

## GUÍA PARA UNA DIETA ECOLÓGICA

¿Sabía que puede ayudar a reducir el cambio climático cambiando algunos de sus hábitos de alimentación? El sistema de producción de alimentos en los Estados Unidos es responsable de mucho del dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero que producimos. Por eso, las decisiones que tomamos sobre la comida se hacen sentir fuertemente en el clima. Como todos comemos, este hecho ofrece una gran oportunidad para mejorar la situación con cambios pequeños.

Algunas personas tratan de escoger comida que tenga menos “kilometraje (o millaje) alimentario” —o sea, la distancia que recorre la comida para llegar a la mesa— para así reducir la cantidad de carbono emitido por los vehículos que transportan nuestros alimentos. Pero la cantidad de carbono que se emite depende del medio de transporte utilizado. Por ejemplo, se hace mucho menos daño al clima si los alimentos se transportan en barco en vez de en camión o avión. Asimismo, el transporte es responsable sólo del 11 por ciento de los gases de efecto invernadero asociados con la producción y distribución de alimentos en los Estados Unidos, así que el “kilometraje alimentario” es sólo parte de la historia.

**Entonces ¿cómo se puede comer de una manera que respete el clima? Hay que considerar todo el ciclo vital de los alimentos, empezando con la semilla, siguiendo hasta la mesa y terminando con la composta.**

## ALGUNOS PASOS QUE PUEDE SEGUIR:

### COMA ALIMENTOS CULTIVADOS LOCALMENTE Y DE FORMA SOSTENIBLE

Además de considerar dónde su comida fue producida, considere cómo se produjo. En algunos casos, la producción local de alimentos emite más carbono que el transporte de la comida desde lugares lejanos. Por ejemplo, la agricultura convencional —aunque se practique localmente— hace uso de los fertilizantes químicos. Éstos agotan el suelo y requieren grandes cantidades de recursos y energía para su producción. Otras prácticas comunes de la agricultura convencional incluyen el uso de pesticidas químicos, que crean problemas para la vida animal y vegetal, y el arado intensivo de la tierra, el cual utiliza mucho combustible. Hay formas más naturales de cultivar los alimentos, incluida la agricultura ecológica (u orgánica), en las que se emplean métodos que se han transmitido durante siglos (ver abajo).

**RECURSO LOCAL:** Para obtener más información sobre comida que se produce localmente y de forma sostenible en la región de Chicago, consulte el plan regional GOTO2040: [cmap.illinois.gov/2040/local-food-systems](http://cmap.illinois.gov/2040/local-food-systems)



**Agricultores afroamericanos del municipio de Pembroke, situado a 60 millas al sur de Chicago en el condado de Kankakee, vienen cultivando productos de forma sostenible y natural desde los 1860.** Muchas de las prácticas agrícolas que emplean —como por ejemplo, la rotación de cultivos y el uso de pesticidas naturales— se han transmitido de generación en generación. Los agricultores de Pembroke han comenzado a vender sus productos en los mercados de agricultores locales a lo largo y ancho del estado, incluyendo en Chicago.

### ¿QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO?

El término “cambio climático” se refiere a los cambios que se producen en los patrones del tiempo meteorológico a largo plazo. En nuestros días, el cambio climático se debe en gran parte a las actividades de los seres humanos, como por ejemplo, el consumo de combustibles fósiles, que produce gases de efecto invernadero. Estos gases están atrapando el calor dentro de la atmósfera más rápido que nunca. Esto provoca diversos cambios en el clima que perturban nuestra vida diaria. El cambio climático ya está afectando la región de Chicago con inundaciones, nevadas abrumadoras y olas de calor. Para conocer más sobre este tema, lea *El cambio climático en la Ciudad de los Vientos y en el mundo*, que es una herramienta que ayuda a entender la ciencia del clima en la región de Chicago: [climatechicago.fieldmuseum.org/learn#windycity](http://climatechicago.fieldmuseum.org/learn#windycity).

### COMA ALIMENTOS EN SU TEMPORADA

El cultivo de alimentos fuera de temporada requiere un consumo excesivo del agua y energía. Por eso, conviene comprar productos agrícolas que se hayan cultivado en su temporada natural y de forma ecológica, y que se den en la región donde usted vive. El mercado de agricultores locales es buen lugar para encontrar verduras y frutas de temporada. No se deje vencer por la timidez. Pregunte a los agricultores locales cómo cultivan sus alimentos.

Dados los inviernos que tenemos en Illinois, parece difícil comer alimentos de temporada todo el año. Sin embargo, hay maneras de disfrutar estos productos fuera de su temporada sin hacer daño al clima. Por ejemplo, si cultiva o compra hierbas frescas en el verano, puede secarlas o congelarlas para su uso en el invierno. Las frutas y verduras, por su parte, se pueden congelar o poner en conserva —ya sea al natural, en aceite, en vinagre, etc.— para su consumo posterior.

### RECURSOS LOCALES:

- Si desea encontrar un mercado de agricultores locales en Illinois, visite: [illinoisfarmdirect.org/market\\_search.html](http://illinoisfarmdirect.org/market_search.html).
- Una lista de mercados de agricultores locales que aceptan la tarjeta Illinois Link se encuentra en: [www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=44172](http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=44172)
- Para saber cuáles productos agrícolas están de temporada, puede descargar un gráfico útil elaborado por el Departamento de Agricultura de Illinois, en: [agr.state.il.us/markets/WhatsInSeason.pdf](http://agr.state.il.us/markets/WhatsInSeason.pdf).
- El National Center for Home Food Preservation, una asociación que se dedica a dar recomendaciones sobre la conservación casera de alimentos, brinda información práctica sobre el secado, el embotellado y otros métodos de conservar los alimentos: [nchfp.uga.edu](http://nchfp.uga.edu).

### Con amigos así...

...¿quién necesita fertilizantes? Los indígenas de las Américas llevan muchos años cultivando juntas las “tres hermanas”: el maíz, los frijoles y el ayote (calabaza). Estos cultivos se ayudan mutuamente a crecer naturalmente, sin necesidad de fertilizantes ni herbicidas. Y su herencia cultural, ¿cómo influye en lo que cultiva y come usted?



## 3 COMA MÁS ALIMENTOS INTEGRALES

En el promedio de los hogares estadounidenses, el 83 por ciento de las emisiones de carbono relacionadas a la alimentación se atribuye a la producción de comida, y una gran parte de ese porcentaje corresponde al procesamiento y empaquetado de los alimentos. 🌱 Las comidas cuya producción requiere más energía son las que vienen altamente procesadas y empaquetadas; esta “comida chatarra” es la que, según aconsejan los médicos, menos debemos comer. Conviene reducir lo más posible el consumo de estos refrigerios que vienen envueltos por separado. Lo mismo se aplica a las bebidas: en vez de comprar refrescos y agua embotellada, es mejor llevar una botella de metal que pueda llenar de agua cuando quiera.

Trate de reemplazar los alimentos procesados —como las comidas en caja y congeladas— con alimentos integrales, como las verduras frescas y granos enteros. Una manera económica de tener acceso a estas comidas es cultivarlas en su propio patio o en un huerto comunitario. Y en lugar de comprar alimentos procesados en una fábrica, puede “procesar” su comida en casa, o sea, cocinar más!



**Los huertos comunitarios, como el que se encuentra en Bronzeville en el South Side de Chicago, son excelentes para obtener alimentos frescos y pasar tiempo con sus vecinos.**

Si desea obtener más información sobre cómo cultivar un huerto ecológico, consulte el Plan de Acción Climática para la Naturaleza: estrategias de acción para las comunidades, en [climatechicago.fieldmuseum.org/learn#capn](http://climatechicago.fieldmuseum.org/learn#capn).

Para conocer más sobre la acción climática en Bronzeville, visite: [climatechicago.fieldmuseum.org/bronzeville](http://climatechicago.fieldmuseum.org/bronzeville).

🌱 “Food-Miles and the Relative Climate Impacts of Food Choices in the United States,” por Christopher L. Weber y H. Scott Matthews. [pubs.acs.org/](http://pubs.acs.org/)  
📄 Informe de la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU.: “Inventory of U.S. Greenhouse Gas Emissions and Sinks: 1990-2009.” [epa.gov/climatechange/emissions/usinventoryreport.html](http://epa.gov/climatechange/emissions/usinventoryreport.html). 🌐 Informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación: “La larga sombra del ganado: problemas ambientales y opciones.” <http://www.fao.org/docrep/011/a0701s/a0701s00.htm>. 🍎 Diet for a New America: How Your Food Choices Affect Your Health, Happiness, and the Future of Life on Earth, por John Robbins.

## 4 COMA MENOS CARNE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

La producción de la carne es una de las causas principales del cambio climático. 🐔 Según las Naciones Unidas, es responsable del 14 por ciento de todas las emisiones de gases de efecto invernadero causadas por las actividades de los seres humanos. 🌱 La producción de las carnes rojas (carne de res, de cerdo y de cordero) es especialmente dañina al clima, en un 150 por ciento más que la producción del pollo o del pescado. 🐟 Es más, la quinta parte del metano —que es otro gas de efecto invernadero— producido en Estados Unidos es resultado del proceso digestivo de las vacas (mayormente a causa de sus eructos). Además, el despeje de la tierra para alimentar y criar ganado causa mucha de la destrucción de los bosques en el planeta, lo cual acelera el cambio climático.

El impacto ambiental de la producción de la carne ha aumentado durante los últimos 50 años. Hay dos razones por esto: comemos mucha más carne que antes, y la mayor parte de la carne se produce en granjas industriales. En la cría industrial de animales, los desechos ganaderos no se manejan bien y terminan emitiendo gases de efecto invernadero y contaminando los lagos, ríos y otros cursos de agua.

Así que intente eliminar o reducir su consumo de carne y productos lácteos. Si desea comer estos alimentos, conviene comprarlos a las granjas familiares de tamaño pequeño o mediano, ya que éstas suelen contaminar el medio ambiente mucho menos que las granjas industriales.



### Ya no hay muchos peces en el mar...

El pescado es una excelente alternativa a la carne, pero algunos peces están sobreexplotados o son capturados de una forma que daña el medio ambiente. Si necesita orientación en el supermercado o en los restaurantes, consulte la guía de bolsillo publicada por el Acuario Shedd para facilitar una referencia rápida sobre el pescado capturado de forma sostenible: [www.sheddaquarium.org/pdf/Right\\_Bite\\_Wallet\\_Update.pdf](http://www.sheddaquarium.org/pdf/Right_Bite_Wallet_Update.pdf).

Para conocer más sobre algunas prácticas de pesca y de preparación de pescado que pueden proteger la salud de su familia y el medio ambiente, lea el cómic publicado por el Field Museum, *De boca en boca: la pesca y la salud*: [fieldmuseum.org/sites/default/files/FishTalespanish\\_web.pdf](http://fieldmuseum.org/sites/default/files/FishTalespanish_web.pdf)

## ¿SABÍA QUE...?

En un acre de tierra se pueden cultivar 20,000 libras de papas o... suficiente alimento ganadero para producir menos de 165 libras de carne de res. 🍅



**20,000 libras** VS **165 libras**  
de papas de carne de res

### RECURSO LOCAL:

La organización Illinois Farm Direct dispone de un directorio de pequeñas granjas locales que venden carne y productos lácteos. [www.illinoisfarmdirect.org](http://www.illinoisfarmdirect.org).

### OTROS RECURSOS:

Hay videos, producidos por el Field Museum, que tratan los temas de la comida, la cultura y el cambio climático. Se encuentran en: [climatechicago.fieldmuseum.org/learn](http://climatechicago.fieldmuseum.org/learn)



Para obtener esta y otras herramientas de acción climática: [climatechicago.fieldmuseum.org](http://climatechicago.fieldmuseum.org)



© The Field Museum, ECCo, 2012