

Semillas de Cambio: Nutrición y Sostenibilidad para Cuidar Nuestro Planeta

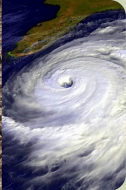
Daniela Velásquez Vasco

Practicante de décimo semestre de nutrición y dietética

¿Te has preguntado alguna vez si el cambio climático que vivimos actualmente y su rápida aceleración impactarán lo que comemos o si la forma en que producimos nuestros alimentos realmente es sostenible?

El cambio climático no es solo una preocupación ambiental; representa una crisis global que transforma la producción, disponibilidad, calidad y costo de los alimentos. Los fenómenos meteorológicos extremos como sequías, olas de calor e intensas lluvias dificultan la agricultura y comprometen la seguridad alimentaria, afectando a millones de personas en el mundo (1).





¿Qué es el cambio climático?

Según las Naciones Unidas, el cambio climático se refiere a alteraciones prolongadas en las temperaturas y patrones meteorológicos, originadas por fenómenos naturales o más significativamente, por actividades humanas desde el siglo XIX (1).

La quema de combustibles fósiles como carbón, petróleo y gas, utilizados en transporte, energía y agricultura, han incrementado la emisión de gases de efecto invernadero, principalmente dióxido de carbono (CO₂), generando un calentamiento global acelerado (1,2).

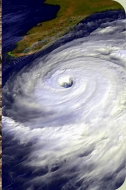
El crecimiento de la población y la demanda de más alimentos han intensificado estas emisiones. Los gases de efecto invernadero actúan como una manta que envuelve la Tierra, atrapando el calor del sol, elevando las temperaturas y afectando directamente nuestra seguridad alimentaria (1).

Impacto en la Seguridad Alimentaria

La inseguridad alimentaria, afecta a millones de personas en todo el mundo y ocurre cuando no se tiene acceso a suficientes alimentos seguros y nutritivos, este problema puede ser leve, moderado o severo y suele estar vinculado a factores como el poder adquisitivo, conflictos y fenómenos climáticos extremos (3,4).

Eventos globales como la pandemia del COVID-19 y la guerra en Ucrania han complicado aún más este panorama, interrumpiendo cadenas de suministro y aumentando los costos de los alimentos (4).





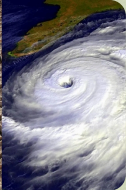
Hacia Sistemas Alimentarios Sostenibles

Un sistema alimentario abarca todas las actividades relacionadas con la producción, procesamiento, transporte, consumo y manejo de residuos de los alimentos. Su funcionamiento afecta profundamente nuestra salud, economía, cultura y medio ambiente (5, 6).

Actualmente, prácticas como la deforestación, el monocultivo y la ganadería extensiva han desequilibrado estos sistemas, impactando negativamente la biodiversidad y los recursos naturales. Por ello, es fundamental avanzar hacia sistemas alimentarios sostenibles (5, 6) que incluyan objetivos como:

- Recuperación de suelos degradados.
- Protección de la biodiversidad.
- Promoción de dietas saludables y sostenibles.
- Reducción de emisiones de gases de efecto invernadero.
- Mitigación del estrés hídrico.
- Reducción del desperdicio de alimentos.

En este contexto, es crucial abordar el problema de la pérdida y desperdicio de alimentos, conceptos relacionados pero diferentes que afectan tanto al medio ambiente como a la economía.



Pérdida de Alimentos

Ocurre en las primeras etapas de la cadena de suministro, factores como plagas, condiciones climáticas adversas, decisiones de producción, tecnología insuficiente y falta de infraestructura contribuyen a esta problemática (7,8).

Desperdicio de Alimentos

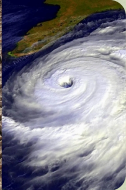
El desperdicio de alimentos, en cambio, se genera en las etapas finales: distribución, comercio minorista y consumo. Este se asocia a hábitos de compra inadecuados, mala planificación del consumo y falta de estrategias para conservar y reutilizar alimentos.

En Colombia, la pérdida y el desperdicio de alimentos son impulsados por una combinación de factores como el cambio climático, deficiencias logísticas, infraestructura insuficiente y hábitos de consumo inapropiados (7,8).

A nivel mundial, se desperdician alrededor de 1.300 millones de toneladas de alimentos al año, equivalente al 33 % de la oferta global destinada al consumo humano. De esta cifra, el 54 % corresponde a pérdida y el 46 % a desperdicio. Estos fenómenos representan un uso insostenible de recursos naturales como agua, suelo y energía, además de generar grandes volúmenes de desechos (8).

Reducir la pérdida y el desperdicio no solo favorece la sostenibilidad del sistema alimentario, también combate el hambre, preserva los recursos naturales y ayuda a mitigar los efectos del cambio climático.

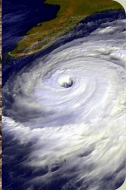




Estrategias Desde Casa para un Futuro Sostenible

Pequeños cambios en nuestros hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia:

- **Un día sin carne:** Una vez a la semana, opta por proteínas vegetales como fríjoles, lentejas, soya o garbanzos, mezcla con arroz u otros carbohidratos, también conocidos como harinas.
- **Modera el consumo de alimentos ultraprocesados:** beneficiarás tu salud y contribuirás a la disminución de residuos plásticos.
- **Planifica tus compras:** realiza una lista de mercado y revisa lo que ya tienes en casa para evitar desperdicios (aplica el método PEPS: primero en entrar, primero en salir).
- **Cocina de aprovechamiento:** Utiliza restos de alimentos para preparar nuevas recetas (más adelante encontrarás recetas e ideas útiles)(9).
- **Compostaje:** Convierte residuos orgánicos en abono; incluso puedes hacerlo en espacios pequeños como botellas plásticas, evita poner huesos y restos de comida cocinada, las redes sociales acá pueden ser tus aliadas para encontrar la mejor opción que se adapte a ti y a tu hogar.
- **Ahorra agua:** Usa baldes para recolectar agua mientras se calienta la ducha o reutiliza agua de lluvia y lavadora.
- **Disposición adecuada de residuos:** Separa orgánicos (cáscaras, alimentos cocinados) de inorgánicos (papel, plástico, cartón) y lleva aceites usados a puntos de recolección.

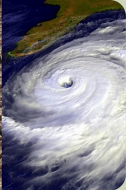


Estrategias Desde Casa para un Futuro Sostenible

- **Reutiliza ropa y objetos:** Dona, vende o transforma lo que ya no uses.
- **Evita el consumismo:** Reflexiona antes de comprar cosas que probablemente no necesites, así ayudas al planeta y a tu economía.

Aunque parezca que un solo esfuerzo no hace la diferencia, cada pequeña acción suma, al cambiar hábitos y tomar decisiones conscientes, contribuimos a un futuro más sostenible y esperanzador para las generaciones venideras.

¿Qué estrategias aplicas tú? Compártelas con tu familia y amigos para que juntos marquemos la diferencia.



Bibliografía

Si quieres ampliar la información y saber un poco más de lo anterior aquí te dejamos fuentes de información:

1. Naciones Unidas. paz, dignidad e igualdad en un planeta sano [citado 2 de diciembre de 2024]. Cambio climático | Naciones Unidas. Disponible en: <https://www.un.org/es/global-issues/climate-change>
2. BBVA. BBVA Noticias. Noviembre 2022 . ¿Qué es el combustible fósil? la energía que se obtiene de la materia orgánica [citado 2 de diciembre de 2024] Disponible en: <https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/que-es-el-combustible-fosil-la-energia-que-se-obtiene-de-la-materia-organica/>
3. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Hambre e inseguridad alimentaria. Julio 2024 | FAO | [citado 2 de diciembre de 2024] . Disponible en: <https://www.fao.org/hunger/es>
4. National Geographic. ¿Qué es la inseguridad alimentaria y cuáles son sus causas? 2022 [citado 2 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.nationalgeographicla.com/historia/2022/10/que-es-la-inseguridad-alimentaria-y-cuales-son-sus-causas>
5. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. España. Sistemas Alimentarios [Internet]. [citado 2 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/ministerio-exterior/cumbre-un-sistemas-alimentarios/sistemas-alimentarios/>
6. Martos L. Alimenta ODS ¿Qué es un sistema alimentario sostenible? [Internet]. 2020 [citado 2 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://alimentaods.org/recursos/que-es-un-sistema-alimentario-sostenible/>
7. Gustavsson J, Cederberg C, Sonesson U, van Otterdijk R, Meybeck A. Pérdidas y desperdicios de alimentos en el mundo. Interpack. 2011. Düsseldorf, Alemania. Disponible en: <https://www.fao.org/4/i2697s/i2697s.pdf>
8. Departamento nacional de planeación. Pérdida y desperdicio de alimentos en Colombia. Estudio de la dirección de seguimiento y evaluación de políticas públicas .pdf abril 2016 [Internet]. [citado 2 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Prensa/Publicaciones/P%C3%A9rdida%20y%20desperdicio%20de%20alimentos%20en%20colombia.pdf>
9. De la Nuez L. Cocina de aprovechamiento, un aporte para la sostenibilidad.pdf. [citado 22 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unapec.edu.do/bitstream/123456789/898/3/3.%20Cocina%20de%20aprovechamiento%20un%20aporte%20para%20la%20sostenibilidad.pdf>

