

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Entrecut, consumo in(consciente) de carne.

Martina Emilia Andrade Romero

Diseño gráfico comunicacional

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Diseñador gráfico comunicacional

Quito, 02 de abril de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

Entrecut, consumo in(consciente) de carne.

Martina Emilia Andrade Romero

Nombre del profesor, Título académico: Rodrigo Muñoz, MFA

Quito, 02 de abril de 2021

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Martina Emilia Andrade Romero

Código: 00201384

Cédula de identidad: 1724230592

Lugar y fecha: Quito, 02 de abril de 2021

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

Entrecut es una **marca ficticia** de producción y distribución de cárnicos que se introduce dentro del ámbito de consumo habitual con el distintivo que proporciona al consumidor y amante de la carne información verdadera acerca de las repercusiones negativas del consumo de carne, llamando a la reflexión. La exploración culmina en el desarrollo de una campaña de concientización innovadora e irreverente donde se emula la experiencia de compra del consumidor de cárnicos con énfasis en las repercusiones negativas del consumo de carne en los ámbitos de salud, impacto ambiental y maltrato animal.

ABSTRACT

Entrecut is a fictitious meat production and distribution brand introduced within the scope of habitual consumption with the distinction that it provides the consumer and meat lover with true information about the negative repercussions of meat consumption, calling for reflection . The exploration culminates in the development of an innovative and irreverent awareness campaign where the consumer shopping experience of meat is emulated with an emphasis on the negative repercussions of meat consumption in the areas of health, environmental impact and animal abuse.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	8
Desarrollo del Tema	9
Referencias bibliográficas	22
Anexo A: Tocino americano	24
Anexo B: Empaque Lomo de falda	25
Anexo C: Salami rebanado	26
Anexo D: Salchicha Ahumada	27
Anexo E: Página web	28
Anexo F: Página del producto: lomo de falda	29
Anexo G: Factura: lomo de falda	30
Anexo H: Opción de reemplazo	31
Anexo I: Manual	32

INTRODUCCIÓN

El proyecto inicia con una detallada investigación acerca del consumo excesivo de productos cárnicos y sus repercusiones negativas a nivel global para luego enfocarse específicamente en la normalización de consumo de carne animal dentro del Distrito Metropolitano de Quito. En base a la investigación se ha realizado un análisis profundo de la actitud del consumidor identificando al consumo inconsciente del usuario como la principal problemática. La exploración culminó en el desarrollo de una campaña de concienciación innovadora e irreverente con el nombre de Entrecut.

Entrecut es una marca ficticia de producción y distribución de cárnicos que se introduce dentro del ámbito de consumo habitual con el distintivo de que le proporciona al consumidor y amante de la carne información verdadera acerca de las repercusiones negativas del consumo de carne, llamando a la reflexión. La investigación, análisis de información y creación de la marca se ven resumidas en una sola pieza final que emula el funcionamiento de una tienda online, donde el usuario podrá interactuar con los productos de Entrecut, mientras recibe información transparente y específica sobre las repercusiones de su propio consumo.

DESARROLLO DEL TEMA

1. Investigación

Un estudio realizado por la Comunidad Profesional Porcina en el 2018 indica que en 9 años, el índice de consumo per cápita de carne de cerdo del país ha pasado de los 6,88 kilos a los 12,90 kilos. Otro estudio realizado por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) indica que en promedio general, los ecuatorianos comen 142 gramos de carnes y salchichas al día, es decir que su consumo semanal de productos cárnicos es de aproximadamente 994 gramos. La recomendación de la OMS (Organización Mundial de la Salud) es consumir no más de 500 gramos a la semana de carnes rojas, mientras que con respecto a los embutidos aconseja ingerir poco o nada.

La información encontrada hace referencia al consumo de carne en todo el Ecuador, por lo cual se decidió utilizar estos datos como base para realizar una investigación propia, donde se encuestó a una muestra de la población dentro del Distrito Metropolitano de Quito acerca de su consumo de carne. El objetivo de la encuesta fue obtener datos que permitan hacer un análisis general sobre la perspectiva del quiteño promedio acerca de su consumo propio, para ello se eligió un grupo aleatorio de 50 personas y se resumieron las interrogantes en 3 preguntas concretas: ¿Cuántos días a la semana consumes algún tipo de carne roja o embutidos?, ¿Consideras que deberías disminuir tu consumo de cárnicos? y ¿Conoces a detalle las repercusiones negativas de tu consumo individual de carne?

Los datos generados durante la encuesta se resumen en las siguientes afirmaciones:

1. La mayoría de los entrevistados consume más carne roja de lo que es considerado saludable.

(Basándose en que cada porción diaria sea del promedio estipulado por la ENSANUT: 142 gramos)

2. La mayoría de los entrevistados no cree que es necesario disminuir su consumo de cárnicos.

3. La mayoría de los entrevistados no conoce el impacto de su consumo individual de carne

2. Análisis

Según la RAE, normalizar significa: *Hacer que algo se establezca en la normalidad.*

Con esta información es posible inferir que el quiteño ha normalizado su consumo excesivo de carne, ya que ha estabilizado en la normalidad un consumo inadecuado de carne. El consumidor de carne mantiene sus hábitos alimenticios ya que practica un consumo inconsciente, donde no existe un vínculo explícito entre su consumo propio y la realidad de la cadena de producción.

¿Por qué la normalización del consumo de carne animal representa un problema y por qué amerita una solución?

El consumo de carnes representa actualmente uno de los valores más elevados a nivel mundial en término de cantidad de kg por habitante. El alto nivel de consumo representa un incremento de demanda lo cual conlleva al crecimiento de las industrias ganaderas. La agricultura animal tiene una variedad de impactos negativos, entre ellos destacan el impacto ambiental, el maltrato y explotación animal y las repercusiones negativas en la salud del consumidor.

a. Impacto ambiental.

Como es mencionado por Food and Agriculture Organization de las Naciones Unidas “Las agricultura animal produce más gases de efecto invernadero que todo el sector del transporte junto.” (Rome 2006)

Esto se debe a que las vacas producen una gran cantidad de metano en su proceso de digestión. El gas metano del ganado es de 25 a 100 veces más destructivo que el dióxido de carbono vehicular. El ganado no solo afecta el calentamiento global sino que es la mayor causa de consumo de recursos y degradación ambiental que destruyen el planeta hoy.

Un estudio realizado por el investigador Joseph Poore, de la Universidad de Oxford en Inglaterra indica que la producción promedio de carne vacuna sudamericana produce tres veces más gases de invernadero y requiere mucha más tierra que la producción vacuna en Europa. Lo cual indica que el impacto ambiental también es mucho mayor en Sudamérica. (Poore, 2018)

b. Repercusiones en la salud del consumidor.

Con respecto a la salud del consumidor, existe una variedad de estudios que comprueban que la carne procesada aumenta el riesgo de contraer cáncer. Declaración sustentada por un informe publicado por la OMS donde se menciona que “...la carne roja es carcinogénica para los seres humanos.” y que “...el exceso de carne procesada aumentaría el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal en el 18%.” (Organización mundial de la Salud)

Un gran número de estudios han sugerido que la carne roja aumenta el riesgo de contraer enfermedades cardíacas y otras condiciones cardiovasculares. El consumo excesivo de carne también es reconocido como la principal causa del desarrollo de diverticulitis, condición en la que se produce inflamación en uno o más de los sacos que recubren la pared del colon; esta inflamación puede conducir a una serie de complicaciones graves, incluyendo abscesos, perforación del colon y peritonitis.

c. Maltrato y explotación animal.

Por otro lado; la industria ganadera, para abastecer la alta demanda de consumo ha cobrado un alto precio en los animales: el peor maltrato y explotación animal conocidos. Los animales viven en condiciones de hacinamiento en granjas industriales donde son tratados como máquinas de producción.

Nunca antes en la historia ha muerto tal cantidad de animales para alimentar al ser humano. Según estadísticas de la ONU, cada año, la ganadería industrial envía al matadero a un número de animales de granja equivalente a ocho veces la población humana del planeta Tierra. Las condiciones extremas en las que viven producen estragos y muchos animales no están preparados para resistir por lo cual un alto porcentaje de animales muere durante su transporte al matadero. Y estos no son casos aislados de maltrato animal, sino que forman parte de un régimen de explotación sistemática que cuenta con respaldo institucional.

Esta área de investigación, al ser dirigida más a la sensibilidad del consumidor no se ha limitado a exponer datos proporcionados en informes u otras investigaciones. Sino que

ameritó que como investigadora realice personalmente una visita a un camal municipal para reafirmar lo mencionado anteriormente.

Testimonio de visita al Camal Municipal.

Mi visita al camal municipal fue una experiencia muy difícil de describir, pero considero que fue muy necesaria para sustentar mi investigación y fortalecer mi teoría de cambio.

Logré incluirme dentro del grupo de visitantes al Camal Municipal ubicado en el sur de Quito como una estudiante de medicina veterinaria. Ingresé a las instalaciones a las 04h00 con un grupo pequeño de estudiantes y desde el momento en que llegué al lugar era evidente un desagradable olor a hierro y un ambiente pesado. Se nos dieron instrucciones de no grabar ni tomar fotos, y se nos advirtió que presenciáramos escenas fuertes. Nuestro ingreso al camal fue por la salida de la carne hacia los camiones, es decir; que presencié el proceso desde el final hasta el inicio.

Con mandil y mascarilla entramos hacia el área de desinfección donde minuciosamente se nos exigía lavar nuestras botas antes de ingresar. Al entrar, colgaban cuerpos de vacas y cerdos cortados por la mitad, las vacas sin cabeza y los cerdos con cabeza. Eran cuerpos pálidos, ya pelados, lavados y listos para ser cortados y despachados. Mientras avanzábamos se nos indicó que el proceso de producción se mantendría mientras nosotros avanzamos así que debíamos tener cuidado de que nos salpique sangre o nos golpee algún cuerpo de los que colgaban. Mientras avanzábamos pude ir identificando los pasos que seguía el proceso, y el encargado de la visita iba explicando poco a poco detalles del mismo.

La mayoría del camino hasta la etapa donde veíamos a los cerdos vivos fue confusa para mí ya que jamás había visto tanta sangre ni cuerpos sin vida, es aquí donde presenciara la peor parte. Nos detuvimos casi 30 minutos en esta etapa ya que el encargado se centró en dar detalles en términos que los estudiantes de medicina veterinaria parecían comprender pero que con los cuales yo no estaba familiarizada, por lo cual mi visita al camal fue mayormente observar el proceso mientras la sangre chorreaba encima mío. Los cerdos, hacinados detrás de una máquina que se asemejaba mucho a una máquina expendedora, iban cayendo uno a uno a las manos de un hombre que se encargaba de dispararles con una pistola de aire en la cabeza. Esto los inmovilizaba para que no escapen, a continuación se les abría la garganta y se los colgaba (aún con vida) para que se desangren. Eran colgados uno a uno de una riel que avanzaba mientras chorreaban litros de sangre, luego sus cuerpos eran sumergidos en agua hirviente, cauterizados, abiertos para sacar intestinos y otros órganos y finalmente cortados por la mitad.

Los chillidos de los cerdos mientras cortaban sus gargantas eran verdaderamente aterradores pero lo que no sacaba de mi cabeza era la mirada de todos los que estaban detrás de la máquina, esperando su propio turno.

Durante todo el proceso los trabajadores manguereaban los espacios una y otra vez para deshacerse de la sangre, pero la sangre no parecía desaparecer nunca.

En el caso de las vacas el proceso era muy parecido, pero ellas sí morían antes del proceso de desangrado. Un hombre se encargaba de disparar directo en su cerebro y pocos segundos después cortaba su cabeza y colgaba ambas partes de su cuerpo en distintos rieles. Durante este proceso pude ver como las vacas que esperaban su turno estaban unas sobre otras, paradas sobre su propio excremento en un espacio sumamente reducido, algunas tenían una o varias extremidades rotas y otras parecían ya estar muertas.

A pesar de que todas las escenas que presencié fueron una más fuerte que la otra, no fue la sangre lo que me causó impacto. Lo que no pude sacar de mi cabeza durante semanas fue el hecho de que esta sea una cadena de producción tan sistematizada donde la vida de estos animales no tiene valor alguno.

Salí del camal con un dolor de cabeza y de estómago que duraron varios días. Pero lo que perduró en mí fue la idea de que yo presencié a forma de “salida de campo” todo aquello a lo que me opongo. Estuve presente mientras sacrificaron aproximadamente a 1400 animales (entre vacas y cerdos) y no pude hacer nada al respecto. Mi experiencia dentro del camal fue un llamado de atención, fue una reconexión entre lo que se ve como un producto y lo que verdaderamente sucede durante la cadena de producción, fue un incentivo para trabajar en una solución.

Martina Andrade, Enero 2020.

3. Solución

Entrecut reta al usuario al reconocimiento y reflexión, razón por la cual se propone una campaña de concientización irreverente y poco convencional que hace uso de toda la información obtenida de una forma ingeniosa e innovadora con el objetivo de hacer que el usuario sea capaz de juzgarse a sí mismo.

Para lograr un cambio es importante llevar al usuario a la reflexión. Es decir, que una vez que el usuario sea capaz de reconocer el vínculo directo entre su consumo excesivo de carne y las repercusiones negativas de la cadena de producción cárnica, se permitirá cambiar sus hábitos alimenticios.

¿Cuál es la mejor forma de llegar al usuario?

El objetivo es que el usuario obtenga información verdadera y que esta esté directamente relacionada a su consumo propio de carne. Y la mejor forma de hacerlo es introduciéndola dentro de su contexto original, poniéndose irónicamente del lado del consumidor, presentándosela en el mismo formato en el cual se presenta y promociona un producto cárnico real. De esta forma la campaña no se posiciona en contra del consumidor, simplemente introduce los hechos dentro del contexto al que pertenecen.

El consumidor ya es juzgado por entidades e individuos externos a él mismo, pero en este caso; la campaña le ofrece las herramientas para el autoanálisis. Es así como surge Entrecut, una marca ficticia de producción y distribución de cárnicos.

La campaña de concientización dirige mensajes sobre el consumo excesivo de carne utilizando a Entrecut con un fin irónico. Esta ironía es una herramienta primordial para su desempeño como una marca con fines de concientización, es de esta forma que se logra introducir como un agente de cambio mientras aparenta ser parte del problema.

¿Cuál es nuestra misión? Entrecut se dedica a la producción y distribución (ficticia) de productos cárnicos con el distintivo de que les proporcionamos a los consumidores y

amantes de la carne información verdadera acerca de las repercusiones negativas del consumo de carne, llamando a la reflexión.

¿Cuál es nuestra visión? Entrecut busca hacer un cambio, busca ser el vínculo entre el consumidor y la realidad de la cadena de producción cárnica. El eslabón perdido dentro del consumismo inconsciente.

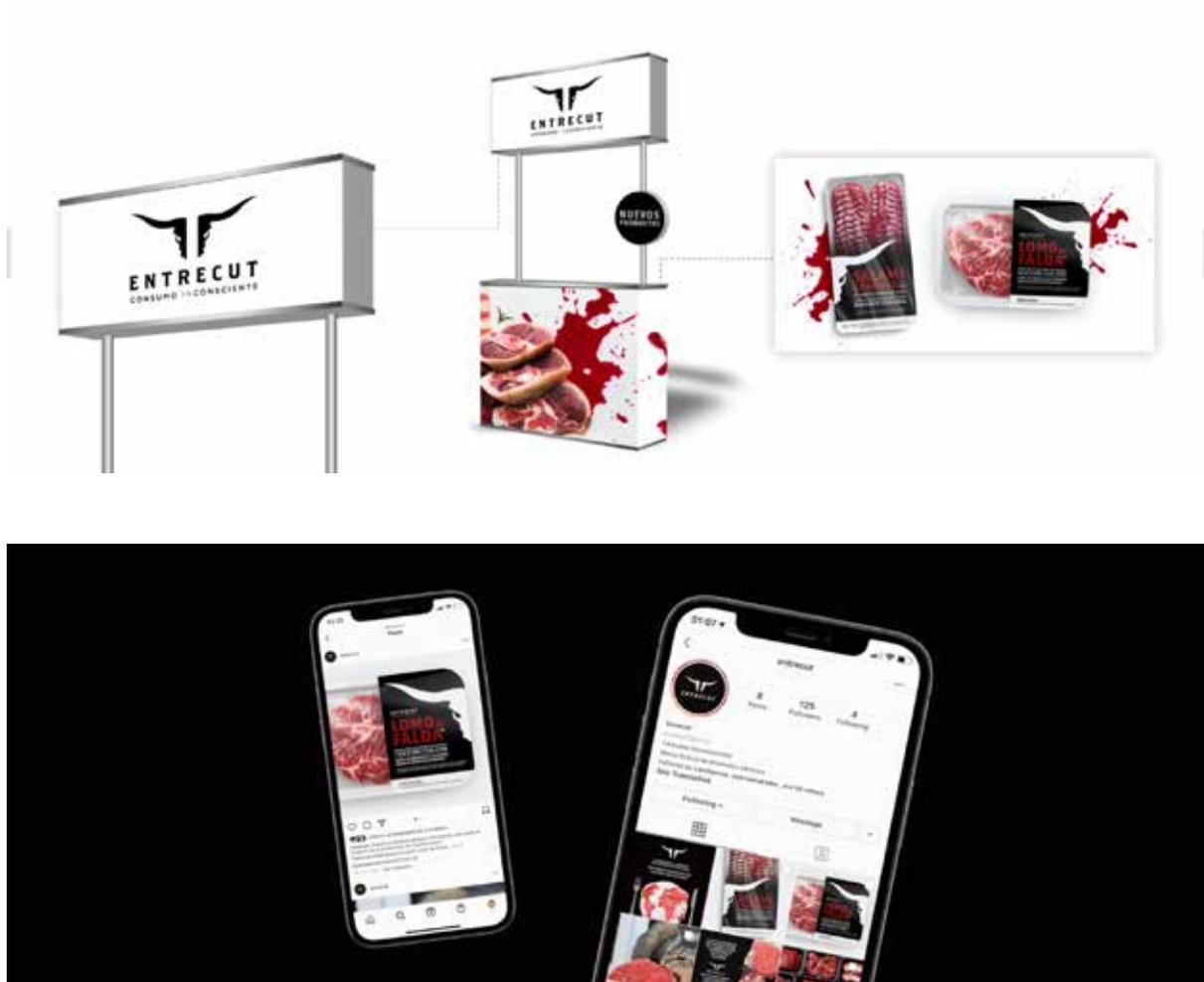
¿Cuáles son nuestros valores? Entrecut fundamenta su existencia en ideales de responsabilidad social y transparencia. La marca trabaja con orientación al cliente, y asegura que su trabajo es siempre de alta calidad.

4. Narrativa y piezas

¿Cómo funciona?

La marca. Para el reconocimiento de marca, se desarrolló una línea gráfica minimalista y elegante que busca destacar con limpieza y transparencia. Es de esta forma que se llama la atención del usuario con intención de luego sorprenderlo con el contenido informativo.

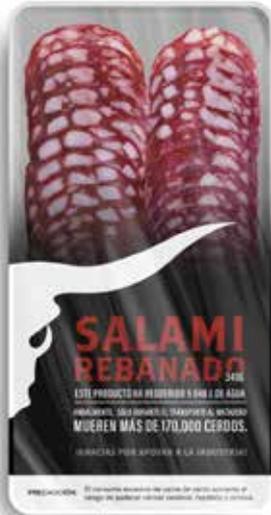




El empaque. Las etiquetas de los empaques contienen información relacionada directamente con las repercusiones negativas de la producción y consumo excesivo de carne, incluyendo datos obtenidos de las 3 áreas de investigación.

- a. Datos obtenidos en base a un cálculo de efectos de consumo sobre el medio ambiente.
- b. Información obtenida en base a la experiencia propia dentro del camal municipal.

- c. Datos obtenidos de investigaciones nacionales en relación a las repercusiones en la salud del consumidor; como se puede apreciar:



La tienda online. La pieza clave principal dentro de todo el proyecto es la plataforma que permitirá que el consumidor interactúe con los productos de Entrecut. Esta página fue estructurada con el wireframe de una tienda online común donde se exhibe un menú de

productos, el usuario puede explorar los productos y comprarlos. Pero dentro de cada uno de estos pasos de interacción el usuario recibe toda la información acerca de las repercusiones negativas de su propio consumo.

El menú de productos de la tienda online incluye: Salchicha Americana (Anexo A), Lomo de falda (Anexo B), Salami rebanado (Anexo C) y Salchicha ahumada (Anexo D).

5. Exhibición

La exhibición del proyecto es la experiencia de uso de la tienda virtual. (Anexo E) (<https://www.exhibiciondediseno.net/entrecut-1>)

El usuario ingresa a la página, explora los productos, revisa las especificaciones de cada uno; incluyendo una serie de piezas audiovisuales impactantes que reflejan el proceso que siguen los productos que compra y los posibles riesgos de su consumo excesivo. (Anexo F)

Luego de elegir y comprar un producto, el usuario recibe una factura ambiental (Anexo G) que incluye cálculos específicos sobre lo que representaría su compra y finalmente, le da al usuario la opción (Anexo H) de acceder a un manual de reemplazo de proteína animal por proteína vegetal (Anexo I) en caso de no estar satisfecho con lo que representa su compra de productos cárnicos.

El objetivo de plantear esta modalidad de exhibición es que la narrativa se desarrolle por sí sola y permita que los espectadores interactúen con la misma para que la experiencia de compra sea realista y sea realmente capaz de causar una reacción en el usuario.



Conclusiones

La exploración dentro del campo del consumo “consciente” es compleja y muy amplia, razón por la cual la mejor forma de enfocar una solución es no situarse en contra del consumidor sino introducirse dentro de su ámbito de consumo diario e incluir la información omitida, para así abrir paso a que el usuario tome sus decisiones de consumo haciendo uso de toda la información existente acerca del producto, sin omitir las repercusiones negativas que este trae consigo.

Entrecut no tiene como objetivo de campaña de concientización el forzar ningún tipo de cambio extremo, indeseado o riesgoso para la salud. Su único objetivo es crear conciencia en el usuario y ofrecerle información importante al momento de consumir cárnicos, para que él mismo juzgue sus hábitos de consumo basándose no solo en su perspectiva “pasiva” de consumo sino teniendo en cuenta todo lo que representa la cadena de producción de cárnicos para el medio ambiente, para los animales y principalmente para su salud. Todo esto sin dejar de ofrecerle una opción alternativa al consumo excesivo de carne, promoviendo el consumo de proteína vegetal para mejorar su salud, ayudar al planeta y proteger a los animales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BBC News (2018) ¿Es dejar de comer carne de vaca realmente una solución para el cambio climático? Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46554014>
- PETA (2015) Conoce tu carne. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://www.petalatino.com/cultura-sin-crueldad/vivir-vegano/conoce-tu-carne/>
- H. Devlin. (2018) Rising global meat consumption ‘will devastate environment’. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://www.theguardian.com/environment/2018/jul/19/rising-global-meat-consumption-will-devastate-environment>
- C. Ganadera (n/d) Estudio de Mercado: hábitos de consumo de carne. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: http://www.mag.go.cr/biblioteca_virtual_animal/habitos_consumo_carne.pdf
- H. Ritchie (2019) Qué países del mundo consumen más carne. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47119001>
- C. Muschi (2019) La carne originaria de Sudamérica es la más dañina para el medioambiente. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://www.notimerica.com/sociedad/noticia-carne-originaria-sudamerica-mas-danina-medioambiente-20190106083532.html>
- S. Loughnan (n/d) The Meat Paradox. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://pdfs.semanticscholar.org/1c30/81abe9abca59e3e66b5322e9c7bddedbd728.pdf>
- C. González-Svatetz (2018) Cría de cerdos, maltrato animal y salud humana. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://www.elperiodico.com/es/opinion/20180410/cria-de-cerdos-maltrato-animal-y-salud-humanam-por-carlos-agonzalez-6748342>
- L. Francione (2014) Eating Meat Is Also Animal Abuse. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://www.nytimes.com/roomfordebate/2014/10/01/enforcing-the-legal-rights-of-animals/eating-meat-is-also-animal-abuse>
- M. Launder (2018) This Is What Would Happen To Your Body If You Only Ate Meat. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://www.indy100.com/article/only-eat-meat-what-would-happen-diet-protein-science-vegan-vegetarian-poisoning-8143151>
- Comunidad Profesional Porcina (2018) Ecuador: Aumento Del Consumo De Carne De Cerdo. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: https://www.3tres3.com/ultima-hora/ecuador-aumento-del-consumo-de-carne-de-cerdo_39882/

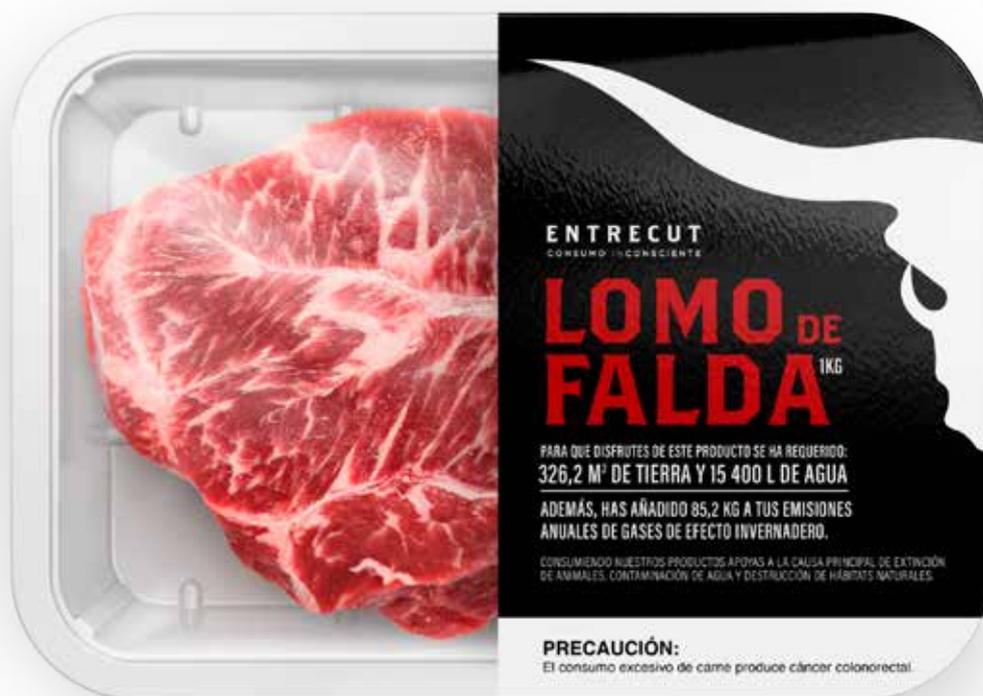
El Telégrafo (2015) Consumo de Carne en Ecuador. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/los-ecuatorianos-consumen-142-gramos-de-carnes-al-dia>

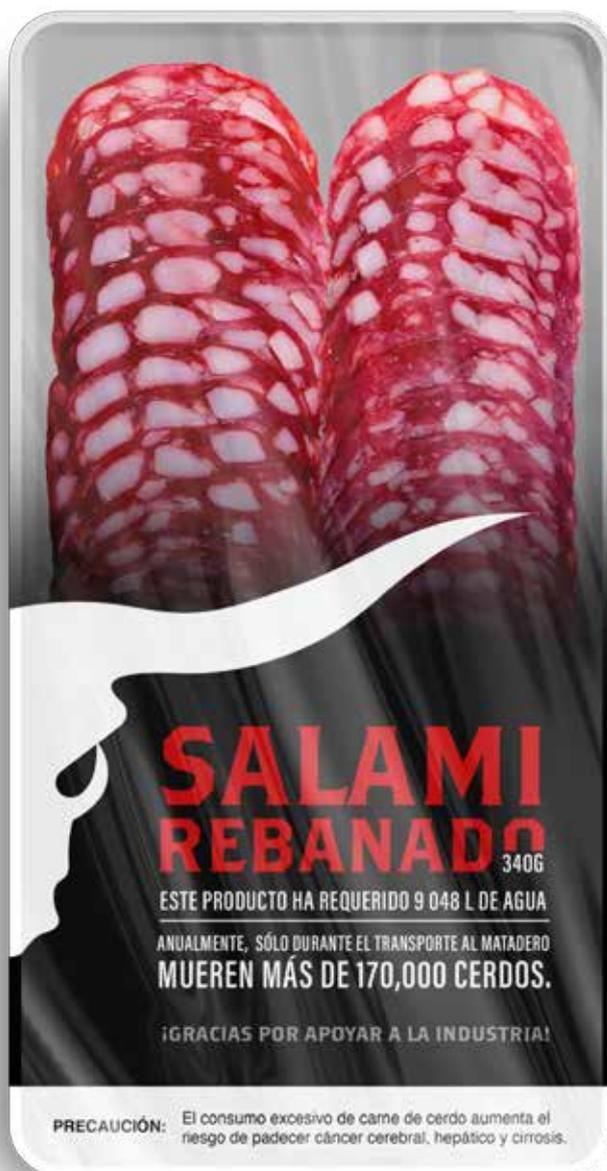
El Universo (2018) Dos visiones en torno al consumo de cárnicos en el mundo. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://www.eluniverso.com/noticias/2018/11/22/nota/7063743/dos-visiones-torno-consumo-carnicos>

T. Menéndez (2015) Consumo de carne procesada. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://www.ecuavisa.com/articulo/televistazo/noticias/120833-ecuador-consume-promedio-9-kilos-carnes-procesadas-segun>

Agencia EFE (2019) Participación del Ecuador en reducción de consumo cárnico. Recuperado el 27 de abril de 2020 en: <https://www.elcomercio.com/tendencias/investigacion-linda-reducir-consumo-carne.html>

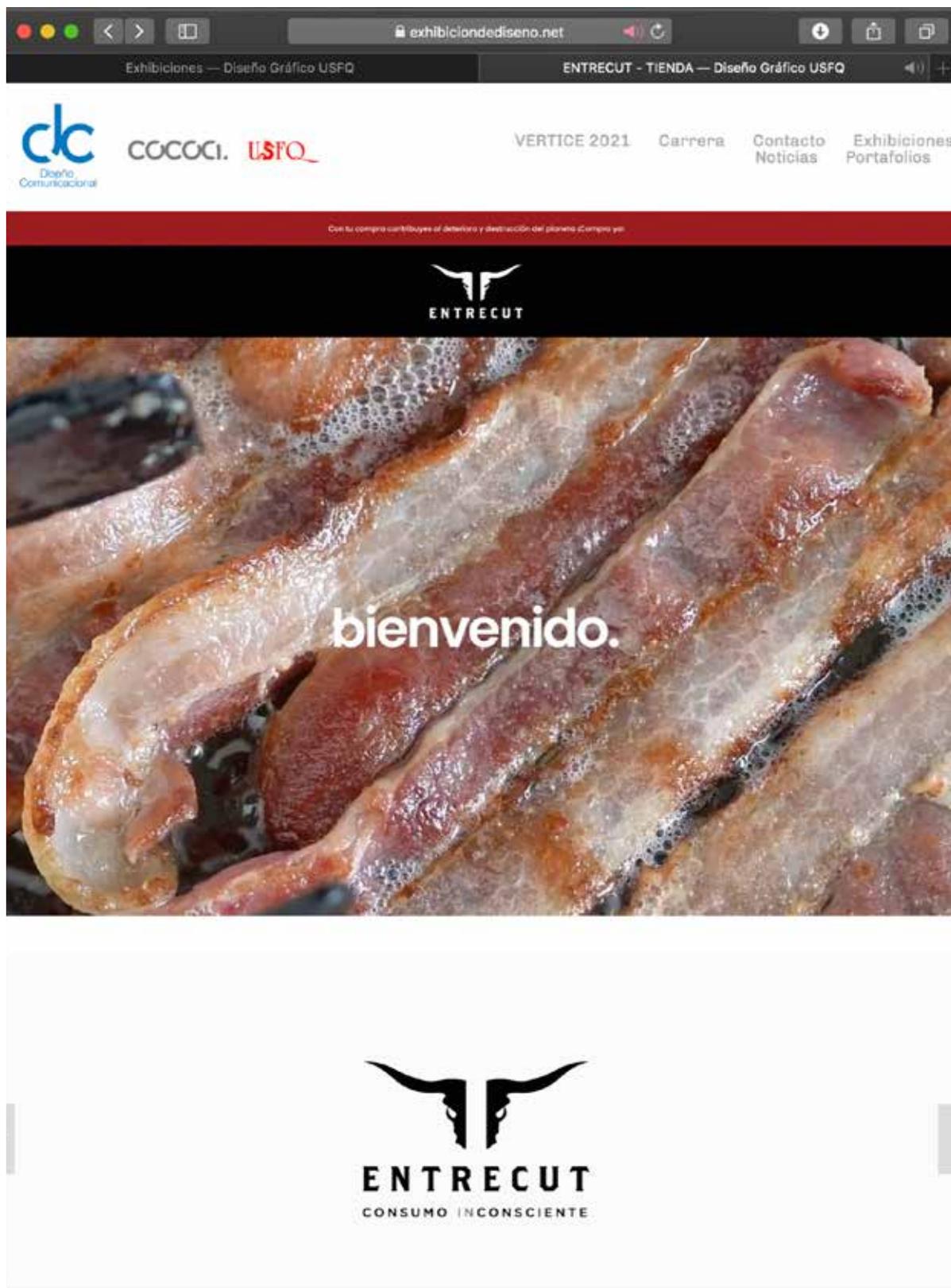
ANEXO A: TOCINO AMERICANO

ANEXO B: EMPAQUE LOMO DE FALDA

ANEXO C: SALAMI REBANADO

ANEXO D: SALCHICHA AHUMADA

ANEXO E: PÁGINA WEB



ANEXO F: PÁGINA DEL PRODUCTO: LOMO DE FALDA

Exhibiciones — Diseño Gráfico USFO

ENTRECUT - LOMO — Diseño Gráfico USFO

Con tu compra contribuyes al deterioro y destrucción del planeta. ¡Compra yel!




lomo de falda.

IMPACTO AMBIENTAL

Porción de 1KG

Gases de efecto invernadero	85,2 KG
Destrucción de habitat natural	326,2 M2
Uso de agua	15 400 L

PRECAUCIÓN:
El consumo excesivo de carne roja puede aumentar el riesgo de cáncer.

⚠ PRECAUCIÓN

- El consumo de este producto aumenta el riesgo de contraer cáncer, enfermedad cardíaca y otras condiciones cardiovasculares.
- El consumo excesivo de este producto es reconocido como la principal causa del desarrollo de diverticulitis, esta puede causar abscesos, perforación del colon y peritonitis.



ANEXO G: FACTURA: LOMO DE FALDA



ENTRECUT

Te agradece por tu compra de:

LOMO DE FALDA 1kg

Descripción	Valor
Medio ambiente	
Agua consumida	15.400 litros
CO ₂ producido	80,2 kg
Cantidad de árboles necesarios para absorber el CO ₂	200
Esta cantidad de CO ₂ también es equivalente a:	10905 viajes en avión cargado 36,3 litros de gasolina consumida 340 km recorridos por un vehículo 326,2 m ² de suelo utilizado
sin loselo producido	301,8 g
Débito de azúcar producido	318,8 g
+ Salud del consumidor	
Actualmente, cada vez que consumes este producto estás consumiendo:	
• 74,5% de tu ingesta aceptable de azúcar (grasas saturadas)	74,5%
• 6,63% de tu ingesta aceptable de sodio	6,63%
• Aumenta el riesgo de desarrollar:	Cáncer colorrectal Diabetes tipo 2 Enfermedad cardíaca Condiciones cardiovasculares
Para preservar la vida útil y realzar el color del producto se ha utilizado antibióticos y químicos agregados , lo cual está directamente relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas, incluyendo:	Migrañas Asma Insuficiencia cardíaca Enfermedades renales
El consumo excesivo de carne también es reconocido como la principal causa del desarrollo de diversas condiciones en lo que se produce inflamación en uno o más de los vasos que recubren la pared del colon, esta inflamación puede conducir a una serie de complicaciones graves, incluyendo:	Abscesos Perforación del colon Peritonitis

🔻 ¿Cómo impacta mi compra al maltrato animal?

Los animales en las granjas industriales soportan miedo y tormento constante:

- Los antibióticos se utilizan para hacer que los animales crezcan más rápido y para mantenerlos con vida en condiciones insanas. El uso generalizado de antibióticos en las granjas industriales provoca bacterias resistentes a los antibióticos que amenazan la salud humana.
- La mayoría de los animales de granjas industriales han sido manipulados genéticamente para crecer. Algunos crecen de forma tan anormal que sus patas no pueden soportar sus enormes cuerpos y sufren de hambre o deshidratación cuando no pueden caminar para alcanzar comida y agua.
- Cuando han crecido lo suficiente como para ser sacrificados o sus cuerpos se han desgastado por producir leche o huevos, los animales criados para la alimentación se apilan en jaulones y se

ANEXO H: OPCIÓN DE REEMPLAZO

Exhibiciones — Diseño Gráfico USFQ

ENTRECUT - LOMO FACTURA — Diseño Gráfico USFQ

Diabetes tipo 2
Enfermedad cardíaca
Cephalopatías cardiovasculares

Miopatías
Asma
Insuficiencia cardíaca
Enfermedades renales

Para preservar la vida útil y matar el color del producto se ha utilizado nitrato y químicos agregados, lo cual está directamente relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas, incluyendo:

El consumo excesivo de carne también es reconocido como la **principal causa del desarrollo de diverticulitis**, condición en la que se produce inflamación en uno o más de los sacos o se reducen la pared del colon; esta inflamación puede conducir a una serie de complicaciones graves, incluyendo:

Abscesos
Perforación del colon
Peritonitis

¿Cómo impacta mi compra al maltrato animal?

Los animales en las granjas industriales soportan miedo y tormento constante:

- Los antibióticos se utilizan para hacer que los animales crezcan más rápido y para mantenerlos con vida en condiciones insalubres. El uso generalizado de antibióticos en las granjas industriales provoca bacterias resistentes a los antibióticos que amenazan la salud humana.
- La mayoría de los animales de granjas industriales han sido manipulados genéticamente para crecer. Algunos crecen de forma tan acelerada que sus pechos no pueden soportar sus propios cuerpos y sufren de hambre o desnutrición cuando no pueden caminar para alcanzar comida y agua.
- Cuando han crecido lo suficiente como para ser sacrificados o sus cuerpos se han desgastado por producir leche o huevos, los animales criados para la industria se agotan en camiones y se transportan por largas distancias dentro de condiciones climáticas extremas, generalmente sin comida ni agua. En el matadero, los que sobreviven al transporte serán degollados, a menudo mientras aún están conscientes. Muchos permisionarios conscientes cuando son sumergidos en el agua hirviendo de los tanques de desplumado o desplacado o mientras sus cuerpos son desollados o corchados.

Si no estás satisfecho con las repercusiones de tu compra y quieres ser parte del cambio escanea este código:

DIETA A BASE DE PLANTAS
para humanos

Si quieres conocer alternativas para reemplazar la proteína animal por proteína vegetal descarga nuestro manual



Continuar comprando

ANEXO I: MANUAL

ENTRECUT



DIETA A BASE DE PLANTAS

para dummies.



DIETA A BASE DE PLANTAS

para dummies.

Convertirse en vegetariano no sucede instantáneamente cuando te vas a dormir como omnívoro y te despiertas como vegetariano. Esta es más bien, una integración a una nueva forma de comer y de vivir.

A continuación se detallan 10 tips para disminuir tu consumo de carne de forma progresiva y fácil.

#1

Sé amable contigo mismo

Un cambio importante en tu dieta, incluso si tu familia y amigos te apoyan, es un gran cambio en tu vida. Conocer un viaje de búsqueda de nuevos alimentos, nuevas recetas, nuevas formas de preparación de alimentos y nuevas formas de comprar y almacenar alimentos puede ser abrumador.

Y es siempre presente que hacerse vegetariano es tu viaje. Depende de ti diseñarlo de la manera que mejor se adapte a tu propio cuerpo y estilo de vida. Ten en cuenta que también puede llevar algún tiempo que tu sistema digestivo y tus amigos se adapten a una nueva forma de comer.

Si acabas siendo pescofetario (comenzando pescando) o simplemente reduciendo drásticamente tu consumo de carne, ¡está bien! El único objetivo aquí es consumir de forma consciente, en general o evitar el proceso que sigue la cocción que introduce en nuestro cuerpo.



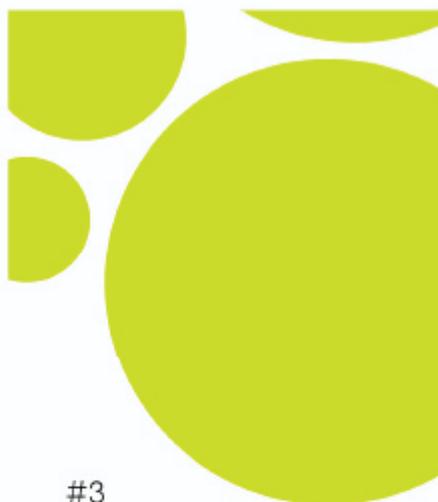
#2

Hazlo gradualmente

Los cambios más fáciles son los que suelen dar mejor resultado y que para muchos los cambios revolucionarios son más fáciles de manejar.

Hay varios momentos de pasar a una dieta vegetariana de forma gradual:

- Empieza por eliminar la carne de vaca y de cerdo. A continuación, aborda el pollo. Y por último, el pescado.
- Hazlo vegetariano 2 días a la semana y ve aumentando desde ahí.
- Hazlo vegetariano hasta la cena.
- Si quieres ser vegano, es recomendable que empieces con una dieta vegetariana. A continuación, trabaja con los lácteos y luego con los huevos.



#3

No demasiados cambios a la vez

En relación con el número 2, si también quieres eliminar, por ejemplo, el azúcar, es más seguro dos grandes retos consecutivos a la vez. Aumenta las posibilidades de dejar ambos. Elige un cambio. Una vez que hayas avanzado lo suficiente con él, **asume el siguiente reto**.



#4

Planifica tus comidas con anticipación

Cuando no tenemos un plan es cuando compramos cosas que no deberíamos. O cogemos en el último momento alimentos que intentamos evitar o limitar. Siguiendo nuestros antojos y vamos a por lo más fácil. Después de todo, no podemos comer pasta todos los días. O queso, podemos, pero no suele ser una buena decisión para nuestro cuerpo.

La planificación de las comidas es una buena manera de planificar todo la nueva dieta vegetariana que quieres seguir, como la dieta que sigue tu familia en caso de que no seas tú mismo.

- No te olvides de incluir en la planificación a los amigos que se unen a tu nueva dieta.
- Es recomendable elegir un día, por ejemplo el domingo, para planificar las comidas de la semana.



#5

Experimenta

Ponte el objetivo de encontrar 10 nuevos platos fáciles que te gusten y que se ajusten a tu nueva dieta vegetariana. Haciendo énfasis en el término "fácil" para ser realistas. Tu meta tiene que parecerte alcanzable. Así que busca algunas estrategias divertidas para probar.

- Prueba una nueva fruta o verdura cada semana.
- Experimenta con sustitutos de la carne como Beyond Beef. Las carnes falsas están bien cuando están empaquetadas, pero no dependas de ellas para todo. Y no deseches las verduras enteras; siempre deberían ser el plato de cualquier dieta vegetariana.
- Elige una nueva receta que ofrezca muchos platos vegetarianos, como la comida hindú o del Medio Oriente, y encuentra 3 nuevos platos que quieras hacer.
- Encuentra 10 blogs vegetarianos o veganos que te gusten.



#6

Conoce tus fuentes de proteína

Conoce todas las formas de obtener proteínas en una dieta vegetariana.

Ten a mano almendras, nueces o germen de trigo tostado para disfrutar de snacks saludables y cargados de proteínas. Encuentra proteínas en polvo que te gusten, con ellas puedes preparar miles de recetas; desde smoothies hasta brownies.



#7

¡Frijoles!

Hazte amigo de los frijoles. Cocina una olla fresca cada semana de diferentes tipos y experimenta con ellos. Pueden ser un fabuloso sustituto de la carne, y proporcionan muchos beneficios para la salud. Si tienes problemas digestivos con los frijoles, hazlos lo mismo por una fracción del costo en comparación con las ensaladas y porfiris en un plato. Realmente marca la diferencia.



#8

Prepara versiones vegetarianas de tus platos favoritos

Elige 5 de tus platos favoritos y hazlos vegetarianos o veganos utilizando sustitutos de la carne como Beyond Beef para la próxima vez de comer, o enséñale para una colación social. Añade garbanos picados en lugar de pollo en una ensalada. Haz un wrap de frijol negro, hummus y panes de queso asados.



#9

Adereza los platos con condimentos

Te gusta esta salsa o este plato maravilloso en tu restaurante pero añades un plato y dale un toque de sabor. Por ejemplo, almohaca o tomates secos. Los tomates asados con balsámico son otro gran condimento para llevar en la nevera. Lo mismo ocurre con los panes asados al palé, los semillas de calabaza picadas y los garbanos asados picados.



#10

Busca un compañero

Tener un compañero para comer un nuevo régimen de entrenamiento es una forma comprobada de mantener el compromiso con el ejercicio. Del mismo modo, el sistema de compañeros puede ser una gran ayuda cuando se cambia de dieta.

Intercambian las recetas que enseñan y quieren hacer, y comparten ideas sobre si que funciona y lo que no. Si tu familia te lo apoya, un compañero puede ayudarte cuando tengas un día difícil.

Tal vez vivas cerca al uno del otro, y corran en las burbujas sociales del otro en esta época de pandemia, pueden visitar juntos.

Los cambios de dieta son procesos muy relevantes dentro de tu salud tanto física como mental, razón por la cual debes ser realista con paciencia, empeño y más que nada mucho amor.

¡Mucho suerte en esta nueva etapa!