

LAS GUÍAS ALIMENTARIAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES (GASS) PROMUEVEN UNA ALIMENTACIÓN MENOS COSTOSA Y AMBIENTALMENTE SOSTENIBLE

LAS GASS MEXICANAS FUERON DISEÑADAS CONSIDERANDO QUE:

- MÉXICO ENFRENTA UNA EPIDEMIA DE OBESIDAD Y ENFERMEDADES CRÓNICAS
- EL SISTEMA ALIMENTARIO ACTUAL PRODUCE 30% DE LAS EMISIONES DE GASES DE EFECTO INVERNADERO
- EL CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS CONTRIBUYE A LA DEGRADACIÓN AMBIENTAL

EL CINYS-INSP **ESTIMÓ Y COMPARÓ EL COSTO E IMPACTO AMBIENTAL DE LAS GASS CONTRA LAS DIETAS ACTUALES.** ENCONTRÓ QUE LAS DIETAS BASADAS EN LAS GASS:

- 🐷 SON 21% MENOS COSTOSAS
- 🌱 UTILIZAN 30% MENOS SUELO
- 🌍 PRODUCE 34% MENOS EMISIONES DE CARBONO

LAS GASS CONSISTEN DE 10 RECOMENDACIONES QUE BUSCAN RETOMAR LA ALIMENTACIÓN **TRADICIONAL**, AUMENTANDO EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS, LEGUMINOSAS, CEREALES INTEGRALES Y AGUA NATURAL, PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA, DISMINUIR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y ULTRAPROCESADOS Y LIMITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS.

CONÓCELAS EN:

<http://bit.ly/guiasMX>

📖 : Unar-Munguía, M. et al. Mexican national dietary guidelines promote less costly and environmentally sustainable diets. Nat Food 5,703–713 (2024): <https://rdcu.be/dP6QB>