

Legumbres versus carne

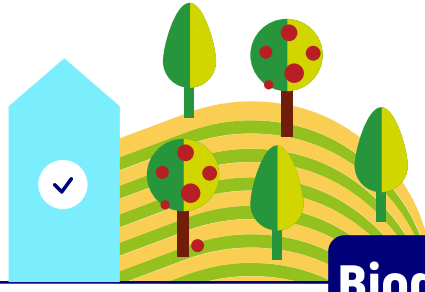


Ventajas del consumo de legumbres respecto al de carne

Legumbres

Carnes

El cultivo intercalado de legumbres aumenta la biodiversidad vegetal y favorece la subsistencia de animales e insectos.



Biodiversidad

La producción de piensos para la producción intensiva de carne causa una pérdida de la biodiversidad vegetal.



Alta

Accesibilidad

Hay accesibilidad a proteínas y minerales para gran parte de la población rural del mundo.

Baja

Poca contribución a la emisión de gases con efecto invernadero

Baja

Clima

Efecto en el cambio climático.
Huella del carbono*

Aumento de los gases con efecto invernadero.

Dióxido de carbono equivalente por un kilo de producto:

Cordero: **39,2**
Ternera: **27**
Cerdo: **12,1**
Pollo: **6,9**
CO₂

Dióxido de carbono equivalente por un kilo de producto: **0,9**
CO₂

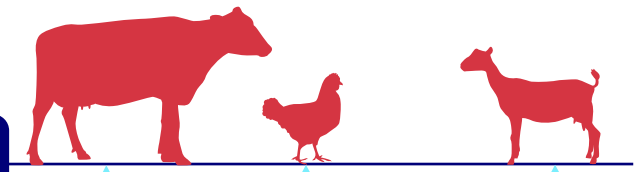
Alta

La FAO calcula que el **14,5 %** del total anual de emisiones de CO₂ corresponde al proceso productivo de la ganadería.

Agua

Necesidad de agua para producir

50 l para producir 1 kg de legumbres



1.330 l
1 kg de carne de ternera

4.325 l
1 kg de carne de pollo

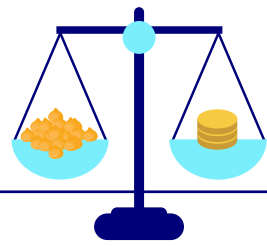
5.520 l
1 kg de carne de cordero

Bajo

Alto

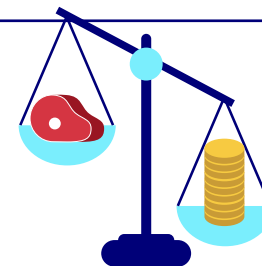
Coste alto y variable según el tipo de carne y la calidad

Buena



Calidad/precio

Relación calidad / precio



Mala

Alto

Conservación

Tiempo de conservación sin que se modifique su valor nutricional

Bajo

Bajo contenido en grasa y no tienen colesterol. Ayudan a disminuir el riesgo cardiovascular.

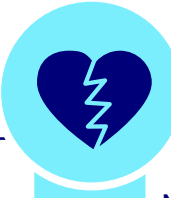
✓

Alto contenido en fibra: disminuyen el riesgo de cáncer.

Salud

Contiene grasa y colesterol. Aumento del riesgo cardiovascular.

No contiene fibra: incremento del riesgo de cáncer (carnes rojas y procesadas).



✗

* La huella de carbono es el indicador de las emisiones de gases con efecto invernadero (GEH) asociadas al ciclo de vida de un producto, servicio u organización. Se cuantifica en emisiones de CO₂ equivalentes que son liberadas a la atmósfera.