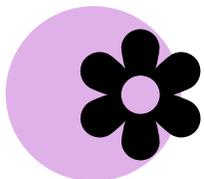


ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE



De temporada

Elegir alimentos que ofrece la tierra, en una determinada estación del año, reduce la cantidad de insumos que requiere la producción (energía, químicos, plásticos, etc.), menos gastos de conservación, consumo de productos más frescos y se consumen alimentos producidos más cerca.

Fresas en enero: las fresas se comían tradicionalmente en primavera y verano. El cultivo intensivo las ha generalizado en las fruterías incluso en enero. Esto implica el consumo de energía, la cobertura de miles de hectáreas con plásticos y la utilización de una mano de obra en condiciones poco dignas.



Local o cercana

Consumir productos deslocalizados, fuera de temporada o alimentos exóticos, implica el deterioro de los ecosistemas, conflictos sociales en terceros países y un consumo de energía desorbitado para el transporte y la conservación de los alimentos. Consumir alimentos locales o producidos cerca evita estos efectos.

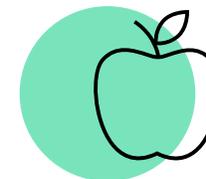
Garbanzos americanos: las legumbres son cultivos tradicionales de secano del interior de la Península. Lentejas o garbanzos han salvado a generaciones del hambre. Hoy es difícil encontrar garbanzos nacionales en el lineal del supermercado, siendo sustituidos por los procedentes de México o Estados Unidos.



Ecológica

Considerar los sistemas vivos como industrias genera tensiones ecológicas: suelos y aguas contaminados, pérdida de biodiversidad natural y agraria, afecciones a la salud humana, etc. Las explotaciones intensivas ocupan más del 75 % de la tierra fértil y solo alimenta a un 20 % de la población. Una producción basada en los ciclos naturales minimiza los efectos medioambientales.

Primavera silenciosa: en 1962, Rachel Carson publicaba este libro despertando la conciencia del mundo entero sobre el silencio que se abatía sobre los campos tratados con DDT (plaguicida), por la muerte masiva no solo de los insectos, sino de las aves y otros animales. Hoy se siguen utilizando cientos de tóxicos que afectan a la biodiversidad.



Más vegetal

La producción de carne conlleva mayor utilización de superficie, consumo de agua y mayores emisiones de gases de efecto invernadero. Reducir nuestro consumo de proteínas de origen animal en favor de las de origen vegetal (legumbres, sobre todo) no solo mejorará nuestra salud, sino que reducirá enormemente nuestra huella sobre el planeta.

Lentejas v. ternera: producir 1 kg de lentejas requiere unos 50 litros de agua y emite a la atmósfera menos de 1 kg de CO₂. Producir 1 kg de carne de vacuno consume más de 13 000 litros de agua, y emite casi 30 kg de CO₂.