

# Alimentación



Comisión Interfranciscana de  
**Justicia y Paz**  
e integridad de la creación

La forma de producir alimentos es cada vez más agresiva. Hoy nos encontramos con estas realidades:

- El fuego arrasa la selva amazónica para, entre otras cosas, cultivar soja con la que hacer pienso barato para la cría industrial de ganado.
- La agricultura intensiva utiliza pesticidas y fertilizantes químicos que envenenan los campos y el agua y dejan residuos en los alimentos.
- La cría de ganado se parece más a una fábrica donde los animales son tratados como piezas en una cadena de montaje.
- La flota pesquera industrial arrasa los fondos marinos.
- Los alimentos transgénicos o alimentos genéticamente modificados (GM)<sup>1</sup> que están puestos en cuestión por muchos científicos que aseguran que además de las consecuencias negativas para el medio ambiente y la agricultura

<sup>1</sup> Los organismos genéticamente modificados (OGM) son seres vivos a los que por técnicas artificiales se les ha introducido un gen de una especie distinta que jamás llegaría a estar de forma natural en ellos. Se producen OGM de plantas, animales y microorganismos realizando transferencias de genes entre cualquiera de estos reinos. Más información sobre los peligros de los transgénicos en <http://transgenicos.ecoportal.net/>.



(uso excesivo de tóxicos, contaminación de otros cultivos cercanos, pérdida de biodiversidad), pueden ser también perjudiciales para la salud humana: aumento de la toxicidad del producto, aumento de alergias; el uso de genes de antibióticos resistentes podrían transferirse a las bacterias del intestino y hacerlas resistentes a

los antibióticos; secuencias que promueven los virus (viral promoter sequences) que podría hacer que los virus se multiplicaran en los humanos. En todo caso el principio de precaución aconseja no utilizarlos hasta que haya certeza científica de que no son perjudiciales ni para la salud ni para el medio ambiente.

### **1. Se ha calculado que por cada caloría que obtenemos de los alimentos “convencionales” que consumimos en los países ricos, han sido necesarias diez calorías procedentes del petróleo:**

- Producción de pesticidas y fertilizantes, que implica extracción, transporte de las materias primas y procesado
- Maquinaria agrícola. Extracción, transporte y fabricación de la maquinaria. Combustibles.
- Insumos: transporte de semillas, pesticidas y fertilizantes.
- Transporte de los productos, a veces a lo largo de distancias de miles de kilómetros
- Transformación de los alimentos en productos alimentarios, incluida la producción de conservantes.
- Envasado, muchas veces en envoltorios plásticos.
- Transporte y comercialización.
- Por no hablar de la energía consumida en la publicidad, comercialización, viajes... Y en el tratamiento de los residuos que genera todo esto.

### **2. Por otra parte, la comida rápida, la bollería industrial y los alimentos preparados hacen que un montón de aditivos químicos se cuecen en nuestro plato: colorantes, conservantes, potenciadores del sabor, estabilizantes...Son útiles para la industria pero pueden ser peligrosos para nuestra salud.**

### **3. La FAO calcula que un tercio de los alimentos que se producen no llega a consumirse. Habiendo 800 millones de personas “severamente desnutridas”, esto es un escándalo intolerable.**

Todo esto es así porque el sistema de producción de alimentos participa de los mismos principios de maximización de ganancias que otros sectores de la economía. Lo que importa a las em-

presas de alimentación no es producir comida que nutra a las personas y contribuya a su salud, respetando el medio ambiente, sino ganar dinero y el máximo posible.



# Qué podemos hacer?

## De cara a nuestra salud:

- Lo que comemos influye en nuestra salud a corto y largo plazo. No es bueno abusar de dulces, carnes y grasas. Es aconsejable comer más cereales, legumbres, frutas y verduras.
- Evitar la “comida basura” (¿has pensado en el verdadero sentido de este término?) “¿Por qué gastar dinero en lo que no alimenta, y vuestro jornal en lo que no sacia? Hacedme caso y comed cosa buena, y disfrutaréis con algo sustancioso” (Is 55, 2).
- Procurar alimentos sanos, libres de conservantes y otras sustancias químicas. Reducir el consumo de sustancias estimulantes y de alcohol.
- Evitar los platos precocinados. Comprar los alimentos en bruto y cocinarlos en casa es mucho más sano (y barato), además de un gesto contracultural.
- Evitar comer de más. Intentar dejar de comer un poco antes de quedar saciados. Haremos mejores digestiones y nos sentiremos menos abotargados.
- Renunciar a los refrescos gaseosos que no alimentan y contienen mucha azúcar.
- Si es necesario, consultar con un médico o especialista qué alimentos me perjudican.



## De cara a la salud del medio ambiente y de otras criaturas:

- Consumir alimentos frescos producidos cerca de donde se vive, eso evita largos recorridos de transporte y reduce la contaminación.
- Los alimentos biológicos son más sanos para las personas y para el planeta. Además, favorecen el desarrollo de pequeñas y medianas explotaciones agrícolas y ganaderas más respetuosas con el medio ambiente, y contribuyen al mantenimiento de las comunidades rurales.
- Reducir el consumo de carne. Es de las acciones más eficaces que podemos hacer para evitar el Cambio Climático. Las personas adultas no necesitan



- comer carne más de dos o tres veces por semana (algunas personas incluso prescinden de toda carne y gozan de excelente salud).
- Preferir carne de animales que hayan pastado en libertad y se hayan alimentado con hierba del campo, en lugar de aquellos que han sido criados en granjas intensivas y alimentados con pienso elaborado con soja y maíz proveniente de países lejanos y de terrenos ganados a selvas tropicales.
- Seleccionar el pescado capturado de forma sostenible, evitando el que ha sido criado en piscifactorías. Evitar pescados en peligro de extinción o que procedan de lugares remotos del planeta. Preferir peces pequeños.
- No desperdiciar la comida, pues es una forma sencilla de aprovechar los recursos naturales. Comprar y cocinar lo que se vaya a consumir.
- Habitarse a leer las etiquetas para evitar los alimentos producidos a partir de Organismos Genéticamente Modificados (OGM).
- A la hora de comprar, seleccionar aquellos alimentos con menor envase o envases más fácilmente reciclables. Evitaremos emisiones de CO<sub>2</sub>.
- Evitar comprar alimentos de empresas productoras y distribuidoras que no respetan los derechos de los trabajadores ni el medio ambiente. Elegir empresas y puntos de venta que nos den garantías al respecto.

## Para reflexionar

- ¿Hay algo en este campo de la alimentación que podamos mejorar?
- ¿No deberían nuestros ecónomos tener una cierta formación en este campo?

