

Come para frenar el Calentamiento Global

Estarás ayudando, no sólo al planeta, sino también a tu salud.

1. **Consume productos locales:**

Local implica que la transportación hasta tu hogar fue mucho menor, contribuyendo así a menos emisiones de gases de invernadero. Además son productos más frescos y estarás apoyando a agricultores locales. Recuerda que aquí en la Finca Alzamora del RUM consigues miel y otros productos frescos que varían de acuerdo a la estación, como mangó, quenepas, tomates, berenjenas, repollo, melón, pepinillos, pimientos, tilapia, y aguacates a precios módicos.

2. **Evita productos envasados individualmente ("individually wrapped"):**

Son más caros y contribuyen a generar desperdicios de empaque que muy pocas veces se puede reciclar. Compra tamaños grandes y empaca en envases re-usables individuales, los cuales en algunos casos puedes congelar. Escoge productos con poco empaque y que sea reciclable.

3. **Evita productos enlatados:**

Este tipo de lata no es fácil de reciclar y muchas compañías de reciclaje no las aceptan aún. Además trazos del aluminio de las latas y ollas (de aluminio) van a parar a tus comidas y se acumulan en el cerebro y han sido asociados al mal de *Alzheimer*. Es más económico ablandar granos en ollas de presión de acero inoxidable las cuales puedes congelar por porciones.

4. **Cocina eficientemente:**

Las ollas de presión, por ejemplo, tardan unos 15 minutos tiempo **total** en ablandar y guisar habichuelas y otros granos secos previamente dejados en agua unas 5-8 horas, ahorrando así mucha electricidad, dinero y también agua. (Normalmente, tardan 1 hora en ablandar y ½ hora en guisar comparado con 15 minutos!) El horno microondas y estufa de gas también ahorran emisiones.

5. **Consume más productos orgánicos**

Los productos regulares usan fertilizantes que contribuyen al calentamiento global pues contienen óxido nitroso el cual es un agente 310 más fuerte que el CO₂ en atrapar ondas infrarrojas en la atmósfera. Además muchos plaguicidas contienen bromuro el cual contribuye a dañar la capa de ozono y al calentamiento global.

En cuanto a la salud, los productos orgánicos no tienen trazos de estos químicos (fertilizantes, plaguicidas, herbicidas ni fungicidas) los cuales han sido asociados a varias enfermedades y defectos genéticos. Cada vez se consiguen más de estos productos en todos los comercios a precios cada vez más económicos. Además, hay muchos agricultores locales que están usando prácticas orgánicas; visita las ferias agrícolas orgánicas en la Placita Roosevelt en el área metro (1^{er} y 3^{er} domingo de cada mes) y en Rincón (todos los sábados), ambas en la mañana.

[<http://www.localharvest.org/search.jsp?map=1&lat=18.203793&lon=-67.145253&scale=9&zip=00680>]

6. **Come menos carne roja o elimínala completamente de tu dieta:**

Según un reporte de las Naciones Unidas del año 2006, “criar animales para consumo genera más gases de invernadero que todos los autos y camiones en el mundo combinado”. Esto es así debido a la deforestación necesaria para sembrar los alimentos que consumen estos animales, la cantidad de fertilizantes usados para sembrar los mismos, el agua que usan, y el metano que emiten, entre otros factores. Dato curioso: Dos y medio acres de tierra son suficiente para alimentar a 20 vechanos o a 1 consumidor de carne. (*Robbin, Diet for A New America, 1998*)

Además, es más saludable comer menos carne. Está comprobado que la incidencia de cáncer es menor en países que consumen poca o ninguna carne. Otra alternativa es comer carne de granjas certificadas como ‘grass-fed’ o ‘free-range’.

[http://poplarware.com/HodgBlog/publicpolicy/food_global_warming/langswitch_lang/es/

H. Steinfeld et al., *Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options*, Livestock, Environment and Development (2006).

http://graphics8.nytimes.com/images/blogs/bitten/20080518_US_carbon_savings_table.pdf

"Rearing Cattle Produces More Greenhouse Gases Than Driving Cars, UN Report Warns," UN News Centre, 29 Nov. 2006.] Otro estudio de la Univ. De Chicago indica que ser vegetariano ahorra más emisiones de gases de invernadero que cambiar de un auto grande a uno híbrido como el Toyota Prius.

<http://geosci.uchicago.edu/~gidon/papers/nutri/nutriEI.pdf>

<http://www.animalliberationfront.com/Practical/Health/robbins.htm>

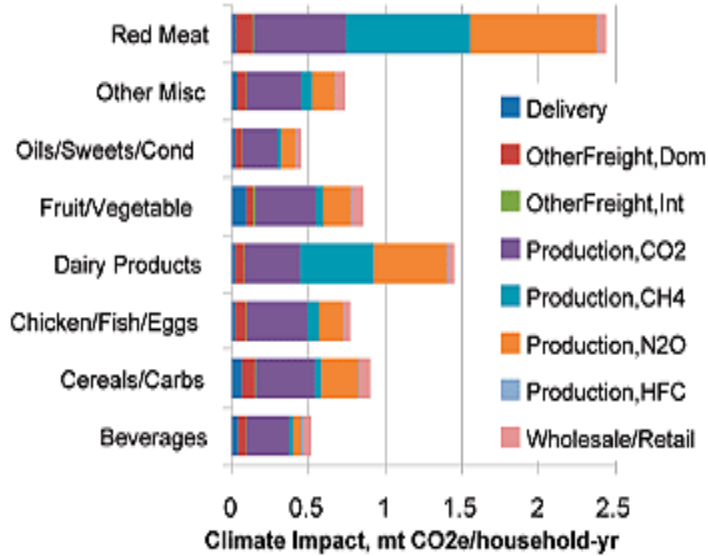


Figura. 1. Comparación de la cantidad de gases emitidos por diversas razones en la producción de carne roja, vegetales, cereales y otros. Fuente: <http://www.terrapass.com/blog/posts/cutting-the-carbon-from-your-diet>

7. Consume productos no refinados

La energía necesaria para refinar harina, arroz, azúcar y otros productos contribuye grandemente a la cantidad de emisiones de gases a la atmósfera. Además la comida menos procesada generalmente tiene más nutrientes y más fibra, como se muestra en las Figuras 2 y 3, los cuales son esenciales para una buena nutrición.

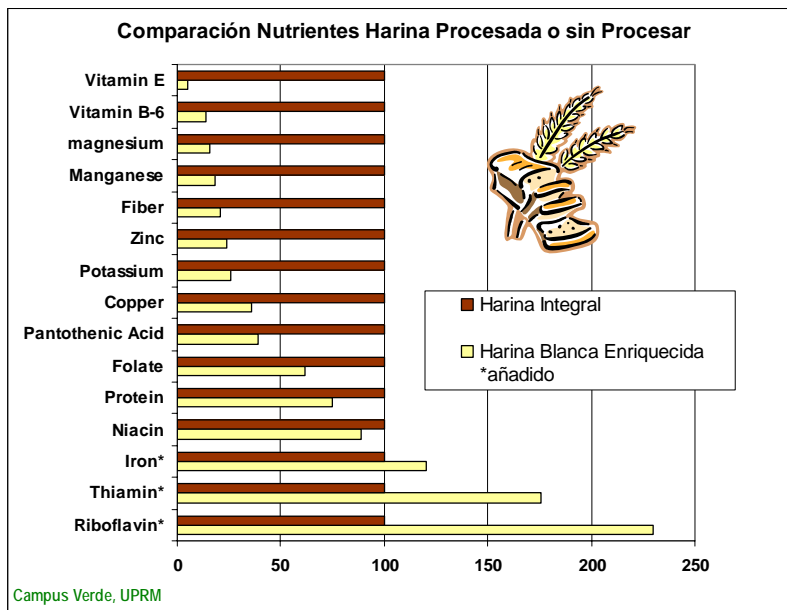


Fig. 2. Comparación entre nutrientes de harina blanca enriquecida tomando como base los nutrientes de la harina integral en 100%. [Fuente de datos: <http://john-patrick-warner.blogspot.com/2008/04/white-rice-vs-brown-rice.html>]

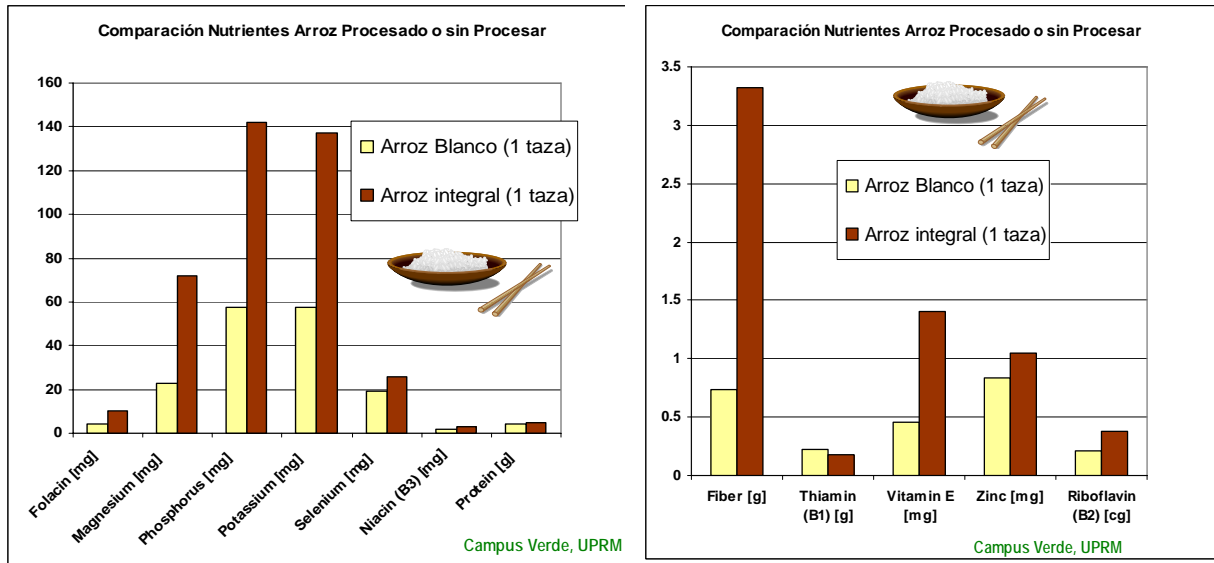


Fig. 3. Comparación de nutrientes (vitaminas y minerales) contenidas en arroz integral versus arroz blanco (procesado). Fuente de datos: American Institute for Cancer Research, www.aicr.org

8. Come menos

Reducir el consumo ayuda a frenar el calentamiento global pues es menos la cantidad de productos que se tiene que fabricar, procesar y transportar. Además te sentirás más ágil y saludable. 😊
[\[http://latimesblogs.latimes.com/booster_shots/2008/05/what-shall-we-b.html\]](http://latimesblogs.latimes.com/booster_shots/2008/05/what-shall-we-b.html)

Lista de productos con POCOS plaguicidas aunque no sea orgánicos

[*Recuerda quitar la cáscara antes de consumir, en el caso de las zanahoria raspa su superficie a menos que sean orgánicas.]

Guineos	Aguacates	Frambuesas (Raspberries)
Chinas	Piña	Kiwis
Toronjas	Cebollas	Guisantes (green peas)
Papaya	Mangó	Brécol
Melones	Arándanos (Blueberries)	Repollo
Berenjenas	Moras (Blackberries)	Espárragos

Lista de productos que MÁS contienen plaguicidas a menos que sean orgánicos

Manzanas	Apio (celery)	Papas
Uvas	Pimientos verdes	Tomates
Fresas	Productos lácteos	Lechuga

<http://www.thedailygreen.com/healthy-eating/>

Recetas

La mayoría de las recetas comunes se pueden modificar fácilmente sustituyendo la harina blanca por harina integral (o, integral orgánica), la azúcar blanca por azúcar turbinada, etc. Para bizcochos puedes añadir un poquito más de polvo de hornear (opcional, a gusto). El arroz integral toma más tiempo en cocinarse, sigue las instrucciones del paquete. La pasta integral se cocina igual. A continuación presentamos una receta deliciosa confeccionada con calabaza del país.

Biscocho de calabaza y pacanas (pecans)

Puede congelar uno de los panes para más adelante.

INGREDIENTES:

- * 3 tazas del azúcar morena
- * 4 huevos
- * 1 taza de aceite vegetal
- * 2 tazas (16-onzas) puré de calabaza
- * 3 ½ tazas de harina integral orgánica
- * 4 cdtas. polvo de hornear
- * 2 cdtas. soda de hornear
- * 1 cda. sal de mar
- * 1 cucharadita de canela en polvo
- * 1 cucharadita de nuez moscada molida
- * ½ cucharadita de allspice o ¼ de clavos de especia en polvo
- * 1 taza de pacanas picadas



PREPARACIÓN: Combine el azúcar, los huevos, y el aceite en un recipiente grande: batir a velocidad media con mezclador eléctrico (o a mano) hasta que esté todo mezclado. Agregue el puré de calabaza. Combine la harina y las especias; agregue gradualmente a la mezcla de la calabaza, batiendo hasta mezclado; agregue las pacanas. Vierta la mezcla en 2 o 3 moldes engrasada y empolvados con harina o en molde de Silicon (no necesita engrasado). Cueza al horno en 300° por 1 hora y 10 a 20 minutos o hasta una palillo de madera insertado en el centro salga seco. Refrésquese por 10 minutos. Retire de los moldes y deje enfriar totalmente en estante de alambre.



La **Dra. Sandra Cruz-Pol**, es catedrática de la Universidad de Puerto Rico, Recinto Universitario de Mayagüez, y Coordinadora de la iniciativa Campus Verde del RUM.

<http://campusverde.uprm.edu> . La Dra. Cruz-Pol tiene un doctorado en Ingeniería Eléctrica de Penn State University en el área de estudios de gases atmosféricos usando radares y radiómetros de microondas y ha conferido numerosas charlas acerca del cambio climático y cómo frenarlo y de ahorro energético y de otros recursos naturales.