

# Por la salud de las personas

Comer más vegetales y reducir el consumo de productos animales contribuye a una mejor calidad de vida a lo largo de todo el ciclo vital y a prevenir enfermedades comunes en nuestro país, como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, entre otras. Además de eso, una dieta rica en vegetales ayuda a evitar la emergencia de enfermedades zoonóticas y el desarrollo de complicaciones derivadas de la resistencia bacteriana.

## Reducción del riesgo de enfermedades crónicas de alta prevalencia

- Una gran cantidad de [evidencia científica](#) muestra la asociación entre el consumo de alimentos de origen animal y enfermedades altamente frecuentes en nuestro país, tales como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y varios tipos de cáncer, entre otras.
- En Colombia el [35%](#) de las personas no consumen frutas y en una mayor proporción el 70% no consume hortalizas diariamente, cuando lo recomendable es consumir cinco porciones al día.
- [Nueve de cada diez](#) estudiantes escolares de Colombia, no cumplen con la frecuencia de consumo de frutas y verduras. Así mismo, [cuatro de cada cinco escolares](#) consumen productos de paquete.
- Un creciente número de [estudios científicos](#) muestra que las dietas con cantidades reducidas de productos animales protegen de [patologías](#) como diabetes tipo 2, cardiopatías isquémicas, algunos tipos de cáncer, hipertensión, obesidad, enfermedad diverticular, cataratas, artritis degenerativa, hipertiroidismo y síndrome metabólico.



## Reducción del riesgo de zoonosis y de resistencia bacteriana

- La ganadería industrial genera las condiciones para la emergencia y propagación de [enfermedades zoonóticas](#) (enfermedades infecciosas de los animales que se propagan hacia poblaciones humanas).
- Alrededor del [60 %](#) de todas las enfermedades infecciosas en los humanos son zoonóticas. Las zoonosis son responsables, a nivel global, de unos [2500 millones de muertes humanas](#) y de unos 2700 millones de casos de enfermedades humanas al año.
- La aplicación abusiva de antibióticos a cerdos, vacas, pollos y peces genera las condiciones que pueden llevar a la [resistencia a patógenos](#). En algunos países, hasta el [80% del uso total de antibióticos](#) se da en el sector animal, en gran parte para promover el crecimiento de animales sanos.
- A medida que las bacterias se vuelven más resistentes a los antibióticos que se administran a los animales, también pueden volverse más resistentes a los antibióticos necesarios para tratar a las personas enfermas.
- Según la Organización Mundial de la Salud, al menos [700.000 personas mueren cada año](#) debido a las enfermedades resistentes a los medicamentos y se estima que esta cifra podría aumentar hasta [los 10 millones de muertes en 2050](#) si no se toman medidas.

