



Greening My Footprint

Education/Resources

If someone told you what we eat is the leading cause of climate change, would you believe it? “As it turns out, some relatively small diet tweaks could add up to significant inroads in addressing climate change.” That’s the finding of a new study led by the University of California Santa Barbara researchers, who analyzed the potential effects of healthier model diets for the United States. An individual who chooses to alter their daily diet by reducing the amount of red and processed meat, doubling their intake of fresh fruits and vegetable, as well as adding more beans, peas, refined grains and nuts could significantly reduce their carbon footprint. Dairy, eggs, fish or non-red meat would not need to be reduced. If everyone in the United States opted for this diet, we could contribute up to 23 percent of the U.S. Climate Action Plan goal to reduce net greenhouse gas emissions 17 percent below 2005 levels by 2020. ([The Current](#), UC Santa Barbara)

The UC Santa Barbara researchers say their findings support the conclusions of several other studies: “Diet change must be a part of successful climate change mitigation policies, and climate change mitigation must be included in policies to improve the food system.”

The book, [Drawdown: The Most Comprehensive Plan Ever Proposed To Reverse Global Warming](#), edited by Paul Hawken, says that “Our passion for meat involves over 60 billion land animals that require nearly half of all agricultural land for food and pasture... If you add to livestock all other food-related emissions – from farming to deforestation to food waste – what we eat turns out to be the number one cause of global warming.”

Making a choice to eat foods that are lower on the food chain, such as fruit, vegetables, nuts and grains may well be the most effective way an individual can stop climate change, according to Zen Master Thich Nhat Hahn.

Learn more about how your eating habits can reduce climate change by watching these videos posted by [Eat Less Meat](#) and [BestEcoChannel](#). This article from Culinary Musings explores the benefits of [eating lower on the food chain](#).

[Actions You Can Take](#)

- **Try a new meatless recipe once this week.**

Not sure what to make? Try one of these recipes: [Black Bean and Cheese Enchiladas with Ranchero Sauce](#) or [Zucchini Lasagna](#).

- **Investigate the supply chain for one item – where does it come from?**

Watch this [six-minute video](#) to see how chicken, milk and pork is processed. [This story](#) from National Public Radio exposes the globalization of food products.

- **Purchase fewer processed foods, substituting them with fresh food.**

Read this article in *Medical News Today* to learn how [processed foods harm people](#). If that's not enough to convince you, consider the [packaging waste](#) of processed foods and the [effects on the environment](#).

- **Eat seasonal food at least once this week.**

Meatless Monday is a great resource for learning [what foods are in season](#), and [lifehacker.com](#) explains why [eating seasonal food is better for you](#).

This information is brought to you by the Justice Promoters and Corinne Sanders, OP, Director of Sustainability.



Mi Huella Verde

Educación/Recursos

Si alguien le dice a Ud. que lo que comemos es la causa principal del cambio del clima ¿Lo creería? Resulta que cambios relativamente pequeños en nuestra dieta podrían resultar en progreso significativo para resolver el problema del cambio del clima. Eso es un resultado de un nuevo estudio dirigido por la Universidad de California de Santa Barbara, los investigadores que analizaron los efectos de modelos de dietas saludables para los Estados Unidos. Un individuo que decide alterar su dieta diaria reduciendo la cantidad de carne roja o procesada y aumentando la cantidad de frutas frescas y vegetales, añadiendo a la misma vez más granos, habichuelas, guisantes, y nueces podrían reducir su impacto de carbono (carbon footprint). Los productos lácteos, los huevos, el pescado, carne que no sea roja no tienen que reducirse. Si todos en los E.U. optaran por esta dieta, podríamos contribuir hasta 23 por ciento del objetivo de la Acción del Plan sobre el Clima de los E.U. para reducir las emisiones de la granja 17 por ciento bajo los niveles del 2005 para el año 2020. ([La Corriente](#), UC Santa Barbara.)

Los investigadores de la UC Santa Barbara dicen que sus resultados comprueban las conclusiones de varios otros estudios: “El cambio de la dieta tiene que ser parte del proceso exitoso de mitigar la política y el mitigar el cambio del tiempo debe ser incluido en la política de mejorar el sistema de alimentación.

El libro: [Drawdown: The Comprehensive Plan Ever Proposed to Reverse Global Warming](#), editado por Paul Hawkins, dice que “Nuestra pasión por la carne cubre más de sesenta billones de animales que requieren casi la mitad de todo el terreno dedicado a la agricultura para alimento y pasto. Si usted añade el ganado a todas las emisiones relacionadas con la producción de alimentos-desde la agricultura hasta deforestación y los desperdicios de alimentos-lo que comemos termina siendo la causa número uno del calentamiento global.

El escoger comer alimentos que están más bajos en la escala de alimentos, como las frutas, las vegetales, las nueces y los granos puede ser la forma más efectiva que un individuo puede usar para parar el calentamiento del clima, según el Maestro Zen Thich Nhat Hahn.

Hábitos de Comer Reducen el Cambio del Clima:

<https://www.youtube.com/watch?v=vtUJUwxQd9B4>;

<https://www.youtube.com/watch?v=rpSY1c12Qfw>

Acciones Que Puede Tomar

- **Haga una receta sin carne una vez por semana.**

¿No sabe qué hacer? Pruebe una de estas recetas: [Habichuelas negras y enchiladas con queso, salsa ranchera](#) o [Lasagna de Zucchini](#).

- **Investigue los ingredientes y el proceso de producción. ¿De dónde viene?**

Vea un [video de 6 minutos](#) para enterarse sobre cómo las gallinas, la leche y los puercos son procesados . [Esta historia](#) del “National Public Radio” delata la globalización de los productos de comestibles.

- **Compre menos alimentos procesados y sustitúyalos con alimentos frescos.**

Lea este artículo en *Medical News Today* para aprender como los [alimentos procesados hacen daño a la gente](#). Si eso no es suficiente [para convencerle](#) considere el desperdicio de la envolturas de alimentos procesados y sus [efectos al ambiente](#).

- **Coma alimentos de la temporada por lo menos una vez por semana.**

El no comer carne los lunes es un buen recurso [para aprender qué alimentos están en temporada](#) y www.lifehacker.com explica por [qué el comer alimentos de la temporada es mejor para nosotros](#).

Esta información les llega de los Promotores de Justicia y Corinne Sanders, OP, Directora de Sostenibilidad.