

## Que los esfuerzos y recursos invertidos en la producción de alimentos no terminen en la basura

*29 de septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos*

Sabía que, aunque en el mundo se producen alimentos suficientes para toda la población, aún 733 millones de personas padecen hambre y malnutrición, de acuerdo con el último informe del Estado de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición ([SOFI 2024](#)).

Este reto para la humanidad, de alimentar a más de 8 mil millones de personas, puede tener una contribución importante si desde casa y los diferentes entornos en los que vivimos tomamos algunas medidas para evitar el desperdicio de alimentos.

Se estima que un tercio de todos los alimentos producidos a nivel mundial se pierden o se desperdician, lo que se traduce en pérdidas económicas sustanciales que no solo afectan a los productores, sino también a los consumidores y a las naciones, y pone en riesgo la estabilidad de los medios de vida y la economía.

En todo el mundo, un 13% de los alimentos se perdieron en 2021 en la cadena de suministro entre el momento posterior a su recolección y el de su llegada a las estanterías ([FAO, 2023](#)). De otro lado, en 2022 el desperdicio de alimentos que se produjo en el ámbito del comercio minorista, los servicios de comidas o los hogares se calculó en un 19 % del total de alimentos a disposición de los consumidores ([PNUMA, 2024](#)).

Y en cuanto al impacto ambiental, los desechos de alimentos en los vertederos representan entre un 8% y un 10% del total de emisiones de los sistemas agroalimentarios, repercutiendo en el cambio climático y en la sostenibilidad de los ecosistemas.

En Colombia, de acuerdo con el Estudio de la Dirección de Seguimiento y Evaluación de Políticas Públicas del Departamento Nacional de Planeación ([DNP 2016](#)), el 33% de los alimentos se pierde y desperdicia cada año, lo que equivale a 9,76 millones de toneladas.

Muchos de los alimentos más nutritivos, como los productos frescos, los productos de la pesca y los productos de origen animal son muy perecederos y sufren niveles elevados de pérdida. Dentro de los alimentos que más se pierden y desperdician en el país están las frutas y vegetales (62%), seguidas de raíces y tubérculos (25%), cereales (8%), cárnicos (3%), oleaginosas y legumbres (2%), pescados (1%) y lácteos (0%).

Medidas como las mejoras tecnológicas en la manipulación poscosecha, el tratamiento, almacenamiento y distribución; así como la difusión de información son, entre muchas, alternativas que pueden ayudar a que la pérdida y el desperdicio de alimentos se reduzca.



Preste atención y tome nota de algunas recomendaciones para hacer que su consumo de alimentos no deje huella:

- Apoye a los campesinos de su región, en lugar de buscar alimentos importados, priorice a los que han sido sembrados en su territorio.
- Haga una lista de mercado, revisando previamente qué alimentos ya tiene en casa para que compre lo necesario y de acuerdo con las cantidades y variedad que regularmente incluye en sus compras.
- Revise las fechas de vencimiento, dejando a la mano los que tienen menor vigencia.
- Aumentar el consumo de alimentos frescos, como frutas y verduras, e idealmente de la misma zona en la que reside.
- Evite cocinar cantidades que superan lo que realmente consumirán, y en caso de tener sobras, preparar nuevas recetas con estas.
- Conozca técnicas de conservación como pre-cocidos, limpieza y refrigeración, sellado para evitar la oxidación, etc.
- Incluya en sus compras alimentos diferentes y maduros, estos aún conservan sus nutrientes (por ej. alimentos “deformes”, muy maduros -con los que pueden preparar jugos, cremas, batidos, etc. y que normalmente tienen un menor precio en los mercados-).

Por último, aunque parece una tarea sencilla, allí puede estar parte de la solución, organice sus alimentos en la nevera de manera correcta. Aquí le dejamos un video para que se anime a ser un(a) consumidor consciente: [https://youtu.be/n5I4qdT\\_3G4](https://youtu.be/n5I4qdT_3G4).

El cambio comienza en casa, por ello desde la Confederación Colombiana de Consumidores y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), le invitamos a tomar acciones cotidianas que suman para hacer de este mundo un lugar sano, limpio y con bienestar.

¡Juntos podemos construir un mejor futuro para todos, con alimentación saludable y sostenible!