



La FAO estima que las pérdidas totales de alimentos ascienden a 1 300 000 000 de toneladas al año

## Desde su casa usted puede evitar el desperdicio de alimentos, ahorrar y ayudar al planeta

Karla Richmond

Mientras en Costa Rica y en el resto del mundo hay un gran desperdicio de alimentos, a muchas personas les falta la comida en su plato

20 MAY 2021 Salud

¿Sabía que con tan solo guardar algunos restos del almuerzo o cena que no consuma, usted puede dar vida a nuevas preparaciones caseras, ahorrar dinero, evitar el desperdicio, ayudar al planeta y hasta promover que una persona en condición de inseguridad alimentaria tenga comida en su mesa?

Sí. Todo lo anterior es posible y acciones tan sencillas como la mencionada toman cada vez más relevancia en un contexto en el cual **el desperdicio y la pérdida de alimentos se posicionan como uno de los mayores retos del planeta**; y con justa razón.

Mientras se desperdicia parte importante de los recursos naturales del mundo para producirlos, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y para la Agricultura (FAO) estima que **cerca de 1300 000 000 de toneladas se pierden al año**. Dicho dato es el equivalente a [150 000 contenedores](#) estándar de transporte marítimo a su máxima capacidad cada día, según la Organización.

Si todos esos alimentos desechados se juntaran, **casi 842 000 000 de personas que sufren hambre crónica en el mundo podrían ser alimentadas**; el equivalente al 12 % de la población mundial, de acuerdo con el último [informe de la FAO](#) divulgado en el 2014.

“Al mismo tiempo en que la población con menos recursos económicos no puede comprar ciertos alimentos, por el otro lado una parte de esa comida se va a la basura. En América Latina se estima **un desperdicio de hasta 127 000 000 de toneladas de alimentos al año**, que serían suficientes para satisfacer las necesidades alimenticias de casi **30 000 000 de personas en la región**”, destacó la Dra. Marcela Peña Vásquez, nutricionista de la Oficina de Servicios Generales de la Universidad de Costa Rica (UCR).

En esto, Costa Rica no es la excepción. La Dra. Karolina Sánchez Alán, docente de la Escuela de Nutrición de la UCR, explicó que la pérdida y desperdicio de alimentos (PDA) incide en la seguridad alimentaria. Sí, esa seguridad al que todas las personas deberían gozar, en forma oportuna y permanente, para acceder a los alimentos que necesitan en cantidad y calidad.

Pero en todo esto, **¿cómo es que ese desperdicio y pérdida debilita la seguridad alimentaria, especialmente, de las y los costarricenses?** La respuesta es simple. Imagine que se desecha o se pierde una caja de pepinos. Esta acción ocasiona que haya menos pepinos disponibles. Ahora bien, si la demanda de pepinos por parte de los consumidores se mantiene o incrementa, como hay menos pepinos disponibles, el costo final de estos sería más alto.

¿El resultado final? **Un encarecimiento de los alimentos y menos personas con acceso a ellos.** Esto lleva a que un sector de la población, generalmente el más vulnerable, termine por conseguir opciones alimentarias menos saludables pero que pueden pagar.

“La PDA es una problemática que necesita ser abordada de una forma interdisciplinaria. Es necesario promover sistemas alimentarios sostenibles que incentiven la producción local de alimentos y la colocación de esos productos en los lugares adecuados, de forma que no haya desperdicio por falta de venta de los productos”, mencionó Sánchez.

## Radiografía del PDA



El objetivo 12 de desarrollo sostenible indica que el progreso económico y social conseguido durante el último siglo ha estado acompañado de una degradación medioambiental. Este hecho está poniendo en peligro los mismos sistemas de los que depende nuestro desarrollo futuro y, ciertamente, nuestra supervivencia.

## Una cuestión de acceso

La inseguridad alimentaria está fuertemente arraigada al poder adquisitivo y al precio de los alimentos. La lógica es sencilla: **si tengo poco dinero, puedo comprar menos comida y de menor calidad nutricional.**

Sin embargo, lo que poco se sabe es que, cuando se mejora la eficiencia de la cadena de suministro y se evita la pérdida, **el costo de estos para el consumidor disminuye y, por lo tanto, se aumenta su acceso.**

“Si a nivel nacional se toma conciencia sobre el impacto que tiene el desperdiciar comida y lleváramos a cabo actividades para disminuir esta práctica, esto generaría un mayor ahorro en los recursos utilizados para la producción y **daríamos lugar a una mayor seguridad alimentaria en nuestras comunidades y en nuestro país**”, manifestó Peña.

La Dra. Mercedes Montero Vega, directora del Centro de Investigación en Economía Agrícola y Desarrollo Agroempresarial (Cieda) de la Escuela de Economía Agrícola y Agronegocios de la UCR, concuerda.

“Según nuestros estudios, lo que estamos presenciando en la población costarricense es una falta conciencia del consumidor. La gente a veces compra ofertas solo por aprovechar y luego no se consumen. A veces, tampoco leen las etiquetas de vencimiento por lo que en ocasiones, los alimentos se descomponen. Adicionalmente, los desperdicios de alimentos frescos son más elevados que los productos procesados ya que su ciclo de vida es más corto. **Al hablar de seguridad alimentaria y calidad de vida, es importante que no**

**lleguemos a un sistema comercial en donde sea más barato comprar comida procesada, que frutas y verduras”, aclaró la Dra. Montero.**

## ¿Cómo ocurre la pérdida y el desperdicio?

La pérdida y el desperdicio son dos cosas diferentes. En el primer caso, **la pérdida ocurre principalmente durante la producción y distribución del alimento**, en los primeros eslabones de la cadena, debido a un inadecuado manejo en finca y poscosecha, mal almacenamiento o por el transporte inadecuado (por ejemplo: falta de cadenas de frío) y que el comprador rechace parte del producto.

**El desperdicio, en cambio, se da durante el consumo.** “Como consumidores muchas veces no se compran aquellos alimentos que tienen una apariencia distinta a la esperada, aunque tengan el mismo valor nutritivo. La FAO nos recuerda que cada vez que un alimento se desperdicia, también se están perdiendo los nutrientes que deberían alimentar a una persona. Por eso, es importante pensar en estrategias que permitan la reubicación de los que se están perdiendo y alimentar a poblaciones en situación de vulnerabilidad”, amplió Sánchez.

En la investigación que está liderando la Dra. Montero, llamada “Análisis de las pérdidas y desperdicios de alimentos en mercados y ferias de Costa Rica”, se encontró que **el principal problema de los y las costarricenses está en los hábitos de consumo.**



Anel Kenjekeeva

“Las variables socioeconómicas como ingreso educación, núcleo familiar y edad no son tan importantes como las otras variables de comportamiento referentes a las rutinas de consumo y almacenamiento. A nivel internacional hay muchas investigaciones centradas en variables socioeconómicas, donde a mayor ingreso, mayor desperdicio. **Nosotros no hemos encontrado datos tan consistentes en ese sentido, nuestros resultados más bien**

indican que el desperdicio está más centrado en los hábitos que lleva una persona, independientemente de su educación o ingresos”, abordó Montero.

A lo indicado se suman otros tres elementos que favorecen que los ticos desperdicien alimentos o se pierdan. El primero, un consumidor que realiza compras poco planificadas que conlleva al desecho de los alimentos. Segundo, las negociaciones entre el productor y los comercios detallistas. Si no se logran acuerdos entre el precio de venta y de compra, el producto se puede perder.

Finalmente, **está no contar con los medios para vender o comercializar**. Por ejemplo, si no hay caminos o medios de transporte adecuados para llevar el alimento hasta los mercados, estos se van a perder.

“Es importante pensar en estrategias que permitan la reubicación de los alimentos que se están perdiendo. Por ejemplo, la creación de convenios que permitan recuperar aquellos que no serán consumidos o aquellos que tienen una baja aceptación por parte del consumidor, **cuando un alimento no luce según lo deseado, aunque son aptos para el consumo**. Estos alimentos podrían ser distribuidos a poblaciones vulnerables para que no se desperdicien. “Plato Lleno” es una de esas iniciativas”, mencionó Sánchez.



El proyecto “Plato Lleno” se dedica a recuperar alimentos que no fueron consumidos en eventos, hoteles, supermercados o restaurantes, y se entregan a comedores, albergues o familias en situación de vulnerabilidad.

Fotografía de Ambientalistas Costa Rica, representantes de la iniciativa "Plato Lleno" en Costa Rica.

---

## Huella de carbono

Si lo anterior le pareció poco, entonces tal vez sea necesario comentarle que, además de los alimentos que se desechan, y de las personas que no tienen qué comer, **la pérdida y el**

**desperdicio de alimentos afecta fuertemente el cambio climático.**

Distintas organizaciones internacionales estiman que **la agricultura utiliza cerca del 70% del agua dulce del mundo** extraída de acuíferos, arroyos y lagos.

A ese recurso hay que sumarle los costos derivados de la cadena de producción (agroquímicos) y del uso incrementado de tierra, animales e insumos energéticos para concluir los procesos productivos. Asimismo, **hay que añadirle el posterior gasto en transporte y distribución de los productos**, que exigen un elevado consumo de hidrocarburos y electricidad.

Por lo tanto, cuando se desperdicia o pierde un alimento, también se malgasta todos esos insumos y los esfuerzos que se necesitaron en su producción: los recursos naturales, el tiempo y el esfuerzo humano invertidos en algo que nadie consumió. **Una huella de carbono generada por producir alimentos que se tiraron, literalmente, a la basura.**

“Si voy a un restaurante y no como las papas al horno que me sirvieron, estoy desperdiciando, la tierra, el agua, el abono y el recurso humano que se utilizó para cultivarlas. Luego, el transporte, el empaque y el recurso para llevarlas hasta la persona o empresa que las compraría. Posteriormente, se desperdició agua para lavar las papas y los productos para sanitizarlas, el recurso humano para cocinarlas y servir las, así como la electricidad para hornearlas. Todo esto, sin contemplar otras especias añadidas que también tuvieron su proceso de producción. **Si se hace una suma de los kilos de alimentos que se desperdician y de todos los recursos empleados, se obtiene que el desperdicio de alimentos contribuye de manera importante a la huella de carbono**”, enfatizó Peña.

Sin embargo, esa huella de carbono no se detiene ahí, **sino que se sigue alimentando del proceso de descomposición de los alimentos** que, al desintegrarse, generan gases de efecto invernadero.

“Estos desechos son biodegradables y, actualmente, cerca de la mitad de estos residuos se dispone en rellenos sanitarios. Aunque es una medida para reducir contaminación, no es la más eficiente para su tipo. Según el Plan Nacional de Compostaje, se estima que se generan **1 220g de CO<sub>2</sub>** por cada kilogramo de residuos sólidos que llegan a rellenos sanitarios, versus los **177g de CO<sub>2</sub>** por cada kilogramo de residuos sólidos que se generarían por tratarlos mediante compostaje”, aseguró Gerlin Salazar Vargas, de la Unidad de Gestión Ambiental de la UCR.

**“Existe un gran déficit entre la cantidad de alimentos que producimos hoy y la cantidad necesaria para alimentar a todos en el 2050. Llegará un momento en que no tendremos suficiente recurso para producir y alimentar a todas las personas”, señala el World Resources Institute.**

**Soluciones prácticas**

Entonces, **¿cómo desde mi hogar puedo evitar el desperdicio de alimentos?** Pues con mucha creatividad y disposición para probar nuevas preparaciones a base de los restos o sobrantes.

“Por ejemplo, se puede hacer picadillo de las cáscaras de plátano. Se pueden utilizar las hojas de remolacha para hacer fresco o utilizarlas en aderezos. Las “tapitas” del tomate sirven para hacer salsa. O bien, cuando queda un sobrante de picadillo, por ejemplo, se pueden reutilizar en tortas con huevo o en un arroz mixto. **¿Y si quedó pollo y pan? Se puede hacer un arroz con pollo o budín con pan viejo.** Si los bananos están muy maduros podemos hornear un queque de banano y, si las frutas están muy maduras, hacerlas en fresco. Las recetas que se puedan hacer dependerán del tipo de alimento. Eso sí, es vital mantener la inocuidad del producto”, mencionó Peña.

De igual forma, **muchos de los desperdicios se pueden solucionar al combatir los cuatro errores típicos del consumo:** falta de planificación, el no indicar la porción exacta a la hora de comer, el no pedir para llevar y el ordenar mal los alimentos cuando “el primero en entrar debe ser el primero en salir”.

“La falta de planificación a la hora de realizar las compras es uno de los errores más comunes. **Muchas veces se compra una cantidad de alimentos mayor que la que realmente necesitamos y se terminan desperdiciando.** También, ocurre cuando se cocinan alimentos en una gran proporción, que no se consumen a tiempo y se pierden. Lo ideal sería congelar en porciones más pequeñas de manera que se puedan consumir luego”, recomendó Sánchez.

Una persona puede tener una buena educación académica, **pero eso no necesariamente implica conciencia sobre el desarrollo socioambiental.** En el caso costarricense, sin importar el ingreso de las personas, las rutinas de comportamiento son las aliadas.

“No es que una persona se levante y diga: ‘hoy voy a colaborar con el ambiente’. Se trata de generar rutinas orientadas al consumo responsable, de aquello que **yo verdaderamente necesito y estoy seguro de que voy a consumir.** Lo anterior indicaría que las personas incorporan en su ‘vida normal’ rutinas más sostenibles que reducen las PDA; son pequeños cambios que generan un nuevo estilo de vida ” concluyó la Dra. Montero.

## ¡Dígale no al desperdicio!

### 1. Innove con recetas que utilicen los restos de comida que quedaron de cualquier tiempo de comida.

Los restos de alimentos pueden ser utilizados para la preparación de otras comidas el día siguiente, aprovéchelos como ingredientes o incluso pueden ser congelados y consumidos en otras ocasiones.

Las frutas demasiados maduras pueden ser utilizadas para la elaboración de refrescos, batidos o incluso postres y las verduras pueden aprovecharse para la elaboración de purés, cremas o sopas y, con la cáscara de un plátano maduro, se puede hacer picadillos.

Los huesos y la piel de pollo sobrantes también son aliados a la hora de cocinar un caldo de pollo, croquetas, macarrones y bocadillos. El pan añejo, por su parte, puede servir para hacer pudín.

### 2. Almacene apropiadamente los alimentos según su naturaleza o instrucciones.

Clasifique los alimentos de acuerdo con sus características. Por ejemplo productos frescos, enlatados o procesados, de manera que pueda garantizar el mejor uso de

los espacios y asegurar la vida útil de los alimentos.

### **3. Ordene los alimentos considerando antigüedad.**

Coloque los productos más próximos a vencerse delante de los nuevos en la despensa o refrigerador, de manera que garanticen una adecuada rotación de los alimentos.

### **4. Revise constantemente las fechas de caducidad de los alimentos.**

Verifique la fecha de caducidad que indica el momento en el que el alimento ya no está en las condiciones para su consumo y haga la diferencia con la fecha de consumo preferente, que indica que el alimento se puede comer.

### **5. Congele los alimentos correctamente y en porciones convenientes.**

Use el congelar para no desechar comida que todavía se puede utilizar o para almacenar los alimentos que están prontos a caducar.

De igual manera, congele en porciones que sean prácticas de utilizar de acuerdo con las necesidades del núcleo familiar e indique las fechas considerando los tiempos máximos de congelación o refrigeración de cada alimento.

### **6. Mantenga la temperatura del refrigerador y congelador necesaria para preservar los alimentos.**

Compruebe que el refrigerador y el congelador tienen la temperatura interior adecuada para garantizar la frescura de los alimentos que almacena frescos y mantener la vida útil. La temperatura recomendada en el congelador menos de 18 °C y del refrigerador entre 0 y 5 °C.

### **7. Prepare la cantidad de alimentos necesarios para cada día**

Cocine la cantidad de comida que se necesita diariamente de manera que sean las porciones exactas necesarias por comida. En caso de que se cocinara una mayor cantidad de alimentos, almacénelos utilizando los envases apropiados para que se garantice la vida de los alimentos.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Área de cobertura: ciencias de la salud

[jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr](mailto:jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [desperdicio](#), [perdida](#), [alimentos](#), [pda](#), [ucr](#).