

LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Por: Rocío Serra
Estudiante de Nutrición
UCIMED

La alimentación sostenible consiste en comer de manera saludable sin afectar el medio ambiente. Las industrias generan grandes cantidades de contaminantes con los aditivos y químicos que le agregan a los alimentos, causando un gran impacto sobre la capa de ozono al fomentar el efecto invernadero (MEP, 2017)¹.

Uno de los factores principales que genera contaminación por alimentos es el desperdicio.

Según (FAO, 2011) alrededor de un tercio de la producción de los alimentos destinados al consumo humano se pierde o desperdicia en todo el mundo, lo que equivale a aproximadamente 1 300 millones de toneladas al año².

Para la producción de los alimentos se requiere el uso de recursos como tierra,

agua, energía, fertilizantes, es por esto que al desechar los alimentos también desecharnos los recursos que se utilizaron.

Llevar una alimentación sostenible es sencillo; se deben preferir los alimentos naturales, como las frutas y los vegetales, los cuales se pueden encontrar en las ferias del agricultor que comúnmente se realizan en su localidad los fines de semana.

Al elegir los alimentos que se producen de manera local, también se contribuye a proteger el medio ambiente, ya que el transporte de alimentos aumenta la pérdida de muchos de estos alimentos. También se pueden aprovechar los desechos de alimentos para crear un compostaje y luego utilizarlo como abono natural para crear huertas caseras.



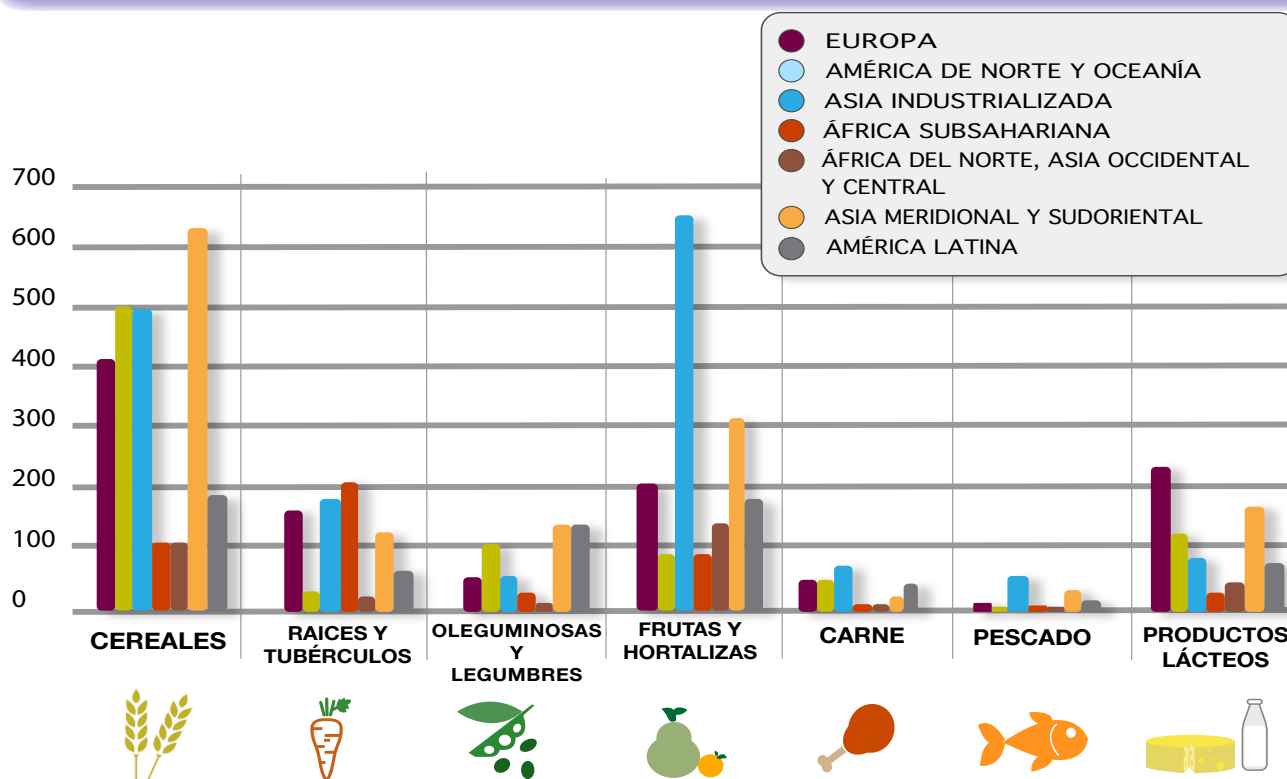
Referencias:

1. Ministerio De Educación Pública. (2017). Semana Nacional de la Nutrición. Recuperado de: <http://www.mep.go.cr/noticias/semana-nacional-de-la-nutricion>
2. FAO. (2011). Pérdidas y Desperdicio de alimentos en el mundo alcance, causas y prevención . Recuperado de: <http://www.fao.org/docrep/016/i2697s/i2697s00.htm>
3. Plato Lleno. (2017). Proyecto Plato Lleno. Recuperado de: <http://www.platolleno.com.ar>
4. Banco De Alimentos .(2017). Banco de Alimentos de Costa Rica . Recuperado de: <http://www.bancodealimentos.cr/page/aboutus>



VOLÚMENES DE PRODUCTOS DE PRODUCCIÓN DE CADA GRUPO DE PRODUCTOS BÁSICOS POR REGIÓN

(Millones de Toneladas)



En Costa Rica existen dos iniciativas para rescatar alimentos y aprovecharlos, al distribuirlos a personas que se encuentren en riesgo social o a quienes más lo necesiten. Una de ellas es “Plato Lleno”, la cual nació en Argentina y nuestro país es el primero en replicarla.

Esta iniciativa consiste en rescatar alimentos excedentes de eventos, empresas y locales, y que aún son aptos para el consumo humano, y que por disposiciones de estos establecimientos se desechan a la basura. Hasta la fecha “Plato Lleno” ha logrado rescatar 2206 kilos de alimento. Además cuentan con una página web donde se le da la posibilidad a las personas de realizar donaciones de dinero para materiales para el envasado de la comida, indumentaria,

recursos humanos, gestión de los rescates, gastos de oficina y vehículo refrigerante (Plato LLeno, 2017)³.

El Banco de Alimentos es otra organización que se une a esta iniciativa, la cual tiene como fin recolectar alimentos y productos de primera necesidad (de higiene personal y limpieza). Desde su lanzamiento han logrado distribuir 5500 toneladas de productos que se convierten en más de 25.000.000 millones de raciones de alimento (Banco de Alimentos, 2017)⁴.

La alimentación sostenible es saludable, no solo porque protege el medio ambiente sino porque también permite que se aprovechen todos los nutrientes y vitaminas de los alimentos naturales que no se encuentran en los productos industrializados.

