

## CONSEJO DEL DÍA

### CONSEJO 19: CONSEJOS PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

*¿Qué podemos hacer para evitar el derroche de comida? Con una serie de sencillas acciones se puede luchar contra el malgasto de alimentos*



¿Sabías que 1,3 mil millones de toneladas de comida son desperdiciadas cada año? Quizás no sea una cifra muy reveladora si no se está familiarizado con los niveles de producción de alimentos, pero, dicho de otra forma, esta comida que termina en la basura bastaría para **alimentar a dos mil millones de personas, más del doble de personas que sufren desnutrición en el mundo.**

Se trata nada más y nada menos que de **un tercio de los alimentos producidos para el consumo humano.** La cultura del consumismo desmedido y compulsivo es en gran parte responsable de una situación que no sólo es negativa desde el punto de vista social y económico, **sino que además contribuye a la emisión de gases de efecto invernadero** y en consecuencia potencia el calentamiento global.

Cada año se desperdicia 1/3 de los alimentos producidos para el consumo humano

Según la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), un tercio de la producción mundial de alimentos es desechada cada año en todo el planeta, si bien el porcentaje es notablemente mayor en los países desarrollados que en los estados en vías de desarrollo: anualmente, **en Europa y América del Norte se pierden y desperdician entre 95 y 115 kilos de comida por persona**, mientras que en África subsahariana, Asia meridional y Asia suboriental la cantidad de comida producida y no consumida es únicamente de entre 6 y 11 kilos al año.

¿Cómo se pierden y desperdician los alimentos?



La comida no se desperdicia solamente cuando no la comemos porque consideremos que está en mal estado o simplemente por equivocarnos al calcular la cantidad que vamos a ingerir. Existen muchas razones por las que un alimento es desechado sin ser consumido, **como por ejemplo su destrucción durante el transporte o que no sea adquirido antes de caducar**. Se estima que en los países en desarrollo, el 40 % de la pérdida de alimentos se da durante las etapas de cosecha y procesamiento. Mientras tanto, en los países industrializados, el 40 % de la pérdida sucede a nivel de minorista o de consumidor final.

#### Coste económico y ambiental

Las pérdidas provocadas por el **desperdicio de comida ascienden cada año en todo el mundo a un billón de dólares**: la producción, manufactura, recolección, envasado, transporte y distribución de alimentos que finalmente no serán consumidos suponen un gasto económico mundial que, de ser reducido únicamente en un 20 % significaría un ahorro de 100.000 millones de dólares.

Por otro lado, la FAO calcula que **el desperdicio de comida es responsable del 8 % de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero**, el 30 % de la tierra agrícola se destina a cultivar alimentos que nunca se consumirán y un 21 % de agua dulce se desecha para su producción.

#### ¿Cómo evitar la pérdida y desperdicio de comida?

¿Qué podemos hacer nosotros para evitar el desperdicio de comida? **La solución empieza por el consumidor final**. Con una serie de sencillas acciones se puede luchar contra este malgasto de alimentos.

Unos **sencillos gestos que te ayudarán** a no desperdiciar la comida en casa:

- Planifica un menú semanal
- Haz una lista de la compra con los productos necesarios
- Almacena adecuadamente los alimentos
- Diferencia entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente
- Congela correctamente los alimentos
- Calcula adecuadamente las cantidades
- Coloca los alimentos más viejos delante de los nuevos
- Aprovecha los alimentos para otra comida

Fuente: acciona

CONSEJOS PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE COMIDA EN CASA

Cada año se desperdicia 1/3 de los alimentos producidos para el consumo humano



Almacena adecuadamente los alimentos

Calcula correctamente las cantidades

Coloca los alimentos más viejos delante de los nuevos

Diferencia entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente

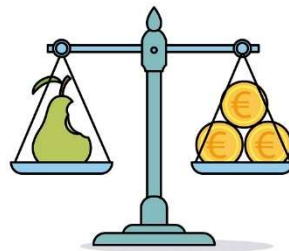
Aprovecha los alimentos para otra comida

Planifica un menú semanal

Haz una lista de la compra con los productos necesarios

Congela correctamente los alimentos

Come lo que compres



y compra lo que necesitas