

*Propósito para estas fiestas:*

# *no desperdiciar tantos alimentos*



*Estas dos semanas de Navidad las celebramos con almuerzos y cenas, tanto dentro como fuera de casa. Esto dificulta planificar las compras y los menús, no planeamos con tanto detenimiento ni orden las comidas, cenas, etc. Sin duda, es una época en la que las rutinas y hábitos se quedan a un lado.*

En torno al **25%**  
de la comida que se compra  
para celebrar estas fiestas se  
tira a la basura

La media de alimentos desperdiciados en España es de 179 kilos por habitante al año. **Somos el séptimo país europeo que más comida desperdicia**, unos 7,7 millones de toneladas al año, por detrás de Reino Unido (con 14,4 millones); Alemania (con 10,3 millones); Holanda (con 9,4 millones); Francia (con 9 millones); Polonia (con 8,9 millones) e Italia (con 8,8 millones). Ante estas cifras alarmantes, **reducir las pérdidas y el desperdicio de alimentos no es solo responsabilidad de las Administraciones, sino que es un problema común, que requiere esfuerzos conjuntos de toda la cadena de suministro de alimentos, además de cambios en el comportamiento de todos los consumidores.**

Esta realidad es, en gran medida, un problema generado por nosotros mismos, los consumidores; y es que **hasta el 42% del desperdicio se produce en los hogares.** Durante las vacaciones, y muy especialmente en esta época navideña, el consumo de alimentación y bebidas se incrementa significativamente, lo que repercute, por un lado, en nuestra salud y nuestros hábitos y, por otro, en el desperdicio generado.

**El tipo de alimentos consumidos cambia durante estas fechas** y tendemos a comprar más productos frescos que, a su vez, son más perecederos. A todos nos gusta ser buenos anfitriones o aprovechar esta “ocasión especial” para comer marisco, degustar la carne más sabrosa o cocinar el mejor pescado. A esto se añaden caldos, entremeses y aperitivos llenos de ingredientes que, en ocasiones, compramos en exceso. Según los resultados del informe Nielsen de 2014, en las vísperas de Navidad los españoles aumentan el consumo de productos frescos cerca del 3% y crece tanto el consumo de carne como de pescado. No hay duda de que es una época de gran gasto económico y gastronómico.

Por ello, uno de los propósitos para estas fiestas debería ser **hacer una buena planificación de la cesta de la compra** y así no desperdiciar tantas cantidades. El mejor consejo que podemos dar sería aprovechar los alimentos sobrantes y elaborar otros platos tradicionales como hacían nuestras madres y abuelas, lo que nos permitiría, a título individual, contribuir en la economía familiar y, a título global, mejorar y apoyar la sostenibilidad de la cadena agroalimentaria.