

# Así puede cuidar su bolsillo y el medio ambiente en estas fiestas

Saber dónde, cómo y cuánto comprar es fundamental para garantizar un consumo responsable estas fiestas.

Andre Malebrán/ Redacción  
 La Estrella

**D**urante estas fechas, los asados, empanadas, choripanes y motes con huesillo llenan las mesas, levantando el ánimo después del invierno, pero también generando preocupaciones sobre el desperdicio de alimentos.

Rodrigo Ramírez, de la aplicación Cheaf, advierte sobre el impacto del desperdicio: "En Chile, más de 1,62 millones de toneladas de alimentos se botan al año, contribuyendo al cambio climático".

La aplicación Cheaf, que trabaja con supermercados para reducir estas pérdidas, realizó un estudio donde el 87% de los encuestados consideró que el desperdicio de alimentos es un gran problema. "Sabemos que las personas no quieren botar comida, tanto por su costo como por sus efectos ambientales", añade Ramírez.

En un contexto de inflación, donde los alimentos representan casi el 49% del gasto familiar, Andrea García, directora



EN CHILE, SE ESTIMA QUE CADA AÑO MÁS DE 1,62 MILLONES DE TONELADAS DE ALIMENTOS TERMINAN EN LA BASURA.

de Odepa, recomienda planificar las compras, preferir productos locales y utilizar las herramientas del sitio MAT para encontrar los mejores precios.

## REDUCIR EL DESPERDICIO

En contraste, las regiones de Atacama, Tarapacá y Arica y Parinacota registraron porcentajes significativamente más bajos: 1,95%, 1,18% y 1,82% res-

pectivamente. En comparación con otras zonas del país, la Región Metropolitana concentra el 41,9% de los demandados por deudas a nivel nacional, mientras que el 11,6% ha sido objeto de cinco o más demandas.

Planificar el menú y comprar lo justo: Saber qué se va a cocinar y para cuántas personas es esencial para evitar compras excesivas.

Comprar raciones justas y servir también lo justo. Para evitar terminar con platos atiborrados de comida al final de una cena, resulta clave servir porciones pequeñas. "Debemos evitar servir platos colmados de comida; por el contrario, al proveer pequeñas porciones, garantizamos que los comensales puedan probar más preparaciones y se puedan volver a servir aque-

llas que más les gustaron. Es importante que lo que sobre, no haya sido tocado", explica al respecto Ramírez.

Rescatar alimentos: Aplicaciones permiten comprar productos en buen estado a precios rebajados que deben ser retirados de las góndolas.

Utilizar los excedentes en las próximas comidas. Sándwiches con sobras del asado de mediodía o

ensaladas con trozos del pollo que no se consumió son muy buenas opciones para poder seguir disfrutando de ricas preparaciones. "Es importante usar las sobras para la cena o el almuerzo del día siguiente, por ejemplo, preparar lo que quedó del asado para un reponedor ajiaco o bien compartir lo que quedó con familiares y amistades", recomienda Andrea García, directora de Odepa (Oficina de Estudios y Políticas Agrarias).

Congelar. Finalmente, es posible congelar todos los alimentos que no se hayan ocupado en las preparaciones de estas celebraciones (siempre que no hayan sido previamente descongelados, por cierto) o aquellas sobras de la comida preparada y no consumida. "Es importante que previamente limpiemos nuestros freezer y/o congeladores para que contemos con espacio para guardar después estos alimentos. Es una excelente manera de seguir disfrutando de comidas exquisitas por mucho tiempo más", aconseja Ramírez. 🌱