

EL PLATO DEL BUEN COMER

Guía nutrimental para los mexicanos; recomienda consumir en cada comida por lo menos un alimento de cada grupo; aunque hay alimentos que se deben comer más, como verduras y frutas en lugar de productos de origen animal.

El agua virtual es toda el agua que se necesita para producir, empacar y transportar los bienes y servicios que consumimos. Se dice que es virtual porque no está presente en los productos finales.

¿Cuánta agua virtual se necesita para producir los alimentos que consumes?

VERDURAS

Para producir un kilo se necesitan:

- Papa.- 300 litros • Jitomate.- 188 litros
- Zanahoria.- 300 litros • Pepino.- 350 litros
- Calabazas.- 147 litros • Chile.- 287 litros
- Chayote.- 147 litros
- Lechuga.- 60 litros por pieza

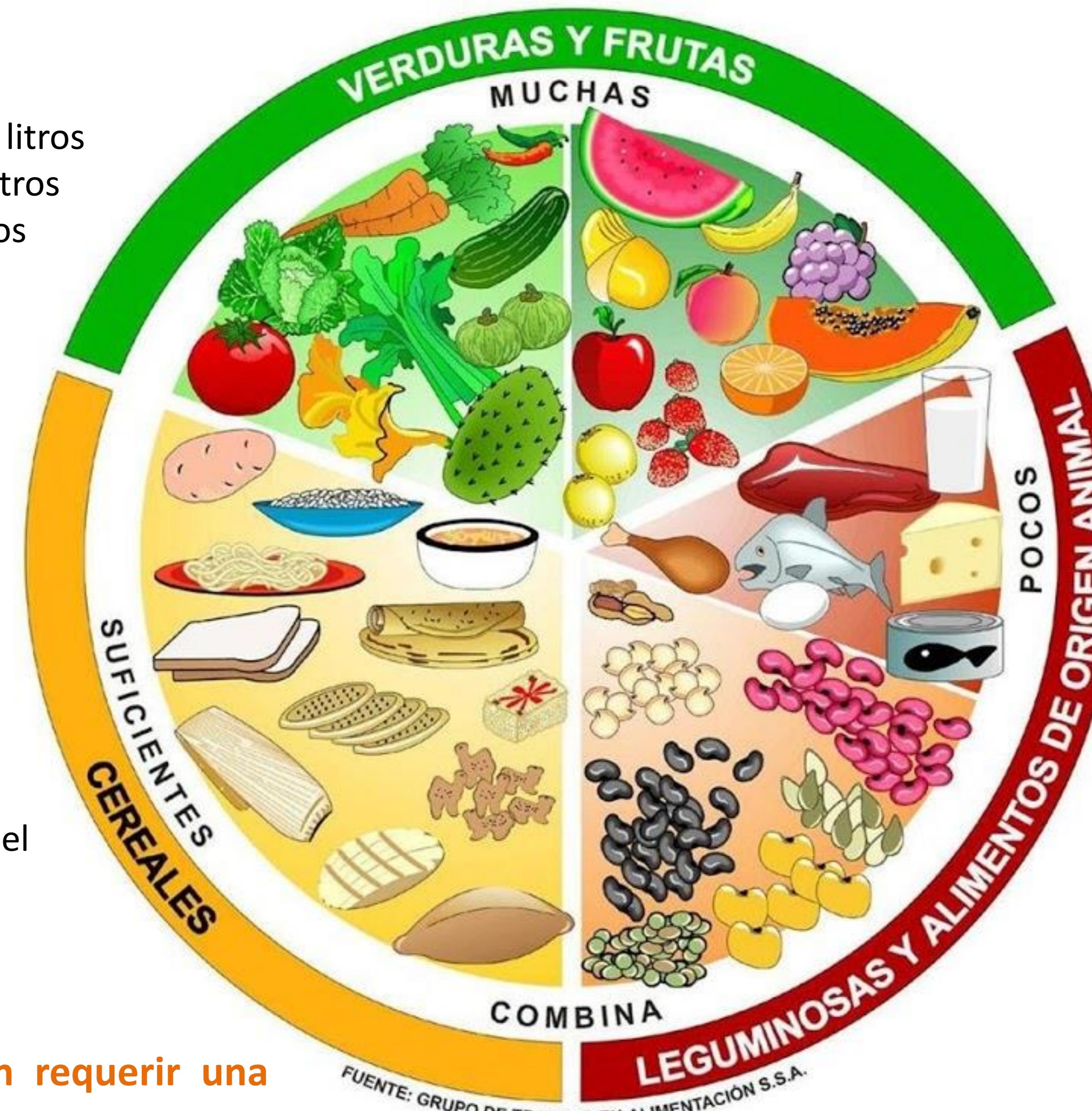
CEREALES

Para producir un kilo se necesitan:

- Arroz.- 2500 litros
- Trigo.- 1600 litros
- Maíz.- 1200 litros
- 1 rebanada de pan (30 g).- 40 litros
- Tortilla.- 15 litros por pieza
- Bolillo.- 70 litros por pieza
- Pan dulce.- 60 litros por pieza
- Tamal.- 120-180 litros por pieza (según el relleno)
- Sopa de pasta.- 65 litros por plato
- Hot cakes.- 320 litros por 2 piezas

Los alimentos más saludables suelen requerir una menor cantidad de agua virtual.

Mientras más procesados son los alimentos, más nocivos son para la salud pues contienen una gran cantidad de azúcares y grasas. Además requieren más agua virtual para la elaboración de su empaque. Por esta razón su consumo debe ser esporádico y en cantidades mínimas.



FRUTAS

Para producir un kilo se necesitan:

- Manzana.- 800 litros
- Papaya.- 299 litros
- Guayaba.- 1468 litros
- Mango.- 1468 litros
- Sandía.- 112 litros
- Plátano.- 537 litros
- Naranja.- 600 litros
- Durazno.- 2643 litros
- Mandarina.- 758 litros
- Fresas.- 361 litros
- Uvas.- 414 litros
- Jícama.- 400 litros

LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

- Frijol.- 350 litros
- Garbanzos.- 1554 litros
- Chicharos.- 1037 litros
- Alubias.- 5018 litros
- Lentejas.- 6000 litros
- Habas.- 4588 litros
- Huevo.- 3500 litros
- Pollo.- 4500 litros
- Carne de res.- 15,000 litros
- Carne de cerdo.- 6,500 litros
- Queso.- 3,100 litros
- Leche.- 1,000 litros por litro

Comer en exceso puede provocar desordenes alimentarios como sobrepeso y obesidad, además de propiciar el uso desmedido del agua.

Por ejemplo:

- Una hamburguesa.- 2400 litros
- Una bolsa de papas fritas.- 185 litros
- Un pastelito.- 1259 litros
- Una cucharada de azúcar.- 47 litros

Fuentes:

- www.agua.org.mx
- <http://www.waterfootprint.org/Reports/Report47-WaterFootprintCrops-Vol1.pdf>