

APROVECHA AL MÁXIMO TUS ALIMENTOS



DESCUBRE TODOS LOS
BENEFICIOS DE LOS
"DESPERDICIOS"
DE ALIMENTOS



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros



CHILE LO
HACEMOS
TODOS

MÁS CONCIENCIA Y MENOS DESPERDICIOS DE ALIMENTOS

- En el mundo, se pierde o desperdicia **1/3 DE LA PRODUCCIÓN** de alimentos destinados al consumo humano, lo que equivale a

1.300 MILLONES DE TONELADAS AL AÑO

(FAO 2011)



PÉRDIDA

- Alimentos que se pierden antes de su comercialización.
- Ocurre durante la producción, post cosecha, almacenamiento o procesamiento.

DESPERDICIO

- Pérdida que ocurre en punto de venta (ferias, almacenes o supermercados).
- Se produce por mal manejo en hogares, restaurantes o casinos.

¡NO SÓLO SE PIERDEN ALIMENTOS!

También se desperdician recursos como la tierra, el agua, la energía, el suelo, las semillas y otros insumos utilizados en su producción, lo que aumenta, en vano, las emisiones de gases de efecto invernadero.

Cuando se desperdician frutas o verduras, ¿QUÉ NUTRIENTES SE PIERDEN?

No importa el aspecto que tenga una fruta o verdura, cada una de ellas está compuesta de vitaminas, minerales, fibra dietética, agua y compuestos bioactivos. Elementos que son desechados al no ser consumidos y aprovechados por nosotros.

Vitamina A

Vitamina C

Vitamina E

Ácido Fólico

Potasio

Magnesio

CÁSCARAS, TALLOS Y HOJAS

■ Composición nutricional:

-Similar al resto del alimento.

■ Mayor aporte de:

- Compuestos bioactivos.
- Fibra dietética.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EVITAR DESPERDICIOS DE ALIMENTOS

Las verduras y frutas que estéticamente sean poco atractivas, no las deseches porque nutricionalmente son buenas.

◆
Planifica tu menú semanal: utiliza los alimentos próximos a vencer que tengas disponible en el hogar.

◆
Elabora una lista de compras de acuerdo a lo que tengas disponible.

◆
Prefiere las frutas y verduras de temporada.

◆
Aprovecha al máximo las hojas y tallos de las verduras y consume las frutas con la cáscara bien lavadas.

◆
En el lugar de la compra, deja para el final aquellos alimentos que necesitan refrigeración o congelación.

◆
Al comer en restaurantes, pide porciones pequeñas. Si sobra comida, llévala a tu hogar para un pronto consumo.

¡REDUCE AL MÁXIMO LAS COMPRAS INNECESARIAS DE ALIMENTOS!



DESCARGA EL MANUAL DE PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS DE ALIMENTOS GRATIS EN:

www.5aldia.cl



Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Dr. Fernando Monckeberg Barros, INTA Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa de los autores del INTA de la Universidad de Chile.

www.5aldia.cl • www.inta.cl/material-informativo