

La importancia de una alimentación sostenible para el cuidado de nuestro planeta

El miércoles 5 de junio fue el Día Mundial del Medio Ambiente, una fecha instaurada para generar consciencia sobre nuestra alimentación y su impacto en el entorno natural que nos rodea. **Gabriela Lankin, académica de la Facultad de Ciencias Agronómicas de la Universidad de Chile**, explica por qué la forma en que cultivamos, producimos y consumimos nuestros alimentos se ha convertido en un tema central en el debate sobre la sostenibilidad.

El mensaje número 10 de las Guías Alimentarias para Chile, elaborado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile, destaca la necesidad de proteger el planeta, cuidar el agua, evitar el desperdicio de alimentos, separar los residuos y reciclar. Este mensaje aborda la complejidad del proceso alimentario, que involucra múltiples etapas desde la producción hasta el consumo final y la eliminación de los desechos.

La agricultura, como principal proveedora de nuestros alimentos, representa una de las actividades humanas con mayor impacto en el medioambiente. Esta consume aproximadamente el 70% del agua dulce disponible y ocupa un 43% de la superficie del planeta sin desiertos ni hielo. Emite, además, cerca de un tercio de los gases con efecto invernadero producidos por la actividad humana (Guías Alimentarias para Chile, 2022). Sumado a esto, el uso de plaguicidas no solo afecta a los organismos no deseados, sino que también contamina las napas subterráneas, perjudicando la salud de diversos animales y plantas. De igual manera, el excesivo uso de envases para alimentos frescos y procesados contribuye al problema global de la contaminación por plásticos.

Recomendaciones para retrasar el sobregiro ecológico de Chile

Actualmente, estamos utilizando los recursos de la Tierra a un ritmo insostenible. Nuestro país, por ejemplo, alcanzó su sobregiro ecológico el 23 de mayo de este año, lo que significa que necesitamos casi dos planetas al año para satisfacer nuestras necesidades. ¿Cómo podemos contribuir a disminuir nuestro impacto sobre la Tierra? Gabriela Lankin, profesora asociada del Departamento de Sanidad Vegetal de la Facultad de Ciencias Agronómicas de la Universidad de Chile, sugiere varias acciones que los ciudadanos pueden tomar: minimizar el uso de plásticos, reducir la generación de residuos, compostar y disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados, que además de pasar por procesos industriales que implican generación de gases con efecto invernadero, utilizan muchos envases, así como privilegiar el consumo de proteínas de origen vegetal sin descuidar la nutrición, o consumir la cantidad justa de carne, puede reducir significativamente las emisiones de CO₂. “Alimentarse con alimentos frescos, locales y estacionales también puede disminuir la huella ambiental de nuestra dieta”, plantea Gabriela Lankin.

Sin embargo, la responsabilidad no recae únicamente en los individuos. “Los desafíos del Estado incluyen promover políticas públicas que fomenten la producción local de alimentos, mejorar la trazabilidad de los productos para reducir la huella de carbono del transporte y apoyar la adopción de prácticas agrícolas más sostenibles, como el riego eficiente”, afirma la profesora Lankin.

En última instancia, la transición hacia una alimentación más sostenible requiere un esfuerzo colectivo y coordinado en todos los niveles de la sociedad. Por ello, es crucial invertir en un tipo de educación que concientice a las personas sobre la cadena de producción de alimentos y, junto

con ello, promover la producción autónoma de alimentos a pequeña escala. De esta manera, podríamos asegurar un futuro sostenible tanto para nosotros como para el planeta que habitamos.