

# Enfoque En La Comida

“27. El derecho a la comida, como el derecho al agua, tiene un lugar importante dentro de la búsqueda de los demás derechos, comenzando con el derecho esencial a la vida. Por lo tanto, es necesario que la conciencia pública sea cultivada a considerar el acceso a la comida y agua como un derecho universal para todos los seres humanos, sin distinción o discriminación.”

Caritas in Veritate, Pope Benedict XVI

## Comiendo Organicamente

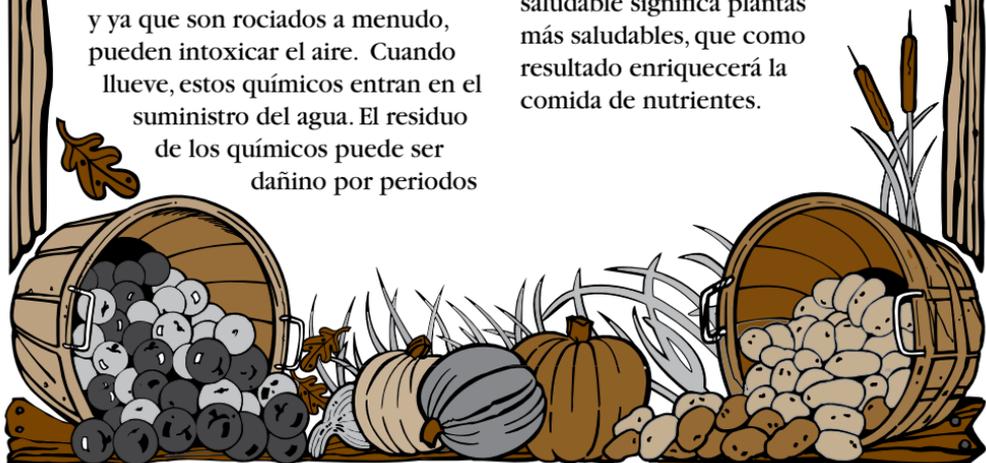
Al respetar los ciclos naturales, reintegrar las necesidades del planeta y trabajar mano a mano con la naturaleza en vez de en contra de ella, los jardines orgánicos eliminan la necesidad de fertilizantes sintéticos y pesticidas tóxicos que no solo dañan al consumidor sino que también al planeta. Utilizar las prácticas como abonar, rotación del cultivo, y plantación diversa, ayudan que los jardines orgánicos logren su meta mientras dejan la tierra enriquecida sin trastornar la cualidad del agua y del aire.

Los químicos tóxicos usados en agricultura que no son orgánicos afectan la tierra donde son usados, y ya que son rociados a menudo, pueden intoxicar el aire. Cuando llueve, estos químicos entran en el suministro del agua. El residuo de los químicos puede ser dañino por periodos

indefinidos, especialmente cuando son combinados con residuo tóxico conocidos o desconocidos. Los pájaros y animales en estas zonas también sufren.

Los animales que son criados orgánicamente no les dan hormonas o estimulantes de crecimiento y no les dan antibióticos regularmente. Al comer carne orgánica, los consumidores evitan estas drogas y no contaminan el suministro del agua.

Apoyar a los cultivadores orgánicos ayudará asegurar un planeta más limpio y saludable para futuras generaciones. Tierra más saludable significa plantas más saludables, que como resultado enriquecerá la comida de nutrientes.



# Lo que tiene que hacer:

- Busquen comida, vitaminas y otros productos hechos con ingredientes y materiales orgánicos. El Departamento de Agricultura tiene un símbolo para productos orgánicos:



- Aprendan sobre alimentos sanos, cultivados localmente y sobre la seguridad alimenticia en la "Community Food Security Coalition". La coalición tiene folletos disponibles en español: [www.foodsecurity.org/handouts-es.html](http://www.foodsecurity.org/handouts-es.html)
- ATTRA (El Servicio Nacional de Información sobre la Agricultura Sostenible) también tiene excelente información práctica a su disposición sobre la producción y comercialización sostenible de alimentos en su sitio WEB, en español: [www.attra.org/espanol/index.html](http://www.attra.org/espanol/index.html)
- Evite comida ingeniería genéticamente. Información útil está disponible en: Center for Food Safety [www.centerforfoodsafety.org](http://www.centerforfoodsafety.org) y True Food Network en [www.truefoodnow.org](http://www.truefoodnow.org) (sólo en Inglés)

- Use medidas orgánicas en los jardines y césped. Actualmente fertilizantes sintéticos, pesticidas, herbicidas, fungicidas dañinos están siendo usadas en gran cantidad en lugares donde trabajan y juegan las personas.
- Únase a un proyecto de Comunidad-Apoyada en Agricultura. Esto lo puede hacer al comprar una parte de una granja local. Como resultado el accionista recibe productos orgánicos durante la temporada de cosecha. El Departamento de Agricultura de los EEUU tiene una página con más información: <http://www.nal.usda.gov/afsic/pubs/csa/csa.shtml>  
Enriquezca la tierra en su jardín utilizando los desechos de la cocina como abono orgánico, menos lo que sea carnes. Aprenda cómo en [www.nrcs.usda.gov/feature/espanol/index.html](http://www.nrcs.usda.gov/feature/espanol/index.html)
- Los Misioneros Oblatos de María Inmaculada apoyan un jardín comunitario en Godfrey, IL. [www.lavistacsa.org](http://www.lavistacsa.org)

## COMIENDO COMIDA ORGANICA-LOCAL

**Cultivada localmente** los productos orgánicos son mucho mejor que los productos que son despachados de otros lugares. No solo son más frescos, pero utilizan menos energía para llegar a su mesa. Comprar de tiendas más pequeñas son mucho mejor que comprar de tiendas más grandes también asegura una economía local más fuerte y diversa.



Revisen la Cosecha Local para comprar comida local: [www.localharvest.org](http://www.localharvest.org) (sólo en Inglés)

Para aprender más sobre de donde viene la comida vean Food Routes Conservancy en [www.foodroutes.org](http://www.foodroutes.org) Y vean la película llamada Food, Inc.:

<http://www.foodincmovie.com/about-the-film.php>

También hay un libro basado en esta película. (sólo en Inglés)

Actualizado en el 2009 por: Justice, Peace and Integrity of Creation Office  
U.S. Province • The Missionary Oblates of Mary Immaculate  
391 Michigan Avenue, NE • Washington, DC 20017 • 202-529-4505

Se puede bajar con el fin de distribuir en el Web page:

<http://omiusajpic.org/2009/10/04/nuevos-folletos-sobre-uso-de/>