instalan estas explotaciones industriales, muchos municipios no pueden beber agua del grifo por estar contaminada; las tierras de cultivo pierden fertilidad; el ganado extensivo no puede pastorear donde se han vertido purines; menos personas quieren vivir o pasar su tiempo libre allí; comercios y pequeños emprendimientos turísticos cierran destruyéndose empleos y aumentando la despoblación... La ganadería industrial genera muy poco empleo, por estar altamente automatizada, y muy precario.

## LA IMPORTANCIA DE COMER SALUDABLE Y SOSTENIBLE

Debemos eliminar los productos de ganadería industrial; pero si queremos consumir huevos, productos lácteos o carne, podemos hacerlo en bajas cantidades procedentes de ganadería extensiva, preferentemente agroecológica. De esta forma, seguiremos criterios más justos con las personas productoras, más sostenibles y mejores para nuestra salud.

Es muy importante que estos alimentos sean de proximidad; pregunta en la carnicería de tu barrio de dónde son los productos y si proceden de ganadería extensiva. Para productos agroecológicos, infórmate en grupos de consumo, cooperativas y tiendas especializadas.



Para llevar una dieta equilibrada y saludable debemos comer alimentos de nuestro entorno y nuestra cultura, predominando las verduras, frutas, cereales integrales, hortalizas, legumbres y frutos secos. En el caso de los productos de origen animal, podemos consumir huevos y productos lácteos, como máximo, dos o tres veces a la semana, y carne fresca, una o dos veces, siempre de ganadería extensiva y, en la medida de lo posible, agroecológica.

