

POR QUÉ COMER COMIDA BASADA EN PLANTAS?

PERO PRIMERO: ¿QUE ES COMIDA BASADA EN PLANTAS?

Es una alimentación de comidas y bocadillos, frutas, vegetales, granos integrales, frijoles, nueces, semillas, hierbas, y especias. Sin usar productos de animales - como la carne roja, carne blanca, pescado, huevos, o productos lácteos.

BENEFICIOS

SALUD



Una alimentación basada en plantas baja el riesgo de hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo-2, algunos cánceres, y mejora tu salud intestinal, impulsando la salud mental y el bienestar.

EL PLANETA



Comparado a las granjas, la agricultura usa menos agua, y produce más comida para sostener un campo agrícola, se usan menos recursos comparado a una granja. Los campos agrícolas usan menos agua, producen más alimento por acre para consumo humano, disminuyen las emisiones de gases de efecto invernadero globales, y protegen la biodiversidad.

UNO AL OTRO



La alimentación basada en plantas ayuda a combatir los sistemas alimentarios inequitativos que contribuyen a la inseguridad alimentaria y al cambio climático, que afectan desproporcionadamente a comunidades ya marginadas.

**DONDE QUIERA QUE VAYAS EN TU TRAYECTO,
¡ALIMÉNTATE CON MÁS PLANTAS!**



Support+Feed takes action for a global shift to an equitable, plant-based food system to combat food insecurity and the climate crisis.