

**29/09/2024**

## **DIA DESPERDICIO ALIMENTARIO**

Hoy, 29 de septiembre, es el Día Mundial del Desperdicio Alimentario, y nos recuerda la importancia de reducir el desperdicio de alimentos a nivel global. Cada año, se estima que un tercio de los alimentos producidos para el consumo humano se pierde o desperdicia, lo que representa una pérdida significativa de recursos.

Este día también busca crear conciencia sobre las repercusiones sociales, económicas y ambientales del desperdicio de alimentos, fomentando la acción individual y colectiva para combatir este problema.

Una buena planificación de las compras es fundamental para evitar el desperdicio de alimentos. Comienza haciendo una lista de lo que realmente necesitas antes de ir al supermercado y evita comprar impulsivamente.

También es útil revisar lo que ya tienes en casa para evitar comprar duplicados y considerar comprar productos a granel o en porciones más pequeñas, ya que esto puede ayudar a reducir el excedente que podría terminar en la basura.

Almacenar correctamente los alimentos es clave para prolongar su vida útil. Asegúrate de guardar los productos perecederos en el refrigerador y utiliza recipientes herméticos para los alimentos secos.

Además, es importante etiquetar los alimentos con la fecha en que fueron comprados o cocinados para poder consumirlos antes de que se echen a perder. También, organiza tu despensa y refrigerador de manera que los productos más antiguos estén al frente, facilitando su uso.

Aprovechar las sobras de comida es una excelente forma de reducir el desperdicio. Puedes hacer sopas, guisos o ensaladas utilizando lo que te haya sobrado de otras comidas.

El desperdicio de alimentos no solo afecta a nuestra economía, sino que también tiene un grave impacto en el medio ambiente. Cuando los alimentos se desperdician, también se desperdician los recursos utilizados para producirlos, como el agua, la energía y el suelo.

Además, la descomposición de los alimentos en vertederos genera emisiones de gases de efecto invernadero, contribuyendo al cambio climático. Por lo tanto, reducir el desperdicio alimentario es una acción crucial para cuidar nuestro planeta y promover un futuro más sostenible.