



Reducir la pérdida y desperdicio de alimentos: una tarea prioritaria para los nutriólogos

*Mónica Minutti Sánchez Alcocer **

La pérdida y el desperdicio de alimentos no son lo mismo, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), ha distinguido estos dos conceptos de manera diferente para analizar sus causas y buscar soluciones estratégicas. La pérdida de alimentos se refiere a la disminución en la cantidad o calidad de los alimentos como resultado de las decisiones y acciones de los proveedores en la cadena alimentaria que abarca las etapas de producción, post-cosecha, almacenamiento o procesamiento de alimentos aptos para el consumo humano; y por otra parte, el desperdicio de alimentos comprende la disminución de productos que ocurre al final de la cadena alimentaria en las etapas de comercialización, producción y consumo, es decir, como parte del comportamiento de los vendedores y consumidores (FAO, 2015).

A nivel mundial, la FAO estima que el 14 % de los alimentos que se producen, se pierden en el proceso de cosecha y la venta minorista, de los cuales, en América

Latina y el Caribe se pierde el 11.6% de los alimentos, mientras que en Asia Central y Meridional se pierde el 20.7%. Este índice de pérdida de alimentos se determina con la cantidad física perdida para diferentes productos básicos, dividida por la cantidad producida y se considera también una ponderación económica para que los productos de mayor valor tengan más peso en la estimación de pérdidas que los de menor valor (FAO 2019). Para México de acuerdo a la metodología propuesta del subindicador 12.3.1.a-Índice de pérdidas de alimentos, y datos de la Encuesta Nacional Agropecuaria, el INEGI en colaboración con la FAO, ha seleccionado 11 alimentos identificando sus cadenas de producción, los cuales son aguacate, calabaza, cebolla, frijol, jitomate, limón, maíz, manzana, naranja, plátano y trigo.

De los grupos de alimentos, aquellos que tienen mayores pérdidas son, en primer lugar, tubérculos como la papa y los cultivos oleaginosos como soya, canola,

*Licenciada en Nutrición y Ciencia de los Alimentos. Maestra en Proyectos Educativos Virtuales. Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Iberoamericana León. Vicepresidenta de la Asociación Mexicana de Miembros de Facultades y Escuelas de Nutrición (AMMFEN) Correo electrónico: monica.minutti@iberoleon.mx

cártamo, algodón, girasol, olivo, maíz, lino, cacahuete y ajonjolí; en segundo lugar, las frutas y verduras con un 21.6%; y en tercer lugar la carne y productos de origen animal con un 11.9%.

En el aspecto ambiental, la producción de alimentos requiere una gran cantidad de recursos hídricos que representan de 2,000 a 5,000 litros de agua en promedio para producir los alimentos que consume una persona al día; además del desgaste de las tierras productivas y la generación de gases de efecto invernadero que son consecuencia de la producción de alimentos y que generan el cambio climático que repercuten en la pérdida de la biodiversidad y la sobrevivencia de las especies lo que significa efectos negativos para el medio ambiente y la sostenibilidad del planeta.

A este impacto ambiental, se añaden los aspectos sociales y económicos derivados de problemáticas como la falta de capacitación y de recursos tecnológicos para la innovación en el desarrollo del campo, la ausencia de políticas y marcos regulatorios relevantes que apoyen los sistemas alimentarios sostenibles, y la insuficiencia de apoyos a los países en el desarrollo de agronegocios para lograr cadenas de valor alimentarias más competitivas. Si no se superan pronto estos retos, y ante el aumento mundial de la población de 6,700 millones

de personas a 9,000 millones para 2050, no será viable asegurar el abasto de alimentos para el total de la población, además de que no será posible lograr la meta hambre cero de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y el número de personas afectadas por el hambre superará los 840 millones de personas para 2030.

La inseguridad alimentaria podría agravarse, es decir, el que una persona no tenga el acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y para llevar una vida activa y saludable, esto puede deberse a la falta de disponibilidad de alimentos o a la falta de recursos para obtenerlos. Existen tres niveles de inseguridad alimentaria; la leve cuando la persona tiene incertidumbre sobre la posibilidad de adquirir alimentos; moderada cuando se reduce la cantidad y calidad de alimentos y la persona se salta comidas; y la severa cuando no consume alimentos en un día o más. Estos dos últimos tipos de inseguridad alimentaria afectan al 30% de la población mundial y que para el año 2030 será de 8,200 millones de personas, lo que significa que el planeta deberá alimentar a 1,500 millones de personas más, de las cuales el 90 por ciento se encuentra en países en desarrollo.



Otra situación que contrasta con lo ya mencionado y que contribuye al desperdicio de alimentos es el ocasionado por los cambios demográficos, la urbanización, las preferencias de los consumidores, predominantemente en los países de ingresos altos por conductas de consumo, en particular en los alimentos perecederos, como los productos de origen animal, las frutas y las verduras. Se calcula que 569 millones de toneladas de alimentos se desperdician en los hogares, 244 millones de toneladas en los servicios de comidas y 118 millones de toneladas de alimentos en el comercio minorista (BID 2019).

Parte de estas conductas de consumo, efecto de la globalización son, por ejemplo, la alta demanda de alimentos que cumplan con normas estéticas cada vez más estrictas en cuanto al color, el tamaño, la forma y el consumo de alimentos provenientes de otras latitudes o no propios de la temporada. Adicionalmente, la falta de planeación en los hogares para la compra de alimentos crudos o no preparados y aquellos preparados, que, condicionados por el tamaño de las porciones y los envases, la falta de comprensión de las etiquetas y un mal almacenamiento hace que el consumidor termine por destinar gran cantidad de alimentos a la basura.

Ante este contexto, es necesario un enfoque sistémico si queremos atender de manera clara y decidida esta problemática, y para revertir la situación debemos sumar esfuerzos para alcanzar el Objetivo de Desarrollo Sostenible 12 de garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles, que establece la meta específica 12.3 de reducir a la mitad el desperdicio de alimentos en la venta minorista y en el consumo, y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas postcosecha. En los países, la agricultura debe tomar un papel protagónico para la solución de la pérdida y el desperdicio de alimentos con estrategias como, invertir en pequeños agricultores para impulsar la producción de alimentos destinados a los mercados locales, apoyar a las mujeres agricultoras y mejorar formas de vida en las comunidades agrícolas, así como ayudar a que los sistemas de producción sean más resistentes y sostenibles.

Será además fundamental cambiar las normas de conducta en todo el mundo para que no se normalice el desperdicio de alimentos en los hogares, restaurantes y comercios minoristas.

Se debe crear un mecanismo regulatorio para rescatar los excedentes de alimentos, y destinarlos con los canales adecuados para que lleguen a los consumidores en el rango aceptable de su caducidad.

Los Licenciados en Nutrición tienen un papel muy importante ya que son quienes brindan orientación alimentaria a la población de acuerdo a la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, servicios básicos de salud, promoción y educación para la salud en materia alimentaria, es decir, es el profesional que diseña planes de alimentación acordes a las recomendaciones que cubran las necesidades nutrimentales diarias de una persona, pero que al mismo tiempo, poseen los conocimientos para orientarlas para que realicen una mejor planeación de la compra de alimentos, sobre todo los perecederos, a la búsqueda de preparaciones más apetitosas que eviten el desperdicio, y a las recomendaciones enfocadas a dietas saludables y sostenibles.

Las recomendaciones dietéticas, deben privilegiar las características de la dieta correcta que son:

1. Completa: que contenga todos los nutrimentos.
2. Equilibrada: que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.
3. Inocua: que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes.
4. Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
5. Variada: incluya alimentos diferentes de cada grupo en cada comida.
6. Adecuada: que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características.

Además de promover la dieta correcta, los nutriólogos deben tener una perspectiva hacia la procuración de dietas sostenibles y adaptar sus recomendaciones hacia

los grandes desafíos ambientales de nuestro planeta. Algunos de los aspectos en los cuales deberá incidir para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos son:

- Identificar el entorno alimentario, es decir, el contexto físico, económico, político y sociocultural que determina la interacción de los consumidores con el sistema alimentario.
- Reconocer el origen y el modo de producción de cada uno de los alimentos que va a recomendar a sus pacientes.
- En un producto alimenticio, reconocer la composición de cada uno de los ingredientes que contiene y valorar además del aspecto nutricional, el impacto ambiental en su producción, así como insistir en un mejor etiquetado de alimentos.
- Revisar el tipo de empaque y la forma de transporte de los alimentos para decidir su impacto ambiental y la conveniencia sobre su recomendación.
- Para el diseño de los menús destinados a la población en los servicios de alimentación colectiva (comedores industriales, casas hogar, servicio en hospitales, escuelas, guarderías), se debe dar preferencia a los alimentos producidos en la región, alimentos de temporada y alimentos frescos.
- Capacitar en mejores técnicas culinarias y formas de preparación de alimentos que las vuelvan más apetitosas y saludables.
- Orientar sobre las porciones adecuadas de alimentos, concientizando a las personas sobre los excesivos de porciones que se ofrecen en productos empaquetados o en establecimientos de alimentos.
- En las prescripciones de una dieta individualizada favorecer la compra de alimentos adaptable al consumo familiar.
- Los ingredientes utilizados para la preparación de las comidas deberán tener un grado de calidad que favorezca una buena vida en anaquel.
- Tener un mayor involucramiento con los agricultores para reconocer las técnicas adecuadas para la producción de alimentos sostenible.
- Promover preparaciones saludables que requieran un menor consumo de agua y energía.
- Capacitar a los consumidores sobre la inocuidad de los alimentos para favorecer una mejor manipulación y conservación.
- Dar prioridad a los alimentos que provienen de un modo de producción sostenible.
- Sensibilizar a la población sobre el tema de la pérdida y el desperdicio de alimentos con orientación y capacitación.
- Promover el acceso a alimentos nutritivos, frescos no industrializados en espacios públicos como escuelas, hospitales, centros recreativos, etc.
- Incentivar los huertos familiares y el consumo responsable.
- Participar en foros de políticas públicas para promover acciones que incidan en el comportamiento de los consumidores para el cambio de hábitos que eviten el desperdicio de alimentos.

En los próximos años, la nutriología seguirá avanzando en el desarrollo de nuevos tratamientos para prevenir o curar enfermedades, para el desarrollo de nuevas estrategias para la orientación alimentaria, y el desarrollo de nuevos productos alimenticios con mejor valor nutricional, entre otros grandes aportes, pero deberá seguir una perspectiva de responsabilidad hacia el cuidado del medio ambiente encaminados a lograr la seguridad alimentaria, erradicar por completo el hambre, y lograr una alimentación sostenible y asequible para toda la población.

Bibliografía:

Agricultura, O. d. (2019). *El Estado Mundial de la Agricultura y la Alimentación: progresos en la lucha contra la pérdida y el desperdicio de alimentos*. Roma: FAO. Recuperado el 24 de noviembre de 2021, de <https://www.fao.org/3/ca6030es/ca6030es.pdf>

Banco interamericano de desarrollo. (17 de noviembre de 2021). *2a Cumbre sobre reducción de pérdidas y desperdicio de alimentos*. Obtenido de <https://www.iadb.org/es/eventos/sin-desperdicio>

FAO. (2018). SDG 12.3.1: Global Food Loss. METHODOLOGICAL PROPOSAL FOR MONITORING SDG TARGET 12.3. THE GLOBAL FOOD LOSS INDEX DESIGN,.