

Este mes, el Centro de Columbia para la Salud Ambiental Infantil les pedimos que consideren reducir su consumo de carne. Sabemos que la carne contiene muchos nutrientes esenciales, pero el consumo excesivo puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. [El consumo de carne en los Estados Unidos](#) ha aumentado desde la década de 1940, inspirando campañas como los “lunes sin carne” o sea “[Meatless Mondays](#)” que alientan al público a comer menos carne a favor de una dieta basada exclusivamente en alimentos provenientes de plantas. En las últimas décadas, estas campañas de salud han tenido algo de éxito, con un aumento en el consumo de legumbres, frutas, granos y habichuelas, pero el consumo de carne sigue siendo alto en comparación a los niveles recomendables.

Además, la producción ganadera utiliza una cantidad significativa de nuestros recursos naturales y produce aproximadamente el 14,5% de las emisiones totales de gases de efecto invernadero en todo el mundo. Los contaminantes atmosféricos emitidos por las explotaciones ganaderas pueden extenderse a las comunidades cercanas y afectar la salud de los residentes. Se han encontrado tasas más altas de asma, síntomas respiratorios y bronquitis en los niños que viven cerca de estas granjas.

Incrementar el consumo de alimentos provenientes de plantas puede mejorar su salud personal y reducirá su impacto ambiental. Por la salud del medio ambiente, la comunidad y los niños, esperamos que opte por reducir su consumo de carne.

Fuentes de información (en inglés): Richi et al., 2015, Grossi et al, 2019, Hribar, 2010