



# ¡La comida local es buena!



## Cerca de casa



¿Sabías que puedes ayudar a proteger la naturaleza comiendo duraznos y arvejas? Sí, puedes, ¡si esas frutas y verduras son cultivadas

**localmente!** Al consumir alimentos cultivados localmente, o alimentos cultivados cerca de casa, puedes ayudar a proteger la naturaleza y el medioambiente.

Muchos **productos alimenticios** –o frutas y verduras– diferentes son cultivados en granjas del otro lado del país, y hasta del mundo. El hecho de que los alimentos recorran largas distancias causa serios problemas en el medioambiente.

## Food Miles (Millas de alimentos)



El ananá, por ejemplo, suele venir de Jamaica y las manzanas, ¡de tan lejos como Nueva Zelanda! La mayoría de las frutas y verduras viajan alrededor de 1.500 millas desde la granja hasta el supermercado. ¡Es como viajar

desde el punto más extremo del estado de Washington, bordeando la costa del Pacífico hasta la frontera con México! La distancia que los alimentos recorren desde la granja hasta la tienda se llama **food miles**.

## Trenes, camiones y polución



Los barcos, aviones, camiones y trenes se usan para **transportar**, o mover, los alimentos. Todas estas formas de transporte contribuyen a la polución y al

**calentamiento global**. El calentamiento global es lo que ocurre cuando contaminamos demasiado el aire con la combustión de **combustibles fósiles** como la gasolina, el petróleo o el carbón. La polución atrapa el calor del sol, recalienta el planeta, y ocasiona graves

cambios en el clima. Cuanto más lejos viajan los alimentos, más se contamina el aire.

## Consumir la naturaleza



Si las frutas y verduras llegan magulladas a la tienda, no pueden venderse. Entonces, cuando los alimentos recorren largas distancias, se necesita **embalaje** extra para protegerlos. El embalaje está hecho con cartón, papel y plástico, que provienen de **recursos naturales** como los árboles y el petróleo. Usar demasiado embalaje daña el medioambiente. Cuanto más cartón se utiliza, más árboles se talan, lo que destruye nuestros bosques y daña a los animales que viven en ellos. No solo eso; generalmente el embalaje se tira a la basura y termina en un **relleno sanitario**, o basural. ¡Se derrocha naturaleza!

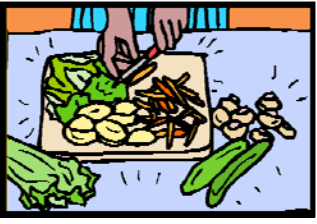
## Alimentos cultivados localmente



¡La buena noticia es que no estamos obligados a comprar alimentos que recorrieron miles de millas o que precisan tanto embalaje!

Si compramos alimentos locales, ayudamos a proteger el medioambiente porque los alimentos cultivados localmente no necesitan ser transportados tan lejos y, por ende, se genera menos polución. Y como los alimentos no recorrieron miles de millas, no necesitan tanto embalaje. Usar menos embalaje significa que podemos salvar más árboles y proteger la naturaleza. Además, generamos menos basura que termina en los rellenos sanitarios.

## Fresco y saludable



Los productos alimenticios cultivados localmente son más frescos que los que recorren largas distancias. Puede llevarles una o dos

semanas llegar a las tiendas; así y todo, ¡los productos alimenticios de granjas cercanas son vendidos dentro de las 24 horas de cosechados!

Comer frutas y verduras frescas sabe genial y es mucho más saludable para ti también. Es por eso que los alimentos locales se venden más rápido; contienen más **nutrientes**. Los nutrientes son vitaminas, calcio y fibras que mantienen nuestros cuerpos fuertes y en forma. Los alimentos locales también tienen menos **conservantes** que los que recorren largas distancias. Los conservantes son químicos que ayudan a que los alimentos no se arruinen o pudran. Desafortunadamente, el consumo de la mayoría de los conservantes no es saludable para nosotros.

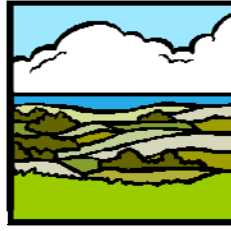
## Alimentos de estación



Cuando comes alimentos locales, también estás comiendo alimentos que son **de estación**. Es decir, que solo crecen en tu área durante cierta estación del año: invierno, primavera, verano u otoño. Por ejemplo, en California, puedes conseguir cerezas sabrosas en primavera, melones jugosos en verano, y caquis dulces en otoño.

Comer alimentos de estación nos mantiene sanos todo el año. ¿Qué podría ser mejor que una sandía dulce y fría en un caluroso día de verano? El agua de la sandía ayuda a **hidratar** nuestros cuerpos. Es decir, que recibimos suficiente agua para soportar el calor. Por otra parte, comer repollitos de Bruselas en otoño nos provee de vitaminas que necesitamos para defendernos de los estornudos causados por un resfriado.

## Espacio verde



Comprar alimentos de granjas locales también ayuda a proteger los **espacios verdes**. Un espacio verde es una tierra abierta en la ciudad –o cerca de ella– que no tiene casas, escuelas, o otro

edificio cerca. Podría ser una granja, una reserva natural, o un parque. A medida que las ciudades crecen y ocupan más tierras, las granjas locales son construidas por grandes compañías y **desarrolladas** o convertidas en centros comerciales, edificios de oficinas y emprendimientos de viviendas. Cada minuto que pasa se pierden dos acres de tierras de labranza en los Estados Unidos. ¡Eso es casi el tamaño de dos estadios de fútbol!

Es menos probable que los granjeros vendan sus tierras si tienen una granja productiva. Entonces, al comprar productos alimenticios locales estás apoyando a los granjeros locales y ayudándolos a mantener su negocio, así como también a que sus tierras sigan siendo un espacio verde y abierto. Esto es importante porque los espacios verdes proveen hogares a diferentes animales, plantas e insectos, y son un lugar donde podemos disfrutar de la belleza de la naturaleza.

## Mercado de productos frescos



Uno de los mejores lugares para comprar productos alimenticios locales es un **mercado de productos frescos**. Esto es, un mercado al aire libre donde los granjeros venden sus frutas y verduras directamente a los clientes. Existen más de 3.100 mercados de productos frescos en el país, incluyendo muchos en la Bahía de San Francisco. Cuando compras productos alimenticios cultivados localmente, no solo estás adquiriendo las frutas y verduras más frescas y sanas, sino que también estás ayudando a proteger el medioambiente y apoyando a los granjeros locales.

Recuerda, ¡la comida local es buena!

