

La comida también tiene varias vidas

En España se tiran casi 8 millones de toneladas de alimentos al año y en los hogares es donde más se despilfarra



Cada año se desperdician en el planeta 1.300 millones de toneladas de alimentos, un tercio de la producción mundial, según indican las últimas estimaciones, lo que tiene importantes repercusiones económicas, sociales y medioambientales.

Dentro de la Unión Europea, España es el séptimo país que más alimentos tira a la basura. En total despilfarra 7,7 millones de toneladas al año, lo que supone un coste de 3.000 millones de euros, según datos del Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA).

El desperdicio

Un alimento desperdiciado es aquel que, siendo apto para el consumo humano, termina por no comerse, bien por descarte o por deterioro. Lo son, por tanto, esos alimentos que se estropean porque no se han conservado bien, los productos con la fecha de caducidad sobrepasada, frutas y hortalizas que por tener formas extrañas no se consumen... No es un desperdicio, en cambio, las partes no comestibles que se eliminan durante los procesos de transformación y preparación como huesos, cáscaras de huevos o espinas de pescado.

Estas prácticas hacen que un tercio de los alimentos que se producen se pierda o se desperdicie: en total, unos 1.300 millones de toneladas al año. Los alimentos que más suelen tirarse son tubérculos, frutas y hortalizas (entre el 40% y el 50%); pescado (35%); cereales (30%); y semillas oleaginosas, carne y productos lácteos (20%). Se calcula que entre el 30% y el 50% de los alimentos comestibles no llegan a ser consumidos. Un dato sorprendente: en los hogares es donde se despilfarra más,

por encima de la industria y otros sectores como el comercio.

¿Cómo evitarlo?

Lo primero es no excederse con la compra. Lo segundo, atinar con las raciones y aprender a gestionar las sobras: conocer qué podemos conservar y no pasará factura a nuestra salud.

Mariscos y pescados se encuentran entre los alimentos más perecederos. "Debido a su manipulación desde la captura pueden tener una alta carga microbiana", explica Carmen Peláez, investigadora del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL) del CSIC. "Si se consumen crudos, como el *sushi*, es mejor hacerlo en el mismo día o al siguiente –continúa–. Uno de sus mayores riesgos es la presencia del parásito anisakis, que puede destruirse congelando el alimento antes de ingerir o cocinándolo a unos 60 °C. También la carne puede estropearse rápido si su contaminación microbiana es alta, como los vegetales, si no están previamente procesados".

¿Qué hacer con los restos?

Existen formas de alargar la vida a gran parte de las sobras. Una de ellas, si el producto lo permite, es guardarlas en el congelador. La otra es convertirlas en nuevos platos. Ante los excedentes, creatividad y cabeza.

El pan, por ejemplo, tiene el dudoso honor de ser uno de los productos más despreciados. Su bajo precio propicia que muchos no se lo piensen dos veces antes de tirarlo a la basura, pese a ser uno de los alimentos más versátiles y tener una vida útil muy superior a un día. Puede rallarse o convertirse en tostadas, picatostes, flanes, migas, canapés, torrijas, pudín o sopas de ajo.

La medida es salud

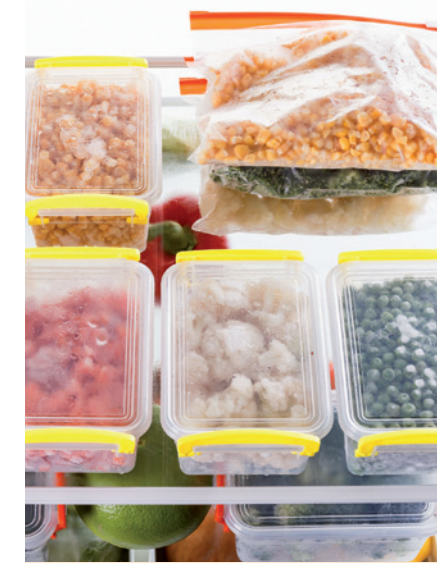
En días especiales es cuando más comida se acumula y se generan mayor cantidad de sobras. Y no solo eso, también nos damos atracones que pueden dañar nuestra salud.

¿De verdad vale la pena darse un atracón? No parece demasiado sensato. Como dijo el filósofo griego Epicteto, cuando se sobrepasan los límites de la moderación, los mayores placeres dejan de ser placenteros.

"Tras una comilona nos sentimos hinchados. Si el contenido en grasas, alcohol o ciertos condimentos es alto, sufrimos reflujo esofágico, la comida nos repetirá", recuerda el dietista nutricionista Álex Vidal, del Instituto de Educación Nutricional Alimentat de Barcelona. "Si el aparato digestivo no da abasto, pueden aparecer náuseas e incluso diarrea a causa de una gastritis. Digerir tanta comida requiere mucha energía y, en consecuencia, se ralentizan otras funciones", señala. "La sangre disponible a nivel periférico disminuye y la termorregulación corporal falla: sentimos frío y sueño. Como el corazón trabaja más de la cuenta, aumenta el riesgo de ataque cardíaco. Además, como al comer se traga exceso de aire, las bacterias intestinales descomponen una gran cantidad de azúcares y almidones, lo que produce gas. Hasta que todo ese proceso no termine, nos sentiremos pesados, no nos encontraremos bien", concluye.

Por todo ello, es recomendable tener en la mente dos máximas cuando vayamos a cocinar para muchos: comprar las raciones justas para que nos sobre lo mínimo y comer lo necesario.

+ www.consumer.es



6 TRUCOS PARA DISMINUIR LA CANTIDAD DE EXCEDENTES

- 1. Haz inventario: antes de ir a comprar, revisa qué tienes en la nevera y en la despensa, no sea que compres por duplicado.**
- 2. Apunta lo que necesitas en una lista y evita sucumbir a las tentaciones, así como comprar productos "por si acaso".**
- 3. Planifica tus necesidades, calcula las raciones de acuerdo a la cantidad exacta de comensales.**
- 4. Si te sobra comida del día anterior, llévatela al trabajo para almorzar el día siguiente. Puedes modificar un poco el plato si te parece aburrido repetir.**
- 5. Almacena correctamente la comida. Infórmate sobre los tiempos de conservación y sé consciente de lo que tienes en el refrigerador. Chequéalo periódicamente.**
- 6. Ten en cuenta las fechas de caducidad e interprételas bien: si la etiqueta reza "consumir preferentemente antes de", significa que ese producto puede ser ingerido también con cierta posterioridad. Si lo que indica exactamente es la "fecha de caducidad", debe consumirse como máximo en el día.**