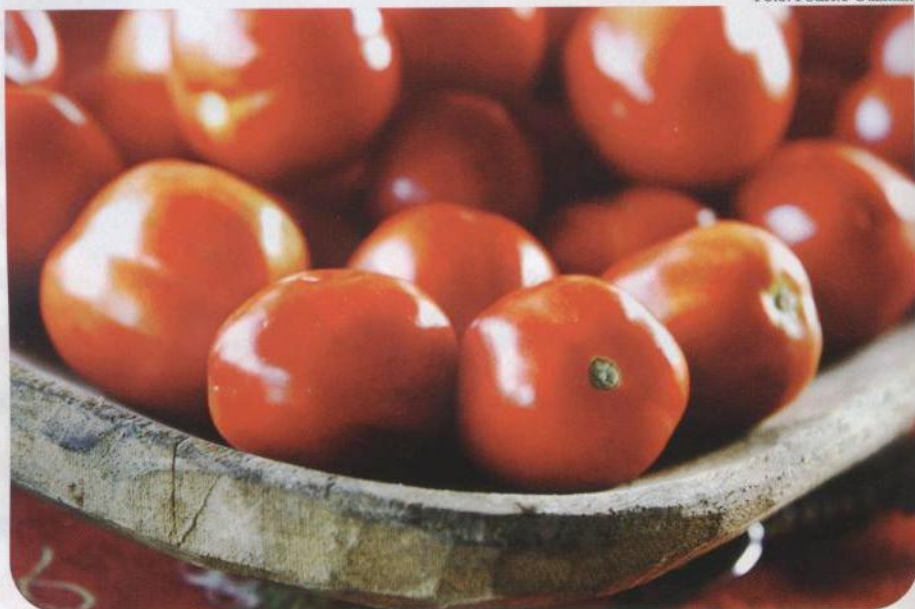


Por: Jake Kheel

# COMIDA SOSTENIBLE

Foto: Pedrito Guzmán



Según un famoso refrán las personas "somos lo que comemos". Lo que consumimos tiene una relación directa con la protección del medio ambiente y nuestra propia salud.

Si una vez has comido un tomate y sabías más a cartón que a tomate, lo más probable es que el vegetal tampoco era muy saludable para ti o para el medio ambiente. Este tomate a lo mejor se tenía que transportar largas distancias, desde el interior del país o desde el extranjero en paquetes plásticos para protegerlo. A lo mejor requería el uso de químicos sintéticos para fertilizarlo y combatir diferentes plagas. Posiblemente este tomate se producía en un área no apropiada, usando grandes cantidades de agua potable.

Al momento de comer este tomate, ya no cuenta con los nutrientes normalmente asociado con un tomate fresco, o peor, cuenta con la presencia de diferentes químicos dañinos a la salud humana. La producción de este tomate ha contribuido al cambio climático por la gran distancia que viajaba, ha consumido un recurso limitado importante en el agua potable, y ha producido basura con el paquete en que venía.

Foto: Horace McGrier



Que se puede hacer para disminuir el impacto ambiental y mejorar nuestra salud a través de lo que consumimos? **Algunas sugerencias:**

1. Conviértase en un "localvore," es decir, alguien que trate de comer solamente productos locales. Los productos locales generalmente son mas frescas y contienen todos sus nutrientes beneficios. No ha tenido que viajar largas distancia que implica menos consumo de combustible para moverla.
2. Busca orgánico! En Punta Cana, hay vegetales y productos orgánicos, producido localmente. Por ejemplo, la Fundación Ecológica PUNTACANA produce hortalizas que se vende desde la Fundación o en su Farmer's Market todos los sábados en la mañana en PUNTACANA Village. Hay más productores locales en la zona, pero hay que buscarlos y apoyarlos.
3. No coma productos fuera de su temporada y respeta las leyes. En República Dominicana, por ejemplo, la veda de langosta es de abril a julio. Si estas comiendo langosta dentro de estos meses, estas comiendo algo congelado que ha viajado grandes distancias o peor, estas comiendo un especie fuera de su época legalmente permitido, poniendo en peligro la población local.
4. Deja de usar tantas botellas plásticas! Se puede conseguir envases reusables muy de moda para evitar la presencia de tantas botellas plásticas en la basura local.



Foto: Fundación Ecológica PUNTACANA

## 60 BAG

eco-friendly



Es la perfecta respuesta natural a las necesidades ambientales. Las fundas o bolsas están hechas de un tejido de lino que requiere un mínimo de energía para su fabricación. Lo más importante, de ahí su nombre, es que son biodegradables por completo en aproximadamente 60 días, por lo que no se convierten en desecho para el medio ambiente. Incluso pueden ser compactadas y convertidas en abono.

Las fundas plásticas ya no serán necesarias con 60 BAG. Vienen en cuatro formas diferentes y en diversos tamaños. Además, se les puede imprimir un logo o mensajes sobre la superficie.