



El desperdicio de alimentos a nivel mundial presenta cifras alarmantes. Según un estudio presentado en 2011 para **SAVE FOOD!**¹, las pérdidas de alimentos alcanzan los 1.300 millones de toneladas al año, es decir que **un tercio de lo que se produce nunca llega a ser consumido**. Sin mencionar que esta cifra no contempla los costos y recursos utilizados en vano para la producción de estos alimentos, es decir la tierra, el agua, la energía, el trabajo, etc. y por tanto, un incremento de las emisiones de gases que provocan el efecto invernadero y contribuyen al calentamiento global y al cambio climático.

Muchas personas no creen que el desperdicio de alimentos sea un problema, sino que tienen la idea de que todos sus residuos orgánicos se convierten en abono para la tierra, aunque esto no es tan simple. Sin un manejo adecuado, los alimentos en descomposición producen gases que afectan el calentamiento global.

Se identifican dos tipos de desecho de alimentos que se conocen como:

- ✓ **Pérdida de alimentos:** se produce durante las etapas de producción, almacenamiento, procesamiento, transporte y distribución, y se refiere a todos los alimentos que se pierden por ser de menor calidad, por daños mecánicos, derrames, degradación, fermentación y elevados estándares estéticos de calidad (tamaño, color, textura, etc.).
- ✓ **Desperdicio de alimentos:** involucra desde los retailers o venta minorista hasta los hogares, debido a que son productos de buena calidad listos para consumir, pero que son descartados, incluso antes de estropearse. Algunas de las causas son la falta de infraestructura y pérdida de cadena de frío, ofertas de productos sin una demanda equivalente, lo que conduce a compras innecesarias (2x1, menor precio en la segunda unidad, etc.), falta de planificación a la hora de comprar, incorrecta interpretación de las fechas de vencimiento o caducidad, y cuestiones meramente estéticas. Incluso la actitud de algunos consumidores cuyo nivel económico les hace actuar como si pudiesen permitirse malgastar alimentos.



En este sentido, la campaña “**PIENSA.ALIMÉNTATE.AHORRA** reduce tu huella alimentaria”², creada por organizaciones como el PNUMA³ y la FAO⁴, invita a los consumidores a tomar conciencia acerca de esta problemática y promueve pequeñas acciones para realizar en los hogares y así contribuir para un futuro más sostenible.

TIPS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO LOS ALIMENTOS

REALIZAR UNA COMPRA INTELIGENTE. Usar listas de alimentos y evitar las compras compulsivas o innecesarias. En ocasiones las ofertas publicitarias llevan a adquirir más cosas de las que necesita, sobre todo para los productos perecederos. Tener en cuenta que si finalmente no son consumidos y se descartan, la oferta no tuvo ningún beneficio.



APROVECHAR TODO. Utilizar todos los alimentos de la heladera o el freezer antes de realizar compras nuevas, de esta forma se asegura el consumir los alimentos que ya llevan un tiempo almacenados, evitando descartes.

INCLUIR FRUTAS Y VERDURAS “FEAS”. En ocasiones los parámetros estéticos para estos alimentos son sumamente elevados y hasta ridículos, lo que conduce a que se descarten por su tamaño, forma, color, grado de madurez, golpes o partes rotas, aunque son perfectamente aptos para consumo humano. Dato: estos alimentos presentan la mayor tasa de desecho.

COMPRENDER LA FECHA DE VENCIMIENTO. Las expresiones “consumir antes de...”, “válido hasta...”, “vencimiento...”, etc, indican una fecha hasta la cual el producto mantiene su calidad óptima, apto para el consumo según lo que sugiere el fabricante, lo que no significa que automáticamente pasada esta fecha el alimento deba tirarse. En el caso de algunos alimentos no perecederos, de baja humedad o secos, podrán utilizarse pasada esta fecha. La recomendación más importante es utilizar el sentido común para observar el alimento, su color, aroma, textura y otras características previo a su consumo.



USAR TU FREEZER. Este medio para conservar alimentos es efectivo y confiable, se pueden congelar productos frescos y sobras antes que se estropeen, si no se planea consumirlas en los próximos días. De esta manera tendrás porciones de comida listas para consumir en otra oportunidad.

REDUCIR LAS PORCIONES. Preparar o solicitar porciones más pequeñas en restaurantes. De no ser posible, está bien visto pedir al restaurante que armé un paquete con las sobras de tu plato para consumir en otra oportunidad.

PV-PS -Primero Vence, Primero Sale-. Es una simple regla mnemotécnica para ordenar nuestra despensa y heladera, es decir que se recomienda cocinar y comer primero lo que está más próximo a su fecha de vencimiento. Al guardar los alimentos recién comprados se pueden colocar en la parte posterior y traer al frente los que se compraron antes para facilitar el acceso.

DONAR. Existen diversas organizaciones, instituciones y comedores que reciben donaciones de alimentos siempre y cuando sean aptos e inocuos para el consumo humano. Incluso a veces ellos mismos se ocupan de recoger las donaciones y distribuirlas. Un ejemplo en nuestro país es la Red Argentina de Bancos de Alimentos.

COMPOSTAR. Como último recurso los restos de frutas, verduras u otros residuos de origen vegetal, se pueden utilizar como abono a través del método de compostaje que permite recuperar nutrientes atrapados en estos alimentos a la vez que ayuda a reducir el impacto climático.

Consiste en apilar distintos materiales en capas, intercalando restos de vegetales verdes, restos de cocina, paja, tierra, trozos de papel y estiércol, así sucesivamente hasta obtener una mezcla de residuos orgánicos que sirve como abono a las plantas. Se debe asegurar una buena cantidad de humedad y proteger con algún material (plástico o chapa) para evitar que las lluvias perjudiquen la "fermentación" del preparado. Cada tanto, se debe agregar tierra y remover para airear.



¡RICOS RESTOS! Los alimentos que sobran hoy pueden ser una excelente comida para mañana porque usando la creatividad cualquier resto de alimentos puede convertirse en un nuevo plato. La comida que sobra se puede guardar en la heladera si se va a consumir en el lapso de 1 o 2 días o congelar si se desea utilizar más adelante. Dato: se recomienda utilizar envases que eviten el contacto con alimentos crudos y el resecamiento por el frío.

A continuación se presentan ideas de menú que se pueden implementar para utilizar las sobras de alimentos de forma creativa.



- ♥ Convertir una ensalada criolla (tomate, cebolla y morrón) en salsa portuguesa para acompañar pastas, arroz, carnes.
- ♥ Utilizar trozos de carne de vaca, pollo o cerdo para armar un sándwich, una ensalada o un estofado.

- ♥ Transformar frutas muy maduras o machucadas en riquísimas mermeladas y jaleas caseras.

- ♥ Cortar el pan húmedo en rebanadas y hornear para obtener tostadas duraderas listas para el desayuno o cortar en cubos y freír para acompañar ensaladas, sopas o armar canapés.



- ♥ Mezclar hortalizas ya cocidas con huevos batidos para obtener una tortilla o revuelto multicolor, por ejemplo con vegetales salteados o grillados, papas fritas, horneadas o hervidas.
- ♥ Utilizar huevos batidos, harina y pan rallado para armar deliciosas bombas o buñuelos con sobras de arroz, purés, vegetales, pollo, pescado, etc.

- ♥ Rescatar verduras marchitas para preparar una reconfortante sopa, por ejemplo lechuga, espinaca, acelga, puerro, cebolla de verdeo.
- ♥ Cortar trocitos de polenta fría, pasar por harina y freír, se pueden incluir en ensaladas, sopas o como bocaditos.



Como esta iniciativa, existen muchas otras ⁵ que persiguen objetivos similares, en algunos casos dirigidas a los primeros eslabones de la cadena agroalimentaria involucrados en la pérdida, aunque la mayoría hace hincapié en el rol del consumidor como parte fundamental de un proceso de concientización hacia el cuidado del medio ambiente y de compromiso con la población que no tiene un adecuado acceso a los alimentos.

¹ Gustavsson Christel Cederberg, J.; Van Otterdijk, R.; Meybeck, A. Global food losses and food waste. Extent, causes and prevention. Study conducted for the International Congress SAVE FOOD! An Interpack2011 Dusseldorf, Germany. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Rome, 2011.

² PIENSA.ALIMENTATE.AHORRA Reduce tu huella alimentaria. <http://www.thinkeatsave.org/es/>

³ PNUMA: Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente.

⁴ FAO: Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

⁵ Otras iniciativas: <http://www.fao.org/save-food/savefood/es/>, <http://www.lovefoodhatewaste.com/>.