

Educación para la Eco Ciudadanía



**La Educación, el derecho de los
derechos.**

**La educación es la herramienta
fundamental para acceder a los otros
derechos.**

El **objetivo principal** del **eco ciudadano** es **defender, respetar y ayudar al planeta mediante sus acciones cotidianas**, con el fin de **dejar un lugar mejor para vivir a las generaciones venideras**. Con esto, ser un **eco ciudadano** se traduce en **cambiar o adaptar muchas de nuestras acciones**, que en realidad vienen siendo **pequeños gestos**, pero muchos pequeños gestos darán lugar a un gesto mayor a favor de la salud de los ecosistemas.

Además de estas acciones, hay **otras muchas sencillas** que todos podemos realizar en nuestro día a día y que nos hacen sentir bien con nosotros mismos y con el medio que nos rodea sin que apenas nos cueste esfuerzo, así que **todos podemos ser eco ciudadanos y ayudar a nuestro planeta**, que es nuestra casa común.

La carne y la salud

La relación entre la carne y el ser humano es antigua. Desde la prehistoria, la carne ha sido una importante fuente de proteínas animales para los humanos, quienes aprendieron a cazar y criar animales para obtener su carne, leche y derivados. El consumo de carne está arraigado en nuestra historia y cultura, y sigue siendo hoy en día un componente importante de muchas dietas en el mundo.

Pero en la actualidad, este consumo de carne plantea cada vez más problemas para la salud.



¿Cuáles son los riesgos para la salud de un consumo excesivo de carne?



Algunos estudios han sugerido que el consumo excesivo de carne, especialmente de carne roja procesada (como salchichas, tocino y hot dogs), puede aumentar el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades humanas probablemente causadas por la

cantidad de grasas saturadas, colesterol, sodio y aditivos en la carne procesada. Las enfermedades más comunes relacionadas con la carne son **la diabetes**, las **enfermedades cardiovasculares** y **renales**, la **obesidad**, ciertos **tipos de cáncer** y la enfermedad de las **vacas locas**: una enfermedad neurodegenerativa que puede causar problemas de coordinación, cambios de comportamiento y finalmente la muerte.

También hay **enfermedades transitorias**, pero a veces muy graves relacionadas con el consumo de carne, como por ejemplo:

La salmonelosis: una infección bacteriana que puede causar náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea y fiebre. **La listeriosis** se parece a la salmonelosis pero es potencialmente mortal.



Dolor de cabeza



Dolor muscular



Fiebre



Náuseas o diarrea

La gripe aviar y porcina: Causada por un virus que pueden dar síntomas similares a los de la gripe humana, así como complicaciones graves en personas frágiles.



La toxoplasmosis: una infección parasitaria que puede causar síntomas similares a los de la gripe, así como dolores musculares y ganglios inflamados. En mujeres embarazadas, puede causar malformaciones en el feto.



¿Cómo proteger su salud?

Para evitar enfermedades relacionadas con la carne, aquí hay algunas soluciones:

Elija carne de calidad: compre carne fresca de fuentes confiables y verificar las fechas de vencimiento. Evite las carnes procesadas, como salchichas, tocino, Hot-dog y otros productos similares. Estas carnes a menudo contienen aditivos, conservantes y cantidades altas de sal, azúcar y grasas saturadas. Es importante limitar el consumo de estos productos y preferir carnes frescas y no procesadas.



Manipule y almacene la carne correctamente: lávese las manos antes y después de manipular la carne. Mantenga la carne refrigerada hasta que esté listo para cocinar y no la deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. Limpie cuidadosamente las superficies de trabajo, utensilios y platos que hayan estado en contacto con la carne cruda.



Cocinar la carne correctamente: Asegúrate de cocinar la carne a una temperatura lo suficientemente alta para matar las bacterias, virus y parásitos. Usa un termómetro para verificar la temperatura interna de la carne. Las temperaturas recomendadas varían según el tipo de carne, pero en general, la carne picada y el cerdo deben cocinarse a 71°C, la carne de ave a 74°C y el vacuo a 63°C para un consumo seguro.



En conclusión

El consumo de carne puede tener un impacto negativo en la salud, si se consume en grandes cantidades como el diabetes, las enfermedades cardiovasculares o ciertos cánceres. La elección de consumirla o no es personal y depende de las preferencias alimentarias, las necesidades nutricionales individuales y las consideraciones ambientales de cada uno. Es importante tomar decisiones alimentarias informadas basadas en evidencia científica y teniendo en cuenta todos los factores involucrados.



Enfermedades de origen animal: Los animales pueden ser portadores de bacterias, virus y parásitos que pueden causar enfermedades en los humanos, como la salmonelosis, la listeriosis, la toxoplasmosis, la enfermedad de las vacas locas, la gripe aviar, la gripe porcina, etc.



Contaminación alimentaria: Las carnes pueden ser contaminadas por bacterias, virus o parásitos durante la producción, transformación, distribución o preparación. Esta contaminación puede causar enfermedades en los consumidores si la carne no se trata o cocina adecuadamente.



Antibióticos: Los antibióticos a menudo se utilizan para prevenir y tratar enfermedades animales en la cría de animales. Sin embargo, el uso excesivo de antibióticos puede contribuir a la resistencia a los antibióticos en los humanos.



Hormonas y esteroides: Las hormonas y esteroides se utilizan a menudo para acelerar el crecimiento de los animales de cría. Aunque estas sustancias se consideran seguras para los animales, su uso en los humanos puede tener efectos no deseados.



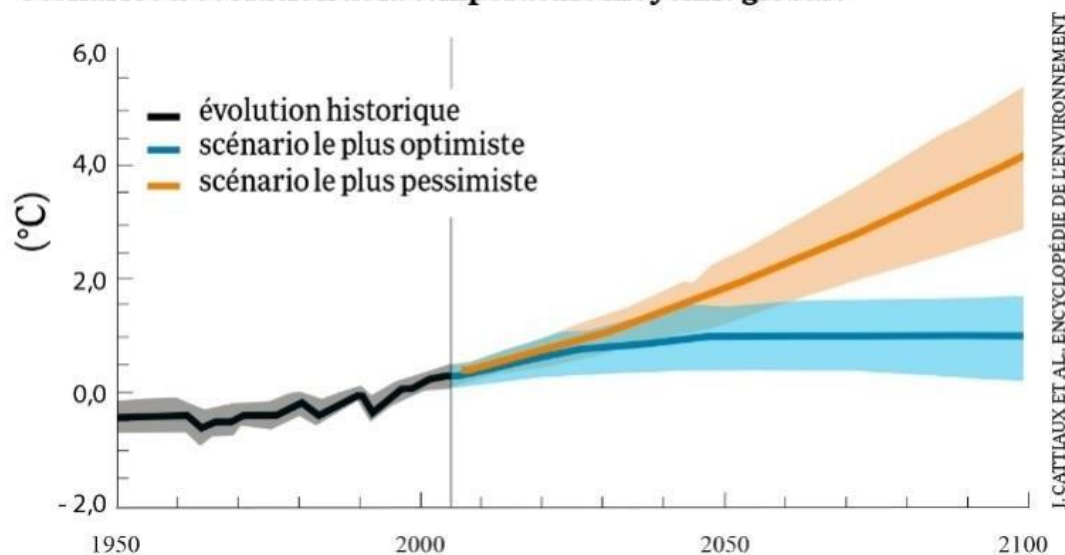
Aditivos alimentarios: Algunos aditivos alimentarios comúnmente utilizados en la producción de carne, como los nitros y nitritos, pueden causar problemas de salud en los consumidores si se consumen en cantidades excesivas.

El cambio climático: ¿un impacto sobre la salud?

Hoy en día sabemos que el cambio climático tiene serias consecuencias sobre la vida humana actualmente al igual que las vidas de las próximas generaciones. Hablaremos de los impactos sobre la salud que son provocados y van a ser provocados.

Gráfico de « Le quotidiendumdecin.fr »

Scénarios d'évolution de la température moyenne globale



Este gráfico demuestra la evolución de las temperaturas según los años

Los impactos de esta subida de las temperaturas se hacen sentir sobre la salud de dos maneras diferentes: los fenómenos meteorológicos y el surgimiento de un riesgo de contaminación.



Imagen de « inserm.fr » Representación del planeta invadido por virus, bacterias, insecto

El aumento de los mosquitos y otros insectos transmisores de infección

Los mosquitos durante la picadura son capaces de recuperar un patógeno infeccioso y volver a transmitirlo durante una segunda inyección después de la extracción del agente infeccioso. Los mosquitos son transmisores de enfermedades a gran escala. El aumento de las temperaturas que provocan el aumento de la presencia de mosquitos y una invasión por especies diferentes que migran hacia el norte, crea un riesgo infeccioso más importante.

Estos problemas de contaminaciones diversas van a causar desigualdades sociales. Porque, estas enfermedades quienes van a afectar muchas personas, arriesgan de crear situaciones de desigualdad ante el cargo de tratamientos médicos para curar la enfermedad. Las personas más vulnerables y pobres serán más expuestas por la enfermedad y no podrán curarse.



Problemas de contaminación:

El cambio climático derrite los glaciares y el permafrost en las regiones muy frías. El permafrost y los glaciares liberan micro organismos quienes estaban atascados en el hielo desde milenarios. El problema es que al contrario de los microorganismos que el ser humano tiene costumbre de enfrentar, estas nuevas especies no son

conocidas por nuestro organismo. Nos faltan algunos anticuerpos quienes permiten la defensa frente a estos embaidores. Lo que aumenta el riesgo de fallecimientos debido a la contaminación.

Hay soluciones para luchar contra el cambio climático

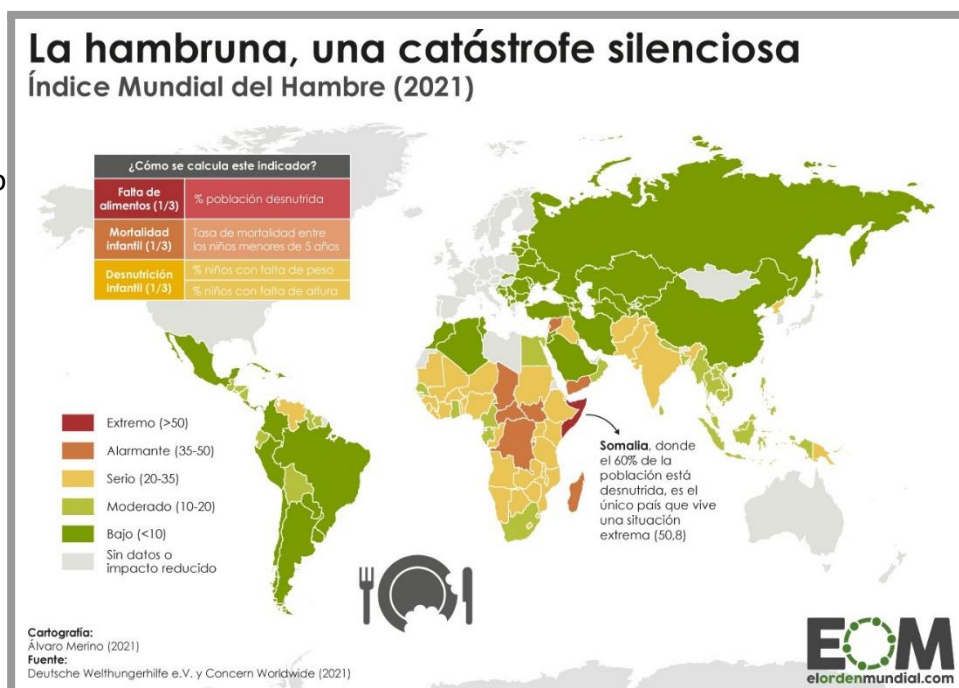
1. Privilegiar los transportes que producen menos gases de efecto invernadero.
2. Comer menos carne y más verduras porque la producción de carne hace 15% de los gases de efecto invernadero.
3. Reducir los desechos.
4. Luchar en contra de la contaminación digital.
5. Reducir el consumo de electricidad.

Estas soluciones nos permiten de reducir el nivel de las temperaturas del medioambiente.

¿Cuáles son las causas de hambruna en el mundo?

Según la FAO, **768 millones** de personas sufren hambruna en el mundo, lo que representa el **9,9% de la población mundial**. Las regiones más afectadas por la hambruna son África subsahariana y Asia del Sur. Estas dos regiones representan casi el **75% del total de personas** afectadas por la hambruna en el mundo. Según el Programa Mundial de Alimentos (PMA), **149 millones de niños** menores de cinco años en todo el mundo sufren de retraso en el crecimiento debido a la malnutrición.

Los países más afectados por la hambruna son Yemen, Sudán del Sur, Chad y uno de los países hispanohablantes más afectados por la hambruna es Guatemala, donde aproximadamente el **19,4%** de la población guatemalteca sufre hambruna, según la FAO.



El Cambio climático agrava la situación

La escasez de agua, la desertificación, las tierras estériles, la deforestación, los huracanes, las inundaciones y terremotos, entre otros muchos fenómenos, han originado los llamados refugiados climáticos. La ONU señala que hay unas 250 millones de personas afectadas por el cambio climático. Esto tiene incidencia directa con el hambre en el mundo.

También, debemos mencionar las plagas que afectan el rendimiento de las cosechas, así como la reciente pandemia provocada por el COVID-19. Ambas provocan hambrunas en multitud de países.

¿Cuáles pueden ser las soluciones?

La agroecología es una respuesta integral a los desafíos de la seguridad alimentaria, la nutrición y el cambio climático.

“La agroecología campesina, la agricultura familiar y los pequeños agricultores deben estar en el centro de los sistemas agrícolas, a diferencia de los sistemas agrícolas industriales que favorecen el cambio climático y no producen alimentos saludables y nutritivos”, señala Amador Gómez, director técnico de Acción contra el Hambre.

“Los países más industrializados también deben reconsiderar sus sistemas de consumo para limitar su impacto en el cambio climático que afecta a los países menos desarrollados. En esos cambios deben tenerse en cuenta toda la cadena de producción, especialmente la deforestación, los insumos químicos, la agricultura y el desperdicio de alimentos”, continúa Amador Gómez.

¿Qué podemos hacer nosotros?

- Donar a organizaciones que trabajan por la seguridad alimentaria y la hambruna, como el Programa Mundial de Alimentos (PMA).
- Sensibilizar sobre el hambruna mediante actos y campañas
- Educar a los niños sobre los problemas de hambruna, para sensibilizarlos a una edad temprana.
- Comprar los productos de la agricultura sostenible para limitar las emisiones de gases a efecto invernadero
- Comer menos carne y que sea de calidad
- Proteger el agua y evitar su desperdicio.

¿Cuál es el impacto de la ganadería intensiva en la biodiversidad?

La ganadería intensiva es una forma de agricultura industrializada cuyo objetivo es aumentar el rendimiento de esta actividad, en particular aumentando la densidad de animales en la explotación. La biodiversidad hace referencia a todos los seres vivos y a los ecosistemas en los que viven.



Ahora las diversas causas de la disminución de la biodiversidad se deben en primer lugar al hecho



de que el aumento de la agricultura de masa conlleva un mayor número de necesidades, por lo que se destruyen los bosques para dejar sitio a los campos de soja o de maíz que alimentan al ganado. Un ejemplo: la selva

de Amazónica, donde se destruye hoy a un ritmo de vez en vez más rápido en <https://www.bloomberglinea.com/2021/11/21/selva-amazonica-se-destruye-hoy-a-ritmo-mas-rapido-en-15-anos/>

Pero las emisiones de gases de efecto invernadero se estiman en un 20% debido a las actividades humanas que afectan a la degradación de los bosques. El bosque deja paso a campos de soja para alimentar a los animales. Regar los campos para la alimentación del ganado consume una gran cantidad de agua potable, se necesitan 15.000 litros de agua para producir un kilo de carne de vacuno, a diferencia de un kilo de trigo, donde sólo se necesitan 1.500 litros de agua, diez veces menos.

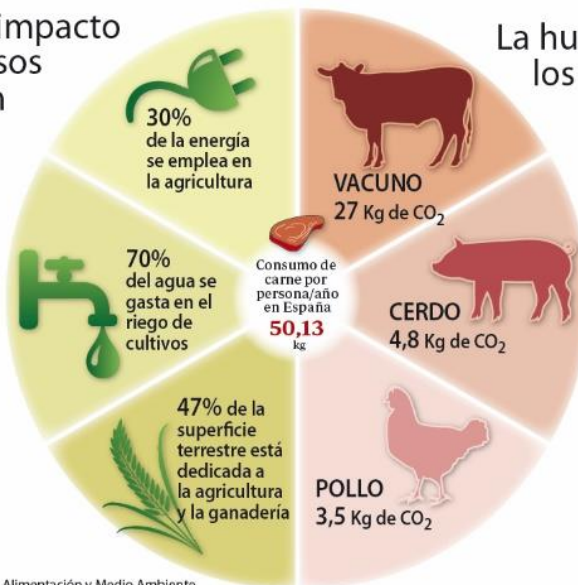


Además de consumir grandes cantidades de agua y alimentos vegetales, la ganadería de vacuno libera grandes cantidades de gases de efecto invernadero: según el INRAE, producir un kilogramo de

carne de vacuno supone la emisión de 27 kilogramos de dióxido de carbono.

El hecho de consumir o liberar todos estos materiales provoca el calentamiento global. El calentamiento global es un fenómeno de cambio climático caracterizado por un aumento general

Reducción del impacto sobre los recursos del planeta con una dieta sostenible
En %



Fuente: Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente

ABC

de la temperatura. El dióxido de carbono interviene en este fenómeno de cambio climático porque el dióxido de carbono es un gas que ya está presente en la

atmósfera, pero si se emite en cantidades demasiado grandes y permanece en la atmósfera el tiempo suficiente, provoca el calentamiento global. Además, el CO2 afecta a los ecosistemas al contribuir a la acidificación del agua.



Actualmente como ya se ha dicho, el consumo excesivo de carne conduce a la deforestación, porque para producir cada vez más carne necesitamos cada vez más espacio para producir los recursos necesarios. Por ello, se pueden arrasar grandes bosques para dedicarlos a la ganadería

intensiva. Uno de los grandes problemas de talar todos estos árboles es que provoca un aumento

global de la temperatura, ya que los árboles son sumideros de carbono y destruyendo los ecosistemas se destruye la biodiversidad. Al deforestar los árboles se libera CO₂, lo que reduce la capacidad del ecosistema global para almacenar CO₂.

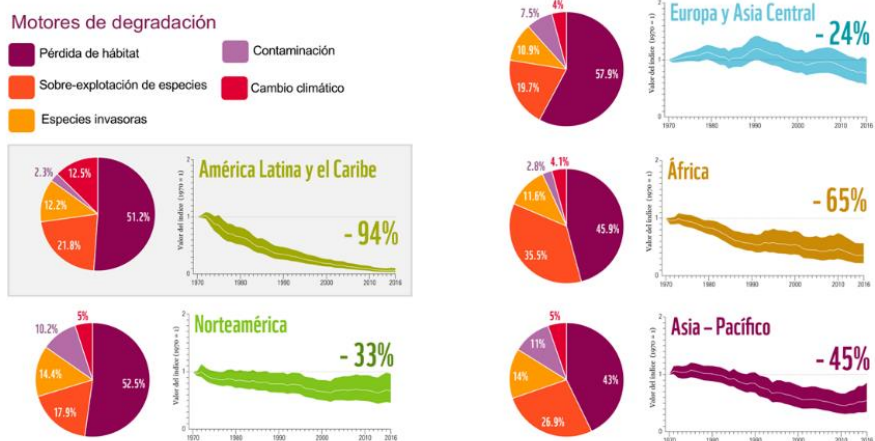
Hoy la deforestación intensiva provoca una reducción de los hábitats de las especies animales que viven en la zona forestal y el número de especies disminuye con el tiempo. Algunas especies están al borde de la extinción, como el koala, el leopardo de las nieves y el panda.

Pero los grupos que sufren más de la deforestación son los insectos los pájaros y los microorganismos.

Además, ciertas especies que pierden su hábitat pierden el norte en un nuevo entorno y pueden verse abocadas a deshidratarse o morir de hambre. También hay

especies que se ven más afectadas por el calentamiento global que otras, ya que los animales que viven en zonas heladas, como el oso polar, están perdiendo sus territorios, que se están derritiendo debido al deshielo de los casquetes polares.

Disminución de poblaciones de especies monitoreadas por región (Índice Planeta Vivo)



Además de reducir la biodiversidad, la deforestación provoca problemas y catástrofes naturales que afectan a todas las especies, ya sean humanas o animales. Los bosques filtran y retienen el agua, protegiendo las cuencas hidrográficas que suministran agua dulce purificada a los ríos. Por ello, la deforestación provoca la erosión del suelo y la sedimentación de los cursos de agua, lo que reduce el acceso al agua potable, tanto en calidad como en cantidad. Si el agua no se retiene, también existe el riesgo de que se desborde, lo que provoca un aumento de las inundaciones, que a su vez causan corrimientos de tierras. Este aumento de las inundaciones amenaza las necesidades de subsistencia de una de cada cinco personas en el mundo. Estos casos de inundaciones y corrimientos de tierras ya se registran hoy en día, pero es probable que aumenten con el paso de los años, como estamos viendo en Indonesia y Timor Oriental. Hace dos años, asistimos en estos



países a corrimientos de tierras e inundaciones que costaron la vida al menos a un centenar de personas y dejaron decenas más desaparecidas. En estos archipiélagos, la deforestación masiva es uno de los principales factores de este tipo de catástrofes naturales.



¿Cuáles son las soluciones?

Para luchar contra la deforestación, debemos reducir nuestro consumo de carne procedente de la ganadería intensiva o exportada y nuestro consumo de papel, que se produce a partir de árboles, a menudo procedentes de la Amazonia, y También deberíamos reducir nuestro consumo de productos de palma, que también se fabrican a partir de árboles muertos. Pero la verdadera solución sería consumir productos de la economía circular, responsable y ecológica.





La contaminación del aire provocada por la producción de carne

Una presentación de Diego & Esteban

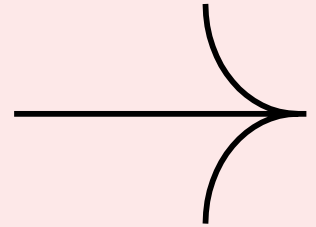
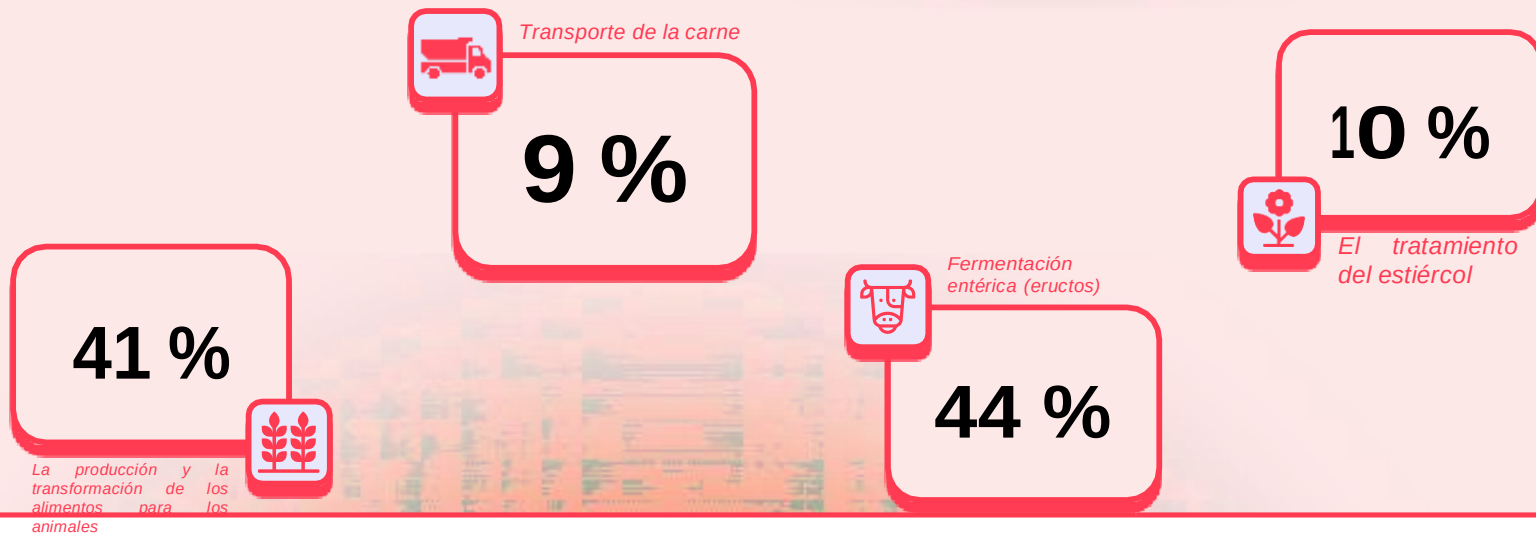


Tabla de contenidos



I. La contaminación del aire propia al animal y a su mantenimiento



CIFRAS:

7.000.000.000 T

Emisiones de CO2 debidas a la ganadería

12,6 %

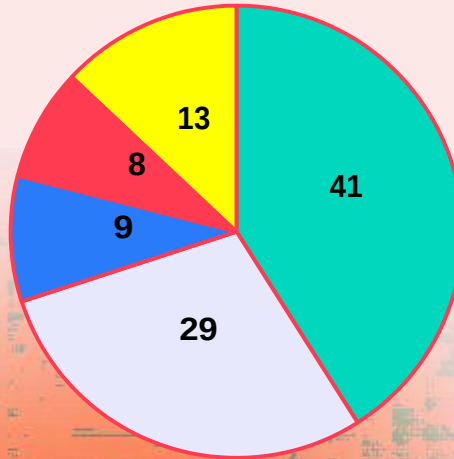
Porcentaje de la contaminación ganadería con respecto a la totalidad de las CONTAMINACIONES

humanas 2540000 T (masa de carne producida en 2005)

I. La contaminación del aire propia al animal y a su mantenimiento

¿Cuáles son los productos de la ganadería que más contaminan?

- Producción de carne de vacuno
- Producción de leche de vacuno
- Producción de carne de cerdo
- Producción de huevos de aves
- Otros



Todas estas producciones son partes de la ganadería intensiva

I. La contaminación del aire propia al animal y a su mantenimiento

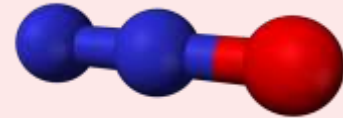
¿ Cuáles son los gas emitidos por la ganadería ?



DIÓXIDO DE CARBONO



METANO



PROTÓXIDO DE NITRÓGENO



II. Las consecuencias de esta contaminación

Una aumentación de la temperatura media de la Tierra



Una aumentación de los episodios de canículas



9.000

Muertos / año por causa de la producción de maíz (para los animales) y de carnes de res y de cerdos (en los EE. UU., en 2005)

Una perturbación de las migraciones animales



Una aumentación de los niveles de los océanos

III. Las soluciones

Producción de energías renovables (por ejemplo: producción de biogás con la mecanización de las heces)



Instalar paneles fotovoltaicos

Limitar el uso de los productos fitosanitarios

Utilizar las heces de los animales como fertilizante

Reducir su consumo de carne

Las conclusiones

La ganadería representa casi 13 % de todas las contaminaciones humanas.

● Por su culpa, el nivel de los océanos aumenta, la temperatura del planeta tierra y la frecuencia de episodios de canícula aumenta. Y todo eso amenaza la supervivencia de los seres humanos.

● Es la razón por la cual los ganaderos tienen que hacer esfuerzos para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero (por ejemplo, limitar el uso de los productos fitosanitarios).

○ Pero, como consumidores de carne, nosotros también tenemos un deber: el de comprar carnes de ganaderos que respetan el medio ambiente.

**TENEMOS UN SOLO PLANETA DONDE VIVIR: EL PLANETA TIERRA.
ES POR ESO QUE TENEMOS QUE PRESERVARLA**

Fuentes

- ENFRENTANDO EL CAMBIO CLIMÁTICO A TRAVÉS DE LA GANADERÍA (FAO)
- - INFORME SECTEN (CITEPA)
- - *LE MONDE*, « POURQUOI LA VIANDE EST-ELLE SI NOCIVE POUR LA PLANÈTE ? », 11/12/2018
- - *NATIONAL GEOGRAPHIC*, « LA POLLUTION LIÉE À LA PRODUCTION DE VIANDE TUE DES MILLIERS DE PERSONNES CHAQUE ANNÉE », 12/05/2021
- MINISTERIO DE LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA FRANCÉS (ONERC)
- LA-VIANDE.FR, COMMENT RÉDUIRE L'IMPACT DE L'ÉLEVAGE SUR L'EFFET DE SERRE ?