

SOSTENIBILIDAD ECOLÓGICA SOBRE SU MESA

Expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el Instituto Goddard de Estudios Espaciales de la NASA, la Universidad de Nueva York y la Universidad de Columbia han desarrollado un sistema de contabilidad para captar la función general del sistema alimentario en la crisis climática. Su documento encontró que el sistema alimentario global fue responsable de 16 mil millones de toneladas métricas de emisiones de gases de efecto invernadero en 2018, un tercio de todas las emisiones globales ese año ([Alimentación Pública](#)).

¿Qué se necesita para comer de manera sostenible? Comer más bajo en la cadena alimentaria mediante la aplicación de una dieta basada más en plantas que consistan en frutas, verduras, granos y frijoles lo cual tendrá un impacto significativo.

- **Reducir el consumo de carne y lácteos.** La agricultura animal representa aproximadamente el 18% de las emisiones de carbono en todo el mundo. Eso es más que cada carro, autobús, tren, barco y avión en el planeta todos ellos combinados. La Universidad de Oxford elaboró un importante estudio en el que se describe el impacto del consumo de carne y productos lácteos en el planeta. "Una dieta vegana es probablemente la forma más grande de reducir su impacto en el planeta Tierra, no solo los gases de efecto invernadero, sino la acidificación global, la eutrofización, el uso de la tierra y el uso del agua", dijo Joseph Poore, quien dirigió la investigación. "Es mucho más grande que reducir sus vuelos o comprar un automóvil eléctrico", dijo, ya que estos solo reducen las emisiones de gases de efecto invernadero ([The Guardian](#)).
- **Comer más verduras.** Son ricas en fibra, lo que te hará sentir satisfecho para que al final no comas tanto.
- **Elija frutas y verduras orgánicas.** Son buenas tanto para el medio ambiente como para tu cuerpo. El número de productos químicos que se utilizan para producir frutas y verduras son increíbles. Los productos orgánicos pueden ser más caros, pero usted está pagando por ingredientes cultivados de la naturaleza pura.

- **Elija alimentos de temporada y locales** para reducir su huella de carbono. Al comprar localmente, se reducen las emisiones de carbono de las frutas y verduras que se compran, ya que hay menos carbono liberado en forma de transporte de los productos a distancias lejanas. Los alimentos procesados tienen una huella de carbono más alta debido a los muchos pasos en la fabricación. Cuando compras en el mercado local de agricultores, no solo estás apoyando a tu comunidad local, sino que generalmente estás comprando productos orgánicos, frescos y verduras que vienen directamente del campo a tu mesa.
- **Comprar en tiendas** de comestibles conscientes de la **sostenibilidad**. Pueden ser más caro, porque usted está pagando por productos orgánicos, difíciles de encontrar artículos e ingredientes cultivados de la naturaleza. Estas tiendas se centran en el abastecimiento de productos alimenticios sostenibles.
- **Cultiva tu propia comida**. Esta es una de las cosas más sostenibles que puedes hacer.
- **Reduzca el desperdicio de alimentos** planificando las comidas con anticipación, congelando el exceso y reutilizando las sobras.
- **Composte sus residuos de alimentos, si es posible**. Hay muchos servicios que irán a recoger su compost a su casa.

AUMENTE SU CONCIENCIA SOBRE EL ACEITE DE PALMA

El aceite de palma es otro peligro para la sostenibilidad de nuestro planeta y es una de los productos más difíciles de evitar, ya que se utiliza en la mayoría de las comidas procesadas y productos para el hogar. El aceite de palma es el aceite vegetal más usado en el mundo. Se utiliza comúnmente en artículos como helados, papas fritas, galletas, chocolate, bizcochos, panes, margarina, detergente, jabón, pasta de dientes y cosméticos.

El aceite de palma es barato de usar para las corporaciones, pero costoso para nuestro planeta. El aceite de palma representa una de las principales causas mundiales de destrucción de la selva tropical que se hace con el fin de ganar espacio para la plantación de palmeras. Se cultiva principalmente en Indonesia y Malasia, dos países tropicales con grandes áreas de selva tropical que albergan tigres, orangutanes y otras especies que no se encuentran en ningún otro lugar de la tierra. Estas poblaciones de animales están disminuyendo a medida que sus hábitats desaparecen.

Para obtener más información:

Calculador de Alimentos para el Cambio Climático ([BBC News](#))

Cómo Comer de manera Sostenible: ¡11 sugerencias para ayudarte a comer una dieta sostenible! ([Opta por lo Verde Ahora](#))

AUTOEVALUACIÓN

Como congregación nos hemos comprometido a implementar Laudato Si', lo cual implica nuestras acciones y elecciones individuales y colectivas. Por favor, ayúdanos a entender qué prácticas ya estás haciendo. ¿Hay 1-2 opciones que puede hacer este año para hacer tu vida más sostenible?