



Reducir el desperdicio de alimentos para cuidar el planeta empieza en casa con decisiones diarias que tienen impacto global

Posted on Abril 1, 2026

Por Victoria H.M.

Reducir el **desperdicio de alimentos** para cuidar el planeta se ha convertido en una prioridad global ante el impacto **ambiental, social y económico de tirar comida**.

Una de las claves para evitar el desperdicio es la planificación. Hacer una lista de la compra ajustada a las necesidades reales del hogar **ayuda a evitar compras impulsivas y productos que terminan caducando**.

Además, organizar correctamente los alimentos en la nevera y la despensa permite aprovechar mejor su vida útil. Entender la diferencia entre fecha de caducidad y consumo preferente también es fundamental para **no desechar comida en buen estado**.

Reducir el desperdicio de alimentos para cuidar el planeta

Una de las claves para evitar el desperdicio es la planificación. Hacer una lista de la compra ajustada a las necesidades reales del hogar ayuda a evitar compras impulsivas y productos que terminan caducando.

Cada año se desperdician **más de 1.000 millones de toneladas de alimentos en el mundo**. No es solo un problema ético en un planeta donde millones de personas pasan hambre, sino también una de las causas ocultas del cambio climático.

Hasta el 10 % de las emisiones globales de gases de efecto invernadero provienen de alimentos que nunca llegan a consumirse. **Reducir este despilfarro es una de las acciones más eficaces** —y accesibles— para cuidar el planeta.

Más del 60 % del desperdicio de alimentos se produce en los hogares. Cada decisión cotidiana —comprar de más, cocinar en exceso o almacenar mal los productos— contribuye a un problema de escala planetaria.

Planificar las compras, revisar lo que ya tenemos y evitar decisiones impulsivas son pasos sencillos que **reducen significativamente el desperdicio**.

Cocinar mejor para evitar tirar comida

Preparar más comida de la necesaria es uno de los errores más comunes. Ajustar las cantidades y aprovechar las sobras permite reducir residuos y ahorrar dinero. Las sobras no son un problema, sino una oportunidad: pueden convertirse en nuevas recetas o sustituir futuras comidas. **Una correcta conservación marca la diferencia**.

Guardar los alimentos en condiciones adecuadas —frío, seco o en recipientes herméticos— ayuda a evitar que se estropeen antes de tiempo. Aplicar el principio de «**primero en entrar, primero en salir**» **también reduce pérdidas**.

Entender las fechas evita tirar comida innecesariamente

Muchas personas confunden la fecha de «**consumo preferente**» con la de caducidad. La primera indica calidad, no seguridad. Muchos alimentos siguen siendo aptos para el consumo después de esa fecha, lo que significa que una gran parte del desperdicio es completamente evitable.

Una fruta con marcas o una verdura irregular siguen siendo perfectamente consumibles. **Apostar por estos productos reduce el uso de recursos como agua, energía o suelo agrícola.**

Compartir alimentos también es una solución sostenible

Más del 60 % del desperdicio de alimentos se produce en los hogares. Cada decisión cotidiana —comprar de más, cocinar en exceso o almacenar mal los productos— contribuye a un problema de escala planetaria.

Cuando no podemos consumir todo lo que tenemos, compartir es una **alternativa clave**. Donar alimentos, intercambiarlos o aprovechar descuentos de productos cercanos a su fecha de venta evita que terminen en la basura y ayuda a otras personas.

Los restos orgánicos pueden **transformarse en compost**, devolviendo nutrientes al suelo y evitando la generación de metano en vertederos, uno de los gases más contaminantes.

El **desperdicio de alimentos** no solo implica perder comida, sino también todos los recursos utilizados para producirla: agua, energía, transporte y trabajo humano. Reducirlo permite disminuir emisiones, conservar recursos naturales y avanzar **hacia un modelo más sostenible y circular**.

Un reto global que necesita acción individual

El Día Cero Desechos 2026 pone el foco en este problema y llama a actuar de forma urgente. Reducir el desperdicio de alimentos para cuidar el planeta no depende solo de gobiernos o empresas: empieza en cada hogar, en cada compra y en cada plato que decidimos no tirar.

Adoptar hábitos responsables en el hogar no solo contribuye a reducir este problema, sino que también fomenta una mayor conciencia sobre el valor de los alimentos. Educar a las nuevas generaciones en el aprovechamiento y respeto por la comida es clave para avanzar hacia un modelo más sostenible. En definitiva, **cada gesto cuenta, y el cambio empieza en nuestras propias cocinas.**

El Maipo/Ecoticias