

Desperdicio de alimentos, un reto mundial



Se calcula que por lo menos un tercio de los alimentos son desperdiciados y desechados en lugar de ser consumidos. Esto equivale a aproximadamente 1,300 millones de toneladas de alimentos en todo el mundo al año. Al mismo tiempo, cientos de millones de personas padecen de hambre.

¿Qué es el desperdicio de comida?

El desperdicio de comida habla de la pérdida de alimentos durante todas las etapas de suministro, desde su producción hasta su distribución y consumo. Estas pérdidas implican también el desperdicio de los recursos utilizados en la industria alimentaria, entre los cuales se encuentran el agua, la energía, tierra y mano de obra.

Algunas causas de este desperdicio incluyen problemas de almacenamiento, transporte e incluso el precio bajo de los mismos alimentos en tiempos de sobreoferta. Y aunque el desperdicio de comida puede ser tanto accidental como intencional ambas implican un gran impacto negativo en el medio ambiente y en la economía.

Desperdicio de comida en México

En México de acuerdo con SEDESOL se desperdician aproximadamente 19 millones de toneladas de comida al año. Casi la mitad de estos alimentos son frutas y verduras con un 46%, seguidos de cereales con un 29% y productos de origen animal con un 25%. Mientras tanto uno de cada cuatro mexicanos no satisface sus necesidades alimenticias.

¿Qué hacer al respecto?

Siendo un asunto de nivel mundial, las acciones para combatir el desperdicio de comida comienzan a volverse una tendencia. Distintas organizaciones están creando estrategias para evitar el desperdicio de alimentos. Las iniciativas para la reducción de desperdicios de alimentos incluyen aplicaciones móviles, eventos y talleres para disminuir el desperdicio de alimentos y proyectos para el aprovechamiento de excedentes para la creación de nuevos productos de alimentación entre otras.

Existen muchas organizaciones preocupadas por este asunto. En México la Red Temática en Seguridad Alimentaria ha iniciado con estrategias para combatir este problema. <http://www.redsapda.org.mx/#/>

Es importante también reducir el desperdicio de comida en nuestras casas. Algunas formas de hacerlo son:

Planificación

- Elaborar una lista de las comidas preferidas de la familia. De esta manera se puede planificar fácilmente lo que se va a preparar en la semana.
- Hacer una lista de compra para la semana. Anotar no solo los productos que vamos a comprar, sino también las cantidades requeridas y comprar solo lo necesario.
- Revisar el refri antes de ir de compras.

Almacenamiento

- Evita comprar demasiado frutas y verduras. Por ejemplo, almacena plátanos y tomates por separado y dedica un compartimiento en tu refri para verduras.
- Oriéntate cómo se conserva mejor cada tipo de fruta y verdura, incluyendo productos de la temporada de tu huerto, en su caso.
- Lavar frutillas y lechugas poco antes de consumirlas, no de antemano.

Preparación

- Haz uso del congelador. Cuando compras cantidades grandes de alimentos como pan, carne, ciertas frutas, etc. divídelos de una vez en porciones y congélaslas para consumo posterior.
- También puedes congelar ciertas comidas, preparando cantidades más grandes, separarlas en porciones y congelar lo que no vas a comer inmediatamente.

Ahorro

- Cocinar con lo que hay en el refri antes de comprar más alimentos.
- Conserva las sobras, pero no dejes que se acumulen. Consumirlas pronto.
- Verduras que quizá ya no están bien para comerse frescas, todavía sirven para sopas.

Fuentes:

<http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/es/>

<http://www.sinembargo.mx/28-04-2017/3202291>

<https://www.epa.gov/recycle/reducing-wasted-food-home>

Etiquetas: [desperdicio de alimentos](#)