

# Biorenda

cambio bocado a bocado

**Biorenda** es una marca que busca crear una consciencia de educación altruista con el ambiente y con su cuerpo. A través de un tracker tipo agenda con el cual se obtendrá conocimiento sobre el impacto de los alimentos de origen animal en la dieta diaria, y así entender el poder que tienen las acciones sobre el planeta. Un tracker es un sistema de registro que se emplea en el sistema de organización llamado Bullet Journal, creado por Ryder Carroll. El propósito de los trackers es registrar hábitos para visualizar si se está cumpliendo o no un objetivo.

**Biorenda** proporciona la información requerida para que el usuario tenga conocimiento del impacto ambiental que tiene una dieta con alimentos de origen animal.

Diseñadora: **Carla Sánchez Almonte**

**IBERO**  
PUEBLA ®



Ay, pero yo no quiero comer solamente ensaladas

En realidad hay muchos platillos que puedes comer, la clave está en experimentar



A lo largo de Biorenda encontrarás recetas muy ricas y sencillas de hacer

Okay, pero... ¿y si salgo con mis amigos y quiero unos taquitos?

Pues cómetelos, tu tranquila, recuerda que esto no se trata de hacerte sufrir o de llevar una alimentación estricta donde extrañes tus comidas favoritas, es tomar lo mejor de llevar una vida saludable y consciente



¡Excelente! Ahora, ¿cómo empiezo?

# Biorenda

Para eso existe

A continuación te explicaremos cómo debes usar esta guía para disminuir tus emisiones de gases de efecto invernadero a través de la alimentación



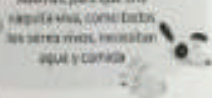
El problema está en que se necesitan muchas vacas para que se pueda alimentar a todo el mundo.



OH NOOO!



Además, para que una vaca dé leche, como hacen las vacas más, necesitan agua y comida.



Y además, la comida necesita agua para crecer.



Eso no es todo,



también es responsable del 80% de la deforestación actual de algunos de los bosques con mayor biodiversidad del planeta.

dejando a muchos animalitos sin hogar.



Y esto no solo lo hacen las vacas, lo hacen todos los animales que comemos día tras día, en mayor o menor medida.



Siempre, más de uno se agitan, muchos de ellos consideran que lo sano sería comer carne 2 veces por semana máximo.



Además, seguir una dieta con mucha carne roja puede afectar la salud con enfermedades cardiovasculares.

Y para que puedas sustituir la carne de tu dieta, es importante que tomes las siguientes indicaciones:

Estos son los grupos de alimentos:



Frutas y verduras



Alimentos de origen animal



Cereales y tubérculos



Leguminosas

Si un día decidimos no comer carne, será importante que lo sustituyamos por un cereal o tubérculo + una leguminosa. Aquí hay una lista para que te des una idea de lo que incluye.



### Cereales y tubérculos

- |               |               |           |
|---------------|---------------|-----------|
| Amaranto      | Camote        | Pretzels  |
| Alegría       | Elole         | Pan       |
| Avena         | Fideos        | Palomitas |
| Arroz         | Granola       | Papa      |
| Maíz pozolero | Galletas      | Tapoca    |
| Bagel         | Hot cakes     | Tortilla  |
| Bolillo       | Medias noches | Quinoa    |

+

### Leguminosas

- |          |         |
|----------|---------|
| Avejón   | Haba    |
| Alubia   | Hummus  |
| Frijol   | Lenteja |
| Garbanzo | Soya    |

