



Columna



Cornelia Prenzlau
 Cocinera, agricultora y coach

Comer local: el acto político más poderoso de tu día

Nos han convencido de que salvar el planeta pasa por usar la bicicleta, apagar las luces o separar la basura. Y está bien, todo suma. Pero hay un gesto cotidiano, repetido tres veces al día, que tiene un impacto ambiental infinitamente mayor y al que casi nadie le presta atención: lo que ponemos en el plato.

La naturaleza nos da exactamente lo que necesitamos cuando lo necesitamos.

Piénselo un momento. ¿De qué sirve pedalear hasta el trabajo si después compramos calamares que viajaron de Chile a China para ser apanados allá, cruzaron el Pacífico de vuelta y llegaron al supermercado de la esquina envueltos en plástico y kilómetros de huella de carbono?

¿O mantequilla traída desde Nueva Zelanda, cuando vivimos en una región cuyas praderas verdes producen algunos de los lácteos más extraordinarios del país?

El problema no es la ignorancia. Es la desconexión. Hemos olvidado algo que nuestros abuelos sabían de memoria: la naturaleza nos da exactamente lo que necesitamos cuando lo necesitamos. Zapallo en invierno, frambuesas en verano, cordero en primavera. No es poesía campesina; es sabiduría nutricional respaldada por la ciencia. Los alimentos de estación concentran los nutrientes que

nuestro cuerpo requiere en cada momento del año, sin conservantes, sin refrigeración transatlántica, sin intermediarios innecesarios.

Nuestra región tiene una vocación productiva excepcional. Las investigaciones del INIA Remehue lo demuestran con datos: la carne de animales que pastorean en praderas naturales del sur de Chile tiene perfiles de ácidos grasos superiores, con mayor concentración de omega-3 y CLA, comparados con los de la producción intensiva. Son animales que comen pasto de verdad, bajo lluvia de verdad, en tierra de verdad.

Y hay más. ¿Sabía usted que en nuestra zona existe leche A2, producida por razas bovinas tradicionales, que no genera los problemas digestivos asociados a la intolerancia láctea convencional? Está aquí, a pocos kilómetros. Solo hay que buscarla.

Elegir local no es un lujo ni una moda. Es un acto con tres consecuencias simultáneas: cuida el planeta, reduciendo drásticamente la huella de carbono del transporte y de la cadena industrial; fortalece nuestra economía, porque cada peso que gastamos en un productor vecino circula y se multiplica en la región; y mejora nuestra salud, porque comemos lo que la tierra de aquí tiene para darnos hoy.

La próxima vez que esté frente a una góndola, recuerde: esa decisión aparentemente pequeña es, en realidad, su voto más frecuente sobre el mundo que queremos.