

# El Clima, Comida, y Fe



*Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer.*

— Génesis 1.29

*Entonces dejemos que la gente considere su comida. Cómo llueve a cántaros En abundancia. y meticulosamente partir la tierra para brotes', lo que hace que el grano crezca en eso.*

— Surah Abasa 24-27

## Lo que debes saber

La comida es una parte importante de cómo expresamos nuestra fe en nuestras vidas diarias, servicios de oración, y algunas vacaciones religiosas. La comida que escogemos también impacta el clima.

1. **Incorporar más frutas y verduras en nuestras dietas** es mejor para nuestra salud y nuestro clima. Las proporciones más altas de comidas basadas en plantas son más saludables. La agricultura industrial, incluyendo la producción de carne y lácteos, es una de las principales fuentes de contaminación dañina en los Estados Unidos.
2. **La comida local es más fresca y nutritiva**, y viaja distancias más cortas que significa menos contaminación y comunidades más saludables y prósperas.
3. **Reducir el desperdicio de comida es práctico, y también reduce la contaminación.** Menos desperdicio = menos dólares desperdiciados. Menos comida y envases enviados a vertederos = menos metano, una de las fuentes más potentes de contaminación climática.
4. **Evitar los alimentos preenvasados es más seguro.** Los plásticos se fabrican de combustibles fósiles y no se degradan; pueden terminar en nuestras vías de agua y aparecer en nuestros cuerpos como microplásticos. Los alimentos envasados también pueden tener químicos tóxicos.
5. **La comida cultivada sin pesticidas** mantiene nuestro suelo, vías de agua y cuerpos sanos y ayuda a nuestros cultivos a mantener nutrientes vitales para la salud.
6. **El cambio climático está aumentando los precios de la comida y la inseguridad alimentaria.** Estabilizando nuestro clima hará que la comida sea más asequible y accesible, especialmente para las personas que viven en la pobreza. Cuando reducimos la contaminación climática, restauramos el rendimiento de los cultivos, la capacidad de cultivar y el valor nutricional de los cultivos.
7. **Elegir nuestra comida con atención** y comer conscientemente nos conecta con lo Divino, con las demás personas y con toda la creación. Qué y cómo comemos es un acto de fe.

# El Clima, Comida, y Fe



## Comiendo es un acto de agricultura

Wendell Berry, *What are People For?*

**La agricultura se forma a partir del entendimiento de que es pecaminoso que la gente haga mal uso o destruya lo que no hizo. La creación es un regalo único e irremplazable, por lo tanto, debe usarse con humildad, fuerza y habilidad**

Wendell Berry, *The Unsettling of America*

Dr. Bhargavi Chekuri, National Climate & Health Science Policy Fellow at the University of Colorado School of Medicine y Becky O'Brien, Director of Food & Climate, Hazon contribuyeron a este documento de acción.

## Lo que debes hacer

Todos podemos comer más cuidadosamente de una manera que se alinee con nuestra fe y beneficie nuestra salud y la creación. Concéntrese en incluir más frutas y verduras deliciosas y nutritivas. Comparta sus hábitos saludables con vecinos, miembros de la congregación y formuladores de políticas.

- 1. Come el arcoíris — más frutas y verduras.** Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras coloridas, cultivadas localmente y orgánicas cuando sea posible. Es bueno para tí y bueno para nuestro clima.
- 2. Prioriza las proteínas basadas en plantas.** Cuando sea posible, elige frijoles, lentejas, semillas, nueces, proteínas de origen vegetal o pescado, pollo, huevos y pavo. Estas son excelentes fuentes de nutrición con menores impactos climáticos.
- 3. Elimina el desperdicio de comida.** Ahorra dinero, evita que la comida acabe en los vertederos y reduce la contaminación por metano. Come lo que compras, congela las sobras y convierte en abono los restos de comida para mejorar el suelo de tu jardín o patio.
- 4. Coma localmente y de temporada siempre que sea posible.** No sólo es más delicioso y fresco, también es más interesante, menos costoso y reduce la contaminación en comparación con los alimentos que llegan de más lejos a tu plato.
- 5. Inicie un jardín comunitario con su congregación.** Involucren en la siembra, el cultivo y la cosecha, a la niñez, la juventud y a las personas de su vecindario . Utilicen la comida en actividades congregacionales, donen a congregantes que lo necesitan, a las despensas de alimentos locales, y programas de alimentos.
- 6. Vota con tu dinero cuando sea posible,** comprando alimentos cultivados a partir de prácticas agrícolas sostenibles y regenerativas, como los alimentos orgánicos. Además, trata de evitar la comida rápida y los alimentos envasados, que no son saludables para tí ni para la creación.
- 7. Vota por personas candidas y políticas** que apoyen la agricultura sostenible, la equidad alimentaria y el acceso a la comida. Habla sobre estas acciones y oportunidades con personas de tu vecindario y comunidad .