

Niños en Nutrición

LA SALUD COMIENZA EN LA JUVENTUD.

Programa de Sostenibilidad Alimentaria
Boletín Semanal



www.kidsinnutrition.org



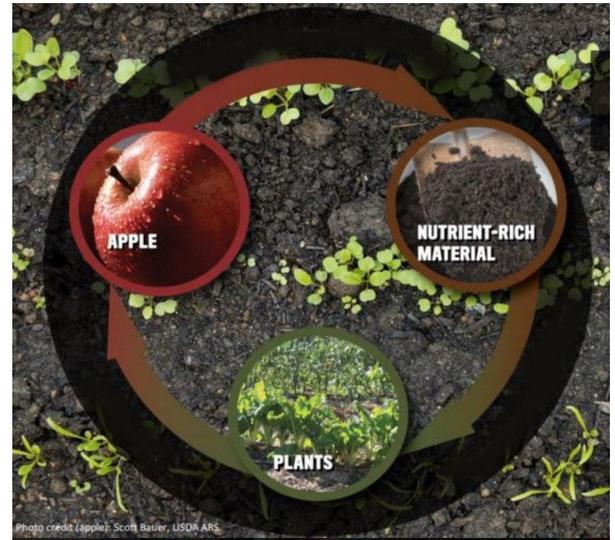
info@kidsinnutrition.org



Lección 4: El Desecho Alimentario

América desperdicia aproximadamente 40% de sus alimentos, mucho del cual está perfectamente comestible y nutritiva. Esta desperdicia de alimentos es a la vez ineficiente y costoso, costando aproximadamente \$218 billones cada año en América. Este ejerce una presión sobre el medio ambiente por desperdiciar recursos valiosos como el agua y tierras de cultivo.

Solo 5% de los alimentos son compostados en América. Cualquier otro alimento no consumido es el componente más grande de residuo sólido. Desechos alimentarios mezclado con basura en vertederos interrumpe el ciclo de los nutrientes: descomponedores no pueden acceder al oxígeno necesario para descomponer los alimentos en tierra rica en nutrientes para plantas. En lugar de eso, los alimentos en vertederos gradualmente producen metano, un gas causante del efecto invernadero que es hasta 86 veces más poderoso que el dióxido de carbono y que contribuye a la polución nitrogenada y floraciones de algas. Según el [World Wildlife Federation](#) (Federación mundial de vida silvestre), la producción de comida desperdiciada en América es equivalente a las emisiones de gases de efecto invernadero de 37 millones de carros. Individuos puedan marcar la diferencia y mitigar el impacto medioambiental del desecho alimentario por reducir el desecho alimentario en la casa y por predicar con el ejemplo en comunidades locales.



El Ciclo Nutritivo

¿Dónde se pierde la comida?

- **Antes de la cosecha** – Antes que la comida está cosechada, los cultivos pueden ser perdidos a pestes o mal clima, granjeros pueden sembrar demasiados cultivos, o puede haber una escasez de obreros para ayudar con el cosecho.
- **Después de la cosecha** – Una gran porción de productos agrícolas es descartado porque no cumple con las expectativas de los consumidores para tamaño, forma, dulzura, o color.
- **Procedimiento** – Cuando los alimentos están procesados y empaquetados, partes comestibles como la piel, cáscara, y grueso puede ser recortado y descartado.
- **Supermercado** – Tiendas tratan de mantener los estantes surtidos con alimentos en todo momento, hasta si significa surtiendo más de lo que se puede vender antes que se ponga mal.
- **Restaurantes** – Los restaurantes tienden a servir porciones grandes que puedan ser demasiado para una sentada. De media, los comensales dejan aproximadamente 17% de sus comidas no comidas.
- **Venta al menudeo y el consumo** – Tiendas y consumidores habitualmente tiran comida que ha pasado su fecha de caducidad, hasta comida que está perfectamente comestible. De hecho, las fechas de caducidad solo son recomendaciones para el mejor calidad y generalmente no tienen nada que ver con la seguridad del alimento.



Objetivos de la Lección

- Saber cuánta comida se desperdicia.
- Saber por que el desecho alimentario es malo y qué pasa a los alimentos en los vertederos.
- Aprender maneras de reducir el desecho alimentario individual.

La Pérdida vs. El Desecho Alimentario

Hay dos tipos de [comida desperdiciada](#) centrales:

- 1) **La pérdida de comida** incluye cualquier alimento comestible que no se come, cultivos dejados en los campos, comida dañada durante el transporte, y comida que no llega a las tiendas. También ocupa la mayoría de la comida desperdiciada.
- 2) **El desecho alimentario** incluye lo medio-comido en restaurantes y restos de comida de la preparación de la comida.

¡Desafío Semanal!

Esta **semana**, prueba uno de los siguientes para reducir el desecho alimentario en la casa:

- Crea una lista de cuanta comida tiras, mientras sea sobras, trozos de papel en cada comida, o alimentos no usados. Apuntas a comprar o cocinar menos de estos alimentos hasta que su desecho alimentario llega al cero.
- En vez de tirar verduras y frutas magulladas o demasiadas maduras, prueba congelando, cortando las partes malas, ¡o comiendo productos agrícolas feos!
- ¡Intenta crear un compost con su hijo o enséñale sobre él!