

# Cambiar la dieta es la mejor receta para reducir nuestro impacto en el planeta

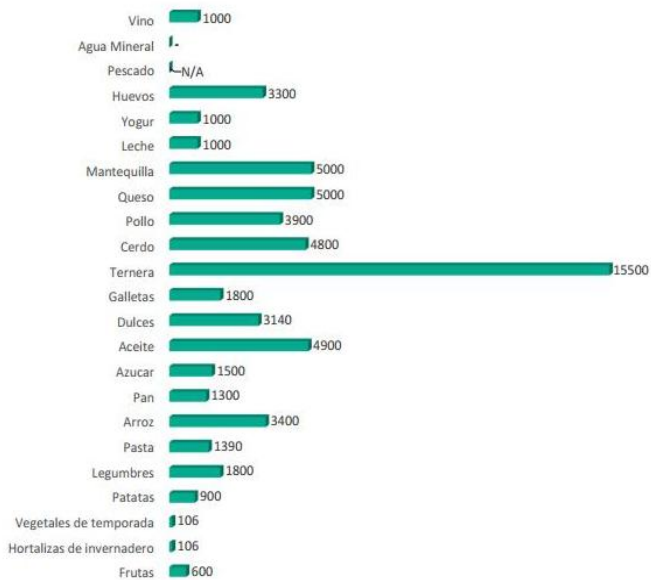
## Herramientas de evaluación de impacto ambiental

- La **huella de carbono** representa las emisiones de gases de efecto invernadero de forma directa o indirecta y se mide en términos de cantidad de CO2 equivalente. Este indicador representa las emisiones de gases de efecto invernadero generadas por los distintos procesos necesarios para producir un producto.

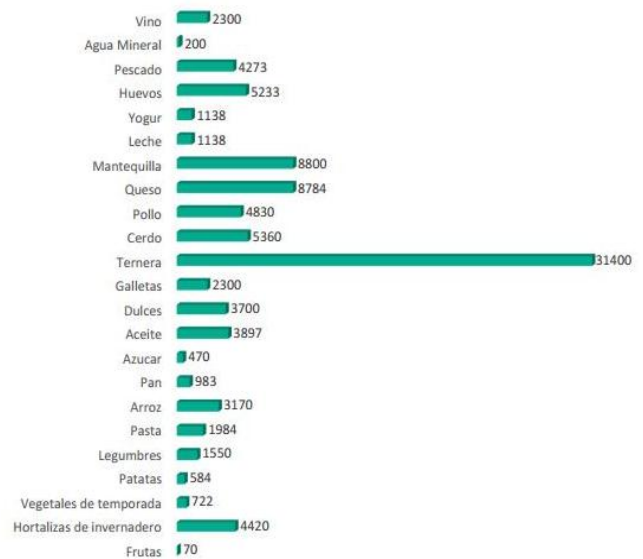
- La **huella hídrica** (o contenido de agua virtual), cuantifica la cantidad de recursos hídricos consumidos y cómo se emplean para obtener un producto. Mide el uso del agua en términos de volumen (m3 o L).

- La **huella ecológica** mide la actividad biológica productiva terrestre y marítima de la actividad humana que se requiere para producir los recursos que se consumen y absorber los residuos que se generan. Se mide en metros cuadrados o "hectáreas globales". Es un método que permite calcular el uso de los recursos naturales y se considera un indicador bastante completo.

Huella Hídrica (L/kg)



Huella de Carbono (g CO2 equiv./kg)



Huella Ecológica (m2/kg)

