

29 de septiembre: Día Mundial contra el Desperdicio Alimentario

La Comunitat Valenciana desperdicia anualmente alrededor de 117 millones de kilos de alimentos

- En el caso de Valencia, el desperdicio es de 63 millones de kilos, a Alicante le corresponden 47 millones de kilos y a Castellón 15 millones de kilos de alimentos
- Los hogares son el principal escenario del desperdicio ya que acumulan aproximadamente un 90% del total de los residuos
- El Colegio Oficial de Nutricionistas de la Comunitat Valenciana indica que planificar la compra, congelar y aprovechar las sobras son los principales hábitos de los hogares valencianos contra el desperdicio alimentario
- Según la encuesta “Mengem del Territori?” elaborada por el CODiNuCoVa a más de 200 familias, el 90% de los hogares valencianos considera el desperdicio un tema importante y el 72% reconoce hablar de ello en casa
- Los residuos alimentarios en España han disminuido en el último año un 4,4%, según el informe del Desperdicio Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación
- El consumo por encima de nuestras necesidades energéticas diarias, también se puede considerar una forma de desperdicio alimentario, pues además de originar perjuicio en nuestro organismo, contribuye a una explotación innecesaria de los recursos naturales

València, 29 de septiembre de 2025- Con motivo del Día Mundial contra el Desperdicio Alimentario el Colegio Oficial de Dietistas Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha recordado que anualmente la Comunitat desperdicia alrededor de 117 millones de kilos de alimentos. Según el Informe de Desperdicio Alimentario del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, los hogares son el principal escenario

Departamento de Comunicación

de este desperdicio ya que el 90% del residuo de alimentos que se genera en nuestra autonomía proviene de las casas.

Sin embargo, las familias son también el principal motor de cambio ya que el desecho de comida en el último año se redujo un 4,4%. “Esto se debe a que existe cada vez más una conciencia real del impacto que el desperdicio alimentario tiene en el medioambiente, a nivel económico y de aprovechamiento de los recursos por parte de las familias. De hecho, en la última encuesta que realizamos a más de 200 familias de la Comunitat, descubrimos que el 90% de los hogares valencianos lo considera un tema importante y el 72% reconoce hablar de ello en casa con sus hijos e hijas”, indica la vicepresidenta del CODiNuCoVa, María Congil.

Principales hábitos contra el desperdicio

Y es que, según los resultados de la encuesta realizada a más de 200 familias por el CODiNuCoVa, los principales hábitos instaurados en los hogares para prevenir el desperdicio de alimentos consisten en planificar la compra, congelar y aprovechar las sobras. “Ir a la compra con una planificación de menús semanal es una herramienta muy útil que para llenar la cesta de alimentos y productos que se ajusten a nuestras necesidades reales, evitando compras impulsivas o excesivas”, explica la dietista-nutricionista. Además, recomienda “fomentar la compra a peso o por raciones ya que muchas personas se ven obligadas a comprar envases grandes que no se ajustan a sus necesidades, favoreciendo el desperdicio. En este ámbito el papel del dietista-nutricionista colegiado es fundamental para asesorar a las familias a planificar y ordenar su cesta de la compra para evitar malas praxis”.

Congelar alimentos previamente cocinados es otro de los hábitos más comunes entre las familias valencianas. Y es que, “por un tema de seguridad alimentaria, mantener alimentos cocinados o sin cocinar a temperatura ambiente, o en rangos de temperatura inadecuados, puede deteriorar los alimentos antes de tiempo, haciendo que se desechen innecesariamente”, explica María Congil. Además, a la hora de cocinar la nutricionista explica que puede ser útil “ajustar raciones a un plato estandarizado de manera que evitemos que en las comidas y cenas queden platos que no vayan a ingerirse y en el caso de que así suceda, acostumbrarse a servirse en el plato aquello que queremos comer, sin excedernos”.

Y la cocina de aprovechamiento es el último de los hábitos alimentarios que, según informan desde el Colegio Oficial de Nutricionistas, puede ser de ayuda para las familias que quieran disminuir la cantidad de alimentos que terminan en la basura. “Sostenibilidad y aprovechamiento. Estos conceptos son claves para nuestro objetivo de desperdicio cero. Si bien un aprovisionamiento y producción responsables son esenciales, promover el reaprovechamiento de excedentes es un pilar fundamental para lograrlo. Crear nuevas recetas fomentando el aprovechamiento alimentario de forma creativa y segura es también parte de la labor que el dietista-nutricionista puede aportar en la educación alimentaria de la población”.

Departamento de Comunicación

La educación y sensibilización como parte de la solución

“No se puede olvidar que el papel del dietista-nutricionista en este aspecto es crucial para lograr la disminución desperdicio alimentario en las familias, pues es el profesional con los conocimientos suficientes para asesorar y ayudar a las familias desde la cesta de la compra hasta el reaprovechamiento de los alimentos”, añade la vicepresidenta del CODiNuCoVa.

Además, las campañas de educación y sensibilización ciudadana son otro asunto clave para tener en cuenta ya que conciencian al público en general de la importancia de la sostenibilidad alimentaria, “promoviendo una alimentación justa, equilibrada y suficiente, basada en el respeto por el entorno y las necesidades reales del cuerpo. Es importante tener en cuenta que el consumo por encima de nuestras necesidades energéticas diarias, también se puede considerar una forma de desperdicio alimentario, pues además da causar perjuicio en nuestro organismo, contribuye a una explotación innecesaria de los recursos naturales”, concluye Congil.

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.300 dietistas-nutricionistas colegiados. Los y las dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es