

MEAT
Monday
FREE

Un día a la
semana puede
marcar la
diferencia



«"Lunes sin carne" busca crear conciencia sobre el impacto medioambiental del consumo de carne y animar a la gente a contribuir al esfuerzo de poner freno al cambio climático, preservar recursos naturales esenciales y llevar una vida más sana siguiendo una dieta basada en productos vegetales al menos un día a la semana. Es muy fácil... ¡Únetel!»

Paul, Mary y Stella McCartney

Si te interesa, visita meatfreemondays.com

Reducir el consumo de carne es una forma tan sencilla como eficaz de proteger el planeta y nuestro futuro

- Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, la industria cárnica es «uno de los dos o tres mayores responsables de los problemas medioambientales más graves a todas las escalas, desde la local a la global».
- El 33 % de la producción mundial de cereales, el 97 % de la harina de soja del mundo y el 30 % de toda la tierra del planeta se destinan a la ganadería y la producción de piensos.
- La cantidad de agua necesaria para producir una sola hamburguesa de ternera bastaría para producir quince hamburguesas vegetarianas.
- Cada hora se tala una superficie de la selva amazónica equivalente a cien campos de fútbol para despejar espacio para el pastoreo de ganado

Prescindir de la carne un día a la semana puede reducir tu huella de carbono anual tanto como renunciar al coche un mes entero. Incluir «Lunes sin carne» en tu agenda es una forma fácil de marcar la diferencia.

Es sano, rico y fácil

Seguir una dieta basada en productos vegetales, aunque solo sea un día a la semana, es una forma fácil de reducir el consumo de grasas saturadas y de cuidarte.

Tanto si lo haces por tu cuenta como con tu familia, en el trabajo o en tu centro educativo, aquí estamos para ayudarte.

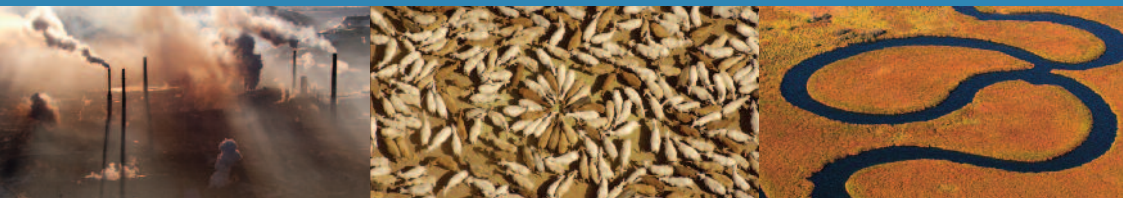
Corre la voz

Mira y comparte *One Day a Week*, un cortometraje documental sobre «Lunes sin carne» que ha sido producido en colaboración con la compañía del director francés Yann Arthus-Bertrand, Hope Production.

Con la participación de Paul, Mary y Stella McCartney, Woody Harrelson y Emma Stone, este trabajo muestra cómo la belleza del planeta se fundamenta en un delicado equilibrio de las

condiciones climáticas, un equilibrio que estamos alterando peligrosamente con nuestra insaciable hambre de carne.

«Hay una forma tan sencilla como eficaz de ayudar a proteger el planeta y a sus habitantes —dice Paul a cámara—. Y empieza con un solo día a la semana. Un día sin comer productos de origen animal puede ayudar enormemente a mantener ese delicado equilibrio que es la base de nuestra supervivencia.»



Síguenos en

- SupportMFM
- @MeatFreeMonday
- @MeatFreeMonday
- @MeatFreeMonday
- @MeatFreeMonday

Si quieres consultar recetas, consejos e información y ver *One Day a Week*: visita meatfreemondays.com

* Tampoco tiene por qué ser un lunes...
¡Basta con que lo hagas un día a la semana!