

PÉRDIDA Y DESPERDICIO DE ALIMENTOS

ENTREGA N° 1

Conceptos Generales

Material realizado por Mgt. Marcela Leal M.N 1.196

FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) ha informado que el **30% de los alimentos que se producen se pierden o desperdician (representa 1.300 millones de toneladas)**. Es muy importante que aprovechemos los alimentos al máximo y evitar de esta manera el desperdicio de los mismos.

Como profesionales de la salud, la nutrición y la alimentación tenemos un rol importantísimo en la concientización de esta problemática.

30%

de los alimentos que se producen se pierden o desperdician (2)

----- representan -----

1.300
MILLONES DE TONELADAS



¿Pero qué es realmente pérdida y desperdicio de alimentos?

Definimos como **Pérdidas** a “la disminución de la masa de alimentos comestible específicamente para consumo humano, que se produce durante las etapas de producción, post-cosecha, procesamiento, almacenamiento, transporte y distribución.

Incluye los alimentos que se pierden por daños mecánicos, derrames, degradación, enfermedades de los animales o por descartes debido a los elevados estándares estéticos de calidad (tamaño, forma, color, textura, etc.) exigidos por el comercio y los consumidores”.

Desperdicio

es “la que se aplica a los descartes en las etapas finales de las cadenas durante la venta minorista o retail hasta el consumo en los hogares y servicios de alimentación. Son productos que han alcanzado la calidad adecuada, pero que son desechados por diferentes razones, incluso antes de estropearse.” (1)



¿Por qué hablar de esta temática?

Porque las cifras nos muestran la magnitud del problema. **El 15% de los alimentos disponibles se desperdicia siendo el equivalente a un desayuno (225 kcal).** (3)

Si comparamos el desperdicio de alimentos con la pérdida de nutrientes, un estudio indica que el desperdicio anual de alimentos en hogares, representado en cantidad de nutrientes por persona y año fue de 40.385 kcal. Cifra que equivale a 1,5 kg de proteínas, 1,8 kg de grasas y 4,2 kg de carbohidratos, a 483 gramos de fibra, 160 gramos de micronutrientes (19 g de vitaminas y 141 g de minerales). (4)

Estas cifras representan que un gran porcentaje de nutrientes se pierden en la parte final de la cadena alimentaria.



40.385 kcal

desperdicio anual de alimentos en hogares

EQUIVALE A

1,8kg

de grasas

1,5kg

de proteínas

4,2kg

de carbohidratos

483gr

de fibra

160gr

de micronutrientes



Principales CAUSAS de DESPERDICIO:

Son aquellas relacionadas a la manera inadecuada en que gestionamos y manipulamos los alimentos.



Malos hábitos de compra.

No planificamos o compramos ante las ofertas productos innecesarios



Fallas en la cadena de frío



Altas exigencias con aspectos estéticos

como la forma, el color, el tamaño, cuando el valor nutritivo sigue siendo el mismo que otro



Mala interpretación de las fechas de duración o consumo preferente

Como profesionales en la nutrición y la alimentación, brindemos recomendaciones a la población para transformarlos en consumidores responsables al momento de elegir, adquirir, preparar, consumir y guardar los alimentos para evitar al máximo las pérdidas y el desperdicio de los mismos.



Recomendaciones como:

- **Educación en la planificación de comidas:**
Comprar lo necesario evitando compras impulsivas e innecesarias. Atención con las ofertas (adquirir solamente si lo vamos a utilizar) o con la precaución de congelar para otra oportunidad. Criterio con los alimentos perecederos para evitar su alteración. Demos la oportunidad a las frutas y verduras "feas" que son tan aptas para consumir que una "perfecta". Consultar siempre la fecha de vencimiento.
- **Brindar información sobre el almacenamiento adecuado:**
Tanto para los alimentos secos, como para los que conservamos en refrigeración y en congelación. Si ha sobrado mucha comida congelar es la solución ideal.
- **Proporcionar recetas con restos de comida:**
Transformar los alimentos sobrantes en nuevos platos. Ante el inicio de clases sería muy importante considerar, en la preparación de las viandas escolares, utilizar alimentos sobrantes de comidas, en preparaciones como: sándwich con carne fileteada, croquetas, tortillas, budines, ensaladas, tartas, empanadas.

**El IMPACTO de PDA es múltiple,
y tiene consecuencias a nivel
económico, ambiental y social.**

IMPACTO PDA



Impacto Económico

- **14%** de los alimentos se pierde entre la producción y el consumo (5)
- **17%** se desperdicia entre el minorista y el consumo



Impacto Social

- En América Latina **47 millones** de personas están subalimentadas
- Red Argentina de Bancos de Alimentos **duplicó**, por impacto de la pandemia, la cantidad de kilos repartidos



Impacto Ambiental

- En el proceso de producción de los alimentos que se pierden o desperdician se utiliza **1.400 millones** de hectáreas (6)
- La huella de carbono PDA : **7%** de las emisiones gases de efecto invernadero

Todos podemos ser parte de la solución. Las cifras de pérdidas y desperdicios son más que elocuentes, y preocupantes.

El impacto ambiental, social y económico es relevante y motivo suficiente para revertirlo.

MGT MARCELA LEAL Nutricionista MN 1196. Máster Internacional en Tecnología de Alimentos. Consultor Experto en Sustentabilidad y Desperdicio de Alimentos

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.

(1) Revista DIAETA (B.Aires) 2016; 34 (155):25-32. "Valoremos los alimentos, evitemos pérdidas y desperdicios"

(2) "Pérdidas y desperdicios de alimentos en el mundo: Alcances, causas y prevención". FAO

(3) "Valoremos los Alimentos". Manual para aprovechar al máximo los alimentos y evitar el desperdicio. Ministerio de Agroindustria. 2016

(4) "Food consumption and waste in Spanish households: water implications within and beyond national borders". Ecological Indicators 89 (2018) 290-300

(5) FAO Argentina (setiembre 2021)

(6) FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura)

