

ABRIL 2020

blog RBT

A blog to publicize and protect tropical nature through the dissemination of current and innovative information with scientific support

ALIMENTACIÓN
RESPONSABLE: UNA
SOLUCIÓN PARA
ENFRENTAR ESTA Y
FUTURAS
PANDEMIAS



SOBRE EL AUTOR

Alejandro Chavarría Tretti



Biólogo y Master Administrador Sostenible Hacienda Rete, San José, Costa Rica.

Actualmente emprende en negocios familiares sostenibles, turismo rural, ganadería regenerativa y cultivos orgánicos.

Publicaciones:

<http://repositorio.bibliotecaorton.catie.ac.cr/handle/11554/9297>

Correo electrónico: alejandro.chavarria@catie.ac.cr

Facebook: <https://www.facebook.com/alejandro.chavarria99>

Instagram: <https://www.instagram.com/alec99t>



Cultivos orgánicos recién cosechados.
Fuente: Blog Sistema Agrícola

Hoy nuestros ánimos se ven opacados debido a la pandemia, no obstante podemos ser optimistas, tenemos años de recopilar información científica, centros de salud de alto nivel y tecnologías avanzadas. A medida que pasa el tiempo conocemos más el contenido de nuestros alimentos y sobre las prácticas que ayudan a nuestro planeta, sociedad y economía. ¿Qué significa comprar conscientemente? ¿Podemos ayudar nuestra salud, medio ambiente y sociedad con estas acciones?

La preocupación por el COVID-19 y las consecuencias en la salud y economía, es de tono creciente. He tenido cercanía con el sector agropecuario, lo que me ha permitido presenciar **buenas y malas prácticas utilizadas en la producción de alimentos**. Como es de conocimiento general, una alimentación sana es clave para prevenir enfermedades de todo tipo y aumentar la calidad de vida.

Según BBC Noticias [1], **para subir defensas frente al COVID-19**, es menester fortalecer nuestro microbioma intestinal y es necesario mantener higiene y distanciamiento

ALIMENTACIÓN RESPONSABLE: UNA SOLUCIÓN PARA ENFRENTAR ESTA Y FUTURAS PANDEMIAS



Huerta de cultivos de ciclo corto producidos orgánicamente.

Fuente: Facebook/Hacienda Retes :
<https://www.facebook.com/HaciendaRetesCR>

para frenar los contagios. Al comer quesos artesanales y bebidas **como kéfir y kombucha**, incrementamos la cantidad y variedad de bacterias intestinales que **mejoran la respuesta de nuestro sistema inmune**. Consecuentemente, con el fin de mantener a estas bacterias “bien alimentadas” podemos consumir carne magra, pescado, frutas, verduras, nueces, semillas y granos.

Cabe destacar que según el British Journal of Nutrition [2], es importante consumir productos orgánicos, ya que estos proveen una

mejor nutrición, poseen más antioxidantes y menos residuos de plaguicidas. Lamentablemente, en el año 2016 Costa Rica fue el mayor consumidor de plaguicidas por hectárea [3], lo que ocasiona no solo la muerte de muchos insectos, hongos y microorganismos benignos, sino que además contribuye a la contaminación del agua potable del planeta, situación de bastante gravedad si se tiene en cuenta que el agua dulce disponible representa apenas un 0.007 %, el restante está congelada en casquetes polares o es agua salada [4].



Campos de piña bajo aplicaciones de agroquímicos.

Fuente: Hebdolatino

La agricultura con plaguicidas o convencional como se le conoce, es la más utilizada hoy en día ya que sus rendimientos son por lo general mayores y más predecibles también, los precios de sus productos son bastante estables comparados a los métodos orgánicos. Lo que ocurre es que las prácticas convencionales nos han llevado también a una destrucción rápida del medio ambiente, deterioros en la salud humana e inclusive a una pérdida grande de nutrientes en vegetales, frutas, granos y semillas.

En apenas un período de 50 años el contenido promedio de calcio en los vegetales ha declinado en un 81%, asimismo ha bajado considerablemente en manganeso, sodio y hierro siendo este último el de mayor declive con reportes de menos de un quinto del nivel original [5].

Lo anterior se debe a un constante debilitamiento y pérdida de suelos además, plantas crecientemente dependientes de plaguicidas

y fertilizantes químicos.

Esto es algo de poner atención, sí es cierto, nuestros sistemas de salud y medicinas son mejores hoy en día, pero no descuidemos el hecho de que la mejor medicina preventiva es nuestra alimentación y ejercicio.

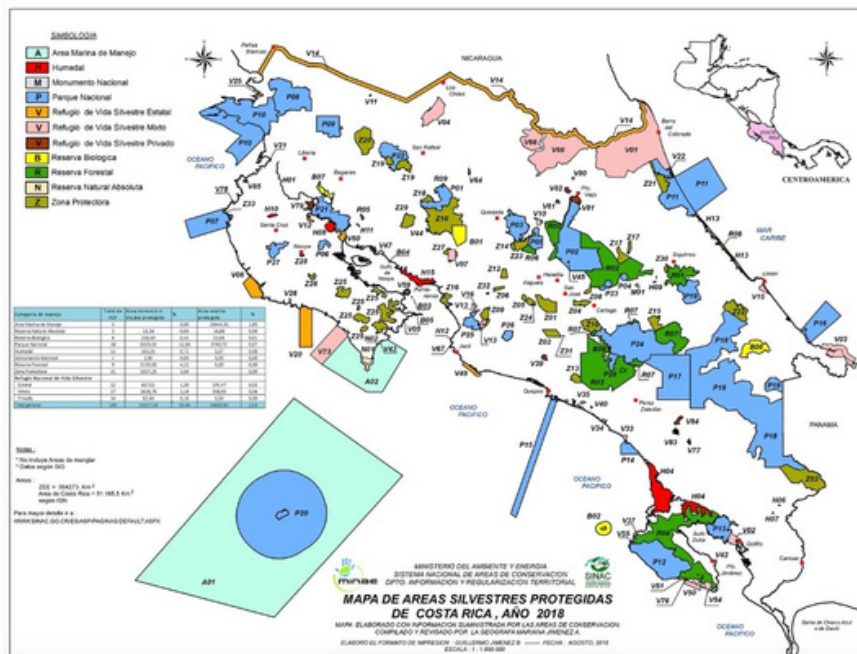
De la mano con la sostenibilidad

Costa Rica es privilegiada y vanguardista en temas de sostenibilidad, con un 25.2 % del territorio destinado a áreas protegidas, con 922 especies de aves, 231 de mamíferos, 220 de reptiles y 8 500 plantas descritas [6]. Sigamos en los carriles de la sostenibilidad, hemos avanzado y mejorado, pero faltan temas por mejorar.

Al comprar productos orgánicos logramos una mayor estabilidad en los precios, lo cual ayuda al productor a calcular mejor su rentabilidad, manejar costos e incrementar productos ofertados.

Consumir conscientemente es una acción importante que mejora el mundo, es más complicado conseguir productos orgánicos pero el hacerlo nos beneficia a todos

Las muertes por COVID y de futuras pandemias serán mejor tratadas con acciones preventivas. Entre ellas, políticas públicas que apoyen la **producción de cultivos orgánicos y prácticas regenerativas** y una mayor concientización a los ciudadanos en cuanto a medidas preventivas. De esta manera, durante momentos difíciles como el actual, nuestros gobiernos tendrán mayor capacidad de enfrentar los mismos.



Mapa de áreas silvestres protegidas de Costa Rica que representan un 25.2% del territorio nacional.

Fuente: SINAC

Referencias

- [1] Spector, T. (2020) Coronavirus: qué es recomendable comer para ayudar a tu sistema inmunológico a luchar contra enfermedades como el covid-19. BBC. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52011045>
- [2] Baranski, M., et al. (2014) Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. *British Journal of Nutrition*. <https://cnnespanol2.files.wordpress.com/2014/08/newcastle-study-organic-7112014.pdf>
- [3] Surcos digital. (2019) Costa Rica importó cifra récord de plaguicidas. <https://surcosdigital.com/costa-rica-importo-cifra-record-de-plaguicidas/>
- [4] Aquae Fundación. (2017) Cuánta agua potable hay en la tierra. <https://www.fundacionaquae.org/cantidad-de-agua-potable-fuente-de-vida>
- [5] Mayer, A. (1997) Historical changes in the mineral content of fruits and vegetables. *British food journal*. https://www.researchgate.net/publication/235318646_Historical_changes_in_the_mineral_content_of_fruits_and_vegetables
- [6] SINAC (Sistema Nacional de Áreas de Conservación). 2018. "Informe Anual Estadísticas SEMEC 2017: SINAC en Números". Comp. B Pavlotzky. San José, CR. 83 p. <http://www.sinac.go.cr/ES/transparencia/Informe%20SEMEC/Informe%20SEMEC%202017.pdf>