

WWF promueve una dieta sana contra el c

Por **Nunci de León** - 17/12/2014

WWF (World Wildlife Found: Asociación para la Defensa de la Naturaleza con sede en España y a la que enseña un oso panda), ha convocado en Madrid un acto para dar a conocer las claves de una dieta eq mejoraría nuestra salud sino que, al mismo tiempo, serviría para combatir el cambio climático.



Apoyándose en el proyecto europeo **Livewell**, y en sus propie mediterránea, con la ayuda de expertos ha presentado el *Mer fiestas navideñas* a fin de ayudarnos a combatir los excesos p sin impedirnos por ello disfrutar de la buena comida.

Prueba de esto último es que el *Menú Livewell* permite elegir cada momento del banquete, que se desglosa como mandan segundo, postres, licores, sin que falten el mejor y más autér Castilla, ni la merluza de pincho, siempre y cuando sean certi (pesca sostenible). No nos piden que renunciemos a nada par sabroso y lleno de añoranzas, pero insistieron mucho en que consumiéramos productos certificados.

Ahora bien, sugieren, por ejemplo, que la carne sea guarnición y no fundamento de un plato. Menos c severos cálculos servirá, además, para equilibrar el presupuesto.

Y si como ellos dicen resulta que un trozo de carne ha consumido ya miles y miles de litros de agua e llegar al plato, no hay duda que las legumbres y las verduras se llevarán la palma y ocuparán el sitio más aconsejables y saludables, también para el planeta.

Todo esto, según los expertos, ya va implícito en la dieta mediterránea, y hasta en el sentido común c olvidando con las prisas y las modas, hay que insistir de nuevo a través de actos como éste, celebrad loft lleno de luz y calor solar llamado Creation off limits, en la calle Escuadra 11.

Allí WWF ha hecho pública la fórmula para que nuestro menú diario se convierta en una poderosa her climático, demostrando con este evento que pequeños cambios en nuestra dieta pueden generar un d CO2.

En el acto han participado, con breves intervenciones de cinco minutos, el médico **José Luis Palma**, Menos carne, más salud para nuestro corazón; **Martina Miserachs**, por la Fundación Española de Die es saludable; **Paz Serra**, de CECU: No al cubo, que hay que ver lo que tiramos, no al desperdicio de ; Alimentos procesados vs alimentos naturales; **Víctor González** (Sociedad Española de Agricultura E ecológicos; **Laura Rodríguez** (MSC): Pescado certificado para la salud de los mares; la médico **Ana** Los cambios que necesitan las dietas españolas; **Eva Hernández** y **Celsa Peiteado** (WWF): Un men el planeta.

Entre todos han compuesto un fresco de buenas actuaciones que apelan al sentido común y que, ape mejora en nuestra salud y en la sostenibilidad del planeta. Un planeta tan esquilado que de seguir a dos más (que a ver de dónde los sacamos) para alimentar a la población mundial, cada día en aumen zorros.

Durante el acto, una cocinera especializada en gastronomía ecológica, coaching y arquitecta interioris demostración en directo de la preparación de pequeños platos que siguen las recomendaciones de la c

Compartir artículo:[✉ Correo electrónico](#)[f Facebook](#)[in LinkedIn](#)[t Twitter](#)[Telegram](#)[WhatsApp](#)[🖨 Imprimir](#)

Nunci de León

Doctor en Filología por la Complutense, me licencié en la Universidad de Oviedo, donde profesores c marcaron más de lo que entonces pensé. Inolvidables fueron los que antes tuve en el antiguo Institi siempre que cruzo la Plaza de Santo Martino me vuelven los recuerdos. Pero sobre todos ellos está , que se fijó en mí con devoción. Tengo buen oído para los idiomas y para la música, también para la por el sonido que por el significado de las palabras. Mi director de tesis fue Álvaro Porto Dapena, a c pueda tener al estructurar un texto. Escribir me cuesta y me pone en forma, en tanto que leer a los van los clásicos, los románticos y los barrocos. Y de la Edad Media, hasta la Inquisición.

Este sitio utiliza cookies para funcionar correctamente. Si usted continua navegando está aceptando la política de cookies. [Acepto](#) [Más información](#)