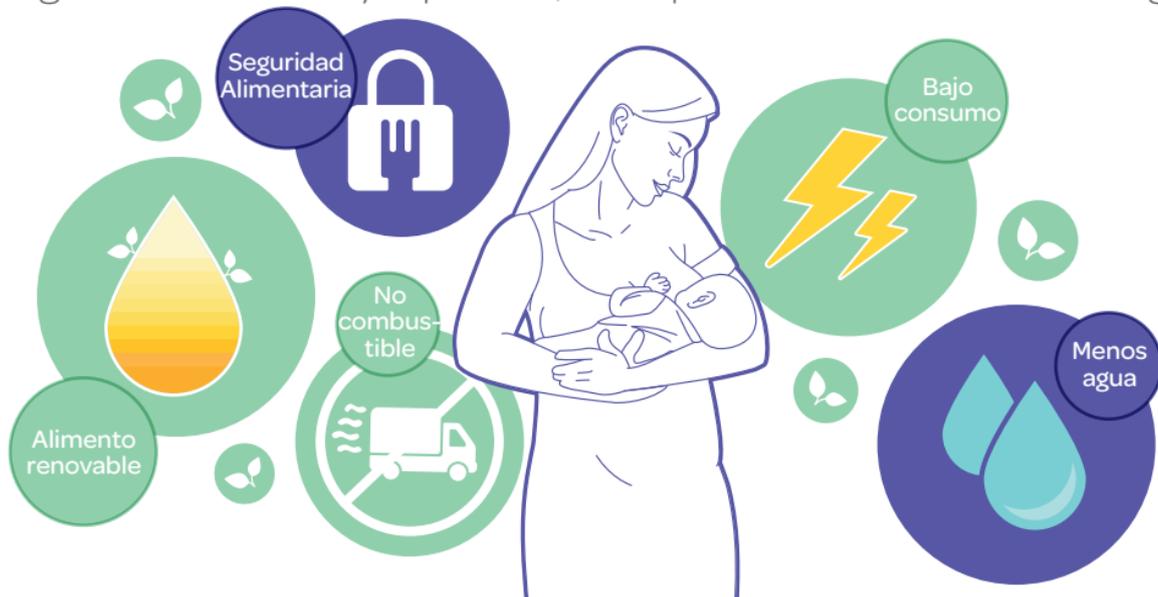


# Lactancia materna

Amigable con el bebé y el planeta, una opción climáticamente inteligente



La leche materna se produce y se suministra sin contaminación, envases ni residuos. La lactancia materna se puede mantener sin ningún daño para nuestro planeta.



La **leche materna** es un **alimento natural y renovable**. Es sostenible desde el punto de vista medioambiental y no utiliza ninguno de los escasos recursos naturales de nuestro planeta.



La lactancia materna proporciona **seguridad alimentaria a los bebés** sin depender de las condiciones económicas locales, los desastres naturales y los conflictos.



Una madre que da el pecho consume lo equivalente a 2 snacks más al día (500 kcal aprox.), lo que supone un consumo de 763.000 KJulios de energía al año. Solo en EE. UU., el **envasado**, la **elaboración** y el **transporte de la leche de fórmula consumen 1,3 millones de veces más energía**.



Se calcula que se necesitan **más de 4.700 litros de agua** para producir **un kilo de leche de fórmula infantil**, mientras que una madre lactante solo necesita 900 ml de agua extra al día.



La **producción de leche materna no requiere combustible para su transporte**, lo que reduce las emisiones de CO<sub>2</sub>, uno de los principales gases de efecto invernadero (GEI). En el Reino Unido, si todos los bebés fueran amamantados durante solo seis meses, el ahorro de emisiones de CO<sub>2</sub> equivaldría a retirar de la carretera entre 50.000 y 77.500 coches durante un año.

¿Sabías que...?

El dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>)  
representa el  
**74.4%**

de los gases de efecto invernadero producidos por la humanidad

Si la población mundial sigue creciendo como se prevé hasta alcanzar los 9.600 millones de personas en 2050, podría necesitarse el equivalente a casi **tres planetas**



para proporcionar los recursos naturales necesarios para mantener los estilos de vida actuales.

# Actúa Ahora, campaña de Naciones Unidas

Llamamiento mundial a la acción individual sobre el **cambio climático** y la **sostenibilidad**



Lansinoh.

ACTÚA AHORA

Lansinoh apoya la campaña de las Naciones Unidas

Para saber más sobre cómo participar, visita  
<https://www.un.org/es/actnow>

Lansinoh.



- ! **La energía es el mayor contribuyente a las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero (GEI)**, ya que representa aproximadamente el 35% de las emisiones totales.
- ✓ Si todo el mundo a usara las **bombillas de bajo consumo**, ahorraríamos **120 billones de dólares al año**.



- ! Menos del 3% del agua dulce del mundo es potable. Una **ducha diaria de 10 minutos** consume el equivalente a más de **100.000 vasos de agua potable** al año.
- ✓ Se puede ahorrar agua con **duchas más cortas** y cerrando el grifo al lavarse los dientes.



- ! **Cada segundo**, el equivalente a un **camión de basura lleno de productos textiles se deposita en el vertedero o se quema**.
- ✓ Puedes **comprar menos ropa**, comprarla de segunda mano o reciclar para reducir los residuos.



- ! **Si el 60% de los vehículos** que circulan por las carreteras fueran **eléctricos e híbridos enchufables**, se podrían ahorrar **más de 60 billones de toneladas de CO2** de aquí a 2050.
- ✓ Para ayudar a reducir la contaminación atmosférica y mantenerte sano, **camina, usa la bicicleta o corre** en lugar de conducir.



- ! En 2019, se desperdiciaron **931 millones de toneladas de alimentos** vendidos a los hogares, supermercados y otros servicios alimentarios, lo que equivaldría a dar **7 vueltas a la Tierra**.
- ✓ Una dieta con más alimentos de origen vegetal y la compra de productos locales y de temporada tienen un impacto positivo en nuestro planeta.



- ! En todo el mundo se compran **1 millón de botellas de plástico cada minuto** y se utilizan hasta 5 trillones de bolsas de plástico de un solo uso.
- ✓ Los plásticos de un solo uso pueden evitarse usando **botellas o bolsas reutilizables**.

# Lactancia materna y Sostenibilidad

Lansinoh apoya **7** de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** de las Naciones Unidas



**Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** de las Naciones Unidas son fundamentales para garantizar un futuro mejor y más sostenible para todos. Se pretende alcanzar este conjunto de 17 objetivos interrelacionados en el año **2030**.



La **lactancia materna contribuye a que las madres estén más sanas** y es la **fuentes óptima de nutrición y protección** para el bebé en los primeros seis meses de vida. Aunque es un proceso natural, no siempre es fácil. Las madres y las familias necesitan ayuda práctica, asesoramiento profesional y tranquilidad.



El **permiso parental remunerado** proporciona a los padres **tiempo para crear un vínculo** con su hijo, **establecer rutinas** de alimentación y cuidado, velar por sus **necesidades de atención médica** (vacunas), al tiempo que proporciona a las madres que han dado a luz tiempo para recuperarse físicamente.



Los **empresarios pueden apoyar el impacto positivo de la lactancia materna** y promover un lugar de trabajo responsable proporcionando descansos pagados para la lactancia, reduciendo las horas de trabajo y dedicando instalaciones para extraer y almacenar la leche materna de forma cómoda y segura.



La **leche materna se produce de forma sostenible, es sana, nutritiva y gratuita**. La lactancia materna no daña el medio ambiente ni produce emisiones de carbono, residuos o contaminación de nuestro planeta.



La **lactancia materna protege la salud y la nutrición de los bebés** en tiempos de adversidad y catástrofes meteorológicas. La lactancia materna está disponible in situ y a la temperatura adecuada. Con apoyo, las madres pueden restablecerla para aliviar el impacto en la salud de sus bebés cuando se producen estos acontecimientos.



La **leche materna es sostenible desde el punto de vista medioambiental** y no necesita envases. **No utiliza recursos adicionales de nuestro planeta**, como el agua o la tierra (solo un ligero aumento de los alimentos ingeridos por las madres lactantes).



Una **sólida colaboración entre todos los sectores** es la forma más eficaz de apoyar a las familias en su camino hacia la lactancia materna, mejorar las tasas de lactancia y desarrollar políticas y programas eficaces.