



SECCIONES

SUSCRÍBETE X \$900 1ER MES

INICIAR SESIÓN

★ MIS NOTICIAS

VIDA | CIENCIA EDUCACIÓN VIAJAR MEDIO AMBIENTE MUJERES RELIGIÓN MASCOTAS

Acciones sencillas para comer de forma más responsable con el medioambiente

📷 Se recomienda incorporar un alimento que se consuma de manera poco frecuente cuando haga mercado.

FOTO: iStock

La forma en la cual nos alimentamos es una de las amenazas que enfrenta el medioambiente.

RELACIONADOS: ALIMENTACIÓN | COMIDA SALUDABLE | ALIMENTACIÓN SALUDABLE | MEDIOAMBIENTE

EDWIN CAICEDO

SR

REDACCIÓN
MEDIOAMBIENTE*

18 de octubre 2021, 10:52
P. M.

★
Seguir
Medio
Ambiente

💬
Comentar

🔖
Guardar

⚠️
Reportar

🏠
Portada

La forma actual de producir y consumir **alimentos** es una de las amenazas que la naturaleza enfrenta. El 80 % de las especies de mamíferos y aves clasificadas como cercanas a la extinción por la UICN están amenazadas por la forma en que comemos. A la vez, la agricultura ha causado el 80 % de la deforestación en el mundo.

Si tenemos en cuenta que para el año 2050 se estima que la demanda global de alimentos se duplicará, ¿cómo nos alimentamos para garantizar que haya suficiente para todos?



Temas relacionados

VITALIDAD OCT 14

Conozca siete alimentos
para combatir el cansancio



FAO OCT 13

América Latina toma
acciones para mitigar
impacto de desastres <

Reciba noticias de EL TIEMPO desde GoogleNews

(Lea también: [Con leves avances terminó la primera parte de la COP15 sobre biodiversidad](#))

Aunque existen diferentes alternativas y necesidades de alimentación, en el Día Mundial de la Alimentación, la ONG WWF Colombia comparte 3 acciones básicas que cualquier colombiano puede tener en cuenta a la hora de **comer con conciencia ambiental**.

Comer local

Al preferir alimentos producidos en Colombia, y de preferencia producidos o cultivados lo más cerca de casa, y con buenas prácticas, se puede reducir la generación de emisiones de gases efecto invernadero, aquellos que calientan al planeta y causan el **cambio climático**.

Sólo basta pensar en las emisiones de barcos, camiones y aviones que atraviesan el mundo para **transportar** alimentos de un lado a otro. Un porcentaje de estas emisiones asociadas al transporte puede reducirse si más personas comen local.

(Le recomendamos: [Isabel II, irritada por quienes hablan y no actúan ante cambio climático](#))

Por supuesto, comer alimentos **importados** es posible y una opción a la que se tiene acceso; lo importante es hacerlo de manera consciente.

¿Qué hacer?



- Antes de comprar un producto vale la pena preguntar de dónde viene, cómo fue producido o revisar la **etiqueta**.

- Al visitar un restaurante, prefiera aquellos platos que incluyen ingredientes colombianos, y mejor si cuentan con algún atributo como como **orgánico** o de temporada.

(Además: [Los problemas con el mar de Cartagena que ponen en jaque a la ciudad](#))

- Al elegir un pescado, prefiera la **pesca colombiana**; mejor si es artesanal y sostenible.

- Hacer uso de las iniciativas que conectan a clientes con productores locales, como los **mercados campesinos**.

Comer variado

Desde inicios del siglo 20, cerca del 75 % de la variedad de **cultivos** del mundo ha desaparecido de los campos de los agricultores y sólo nueve representan el 66% del total de la producción agrícola. Aunque el hombre ha llegado a cultivar al menos 6.000 especies de plantas, los principales cultivos globales son sólo tres: arroz, trigo y maíz.

Esta forma poco variada de producción implica un mayor desgaste para el **suelo** y sus nutrientes, la pérdida de variedades de alimentos y la cultura en torno a ellos, y en ocasiones, un mayor uso de fertilizantes, algunos, generadores de gases efecto invernadero.

(Le recomendamos: [La dura tarea de cuidar un manatí bebé para que se convierta en 'ingeniero'](#))

¿Qué hacer?

- Incluir más **frutas y verduras** en su alimentación diaria, lo recomendado son 400 gramos. Según los expertos, estos deben ocupar al menos la mitad del plato.

- Incorporar un alimento que se consuma de manera poco frecuente cada vez que haga mercado.

(Le puede interesar: [Agricultores peruanos desarrollan una papa resistente al cambio climático](#))



- Elegir más alimentos frescos y **menos procesados**, pues estos requieren de menos recursos para producirse.
- Apoyar a los campesinos que cultivan variedades diferentes de un alimento; están rescatando semillas y alimentos que de otra forma podrían desaparecer.

No desperdiciar

El Departamento Nacional de Planeación (DNP) calculó que cada año en el país se pierde o desperdicia el 34% de los alimentos producidos. Pero los colombianos parecen no querer hablar de esta situación.

En una reciente investigación realizada por WWF en 8 ciudades del país, un 31,6 % de los encuestados, manifiesta no desechar comida, afirmación que parece contrastar con la realidad, pues según cifras del DNP el **desperdicio** en los hogares colombianos se calcula en 1,5 millones de toneladas anuales, equivalente a 32 kilos per cápita.

(Además: [Qué pide la Declaración de Kew, un documento para mejorar cómo se reforesta](#))

No obstante, éstos afirman que la posibilidad de ahorrar dinero con un 42 % y el querer administrar su hogar de manera más eficiente con un 46 % son dos de las principales razones que los llevarían a reducir la cantidad de alimento que se desperdicia en su hogar, lo que indica que todavía no hay consciencia sobre el impacto que nuestra alimentación tiene en la **naturaleza**.

¿Qué hacer?

- Comprar alimentos frescos como frutas y verduras con más frecuencia, en vez de una gran cantidad, pues esta es la comida que más se desperdicia en Colombia.
- Evitar manipular en exceso los alimentos para verificar su estado de **madurez**: esto hace que se dañen más rápido.

(Le recomendamos: [Colombia presenta una escuela ambiental para enfrentar crisis climática](#))

- Aprender cuál es la manera adecuada de almacenar los **alimentos frescos**. Por ejemplo, los bananos deben almacenarse lejos de otras



frutas para retrasar su maduración y, en lo posible, colgados.

- Reducir las **porciones** y permitir que cada miembro de la familia se sirva directamente, de acuerdo a su apetito.

- Si sobra comida al visitar un restaurante, siempre pedir para llevar. Eso sí, teniendo en cuenta no usar **recipientes** difíciles de reciclar como los de poliestireno expandido (icopor).

(Le puede interesar: [Salvar la Tierra antes que turismo espacial, pide el príncipe Guillermo](#))

- Revisar nuevas maneras de usar las frutas o verduras sobre-maduras: salsas, postres, panes, batidos son opciones para evitar que éstas lleguen a la caneca.

- Investigar recetas para usar creativamente las **sobras** y gestionarlas de manera segura.

Empezar con estas simples prácticas es una forma efectiva en la que los colombianos pueden aportar y empezar a tener una alimentación dentro de los límites planetarios. Es preciso anotar que no existe una sola manera de alimentarse sosteniblemente, pues la geografía, la cultura, la tradición, la **disponibilidad** y la asequibilidad influyen en las elecciones que cada persona hace a la hora de comer.

(Le recomendamos: [Rusia quiere lograr la neutralidad carbono antes de 2060, afirma Putin](#))

También, es importante tener presente que, para proteger nuestra comida, también necesitamos cuidar la naturaleza. Los **sistemas alimentarios** dependen de procesos naturales como la polinización, el mantenimiento de suelos, el control de plagas, la regulación del agua, los sumideros de carbono y la conservación de los hábitats para la vida silvestre. Por lo tanto, revertir la pérdida de biodiversidad es esencial para salvaguardar los alimentos a largo plazo.

REDACCIÓN MEDIOAMBIENTE

Con información de WWF Colombia

Encuentre también en Medioambiente

