

Link: https://www.futuro360.com/desafiotierra/75-de-los-alimentos-que-se-consumen-en-el-mundo-proviene-de-solo-12-plantas-y-5-animales_20200815/

75% de los alimentos que se consumen en el mundo provienen de solo 12 plantas y 5 animales. Ante la crisis climática, los expertos llaman a aumentar la biodiversidad agrícola para conservar la biodiversidad mundial. Según los informes del Foro Económico Mundial (WEF) el arroz, trigo y maíz llegarían a representar casi el 60% de todas las calorías de origen vegetal que consumimos los humanos. Lee también: Estas células son capaces de detectar casi todos los sabores. Se estima que el planeta alberga cerca de 300.000 plantas comestibles. Sin embargo, sólo comemos alrededor de 200. Lo peor es que esa falta de diversidad está teniendo consecuencias que aparecen en nuestros cuerpos y, más aún, en el ambiente: vulnerabilidad ante plagas, enfermedades y la agudización de la crisis climática. Y es que la agricultura y ganadería, por ejemplo, ya son de los mayores contribuyentes al calentamiento global. También, ocasionan pérdida de biodiversidad, ya que muchos hábitats se destruyen para su ejecución.

Pensando en el crecimiento de la población mundial (podríamos ser 10 mil millones de personas en 2050), hoy los llamados son a aumentar la biodiversidad agrícola como parte del esfuerzo por conservar la biodiversidad mundial. Esto significa optimizar el uso de la tierra y encontrar nuevas formas de obtener calorías y nutrientes. Consultada sobre la problemática, la académica de Nutrición y Dietética de la U. Andrés Bello, Janet Cossio, recalca que en Chile la alimentación es, principalmente, en base a trigo y arroz. "La pandemia ha dejado a la vista que, si se cortara el flujo de importaciones, nos quedaríamos sin poder cubrir de trigo y arroz al 100% de la población", advierte la profesional. Lee también: En esa línea, WEF compiló una serie de alimentos que cumplen con el equilibrio entre valor nutricional, impacto ambiental y accesibilidad, los que recomiendan añadir a la dieta. Conoce y analiza algunos de estos productos a continuación. Lentejas Las legumbres son fundamentales en la alimentación. En el caso de las lentejas, se pueden encontrar en su versión más tradicional, o en otras variedades, como las puy, las rojas o amarillas. Por otro lado, pueden ser el ingrediente base para hamburguesas vegetarinas. Para mejor, se estima que su huella hídrica -es decir, el volumen total utilizado para producirlas- es 43 veces menor que el de la carne de vacuno. "Tiene mucho hierro, que es importante para prevenir cuadros de anemia. También zinc y ácido fólico, que es importante en etapas de embarazo. Y alta cantidad de fibra. Tiene muchos nutrientes en un solo alimento", nos explica Rocío Martínez, académica del Diplomado en Coaching Nutricional de la U. Mayor. Nueces Vitaminas, proteínas, minerales y ácidos grasos omega E. Eso y más es lo que encontramos en este fruto seco que puede utilizarse tanto crudo como en preparaciones. Sus nutrientes son un gran incentivo, entre otras cosas, para la protección cardiovascular. Algas marinas Con 6.435 kilómetros de costa, las algas marinas comestibles podrían gozar de mayor popularidad en Chile. Son un buen sustituto del sabor "umami" de la carne, que regularmente es difícil de encontrar en platos a base de plantas. "Como país las hemos subestimado", nos plantea Cossio.

Y añade que "es rica en fibra, que hoy en día se sabe que te aporta a mantener una flora intestinal positiva y que inhibe la flora dañina que te produce enfermedad". En las costas de nuestro país se encuentran de diferentes tipos, las que, regularmente, son exportadas a Asia, donde es un alimento más masivo. Cuenta con ventajas, como que se puede cultivar todo el año, son ricas en vitamina C y yodo y no requieren de pesticidas ni fertilizantes.

Tomates naranjas Pueden contener hasta el doble de vitamina A y ácido fólico que los tomates rojos (una de las verduras más consumidas a nivel mundial). Ofrecen gran diversidad genética, lo que los haría más resistentes a plagas o enfermedades. ¿Cómo prepararlos? Igual que un tomate rojo: ensalada, guisos, salsa, etc.

Habas Según los informes del Foro Económico Mundial, cuentan con un gran beneficio para la tierra, ya que "suprime las malezas, enriquece el suelo y controla las plagas entre cosechas". "Es rica en hidratos de carbono, como el almidón. Contiene también vitaminas, minerales, fibra", agrega la profesional de la U. Andrés Bello. Kale o col rizada Es parte del género de plantas brassica. Durante los últimos años ha tomado mayor atención como una "super verdura", ya que muchas personas lo secan y añaden como polvos en sopas, batidos, pasteles, etc. Sus tallos y hojas pueden ir crudos, asados o hervidos. "Las personas vegetarianas lo consumen mucho. La gran propiedad que tiene son su gran cantidad de minerales importantes, como el calcio y el hierro. Y también una buena cantidad de proteínas. Como son nutrientes críticos en las personas veganas, es un buen alimento para incluirlo como aporte", relata Martínez. A eso se debe agregar las vitaminas A, K y C que puede llegar a aportar este producto vegetal. El listado del Foro Económico Mundial incluye otros alimentos menos comunes en esta parte del mundo, como el fonio, teff, alforfón o los frijoles adzuki.

Revisa más detalles sobre el equilibrio entre nutrientes y medio ambiente aquí. 12 plants + 5 animals = 75% of our food. ðŸ“• Read more: <https://t.co/Yu0GqQv4Jo> pic. twitter.com/9FdQv8d794 World Economic Forum (@wef) August 15,2020

