

Imprimir

Cada vez encuentro más coherencia en lo que está pasando, tuvimos décadas a fin de hacer cambios y aprendizajes importantes tanto a nivel colectivo como individual en nuestros hábitos, costumbres, consumos y prácticas para una buena convivencia con todas las especies que hacen parte del ecosistema Tierra, incluida la humana, pero mayoritariamente, como humanidad no tuvimos la consciencia y la voluntad suficientes para hacerlo. Ahora, la naturaleza nos ha impuesto hacer este trabajo de golpe, podríamos no hacerlo, pero en los nuevos tiempos de convivencia con virus y pandemias el precio a pagar es alto.

Una de las varias tareas que debemos hacer en este momento, es alimentarnos responsablemente con “Nosotros, los Otros y el Medio Ambiente”, para subir el sistema de defensas, mediante una alimentación circular y consciente. Esto quiere decir conocer y actuar responsablemente con todo el ciclo que marca el plato de comida que llevamos a nuestra mesa, lo que implica tomar las decisiones adecuadas a la hora de comprar nuestros alimentos, cocinarlos y sacar los desperdicios de casa modificando las malas prácticas que hasta ahora hemos tenido en todo el ciclo de nuestra alimentación.

En este sentido, es importante saber de dónde vienen los alimentos que compramos, cuáles son sus componentes, como afectan nuestro organismo, igualmente lo que desechamos, los impactos directos y colaterales que este circuito alimentario genera en nosotros, los otros y en el Medio Ambiente, es decir en toda la red de la vida, impactos de los cuales depende nuestra salud, la de las otras especies y la del Planeta. Creo que en estos nuevos tiempos de convivencia con virus que generan pandemias, este es un tema al que le debemos dar la importancia que requiere, entendiendo que ya no sirve de nada, solo pensar en nuestro plato de comida, sin entender que hace parte de un circuito y que afecta toda la red de vida, el Planeta incluido. Les propongo algunos puntos breves para reflexionar:

- Compramos productos para alimentarnos de origen industrial, la mayoría de ellos baratos porque sus costos han sido externalizados por una gran parte de las industrias, a lo largo del proceso de producción. Es decir que han sido pagados por otros que no somos nosotros cuando los compramos en los supermercados. Los han pagado los campesin@s, productor@s, elaborador@s y trabajador@s, con la baja retribución económica que reciben

por su trabajo, los han pagado la Tierra con la crisis ambiental, los han pagado los animales, plantas y ecosistemas con su muerte, destrucción, extinción, como efecto de las prácticas tóxicas y contaminantes de estas industrias.

- Respecto a la industria de la carne, les comparto esta reflexión publicada por el periódico La Vanguardia española, referente a la industria cárnica: “hace unos años habría sido inconcebible imaginar que la selva Amazónica sucumbiría a los caprichos del hombre” (y de la mujer). “La mayoría de los científicos señala que una deforestación superior a un 20% en la región (situación casi alcanzada) significará un punto de no retorno en el proceso de extinción masiva de especies, una drástica caída de servicios ambientales y mayores cambios climáticos. Sin embargo la deforestación persiste puesto que hay una fuerte y creciente demanda de productos, y la Amazonia los proporciona de forma muy barata (y muy mal supervisada) a los mercados nacionales y mundiales. En Brasil, la mayor parte de la carne y la madera se consume en el país, y la soja que allí se cultiva se destina a alimentar gallinas, cerdos y vacas en Europa y China.[i]
- Otro aspecto a reflexionar: las semillas. Muchas de las semillas de las cuales vienen las frutas y verduras con las que nos alimentamos diariamente, han sido alteradas en su ADN para conseguir mejores resultados a nivel del negocio de la alimentación, generando semillas “transgénicas” que adulteran las propiedades de nuestros alimentos y de nuestros cuerpos. Por ejemplo, hay ciertos tipos de tomates a los que les han modificado su ADN con genes de la escama del pescado para hacerlos más resistentes al transporte. Los promotores de los alimentos transgénicos han ocasionado la extinción de muchas semillas y han reducido la diversidad alimentaria de manera planificada para buscar crear y controlar monopolios de semillas necesarias para la agricultura y base de nuestra alimentación.
- Todos esos alimentos que compramos en los supermercados, tiendas... entran en nuestras cocinas y desde allí van a nuestros cuerpos con todas las cargas directas e indirectas de las que acabo de hablar. Siguiendo el pensamiento ayurveda todo lo que toca el alimento lo acompaña en su proceso de alimentación al cuerpo humano. Ya pueden ir concluyendo todo lo que nos estamos comiendo.
- Otro tema es el Se han detenido a pensar ¿cuántos alimentos desperdiciamos en casa? Las cosas que se dañan y se botan porque hemos comprado en exceso; los alimentos que se ponen en el plato y no nos comemos por falta de medida y que terminan en la basura

mientras millones de personas en el planeta, en su mayoría niñ@s pasan y mueren de hambre... Ahora bien el desperdicio de alimentos a nivel industrial es una verdadera locura, anualmente son millones las toneladas de alimentos sé que pierden.

- Como si fuera poco, ese desperdicio al no salir reciclado de nuestras casas se transforma en basura que sale a seguir contaminando y todo esto, lo estamos generando desde nuestras casas.
- El plástico, este super toxico, entra en nuestras casas acompañando los productos que compramos y sale dentro de los desechos de nuestras mismas casas, a seguir contaminando el planeta. Una gran parte de ese plástico acaba en los mares, donde pasa a los peces que se lo comen confundándolo con plancton, generándoles daño y padecimiento. El plástico lanzado desde nuestras casas, de alguna manera, regresa a nuestros cuerpos cuando nos comemos estos animales, volviéndonos de alguna forma el daño causado a otros seres vivos. Es importante reciclar y separar todo lo que sale de casa, pero también lo que entra.
- La pesca a gran escala, desecha el 80 % de los peces atrapados por sus redes, al considerar que no cumplen con los estándares de venta, así que somos partícipes de ese sacrificio con el tipo de alimentación que tenemos. Ese 20%, a su vez, vuelve a reducirse por el gran desperdicio generado en todo su proceso de preparación, transporte y venta, hasta llegar a nuestra mesa, a lo cual se suma el desperdicio que sale de ella. Realmente tiene sentido tanto dolor y muerte animal para además alimentarnos de tan mala manera?

Quizás ahora tengan en sus cabezas preguntas como: ¿Qué hacemos? ¿Cómo lo solucionamos? ¿En qué puedo yo desde de mi casa en esta cuarentena aportar para que eso no siga pasando? Miren que soy bien optimista. Les diré el pensamiento con el cual comulgo: Siendo consumidores responsables y conscientes, comiendo sano, saludable ecológico, natural; sin conservantes, colorantes, ni perfumes industriales..., alimentos frescos de temporada y proximidad...

Reflexione sobre todo el ciclo de su alimentación, excluya todo lo que no sea virtuoso, en su compra, consumo y desecho, sepa de donde viene y para donde va todo aquello que pasa por su casa y su cocina. No genere más dolor, muerte y destrucción en la red de la vida, recuerde que también la necesita para su propia sobrevivencia.

“Tips” para gestionar la cuarentena según mi vivencia y experiencia en Barcelona.

#SinMiedo#SinPanico#CienxCientoResponsabiliad

[i] Tomado del dossier de la Vanguardia sobre La Amazonia

<https://www.lavanguardia.com/vanguardia-dossier/20200424/48684398345/amazonas-devastacion-amazonia-carne-barata-futuro-deforestacion-recursos-pulmon-planeta.html>

Sandra Campos, Eco activista www.biocivilizacion.org, productora Ecológica del Ghee Caldes d’Estrac www.espaidelsilenci.com

Foto tomada de: Diario La Opinión