



Primera semana de Cuaresma

# Alimentación, opción ética de cristianos y cristianas

ALIMENTO PARA EL ALMA Y EL PLANETA

## La reducción del consumo de carne: un bien para nuestra salud y para el Planeta

Para que el constante crecimiento económico se convierta en el motor del sistema, es necesario que una serie de valores, formas de vida y modelos de producción se hayan interiorizado como hegemónicas. Entre estos valores interiorizados está el consumo intensivo de carne. España es el primer país europeo y el quinto mundial que más carne consume por persona al año. La ganadería emite tantos Gases de Efecto Invernadero como todos los coches, trenes, barcos y aviones juntos.

## Lo que comes, ¿importa?

Para abordar la crisis climática, además de acciones como pasarnos a las energías renovables y movernos a pie o en bicicleta, también debemos cambiar significativamente la forma en que usamos la tierra para alimentarnos. La reducción del consumo de carne es un bien para nuestra salud y para el Planeta.



EKIN!

## ¡¡Actúa!!

+ **Antes de llenar la nevera**, fíjate bien en lo que comes y en las consecuencias que para el cambio climático supone ir a la compra.

+ **Consume menos proteínas de origen animal** (carne, pescado...) y aumenta las de origen vegetal (legumbres, cereales integrales, frutos secos, etc.). Si se consume carne, procurar que sea producida en Euskadi, para contribuir al desarrollo del sector ganadero local y al sostenimiento del entorno rural; si se consume pescado, cuidar que sea local, obtenido mediante artes tradicionales de pesca y capturado lo más cerca posible de donde va a ser consumido.

+ **En general, consume productos locales**, con circuitos cortos, de proximidad.

### LINKS PARA PROFUNDIZAR

+ [Los viernes sin carne de la Iglesia Católica pueden reducir la huella de carbono \(enlace\)](#)

+ [Consumir menos carne para un planeta más sano \(enlace\)](#)

+ [Mensaje del Santo Padre en la 'EU Youth Conference' \(enlace\)](#)

OTOITZ EGIN

## ¡Alabado seas mi Señor!

**Dios de bondad, la Tierra y nosotros te clamamos**

**Junto con la tierra,**  
te pedimos que nos liberes de la codicia,  
del egoísmo y de la indiferencia.

**Junto con el aire, el agua, la tierra  
y el viento,**  
te pedimos que nos ayudes a librarnos  
de toda la contaminación.

**Junto con el bosque, los pájaros  
y los animales,**  
danos la fuerza para no destruirnos  
a nosotros mismos.

**Junto con los empobrecidos de la  
sociedad, los que no son escuchados,**  
te pedimos la fuerza para ser justos,  
misericordiosos y compasivos.

**Junto con los que están en el poder  
y en posiciones de autoridad,**  
te pedimos sabiduría para ser buenos  
administradores de nuestra Casa común.

**Y finalmente, junto con toda la creación  
y los pueblos,**  
te damos gracias por todos los esfuerzos  
para restaurar nuestra hermana Madre  
Tierra.



**Osoko  
ekologia**  
comisión diocesana  
de ecología integral



**DIO  
CE  
SIS+**

[diocesisvitoria.org/ecologia-integral](http://diocesisvitoria.org/ecologia-integral)