

Hambre: El 17% de los alimentos se desperdician

Según la Organización Mundial de Alimentos y Agricultura (FAO, en sus siglas en inglés) corresponde a un problema creciente de hambruna y malnutrición en el mundo.

Consecuencia de la pandemia de Covid-19 son 828 millones de personas las que sufrían hambruna en 2021, un aumento de 46 millones desde 2020 y de 115 millones desde 2019, hasta 3,1 mil millones de personas no se pueden permitir una dieta saludable, tanto por acceso a los mercados como por carencias financieras.

Es crucial que los consumidores puedan orientar sus compras a un consumo sustentable, en que se considere una actuación responsable en las consecuencias de los productos que utilizamos cada día. Planificar, almacenar y congelar nuestros alimentos permitirían disminuir las cantidades que llegan a la basura.

En Chile se pierden más de 60 kilos de pan por familia al año, según estima la Agencia Mundial del Hambre, corresponde al 16,7% del consumo promedio nacional, convirtiéndose en 1.62 millones de toneladas en residuos que terminan en los distintos servicios sanitarios del país.

El estudio “Cuánto alimento desechan los chilenos” de la Universidad de Talca publicado el 2017 afirma que el 95% de los chilenos consideran que botar alimentos es una práctica normal en sus economías familiares, sin considerar el destino final de los desechos.

Actualmente, son varios los proyectos de ley que descansan en el Congreso Nacional para regular el desperdicio, la Comisión de Salud de la Cámara de Diputados dispuso un proyecto que modifica el Código Sanitario (Boletín N° 10198-11).

La modificación apunta a que los comercios que sirvan alimentos permitan a los usuarios llevar sus productos no consumidos, de igual manera prohíbe que la comida no comercializable y apta para consumo humano no sea destruida, es decir que productos cercanos a su fecha de caducidad o cuyos empaques se encuentran maltratados sean donados, tanto a personas como a animales, también con fines agrícolas.

Planificación

Los expertos de la FAO aseguran que los alimentos que son destinados a desecho pueden reducirse si es que el consumidor los aprovecha al máximo, la recomendación es siempre planificar las compras de comida acorde al consumo de cada familia.

Realizar minutas diarias, listas de compras e incluso elegir horarios para ir a los distribuidores, ya sean supermercados, ferias u otros, son algunos de los consejos útiles para cada despensa.

El almacenaje apropiado de cada producto permite extender su vida útil, desde alimentos sellados hasta frutas y verduras, todos los conjuntos tienen formas distintas para su tratamiento.

Congelar y almacenar comida también es una medida útil para las personas que disponen de poco tiempo, comprar de forma “inteligente” calculando su necesidad y así, evitar el exceso en unidades de cada producto.

Es claro que todos los consumidores son atraídos por ofertas, por otro lado, es fundamental aconsejar a los consumidores a comprar sólo lo que eventualmente se utilizará según lo necesite cada despensa, planificando adecuadamente la minuta semanal de su cocina.

De igual manera, otra preocupación de las economías familiares son los costos de sus compras, es recomendable priorizar la compra de frutas y verduras de estación, sin descartar los alimentos cuya imagen no sea la más apetecible, sino que considerar su calidad y sabor por sobre el aspecto.

Para extender la vida útil de los alimentos perecibles, es ideal tratarlos con delicadeza, desde el carro hasta nuestras despensas, resguardarlos del sol y separarlos en el espacio de almacenaje.

Porciones y almacenaje

Para cada hora de comida, desayuno, almuerzo, once y/o cena, calcular las porciones de forma adecuada en proporción a la cantidad de comensales permitirá el uso de ingredientes justos.

No servir de más en el plato ayudaría a la reducción de basura, también puedes guardar los restantes de cada comida en envases de vidrio, como frascos, envases y fuentes selladas.

Son muchas las frutas y verduras que se pueden congelar, siempre en porciones separadas para cada consumo, alimentos como frutillas, arándanos, zapallo, pimentones, ajos, choclo, porotos verdes, entre otros.

Otros alimentos pueden ser guardados a temperatura ambiente, tales como las papas, cebollas, naranjas o melones, se sugiere hacerlo de formas separadas ya que algunos generan un gas llamado Etileno, que acelera el proceso de descomposición, por ejemplo, las manzanas.

Organizar la despensa es vital para lograr el objetivo, separar por porciones y descongelar solo UNA vez permite a los alimentos mantenerse frescos y apetecibles. Si descongelas un producto cocido solo podrás recalentarlo una vez sin que pierdan sus nutrientes, en cambio, si el alimento está crudo y lo cocinas lo puedes congelar una vez antes de ser consumido.

Hay que destacar que un alimento congelado solo se mantiene máximo tres meses, se recomienda que para organizar tu despensa es bueno indicar en el envase la fecha en que es congelado.

Para otro tipo de alimentos, como harina, granos, fideos, arroz y especias es mejor usar envases herméticos, disminuyendo el nivel de oxígeno que entra al sellado y los protege de insectos.

No lo botes

Hay partes de frutas y verduras que usualmente no se utilizan, las hojas de betarraga son una buena fuente de vitamina C, con las hojas de zanahoria, ajo, tallos de brócoli, perejil y condimentos se puede preparar pesto, tallos de acelga y alcachofa están repletos de nutrientes que cocidos pueden ser una rica sopa, las hojas de apio tienen seis veces más calcio que el tallo y puedes hacer infusiones para consumirlas.

Son muchas las recetas que se pueden preparar con las partes de frutas y verduras que no utilizamos, las semillas de zapallo pueden tostarse y convertirse en un snack, los plátanos muy maduros pueden ser trozados y preparar helados, hojas verdes maduras son un ingrediente perfecto

para tortillas, restos de zapallo, camote acelga y papas sirven para hacer corquetas, frutas muy maduras también pueden llegar a ser compotas o mermeladas.

En el mejor de los casos, si tienes muchos alimentos cercanos a caducar o madurar siempre puedes donarlos o compartir con otros consumidores, vecinos, familiares o amigos.

Hambre en Chile

La otra pandemia en el mundo es la hambruna y nuestro país no está exento, la pérdida de empleo y el aumento de precios trajeron consigo un fenómeno que hace más de dos décadas parecía olvidado.

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) y el Ministerio del Desarrollo Social y Familia, durante julio de 2020, sostuvo que uno de cada tres de hogares consultados (33,7%) afirmó que no les alcanzaba el dinero para cubrir sus gastos alimentarios.

En Chile, la Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional (Casen) 2020 corroboró que la pobreza extrema se duplicó de 2,3% a 4,3% y señaló que más de dos millones de personas tienen ingresos insuficientes para completar a la canasta de necesidades básicas de sus familias.

Las cifras son alarmantes, no solo en nuestro país sino también en el mundo, en América Latina y el Caribe el número de personas que viven con hambre aumentó en 13,8 millones, alcanzando un total de 59,7 millones de personas.

Con la pandemia de Covid-19 la humanidad experimentó un gran declive en los avances de distintas materias que golpean a los consumidores, alzas de precios, retroceso en las medidas contra el calentamiento global y los accesos a productos de calidad y sanidad son algunos de los estragos sufridos por todas las familias.

Entérate y actúa

Planificar, almacenar y utilizar todos los componentes de los alimentos son las medidas recomendadas para disminuir las comidas que deseamos, hay que concientizar a los consumidores.

En este día mundial de la concientización del desperdicio alimentario, que se celebra todos los 29 de septiembre es fundamental educar e informar a las personas sobre las consecuencias de su consumo en el mundo.

Hacer más alimentos es posible cuando se aprovechan todos los materiales de frutas y verduras, congelados y carnes, en caso de no poder consumir siempre es bueno compartir, en resumen la situación no se mide en cifras sino también en seres humanos que sufren hambre cada día.

Comunicarse con sus vecinos, investigar sobre agrupaciones que reúnen alimentos, donaciones y compartir lo que no vamos a consumir son varias acciones que pueden hacer un cambio en nuestra sociedad.