



Quinta semana de Cuaresma

Alimentación, opción ética de cristianos y cristianas

ALIMENTO PARA EL ALMA Y EL PLANETA

Lo que comes, ¿importa?

Nuestras elecciones alimentarias diarias tienen impacto en la supervivencia de los bosques del planeta. Un estudio de 2017 reveló que hasta el 55 % de la deforestación puede reducirse disminuyendo el consumo de productos animales, ya que así se necesitaría menos suelo. También podemos ayudar concienciando sobre el impacto climático de nuestras elecciones de alimentos.

El cambio a una alimentación basada en plantas nunca ha sido tan fácil y tiene numerosos efectos positivos en el medio ambiente, como la preservación de la biodiversidad, el uso más sostenible de los recursos y la lucha contra el cambio climático. Por eso, si quieres evitar que la ganadería destruya los bosques, haz el cambio a una alimentación más sostenible. Puedes ayudar a preservar los beneficios ecológicos, económicos, sociales y de salud que nos ofrecen.

Deforestación, una consecuencia de la economía ganadera

Los bosques son vitales para mantener la vida en nuestro planeta y frenar el cambio climático. Pero, lamentablemente, la deforestación por la ganadería los destruye. Los bosques son fundamentales para el clima, el agua, la salud y los diferentes medios de vida. Sin embargo, los estamos perdiendo a un ritmo alarmante debido a la deforestación: la destrucción masiva de árboles. Una de las principales causas de la deforestación a nivel mundial es la ganadería. La agroindustria, principalmente la soja, la ganadería y la palma aceitera, es la causante de más del 80 % de la deforestación tropical en el mundo. Por ello, una medida que podemos tomar para frenar esta destrucción es adoptar una alimentación vegetal.

La existencia de pueblos indígenas en la Amazonía está intrínsecamente ligada a la garantía de sus territorios. Es en estos lugares geográficos y ecológicamente específicos donde los antepasados de los pueblos que aquí habitan modificaron el paisaje, gestionando los recursos naturales en base a sus cosmovisiones y tradiciones. El territorio es como una gran madre para ellos, ya que genera, alimenta y protege, es la tierra donde se desarrolla la cultura, la vida espiritual y la subsistencia económica de las generaciones presentes y futuras.

EKIN!

¡¡Actúa!!

5 formas de reducir el consumo de carne y lácteos:

- + **Reduce las porciones.** Cuando comas carne, come cosas con carne y no carne con cosas.
- + **Planifica tu menú.** Cuando no lo haces es muy fácil recurrir al filete, a la hamburguesa o a la comida procesada para salir de un apuro.
- + **Consume ecológico.** La inmensa mayoría de las personas que comen alimentos ecológicos reducen el consumo de carne y otros derivados animales.
- + **Exige una dieta menos cárnica** en el colegio de tus hijos/as o en el comedor público al que acudes. Los diagnósticos existentes demuestran que se sirve un exceso de proteínas animales en los comedores escolares.
- + **Infórmate y difunde.** Alrededor del 80% de los productos derivados de animales consumidos en España provienen de la ganadería industrial y de macrogranjas.

LINKS PARA PROFUNDIZAR

- + [‘Ganadería ecológica’ \(enlace al vídeo realizado por Egibide\)](#)
- + [Agroindustria y deforestación \(enlace\)](#)
- + [Relación entre la agricultura y la deforestación \(enlace\)](#)

OTOITZ EGIN

¡Alabado seas mi Señor!

**Creador de toda la Naturaleza,
Aliento de vida que crea y recrea a
todos los seres:**

Nuestros pueblos indígenas y originarios escuchan Tu voz en las aguas, las tierras, el sol, los vientos y el rocío que humedecen a nuestra hermana madre tierra y las semillas germinadas que se convierten en alimento.

Estos pueblos ven el amor de Tu belleza en la flora y la fauna, en la polinización de los pájaros, las mariposas y las abejas, el néctar de la vida en todas partes.

Enséñanos a escuchar sus instrumentos y flautas sagradas que elevan el cuerpo y el espíritu al mundo eterno.

Danos Tu Sabiduría para rescatar nuestra armonía, interconéctanos hilando la red de la vida.

Que Tu poder sea la luz del sol que ilumine nuestra convivencia.

Danos Tu Fuerza para mantener vivos a nuestros pueblos que más cuidan nuestra Casa común.

Haz que escuchemos Tu vida en el gemido, el clamor y la voz de los bosques y de los pueblos que habitan en la Tierra.



**Osoko
ekologia**
comisión diocesana
de ecología integral



**DIO
CE
SIS+**

diocesisvitoria.org/ecologia-integral