

## Activistas contra el desperdicio alimentario, salud comunitaria

**C**uánta comida fresca y/o cocinada acabamos tirando a la basura! Esa fruta enmohecida, esa lechuga reseca, esos pepinos blandos, ese yogurt caducado, esa naranja seca, y un largo etcétera alimentan inútilmente nuestras bolsas de basura y se desperdician. Día a día se suceden estos hechos que, sumados a lo que se produce en mayor proporción en toda la cadena de distribución de alimentos, alcanza cifras desorbitadas.

Hasta tal extremo llega esta mala práctica que, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), un tercio de los alimentos producidos se pierde o se desperdicia en el mundo; sí, como oyes, uno de cada tres kilos de alimentos no los aprovechamos para el fin para el que fueron elaborados, el de alimentarnos.

De ahí la necesidad de conocer el impacto que supone los actuales niveles de desperdicio de alimentos, para que podamos tomar conciencia del mal uso de los alimentos, ya sea por una mala gestión de compras, de manipulación o consumo, además de incrementar el gasto en alimentación. A todo lo cual, se añade el hecho de ser una práctica poco respetuosa con el medio ambiente.

Y es que luchar contra el desperdicio alimentario, desde nuestra capacidad de decidir y actuar, día a día, resulta muy importante. Entre las muchas medidas para hacer al desperdicio alimentario, destacamos:

- Realicemos una compra responsable (productos de temporada, productos de proximidad).
- Conviene planificar un menú semanal (tengamos claro qué vamos a hacer para que compremos aquello que realmente vamos a necesitar).
- No rechacemos frutas y hortalizas por su aspecto (no comemos por la vista, si no por el sabor de los alimentos).
- Consumamos antes lo que primero compremos (que los productos no envejezcan en la despensa o nevera).
- Para que no se produzcan “sobras”, cocinemos y sirvamos las raciones ajustadas a las que se van a consumir.

- Si se producen “sobras” usa la creatividad para que no se desperdicien; hay muchas recetas de aprovechamiento, como caldos/guisos con la parte verde del puerro, o mahonesa ligera con el caldo de los garbanzos.
- Sepamos distinguir en el etiquetado la fecha de caducidad respecto de la fecha de consumo preferente.
- Los alimentos crudos y los cocinados deben manipularse y conservarse de forma separada de acuerdo con sus características y durabilidad.
- Separemos la basura orgánica del resto de la basura y depositémosla en contenedores específicos (contenedores marrones), siempre que dispongamos de recogida selectiva en el barrio.

### Otras consideraciones

En ocasiones utilizamos el lenguaje de forma imprecisa e incorrecta, confundiendo términos que tienen significado muy distinto. Esta circunstancia se presenta, por ejemplo, entre lo que entendemos por pérdida y por desperdicio. Veámoslo: La pérdida de alimentos se refiere a aquellos que no podrán ser consumidos por disminución de su calidad sensorial, nutricional o microbiológica. Se producen principalmente durante los procesos de producción, almacenamiento y transporte de alimentos.



A su vez, hablamos de desperdicio de alimentos en buen estado, aquellos que se descartan antes de poder ser consumidos. Se producen durante la distribución, venta y consumo final. Una cifra que demuestra el importante papel que jugamos los compradores finales de frutas y hortalizas, es que cerca del 60% del total de desperdicios generados tiene su origen en los hogares.

Las principales causas que generan desperdicios son:

- Malos hábitos alimentarios y de compra.
- Falta de comprensión del etiquetado.
- Conservación incorrecta o excesivamente larga de los alimentos.
- Métodos culinarios que desaprovechan buena parte de los alimentos.

Se comprueba cómo nuestros hábitos y prácticas habituales de consumo son determinantes a la hora de generar una mayor o menor cantidad de desperdicios. Gran parte de esta problemática se debe a la falta de información; por ello, desde “5 al día”, - asociación sin ánimo de lucro cuyo fin consiste en fomentar el consumo diario de frutas y hortalizas frescas -, lleva a cabo una amplia labor informativa para que como consumidores aprovechemos al máximo los alimentos.

### Qué significan las 4R

Las 4R son los principios fundamentales de la educación ambiental en Europa. Se trata de los hábitos que debemos tener en cuenta frente a los residuos, y son:

**Reduce:** disminuir la cantidad de residuos que generamos.

**Recicla:** dar otro uso a lo que ya no nos sirve.

**Reutiliza:** convertir un residuo en un producto nuevo y diferente. Para eso es importante que separemos los residuos en el origen – nuestros hogares-, y los depositemos en los contenedores correspondientes de recogida selectiva en la calle.

**Recupera:** Si un residuo no se puede reutilizar o reciclar, llega el superpoder de utilizar los residuos en la planta incineradora para generar electricidad.

### Conservación de frutas

La conservación dependerá del tipo de fruta, según sea de hueso (cereza, melocotón, ...); de semilla (caqui, granada, manzana, ...), tropicales (aguacate, kiwi, mango, ...), bayas (arándanos, frambuesas, moras); o cítricos (limón, mandarina, naranja, ...).

- **A temperatura ambiente:** Mantener todas: de 1 a 5 días; Excepto los cítricos: hasta 15 días y tropicales de 1 a 4 días. ¡Importante! Las bayas no se aconseja dejarlas.
- **Refrigeración:** Semilla y hueso: de 3º a 8º; Tropicales: de 6º a 8º; Bayas: de 0º a 5º; Cítricos: de 2º a 5º; Todas: de 5 a 12 días, excepto cítricos hasta 20 días. ¡Importante! El limón es muy sensible al frío.
- **Congelación:** Todas: a -18º. Frutas de hueso, de semilla y tropicales: hasta 10-12 meses. Bayas y cítricos: de 1 a 2 meses.

En resumen: está en tu mano aprovechar mejor las frutas y hortalizas, evita generar desperdicios y aprovecha todo lo que puedas antes de tirar un alimento. La basura no necesita que la alimentos. #PorTuSaludComunitaria.

### Fuentes

1. Cinco al día
2. Cocina de Aprovechamiento con Martín Berasategui