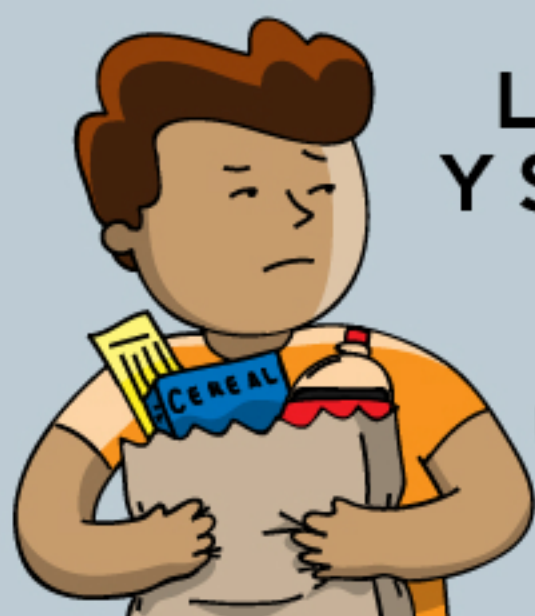




LAS DIETAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES EN MÉXICO, ¿SON MÁS CARAS?

SPOILER: NO!

LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y BEBIDAS TIENE EFECTOS AMBIENTALES, ADEMÁS DE DEFINIR GRAN PARTE DE TU SALUD.

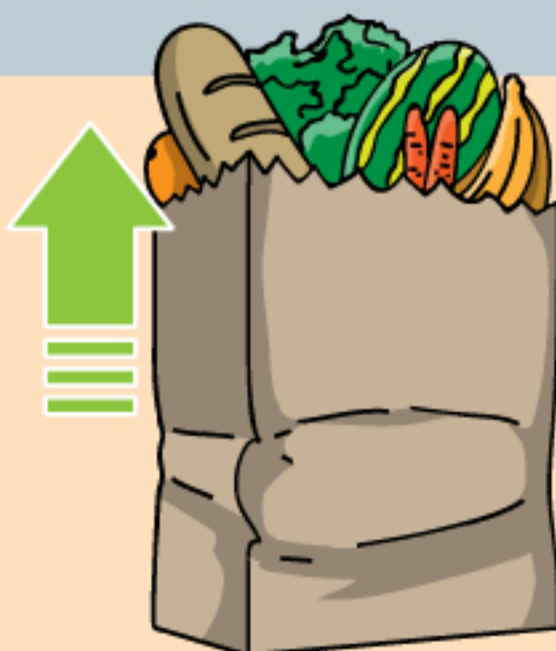


ESTUDIO: EN EL CINYS-INSP COMPARAMOS EL COSTO DE LAS CANASTAS DE ALIMENTACIÓN ACTUALES CONTRA EL ÍNDICE PROPUESTO POR LA COMISIÓN EAT-LANCET PARA UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE DE ACUERDO CON LAS TENDENCIAS DE PRECIOS ENTRE 2011-2018.

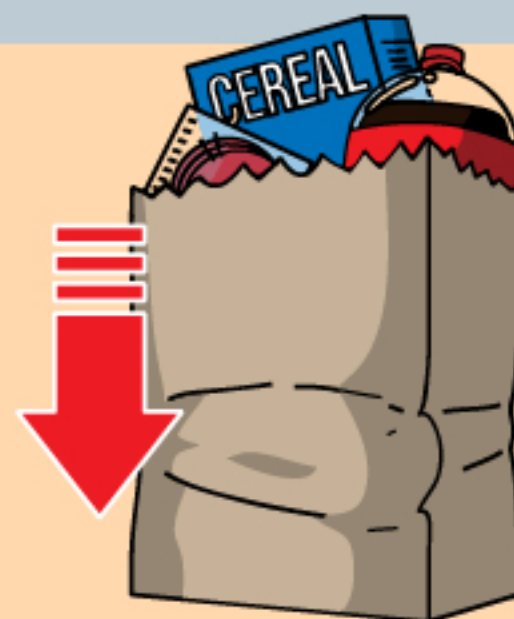
RESULTADOS:



UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE CUESTA 40% MENOS QUE LA DIETA ACTUAL



ES NECESARIO INCREMENTAR EL CONSUMO DIARIO DE FRUTAS, VERDURAS, GRANOS, LEGUMINOSAS Y OLEAGINOSAS



TAMBIÉN, SE REQUIERE **DISMINUIR EL CONSUMO DIARIO** DE PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITAR EL CONSUMO DE **BEBIDAS AZUCARADAS Y PRODUCTOS CHATARRA**

LAS DIETAS EN MÉXICO INCLUYEN PRODUCTOS CHATARRA NO RECOMENDADOS PARA SU CONSUMO DIARIO.



SUSTITUIRLOS POR ALIMENTOS NATURALES REPRESENTA UN AHORRO ECONÓMICO Y BENEFICIOS A LA SALUD.

Fuente: Batis, C. et al. Adoption of healthy and sustainable diets in Mexico does not imply higher expenditure on food. Nat Food 2, 792-801 (2021).