



Alimentos de los humedales

Una alimentación adecuada y de buena calidad constituye un requisito previo para que las personas estén sanas, y los humedales son contribuyentes esenciales, pues nos proporcionan una amplia variedad de fuentes de alimentos silvestres y cultivados, como pescado (incluido el marisco), ciertos mamíferos, plantas (arroz, algas marinas, verduras variadas, frutas y nueces, etc.), reptiles, anfibios, insectos y otros artrópodos, caracoles. . . y más.

El aprovechamiento de los recursos pesqueros de las aguas costeras y continentales ha constituido una fuente de sustento y medios de vida durante milenios. En la actualidad mil millones de personas, principalmente en los países en desarrollo, dependen del pescado como su principal o única fuente de proteína animal, y muchas más lo consumen habitualmente. El pescado que comemos proviene tanto de la pesca (62%) como de la acuicultura (38%), y ambas actividades dependen en gran medida de contar con unos humedales costeros y continentales sanos. Conseguir la sostenibilidad es el principal problema: el 75% de las poblaciones marinas de peces comercialmente importantes están

actualmente sobreexplotadas al igual que ocurre con muchas poblaciones de peces continentales; la acuicultura, en la actualidad el sector industrial de producción de alimentos del mundo con el crecimiento más rápido, trae su propia carga de desafíos de sostenibilidad a través de los efectos secundarios de contaminación, destrucción de los hábitat (especialmente manglares), propagación de especies no nativas, etc.

Mientras que la pérdida o disminución de la disponibilidad de proteína de pescado puede que no sea bien recibida or de importancia por muchos de nosotros, para la mayoría de los mil millones de personas que son pobres y dependen del pescado las capturas decrecientes de pescado pueden tener efectos directos sobre su salud como resultado de la malnutrición, lo que conduce a una mayor propensión a enfermedades.

Quizás la planta más conocida de los humedales es el arroz, en la actualidad una planta principalmente cultivada. Casi el 50% de la población mundial, sobre todo en Asia, depende del arroz como alimento básico. Otras plantas de los humedales, como las algas marinas (tanto las silvestres como las cultivadas), también desempeñan una función significativa en el suministro de alimentos, y muchas comunidades locales dependen de ciertas plantas con hojas de los humedales como fuente de verduras en sus dietas diarias.

El arroz proporciona un ejemplo interesante de alimento en varios humedales. Para muchas comunidades, especialmente en Asia, el arroz se cultiva como medio de vida y para autoconsumo, pero los campos inundados donde se cultiva pueden proporcionar mucho más que arroz. En un estudio de la República Democrática Popular Lao, al menos 17 de las 26 especies de pescado capturadas que se utilizan como principal fuente de proteína se obtuvieron en dichos campos, y seis de ellas se alimentaban allí. Además, la población local consumía cinco especies de anfibios, y al menos dos de reptiles, dos de camarones, cuatro de moluscos y 10 especies de plantas acuáticas a partir del mismo origen.

Nuestros humedales seguirán proporcionando alimentos que nos mantengan sanos, pero hay muchas actividades humanas que afectan negativamente a la capacidad de los humedales para seguir proporcionándonos bienestar. La contaminación, la extracción excesiva de agua, el saneamiento deficiente, la sobreexplotación y, por supuesto, la destrucción de humedales, todos ellos son factores que reducen o destruyen la capacidad de los humedales de brindar alimentos para el consumo humano.

