UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Especial consumo consciente

Las sobras que deja en su plato le pasan una alta factura al planeta

A nivel mundial, un tercio de la producción de alimentos se desperdicia. De este, un 20 % son semillas, carnes y lácteos; un 30 %, cereales; y un 40%, tubérculos, frutas y vegetales.

Laura Rodríguez Rodríguez

En la fase de consumo es en la que más se desperdician alimentos, esto contribuye al aumento de los gases de efecto invernadero

27 SEPT 2019 Sociedad

Es usual que nos sirvamos más comida de la que realmente vamos a ingerir y una buena parte termine en la basura. Esto nos suele pasar cuando comemos en un *buffet o* en un restaurante, incluso cuando cocinamos en nuestro hogar y no guardamos las sobras del almuerzo y la cena. Sin embargo, ¿qué pasa cuando millones de personas en el mundo también tiran las sobras a la basura?

Millones de toneladas de comida que tiramos terminan en los botaderos donde al descomponerse emiten metano y otros Gases de Efecto Invernadero (GEI) que afectan el medio ambiente. Pero además, representan grandes pérdidas económicas por todos los costos de agua y energía que se invierten en los procesos de producción, preparación, transporte y almacenaje.

En total, son más de 1 300 millones de toneladas de alimentos que se desperdician anualmente en el mundo y cada una de esas toneladas equivale a 2,5 de CO^2, según las estimaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés).

En Latinoamérica, cada persona equivale a 223 kilogramos de alimentos que se desperdician o se pierden.

Responsabilidad del consumidor

Los consumidores son responsables del 28 % de todos los alimentos que se desperdician o se pierden. Para evitarlo, cada persona debe ser consciente desde el momento en que realiza las compras, hasta el almacenamiento, preparación y consumo de los alimentos. Por ejemplo, **deben tener en cuenta que escoger los alimentos "más bonitos" en el supermercado**, **significa la pérdida total de las frutas y las verduras** "menos bonitas".

También, hay factores que impiden que las personas reutilicen los productos alimenticios como por ejemplo; un menor tiempo dedicado a la cocina, **la pérdida de la memoria colectiva en la preparación de alimentos, la falta de planificación en las compras**, y el miedo o desconocimiento de utilizar cáscaras en otras preparaciones.

"¿Para qué guardar?", "¡Qué aburrido comer lo mismo!", "¡No sabe igual que la comida fresca!" Son frases cotidianas que escuchamos y decimos inconscientemente. Sin embargo, podemos hacer pequeños cambios en nuestra rutina que van a significar un aporte importante en la reducción de la liberación de CO^2.

Comprar frutas y verduras "bonitas", es decir, no tan maduras, no significa que van a durar más. Estos alimentos también se pueden perder en cuestión de días si no los compramos en las cantidades que vamos a consumir. Laura Rodríguez Rodríguez

“Muchas veces como consumidores tendemos a excedernos, porque tenemos la comida ahí disponible y creemos que es nuestro derecho consumirla. Pero, si al final vamos a desechar lo que no nos comemos, estamos contribuyendo al problema”, señaló Fiorella Piedra, nutricionista y representante de la FAO en Costa Rica.

Costa Rica

En el país, la Red Costarricense para Disminución de Pérdida y Desperdicio de Alimentos-SAVE FOOD Costa Rica trabaja para combatir el problema. La Red, creada en el 2014 cuenta con representación de la FAO, de las universidades públicas, entidades estatales y del sector privado.

Plato Lleno es una iniciativa amparada por esta Red, la cual **busca recuperar los alimentos que no llegan a ser consumidos y que usualmente terminarían en la basura.** Este rescate lo realizan en tres etapas. La primera, se concentra en la recuperación de la comida excedente de eventos sociales, restaurantes o ferias del agricultor. En la segunda, se transporta el alimento y en la tercera se distribuye a alguna organización de bien social. **En una sola visita de rescate, se puede recuperar hasta 26 kilogramos de comida.**

En los últimos tres años, se han recuperado más de diez toneladas de alimentos. Más de la mitad de ese total, son panes y reposterías, seguidos por postres y vegetales.

Al descomponerse las sobras de comida que botamos al basurero, estas liberan dióxido de carbono (CO^2), el cual aumenta los gases de efecto invernadero liberados a la atmósfera. Laura Rodríguez Rodríguez

"Plato Lleno es un excelente ejemplo de lo que puede lograr la fuerza colectiva organizada para trabajar por los objetivos de desarrollo sostenible, en este caso los relacionados con el desperdicio de alimentos", comentó Carolina Bolaños, representante de Plato Lleno.

Cero hambre, acción por el clima, producción y consumo responsable, así como ciudades y comunidades sostenibles, son cuatro de los objetivos de la Organización de Naciones Unidas (ONU), bajo los cuales se rige esta entidad y la Red.

Detener el desperdicio en el Campus

Las profesionales Cindy Hidalgo Víquez, de la Escuela de Nutrición, y Marcela Peña Vásquez, de la Oficina de Servicios Generales, representan a la Universidad de Costa Rica (UCR) en la red. Ambas se dieron la tarea de estimar la **pérdida y desperdicio de alimentos** en la institución a través de una medición en los servicios de alimentación de la UCR.

El estudio se aplicó por primera vez en las sodas de la Escuela de Estudios Generales, la Facultad de Derecho, la Facultad de Ciencias Agroalimentarias y de la Facultad de Ciencias Sociales. “Es aquí donde se ha analizado **la necesidad de realizar estrategias como universidad para disminuir la pérdida y desperdicio de alimentos,** explicaron las investigadoras.

Compostar los desechos orgánicos del hogar es la solución que los consumidores tenemos al alcance para no contribuir a este desperdicio desmedido. Laura Rodríguez Rodríguez

Los resultados de esta primera fase de evaluación arrojaron que el **desperdicio ronda el 10 % en su totalidad, porcentaje que se deduce a partir de lo que los comensales dejan en el plato.** Es decir, las sobras.

Además, se encontró que el desperdicio en el área de bodegas es casi nulo y ronda el 5 % en el área de producción. Esto depende de diversos factores, según señalaron Hidalgo y Peña, se ha observado que al final del semestre para los concesionarios de las sodas universitarias es más difícil manejar la cantidad de alimentos que deben producir para no desperdiciar. Esto, debido a la disminución en la afluencia de estudiantes en estas fechas.

El siguiente paso será elaborar estrategias para disminuir la pérdida y desperdicio de alimentos por parte de los usuarios de las sodas en la UCR. De igual manera, en el 2020 se espera empezar a trabajar con los colaboradores de los servicios de alimentación para su reducción en el área de producción.

¿Cómo ser un comensal responsable?

Aunque pueden parecer acciones obvias, **estas son algunas de las prácticas que podemos incorporar:**

1. Reutilice las sobras de comida
2. Compre solo lo que necesita
3. Revise su refrigerador antes de ir al supermercado
4. Recuerde: el primer producto en entrar en su cocina es el primero en salir
5. Composte sus residuos orgánicos
6. Compre frutas y verduras maduras

Retos de la alimentación

La pérdida y desperdicio de alimentos no es sólo un problema individual, sino que tiene consecuencias que impactan a nivel económico, ambiental y comprometen la seguridad alimentaria de la población mundial.

Según la FAO, en América Latina se pierden o desperdician hasta 127 millones de toneladas de alimentos al año que serían suficientes para satisfacer las necesidades alimenticias de 300 millones de personas. Esta cifra representa cerca del 15 % de los alimentos disponibles y un 6 % del total de alimentos que se desechan en el mundo.

"Tenemos una gran responsabilidad de los alimentos que se desperdician porque tienen que ver con la sostenibilidad de los recursos naturales y cómo vamos a alimentar a las próximas generaciones", comentó Fiorella Piedra, representante de la FAO.

Actualmente, **no existe una forma de que la población mundial se alimente de manera sostenible en los próximos 30 años**. La organización internacional EAT, indicó en su último reporte que la dieta global tendrá que transformarse para el 2050. A la vez, especifica que el consumo de frutas, verduras, nueces y legumbres se tendrá que duplicar, mientras que, el de alimentos como carnes rojas y azúcar deberá ser reducido en más de 50 %.

Valeria García Bravo
Asistente de Prensa, Oficina de Divulgación e Información
valeria.garcia@ucr.ac.cr

Etiquetas: #consumoconsciente, consumo responsable, desperdicio alimentos, compostaje, fao, escuela de nutricion.