

GACETILLA DE PRENSA

Julio 2015

ALIMENTOS: dales el valor que se merecen

Hace tiempo que se difundió un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) donde se estima que alrededor de **un tercio de los alimentos que son producidos** nunca llegan a cumplir la función de alimentar a las personas. Esto se debe a que se **pierden o desperdician** en alguna de las etapas del sistema agroalimentario.

Desde la AADYND (Asociación Argentina de Nutricionistas) nos importa darle a los alimentos el valor que se merecen, por ello convocamos a colegas que están trabajando en esta temática para poder difundir información de interés a toda la población.

Hablamos de **pérdida** de alimentos a la que ocurre durante las etapas de producción debido a que no alcanzan cierta calidad o se estropean por diferentes razones como daños mecánicos, derrames, degradación, fermentación o elevados estándares estéticos de calidad. En general se producen por el inadecuado funcionamiento de las cadenas de producción desde el marco institucional y jurídico.

Por otro lado, con **desperdicio** entendemos a los productos que llegan de forma adecuada a las etapas de comercio y consumo en los hogares y servicios de alimentación, pero que aún así son descartados incluso antes de deteriorarse. Entre las causas se destacan la falta de infraestructura y pérdida de la cadena de frío, ofertas de productos y compras excesivas, falta de planificación, incorrecta interpretación de las fechas de duración, y cuestiones meramente estéticas.

Cabe destacar que mientras la **pérdida** está relacionada con “fallas” en los diferentes sectores de la producción; el **desperdicio** se asocia principalmente a los hábitos, las costumbres y las exigencias que nosotros tenemos como consumidores que, sin darnos cuenta, afectan la disponibilidad de alimentos y los recursos naturales.

¿Por qué?

Producir un alimento que luego no es consumido y se desecha significa una reducción de la disponibilidad de alimentos y por ello tiene un impacto negativo en la seguridad alimentaria y la sostenibilidad social, ambiental y económica.

Es más, cuanto más avanzado está el alimento en la cadena de producción, mayores son las consecuencias ambientales debido a la utilización innecesaria de agua, tierra, energía, fertilizantes, materiales de envasado, maquinaria, transporte, combustibles, mano de obra y muchos otros recursos.

Por estas razones, implementar *buenas prácticas para el consumo responsable de alimentos* ayuda a reducir el desperdicio, ya sea como consumidores o manipuladores en servicios de alimentación tales como hospitales, escuelas, comedores, empresas, restaurantes y caterings.

¿Cómo me sumo?

* *PLANIFICÁ TUS COMIDAS Y ARMÁ UNA LISTA DE COMPRAS*

De esta forma vas a evitar las compras compulsivas o innecesarias. Sobre todo cuando nos tentamos con una oferta, si finalmente esos alimentos no son consumidos y se descartan, la oferta no tuvo ningún beneficio.

* *ANTES DE VOLVER A COMPRAR REVISÁ TU ALACENA, HELADERA Y FREEZER*

Así lograrás consumir los alimentos almacenados, evitando descartes por fechas de vencimiento, mal estado, cambios de sabor, color, aroma, u otros factores.

* *USÁ EL FREEZER PARA CONSERVAR POR MÁS TIEMPO Y EN MEJOR ESTADO*

Es un medio efectivo y confiable para conservar alimentos ya que se pueden congelar crudos o cocidos inmediatamente luego de su preparación, si no se planea consumirlos en los días siguientes. De esta manera, tendrás porciones de comida listas para consumir en cualquier momento.

* *CONSUMÍ FRUTAS Y VERDURAS QUE PUEDAN PARECER ESTETICAMENTE “FEAS”*

Muchas veces los parámetros estéticos de 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 pueden seguir siendo sabrosos e inocuos para consumo humano.

Una buena idea es utilizarlos para preparar tortillas, buñuelos, revueltos, sopas, caldos, croquetas, purés, guisos y cazuelas, compotas, mermeladas, jaleas, licuados y cocktails, o lo que se te ocurra.

* *PRESTA ATENCIÓN A LAS FECHAS DE DURACIÓN O VENCIMIENTO*

No permitas que los alimentos pasen esta fecha sin ser consumidos. Para esto aplicá el sistema – *Primero Vence, Primero Sale*-, que te ayuda a ordenar la despensa y la heladera, es decir que se recomienda cocinar y comer primero lo que está más próximo a su vencimiento.

* *ELEGÍ LAS PORCIONES ADECUADAS, NI MÁS NI MENOS*

Cuando prepares comidas calculá las porciones en base a la cantidad de comensales. Incluso en los restaurantes podés solicitar media porción.

* *VIANDA GOURMET*

Cuando salís a comer afuera está bien visto pedir al restaurante que arme un paquete con las sobras de tu plato para consumir en otra oportunidad. De lo contrario esa comida irá directo a la basura.

* *¡RICOS RESTOS!*

Los alimentos que te sobran hoy y que se encuentran en perfectas condiciones de conservación también pueden ser una excelente comida para mañana. Usando la creatividad cualquier resto de alimentos se puede convertir en un nuevo plato.

* *FABRICÁ TU PROPIO ABONO CON LOS RESIDUOS ORGÁNICOS*

Un último destino para los restos de frutas, verduras u otros residuos de origen vegetal, es utilizarlos como abono a través del método de compostaje que permite recuperar nutrientes atrapados en estos alimentos. Consultá los manuales del Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) que te enseñan cómo prepararlo.

* *DONÁ*

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.

Lic. Natalia Emma Basso (M.N. 6981)

Equipo de nutrición y Educación Alimentaria - nutricion@minagri.gob.ar
Dirección de Agroalimentos - Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca

Para mayor información:

http://www.alimentosargentinos.gov.ar/HomeAlimentos/nutricion/evitar_el_desperdicio.php

