



PIENSA • ALIMÉNTATE • AHORRA

REDUCE TU HUELLA ALIMENTARIA

ROCÍO ALVEAR

Este es el lema del Día Mundial del Medio Ambiente que se celebra este mes, con el que se busca concientizar a las personas sobre el desperdicio de alimentos, que es hoy un problema global con consecuencias negativas para la salud, el medio ambiente y la economía.

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), se estima que al año se desperdician 1,300 millones de toneladas de comida alrededor del mundo.

Y tú, ¿cómo contribuyes a esto? Sin darte cuenta, lo haces cuando: al comprar un producto no te fijas en su fecha de caducidad; compras provisiones en exceso; almacenas los alimentos de forma inadecuada; tiras la comida a la basura porque preparaste más de la cuenta o vas a un restaurante y dejas restos en tu plato.

Aquí te damos algunos trucos para que reduzcas tu huella alimentaria y de paso, tu gasto.



Compra inteligentemente



Planifica tus platillos de toda la semana o quincena para saber exactamente qué ingredientes vas a necesitar para cada uno y no gastar en otros que no vayas a requerir. ¡Haz una lista y apégate a ella! Con un poco de imaginación, puedes aprovechar algunos insumos para más de un menú.



No caigas en trampas publicitarias.

Seguramente te ha pasado que vas al súper y ves algún producto al 3x2 y aunque no lo necesites, lo compras. Lo malo es cuando se trata de productos perecederos.

Este tipo de promociones funcionan con los no perecederos como los destinados a la limpieza del hogar (detergentes, suavizantes) o al aseo personal (pasta de dientes, champú).



Fíjate en la caducidad. Evita comprar artículos que tengan una fecha próxima de vencimiento, pues tendrás menos tiempo para consumirlos e incrementas la probabilidad de que terminen en la basura. Esto, al menos que tengas planeado consumirlos inmediatamente.



Ve al mercado. Si por comodidad compras las frutas y las verduras en el supermercado, debes saber que generalmente resultan más caras que en los tianguis o en los mercados establecidos. Además, duran menos, ya que cuando tú los compras, llevan semanas en sus bodegas y muchos son congelados para su conservación.

No desperdices en casa

1 Deja tu refrigerador vacío. Trata de consumir todo lo que compras, dándole prioridad a los alimentos que caducan pronto. Evita dejar sobras de comida, pues la mayoría de las veces se guardan en recipientes que se olvidan en el fondo del refrigerador y terminan tirándose.

2 Utiliza el congelador. Que no te dé miedo congelar los alimentos; no pierden sus nutrientes y duran más tiempo. Puedes congelar los productos frescos y algunos ya cocinados.

3 Cocina lo justo. Hay un refrán que dice "más vale que sobre y no que falte", pero a la hora de ahorrar dinero y evitar el desperdicio, este refrán no aplica. Trata de cocinar solamente lo que sepas que se va a comer, si son cuatro personas cocina para cuatro, no para seis; y si alguien se queda con hambre, dale una fruta.

4 Aprovecha las sobras. Si por alguna razón te sobró comida del día anterior puedes utilizarla para el otro día. Se trata de ser creativo, por ejemplo, los restos del pollo asado de la comida de hoy pueden servirte para el *sandwich* o la ensalada del día siguiente.

5 Usa el sistema PEPS (Primeras Entradas, Primeras Salidas). Es decir, consume primero lo que llegó antes y, después lo que llegó más tarde a tu despensa. Guarda tus últimas compras al final y las más antiguas delante para acordarte de consumirlas pronto.

6 Pide medias raciones. Los restos de los platos se tiran a la basura en los restaurantes, por eso, cuando vayas a alguno y sepas que la comida es abundante, pregunta si puedes pedir medias raciones; en caso de que no se pueda, solicita que te empaquen la comida para llevar y así ya tienes cubierta la cena.



El desperdicio de comida por persona en países de Europa y Norteamérica es de 95 - 115 kilos al año. Mientras que los consumidores en África, sur y sureste de Asia, desechan, cada uno, sólo 6.11 kilos por año.

Fuentes:

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

Asociación Mexicana de Bancos de Alimentos (AMBA).

Con estas acciones pones tu granito de arena para mejorar tu entorno y tu cartera.