

# Llegums vs carn

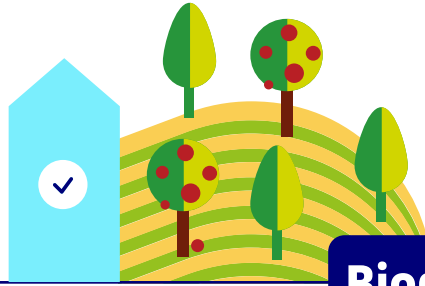


Avantatges del consum de llegums respecte al de carn

## Llegums

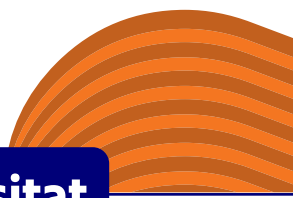
## Carns

El cultiu intercalat de llegums augmenta la biodiversitat vegetal i afavoreix la subsistència d'animals i insectes.



**Biodiversitat**

La producció de pinsos per la producció intensiva de carn causa una pèrdua de la biodiversitat vegetal.



×

**Alta**

**Acessibilitat**

Acessibilitat de proteïnes i minerals per gran part de la població rural del món

**Baixa**

Poca contribució a l'emissió de gasos amb efecte hivernacle

**Baixa**

Dioxid de carboni equivalent en funció del kg de producte:

**0,9**  
CO<sub>2</sub>

**Clima**

Efecte en el canvi climàtic.

Petjada del carboni\*

Increment dels gasos amb efecte hivernacle

Dioxid de carboni equivalent en funció del kg de producte:

Xai: **39,2**  
Vedella: **27**  
Porc: **12,1**  
Pollastre: **6,9**  
CO<sub>2</sub>

La FAO calcula que el **14,5 %** del total anual d'emissions de CO<sub>2</sub> corresponen al procés productiu de la ramaderia

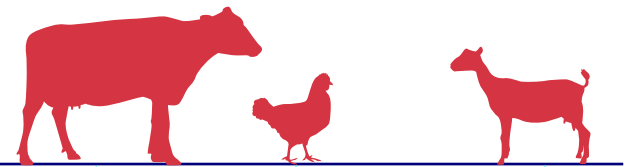
**Gran**



**50 l**  
per produir  
1 kg de llegums

**Aigua**

Necessitat d'aigua per la seva producció



**1.330 l**  
1 kg de carn de vedella

**4.325 l**  
1 kg de carn de pollastre

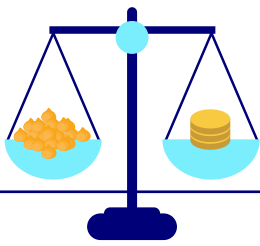
**5.520 l**  
1 kg de carn de xai

**Baix**

**Alt**

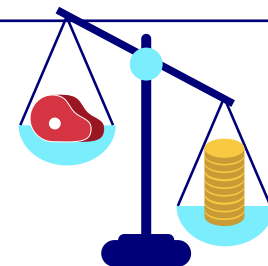
Alt cost i variable en funció del tipus de carn i de la qualitat

**Bona**



**Qualitat/preu**

Relació qualitat / preu



**Do-len-ta**

**Alt**

**Conservació**

Temps de conservació sense que es modifiqui el seu valor nutricional

**Baix**

Baix contingut en greix i no tenen colesterol. Ajuden a disminuir el risc cardiovascular



Alt contingut en fibra: disminueix el risc de càncer

**Salut**

Conté greix i colesterol. Augment del risc cardiovascular



No conté fibra: increment del risc de càncer (carns vermelles i processades)

×

\* La petjada de carboni és l'indicador de les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle (GEH) associades al cicle de vida d'un producte, servei o organització. Es quantifica en emissions de CO<sub>2</sub> equivalent que són alliberades a l'atmosfera.