# "Tu dieta puede salvar el planeta" de Aitor Sánchez

21/07/2021




*Tu dieta puede salvar el planeta* de Aitor Sánchez y editado por Paidós.

Sinopsis

¿Nos estamos cargando el planeta con nuestra alimentación?

Según el nutricionista Aitor Sánchez la respuesta es sí. En el mundo actual, un acto tan rutinario como hacer la compra puede condenar o salvar nuestro planeta. Está en nuestras manos tomar conciencia de ello y decidir de forma más responsable con el medioambiente y el resto del planeta.

En este libro, Aitor Sánchez reflexiona sobre cómo hemos llegado a esta situación de alto impacto medioambiental y analiza cada uno de los factores que nos han conducido hasta ello. La huella de carbono generada por los kilómetros que recorren nuestros alimentos, el coste de la producción alimentaria, los modelos de explotación animal, el coste social de los alimentos malsanos o la repercusión de los envases de plástico son algunos de los temas que aborda el autor en este libro donde ofrece,

además, alternativas específicas para promover el cambio hacia un consumo responsable.

Tu dieta puede salvar el planeta nos muestra cómo la nutrición y la salud se relacionan con cada uno de los elementos que hemos visto anteriormente y concluye que la salida a este reto de salud y sostenibilidad es la misma; porque la alimentación saludable debe ser también una alimentación sostenible.