

**Periódico:** El Sol de México

**Título:** Cómo desperdiciar menos alimentos

**Subtítulo:** Estas son algunas de las mejores recomendaciones basadas en evidencia para lograr este propósito

**Tema:** Alimentación

**Subtema:** Desperdiciar menos alimentos

**Referencia:** (4 de octubre de 2021). Cómo desperdiciar menos alimentos. *El Sol de México*. Recuperado de <https://bit.ly/3col3rC>

**Noticia:**

### **Cómo desperdiciar menos alimentos**

Desde la granja hasta el plato, el sistema alimentario moderno tiene un problema de desperdicio. Cada año, un tercio de todos los alimentos producidos en el mundo, o 1.300 millones de toneladas, terminan en la basura. Esto es como comprar tres bolsas de comestibles en el supermercado y luego tirar una al salir.

El desperdicio de alimentos complica el cambio climático. Y en países como el mencionado representa más del 5% de las emisiones de gases de efecto invernadero. Esto no incluye las emisiones de las actividades necesarias para producir los alimentos en primer lugar, como la agricultura y el transporte.

Uno de los sitios más grandes de desperdicio de alimentos es el hogar. En ese país, por citar sólo un ejemplo, los hogares tiran alrededor de 2.5 millones de toneladas de alimentos cada año.

Por fortuna, también podemos ubicar algunos de los comportamientos más efectivos que cualquiera puede poner en práctica para reducir el desperdicio de alimentos. Combinados, estos cambios relativamente pequeños pueden marcar una gran diferencia. Estas acciones se pueden agrupar a grandes rasgos en: planificación de compras, compras, almacenamiento de alimentos en casa, cocina y alimentación.

Además, hablando con más de mil 600 hogares australianos, se les preguntó a los participantes sobre la cantidad de pensamiento y planificación involucrados (esfuerzo mental), cuánto cuesta emprender el comportamiento (esfuerzo financiero) y el “ajuste” del hogar (esfuerzo que implica adoptar el comportamiento basado en diferentes horarios y preferencias alimentarias en el hogar).

Los consumidores identificaron el esfuerzo mental como la barrera más común para reducir el desperdicio de alimentos.

La investigación identificó los tres comportamientos principales con el mayor impacto en la reducción del desperdicio de alimentos, que también son relativamente fáciles de implementar:

Prepare una comida semanal en casa que combine los alimentos que deben agotarse

Designe un estante en el refrigerador o despensa para los alimentos que deben agotarse

Antes de cocinar una comida, verifique quién va a comer en la casa para asegurarse de que se cocine la cantidad correcta.

A pesar de que estas acciones son relativamente fáciles, descubrimos que pocos consumidores tenían un estante para "usarlo" en el refrigerador o la despensa, o verificaron cuántos miembros del hogar comerán antes de cocinar una comida.

Los expertos consideraron que una comida semanal para "consumir" es el comportamiento más eficaz para reducir el desperdicio de alimentos. Muchos consumidores informaron que ya lo hicieron en casa, pero hay muchas oportunidades para que otros lo adopten.

Algunos son consumidores más avanzados que ya han incluido los comportamientos anteriores en sus rutinas habituales en casa. Entonces, para esas personas, nuestra investigación identificó otros tres comportamientos que requieren un poco más de esfuerzo:

Lleve a cabo una auditoría del desperdicio de alimentos semanal y establezca objetivos de reducción.

Haga una lista de compras y apéguese a ella cuando compre

Haga un plan de alimentación para los próximos tres o cuatro días.

La investigación mostró una serie de acciones que, aunque valiosas por muchas razones, los expertos consideraron menos efectivas para reducir el desperdicio de alimentos. También era menos probable que fueran adoptados por los consumidores.

Las acciones incluyeron:

Conservar los alimentos perecederos en escabeche, salsas o guisados para su uso posterior

Hacer una reserva de los restos de comida (huesos y cáscaras) y congelar para uso futuro

Comprar alimentos en tiendas especializadas locales (como fruterías y carnicerías) en lugar de en grandes supermercados.

A propósito del Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos de las Naciones Unidas, que fue el 29 de septiembre, se busca aumentar la conciencia y la acción inmediata en apoyo de un objetivo clave en los Objetivos de Desarrollo Sostenible globales para reducir a la mitad la pérdida y el desperdicio de alimentos para 2030.

El mundo puede dejar de tirar alimentos perfectamente comestibles, pero todos deben hacer su parte. (sic)

**Contenido:**

El desperdicio de alimentos complica el cambio climático, ya que un tercio de todos los alimentos producidos en el mundo, o 1.300 millones de toneladas, terminan en la basura.

**Responsable:** Cynthia Guadalupe Hernández Rojas