



Seguridad y
Soberanía
Alimentaria

PÉRDIDA Y DESPERDICIO DE ALIMENTOS

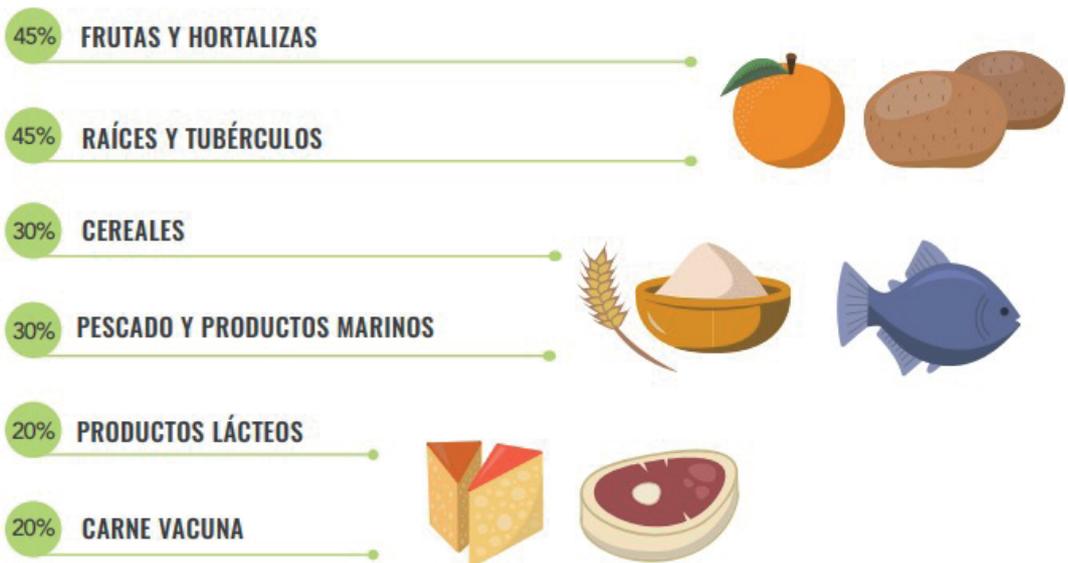
[#SoberaníaYSeguridadAlimentaria](#)

PÉRDIDA Y DESPERDICIO DE ALIMENTOS

El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos y todas como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años.

Para el 2030, dentro de la temática “pérdida y desperdicio de alimentos”, uno de los objetivos globales es **“reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores, y reducir pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha”**. Pero para alcanzar estas metas, todo el mundo tiene que hacer su parte: los gobiernos, el sector privado y la sociedad civil.

LAS ESTIMACIONES DE FAO NOS DICEN QUE EN EL MUNDO SE PIERDEN Y DESPERDICIAN EL:



¿QUÉ ES LA PÉRDIDA Y DESPERDICIO DE ALIMENTOS?

La pérdida de alimentos se produce en el campo, en el transporte y los lugares de almacenamiento después de la cosecha o faena, y en las industrias. Los alimentos se pierden sin llegar a ser comercializados, y se debe principalmente a una falta de eficiencia de las cadenas agroalimentarias.

El desperdicio de alimentos, en cambio, ocurre en las etapas de distribución, venta y consumo.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REDUCIRLOS?

Cuando se pierden o desperdician alimentos, también se desaprovechan los recursos utilizados para su producción como el agua, la tierra, la mano de obra y el capital. Esto puede provocar contaminación ambiental por los gases generados.

También pueden tener repercusiones negativas en la seguridad alimentaria y la disponibilidad de alimentos, contribuyendo de esta forma en el aumento del costo de la alimentación.

Nuestros sistemas alimentarios no pueden mantenerse en el tiempo si no son sostenibles. Es necesario adoptar medidas a escala mundial y local para aprovechar al máximo los alimentos que producimos.

¿QUÉ ACCIONES PODEMOS TOMAR COMO INDIVIDUOS?

-Planificar un menú con anticipación: Calcular las porciones para organizar una comida, ya sea diaria u ocasional. 1- saber la cantidad de personas que van a comer, 2- Calcular la cantidad de porciones, los ingredientes necesarios y los utensilios. De esta manera, se evita cocinar de más o de menos.

-En el supermercado, tratar de que el recorrido sea:

- 1) Los artículos de limpieza y perfumería.
- 2) Los alimentos secos y no perecederos (fideos, harina, aceite)
- 3) Los frescos o perecederos (frutas y verduras)
- 4) Los refrigerados o congelados (lácteos, carnes).

-Las ofertas pueden ser útiles cuando es seguro que se va a usar lo que se está comprando. Una buena opción es llevar la lista con lo que se necesite para evitar comprar de más.

-Al adquirir productos como frutas, verduras y carnes es recomendable en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia para consumirlos en su mejor momento.

-Revisar las fechas de vencimiento: las expresiones “consumir antes de..”, “válido hasta..”, “vencimiento”, etc., indican hasta cuándo el producto mantiene su calidad óptima apta para el consumo, según lo que sugiere el fabricante. Se recomienda cocinar y comer primero lo que está más próximo a vencer.

-No dejar alimentos recién cocidos o preparados fuera de la heladera, ya que la temperatura ambiente es la preferida de las bacterias y hongos. Estos pueden contaminar el alimento y provocar enfermedades. Cuanto más tiempo pase un alimento recién preparado sin refrigerar, más probable será su contaminación. Es importante chequear que la temperatura de tu heladera se mantenga entre 0°C y 5°C.

-Si no se posee freezer o heladera:

- 1) Calcular bien las porciones.
- 2) Repartir los alimentos con los vecinos/as.
- 3) Pedirle a un vecino/a o familiar con heladera o freezer que guarde los alimentos que sobraron.

-Los alimentos que sobran hoy pueden ser una excelente comida para mañana porque usando la creatividad cualquier resto de alimentos pueden convertirse en nuevo plato.

-Todas las verduras se pueden congelar: En su mayor parte necesitan ser “blanqueadas” antes: Sumergir en agua hirviendo durante varios minutos y después pasarlas por agua fría. Se secan bien con un paño o papel absorbente y se guardan en una bolsa para congelar. Además, no es necesario que las descongeles antes de cocinarlas.

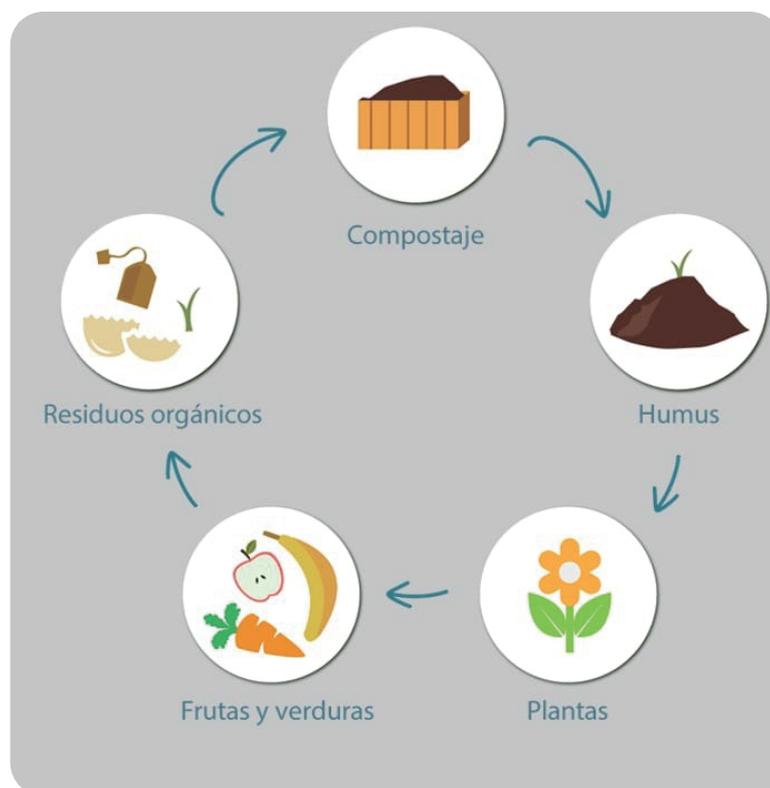
-Deshidratar las verduras: Los alimentos no perderán su sabor ni su valor nutricional.

Para ello se necesita un deshidratador o el horno: secar las verduras muy lentamente entre 30° C y 40° C después de haber sido blanqueadas. Esta opción permite disfrutar de verduras de temporada durante todo el año si se guardan en frascos en un lugar seco, fresco y oscuro.

-Las hierbas aromáticas y algunas verduras, como la albahaca o el apio, se pueden mantener frescas por más tiempo si se cortan las puntas y se ponen en un vaso con un poco de agua en posición vertical.

-Compostaje y Huertas: compostando se puede reducir lo que se desecha a la mitad, y como beneficio, se produce tierra negra o hummus de calidad, apta para las plantas y huerta. Además, se genera menos basura y se cuida el ambiente.

El compostaje es una práctica que podemos hacer junto con las niñeces del hogar. Se trata de una tarea en la cual se intercalan los residuos húmedos u orgánicos que no consumimos, como frutas y verduras, con restos secos como ramitas, hojas, papel y cartón secos. Es un proceso de descomposición de la materia orgánica, es decir, de los restos húmedos que sumamos a la pila de compost [puede demorar de 3 a 6 meses en transformarse totalmente en tierra negra].



Las pérdidas y desperdicio de alimentos ocurren en toda la cadena alimentaria: desde que los compramos hasta luego de consumirlos. Una buena alternativa es comprar la cantidad justa de alimentos haciendo una lista con lo necesario antes de ir al supermercado y, de esa manera, evitar o disminuir al mínimo el desperdicio.

Si dentro del hogar no hay mucho desperdicio de alimentos, una buena idea es comenzar realizando un compost. Dentro de los beneficios, aporta materia orgánica al suelo, aporta nutrientes para el desarrollo de las plantas de forma natural, mejora la acidez de los suelos, ahorra agua de riego, no causa malos olores y reduce el uso de fertilizantes, entre otros.



Información y/o asesoramiento sobre cómo iniciar tu propia huerta o sumarte a colaborar a una huerta comunitaria: Programa Municipal “Huertas Matanceras” del Municipio de La Matanza.

Redes Sociales Huertas Matanceras

 **Huertas Matanceras**

 **Huertas Matanceras**

 **Huertasmatancerasds@gmail.com**

Página oficial:

 **huertasmatanceras.desarrollolamatanza.gob.ar**

BIBLIOGRAFIA:

http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Valoremos-losAlimentos/pdf/Manual_Valoremos%20los%20alimentos_2021.pdf

http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Valoremos-losAlimentos/pdf/Guia_para_municipios_2021.pdf

http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Valoremos-losAlimentos/pdf/Guia_PyME_PDA.pdf

<https://www.fao.org/3/i2697s/i2697s.pdf>

https://inta.gob.ar/sites/default/files/desperdicio_de_alimentos_primaria_12_.pdf