



DESPERDICIO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN URUGUAY

¿Cómo podemos contribuir a reducirlo?*

Ing. Agr. Dra. Joanna Lado¹, Ing. Alim. Dr. Gastón Ares²,
Lic. Nutr. Mág. María Rosa Curutchet³,
Quím. Farm. Ana Giménez²,
Lic. Diseño Gráfico Leticia Varela²

¹Agroalimentos y Sistema Vegetal Intensivo - INIA
²Núcleo Interdisciplinario de Alimentación y Bienestar - Udelar
³Instituto Nacional de Alimentación (INDA) - Ministerio de Desarrollo Social (MIDES)

Este artículo apunta a visibilizar el desperdicio de alimentos en Uruguay, tomando como base contenidos del libro *Frutas y Verduras: Placer, Bienestar y Sustentabilidad*. Apuntando a minimizar estos desperdicios en nuestros hogares, se realiza un especial foco en la planificación de la compra y la conservación de frutas y hortalizas.

¿Sabías que en Uruguay se desperdician unos 88 kg de alimentos por hogar y por año?

Seguramente pienses “en mi casa no se tira comida”. Sin embargo, lo hacemos más frecuentemente de lo que pensamos. Cuando tiramos alimentos desperdiciamos también aquellos recursos que se utilizaron para producirlos, transportarlos y comercializarlos (agua, energía, combustible, etc.), impactando innecesariamente en el ambiente. Un tercio de los alimentos que desperdiciamos son frutas y hortalizas (29 kg/hogar/año). Además, en los puntos de venta contribuimos a generar desperdicios importantes cuando seleccionamos las frutas y hortalizas que

compramos. Cada vez que elegimos productos perfectos estéticamente y rechazamos aquellos con pequeños defectos, estamos ayudando (sin darnos cuenta) a incrementar el desperdicio de alimentos. En el último capítulo del libro *Frutas y Verduras: Placer, Bienestar y Sustentabilidad* [Acceda AQUÍ](#), se pretende visibilizar el desperdicio de alimentos en Uruguay. Se proponen recomendaciones para minimizarlos en el hogar, con un especial foco en la planificación de la compra y la conservación de frutas y hortalizas. El libro fue liderado por el MIDES-INDA y el Núcleo interdisciplinario de Alimentación y Bienestar de la Udelar y participaron representantes de diversas instituciones, incluyendo a INIA.

*Este artículo se complementa con el publicado en el número anterior de Revista INIA: Frutas y verduras: placer, bienestar y sustentabilidad.

[Acceda AQUÍ](#)



¡Una muy buena noticia es que podemos evitar la mayor parte de ese desperdicio con pequeños cambios en nuestra vida diaria!

para reducir el desperdicio de alimentos. Planificando las comidas compramos lo que realmente necesitamos y lo utilizamos de una forma eficiente. Es una buena manera de ahorrar y nos ayuda a tener una alimentación más saludable.

COMPRAR ÚNICAMENTE LO NECESARIO

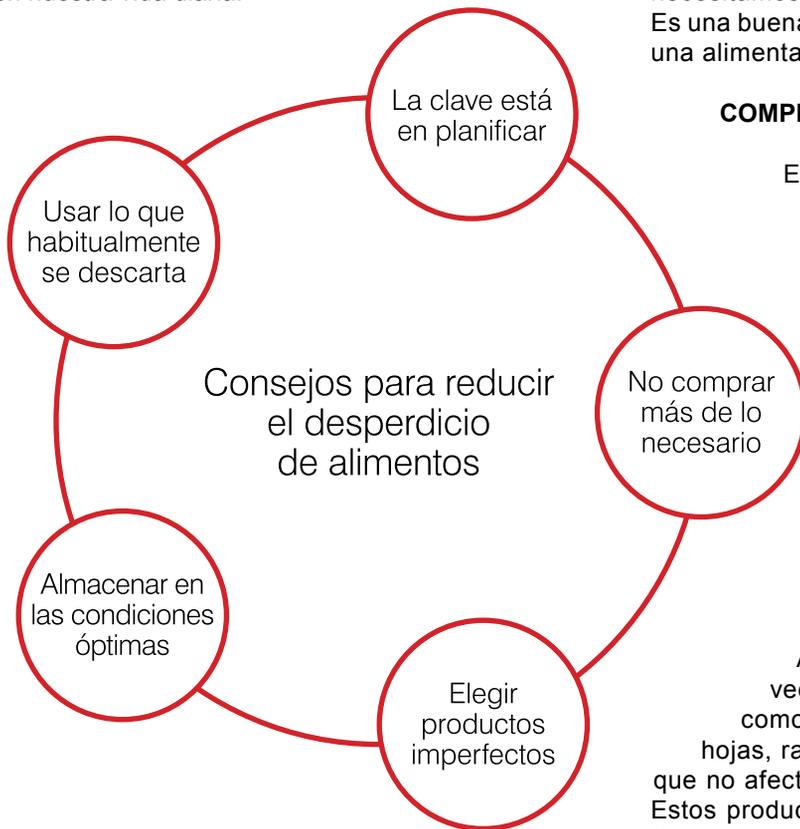
En caso de que sea conveniente comprar grandes cantidades es importante buscar estrategias para conservar los alimentos más tiempo, por ejemplo, congelando o haciendo conservas.

ELEGIR PRODUCTOS CON IMPERFECCIONES

Las frutas y hortalizas, al ser alimentos naturales, varían en sus características. Los cambios en las condiciones ambientales hacen que algunas características como la forma, el color y el tamaño varíen.

Además, las frutas y hortalizas muchas veces presentan daños superficiales, como cicatrices o líneas, ocasionados por hojas, ramas, insectos o por la propia cosecha, que no afectan el sabor, ni el contenido nutricional. Estos productos, así como aquellos con tamaños o formas inusuales, muchas veces se descartan.

Elegir productos muy grandes o muy pequeños, o aquellos con pequeñas imperfecciones, es una forma de contribuir a reducir el desperdicio (Figura 1).



PLANIFICAR NUESTRAS COMIDAS

Pensar con anterioridad qué vamos a comer en la semana es una de las estrategias más importantes



Fotos: Redalco y Amazonas Media

Figura 1 - Una de las claves está en incluir productos imperfectos en nuestra compra.

ALMACENAR EN CONDICIONES ÓPTIMAS

La forma en la que almacenamos las frutas y hortalizas es fundamental para conservarlas y evitar el desperdicio. Desde INIA aportamos tecnologías para contribuir a la producción de frutas y hortalizas que requieran menos aplicaciones de plaguicidas y que se adapten mejor a las condiciones ambientales del Uruguay. También evaluamos la conservación, favoreciendo una mayor vida postcosecha de nuestras frutas y hortalizas durante la comercialización y en el hogar. Las variedades nacionales fueron desarrolladas y seleccionadas en nuestro ambiente y toleran o conviven mejor con las plagas y enfermedades que causan diferentes daños y pérdidas en los cultivos.

En el libro recomendamos cómo almacenar estos productos en casa, reconociendo que están vivos y que respiran. Las bajas temperaturas son clave para mantenerlos durante más tiempo en buen estado ya que reducen la respiración de la fruta y la hortaliza y el crecimiento de hongos y bacterias.

Hay productos que podemos dejar fuera de la heladera (banana, zapallo, cebolla, papa, boniato, ajo, palta) mientras que otros deben ser almacenados preferentemente en frío (frutilla, manzana, pera, ciruela, mandarina, sandía, melón, hortalizas de hoja, zapallito, zanahoria), evitando las bolsas cerradas o el aplastamiento al acomodarlos.

¿CÓMO CONSERVAR LAS FRUTAS Y HORTALIZAS FRESCAS POR MÁS TIEMPO?

- No almacenar cebollas con papas y boniatos, pues favorecen su brotación y pudrición.
- Evitar almacenar frutos como el tomate, palta, manzana y bananas juntos, ya que unos favorecen la maduración y ablandamiento de los otros.
- Para que las bananas no maduren tan rápido, se puede envolver el extremo del cabito que las une con film o papel aluminio.

Elegir productos muy grandes o muy pequeños, o aquellos con pequeñas imperfecciones, es una forma de contribuir a reducir el desperdicio.



Foto: Freeimages.com

- El ajo y la cebolla se conservan mejor fuera de la heladera en un lugar aireado y oscuro.
- El perejil se conserva mejor en un frasco con agua que cubra los tallos y protegiendo sus hojas dentro de la heladera para evitar su deshidratación.
- Las hortalizas de hoja (lechuga, rúcula, espinaca, acelga) se pueden guardar hasta por 20 días, lavándolas y escurriéndolas muy bien para que no queden restos de agua. Luego se colocan en capas en un recipiente plástico cerrado. Si es transparente mejor para ver el contenido.
- Picar y congelar: perejil, morrón, coliflor, brócoli, choclo y cebolla.
- Licuar y congelar: tomates.
- Poner en aceite: dientes de ajo, ciboulette y perejil.

Las frutas y hortalizas pueden cambiar en nuestra heladera, a veces desarrollan manchas o signos de deshidratación, lo que significa que debemos consumirlas pronto. Muchas manchas ocurren únicamente en la cáscara de los frutos durante su conservación en el frío y no afectan su calidad nutricional ni su sabor, pero sí indican que debemos consumirlas primero.

APROVECHAR LAS PARTES QUE NORMALMENTE DESCARTAMOS

Algo que también ayuda a reducir el desperdicio es aprovechar lo que habitualmente se descarta. Hojas, tallos, troncos, cáscaras y semillas se pueden utilizar en la cocina de diversas maneras.



Las hojas de hortalizas como nabo, hinojo, remolacha, rabanito, brócoli, coliflor o zanahoria son una fuente de vitamina K, ácido fólico, fibra, magnesio, potasio, entre otros. Si las condimentamos y cocinamos podemos eliminar el amargor y darle un sabor diferente a las comidas. Se pueden consumir crudas en ensaladas, mezcladas con hojas de lechuga, rúcula, repollo o berro. Otra opción es agregarlas en las preparaciones de tartas, lasañas, canelones, buñuelos o tortillas, lavándolas y cocinándolas al vapor, hervidas o salteadas.



Los tallos también son comestibles y aportan mucha fibra. Los de la espinaca son tiernos y se pueden consumir junto con las hojas. Otros, como los de acelga, son más duros y necesitan cocción para ser utilizados en rellenos o tortillas. Los más gruesos, como los de brócoli o coliflor se pueden cortar y usar para preparar sopas o comerlos salteados en ensalada.



Las cáscaras de papa, boniato, calabacín, zapallo y zanahoria habitualmente se descartan, a pesar de que tienen gran cantidad de nutrientes como vitaminas, minerales y fibra. Lavando bien las hortalizas, todas se pueden consumir con cáscara. Las cáscaras de papas y boniatos también se pueden preparar como chips. Además, se pueden hervir junto con otras partes que descartamos (tallos o semillas) para preparar caldos de vegetales que sirvan de base para otras preparaciones como arroz y sopas.



Las semillas de zapallo (kabutiá, calabacín y criollo) se pueden hornear y agregar en ensaladas, picadas o en panificados. Son fuente de minerales como zinc y contienen grasas de buena calidad.

Al tratarse de productos que están vivos y que respiran, la forma en la que almacenamos las frutas y hortalizas es fundamental para conservarlas y evitar su desperdicio.

En INIA evaluamos la conservación de frutas y hortalizas, favoreciendo una mayor vida postcosecha durante la comercialización y en el hogar.



Las frutas muy maduras podemos aprovecharlas, generalmente son muy dulces y ayudan a disminuir la cantidad de azúcar que agregamos a las preparaciones, haciéndolas más sabrosas y saludables. Pueden trocearse y congelarse para preparar licuados o para helados caseros, mermeladas o dulces, budines y tortas. Las hortalizas muy maduras también pueden congelarse y añadirse a guisos y sopas.

Y si aún así tenemos desperdicios, como ocurre con las cáscaras de huevo, de banana, cítricos, semillas y carozos de frutas o restos de yerba mate, tenemos formas para agregarles valor y/o continuar utilizándolos en casa: compostaje, detergente a partir de cáscaras de cítricos, fertilizante a partir de cáscaras de banana para regar las plantas. Los pasos para elaborarlos también los compartimos en el libro.



Figura: Agustina Vitola