

Consumo de verduras y frutas

El consumo de frutas y verduras tiene marcada estacionalidad. En el verano, aumenta su consumo, y en particular, frescas. Sin embargo, también aumentan los desperdicios alimentarios debido a que las altas temperaturas aumentan los procesos de pudrición, y muchas veces, los espacios refrigerados en los hogares se hacen insuficientes para mantener los alimentos frescos. Los mayores desperdicios alimentarios están asociados a mayores pérdidas de energía y agua que fueron necesarios para producir estos alimentos, una mayor generación de basura que atocha los vertederos y, finalmente una mayor generación de gases que provocan el efecto invernadero. Es decir, por un lado, es deseable promover altos niveles de consumo de frutas y verduras frescas, pero, por otro lado, un aumento en la compra de estas también conlleva mayores desperdi-

cios alimentarios.

Sin embargo, no es necesario tener que elegir entre cuidar la dieta o cuidar el medio ambiente. Lo primero es concientizar a la población sobre la importancia de una dieta saludable y de prevenir los desperdicios alimentarios. La mayor parte de nosotros desconoce cuánto desperdicios alimentarios genera y de qué tipo. En base a ello, podremos buscar formas de optimizar la compra, preparación y almacenamiento de alimentos para evitar los desperdicios alimentarios. Segundo, es aprender a utilizar una mayor porción de las frutas y verduras frescas, y con ello, generar ahorros en el hogar y disminuir la generación de desperdicios, ¿sabía usted que se puede hacer pesto con hojas de la zanahoria? Finalmente, el compostaje permite utilizar los desperdicios frescos de frutas y verduras y convertirlos en abono na-

tural, y con ello, evitar verter desperdicios orgánicos en los vertederos.

Aumentar el consumo de frutas y verduras, y cuidar el medio ambiente son objetivos que pueden ser aparentemente contradictorios, pero son ambos alcanzables. Necesitamos ser conscientes de los alimentos que estamos desperdiciando, aprender a utilizar la mayor parte de las frutas y verduras, y planificar la disposición final de los desperdicios. Bon appétit!!

Andrés Silva M.,
investigador
Escuela de Nutrición y Dietética
Universidad San Sebastián