



Más allá de lo orgánico: ¡Compre regenerativo!

Nutrición, 16/02/2021



P: Me quedé impresionado cuando vi el documental Kiss the Ground y aprendí lo importante que es la regeneración del

suelo para muchas cosas, incluido el cultivo de alimentos ricos en nutrientes que nos mantienen saludables, absorbiendo de manera eficiente tanto el dióxido de carbono como el agua, e impactando positivamente extremos climáticos. ¿Cuáles son las mejores formas en que puedo actuar como consumidor para apoyar la agricultura regenerativa?

R: La mayoría de las personas no comprenden lo fundamental que es un suelo saludable para mantener una red de asuntos ambientales y de salud que les interesan, desde producir alimentos nutritivos y conservar agua cuando se cultivan hasta estabilizar el clima de la Tierra.

Como explica Kiss the Ground (ahora en Netflix), en muchas áreas del mundo donde históricamente se han cultivado cultivos, está ocurriendo un proceso llamado "desertificación": la tierra se ha convertido, o se está convirtiendo, en desierto o terreno desnudo. Los fertilizantes químicos, herbicidas, pesticidas y otras prácticas agrícolas han acabado con los organismos vivos del suelo. El resultado es que el suelo vivo y fértil se convierte en tierra. Debido a que está agotada en nutrientes y microorganismos importantes, la suciedad no absorbe ni retiene el agua de manera eficiente. Se inunda fácilmente, conduce a escorrentías tóxicas, no puede soportar condiciones climáticas extremas y produce alimentos de mala calidad, o nada en absoluto.

La película presenta soluciones para alimentar el suelo, granjas y regiones que han adoptado principios de agricultura regenerativa, que a veces se denomina "cultivo de carbono". Es un conjunto de prácticas, que incluyen evitar la labranza,

plantar cultivos de cobertura, aplicar abono y manejar el pastoreo, que acumula materia orgánica en el suelo. Esto hace que el suelo almacene más agua y extraiga más carbono de la atmósfera. La tierra que antes era árida se transforma en una tierra fértil llena de una diversidad de vegetación.

Los animales que pastan y dejan sus excrementos es un paso especialmente crítico en la adición de materia orgánica al suelo para ayudarlo a cobrar vida con microorganismos importantes. Ese es el sistema para mejorar la tierra que diseñó la naturaleza. Esto se opone directamente al sistema antinatural de animales criados en corrales de engorde industriales, que destruye suelos saludables y daña la salud de los animales y el medio ambiente.

Orgánico vs.Regenerativo

Una vez que comprenda la importancia de un suelo saludable y las formas en que ayuda a mejorar la salud humana, animal y ambiental, es posible que desee comprar alimentos producidos mediante prácticas regenerativas. Pero si es como la mayoría de los consumidores, es posible que no sepa cómo identificar los productos elaborados con técnicas que mejoran la salud del suelo.

Es común creer que elegir productos con la etiqueta orgánica del USDA es la mejor manera de apoyar la agricultura regenerativa. Pero eso no siempre es cierto. Ir a lo orgánico es una excelente manera de evitar pesticidas sintéticos, fertilizantes y organismos genéticamente modificados (OGM), pero el sello orgánico no le dice directamente si la comida se cultivó en un suelo sano y regenerado. La calidad del suelo no se encuentra entre los criterios necesarios para recibir la certificación orgánica.