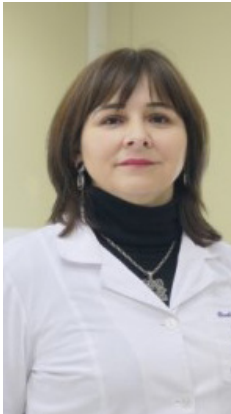


# Día Mundial de la Alimentación: Desperdiciar menos, alimentar más



**Claudia Rojas**  
Académica Escuela de  
Nutrición y Dietética UNAB

El Día Mundial de la Alimentación es un buen momento para cuestionarse cómo gestionar algo tan esencial y valioso como nuestros alimentos. El desperdicio, especialmente de los perecederos como frutas, verduras, lácteos, embutidos y carnes, es una problemática que no solo afecta a nuestra economía del hogar, sino también a nuestro planeta.

Estos alimentos, por su naturaleza, requieren cuidados específicos para prolongar su vida útil: condiciones adecuadas de almacenamiento, control de temperatura y una buena planificación para evitar que, en cuestión de días, terminen en la basura.

Muchas veces, la vida moderna nos empuja a comprar más de lo que necesitamos, sin considerar la caducidad de los productos perecederos. Por eso, la planificación semanal de nuestros alimentos es una de las herramientas más efectivas para combatir el desperdicio de alimentos. Esto no quiere decir solo organizar qué comeremos, sino de darle prioridad a aquellos productos que vencerán primero, como las frutas y

verduras, que van perdiendo color, textura y valor nutricional con el paso de los días.

Por otro lado, ¿cuántas veces llenamos el carrito del supermercado por impulso, dejándonos llevar por antojos o promociones tentadoras? La clave es adquirir lo necesario. Ni más ni menos. Descongelar solo lo que vamos a consumir, revisar regularmente las fechas de vencimiento y reutilizar los restos de días anteriores son pequeñas acciones que, a la larga, generan un gran impacto, tanto en la economía familiar como en la reducción de la presión sobre el sistema de gestión de residuos.

Año a año, toneladas de comida en buen estado acaban en los vertederos, generando emisiones de gases contaminantes y desperdiciando valiosos recursos. Reducir los residuos significa también reducir el consumo de recursos y energía necesarios para producir nuevos alimentos, lo que a largo plazo se traduce en una contribución significativa al cuidado del medio ambiente.