

29 de septiembre: Día Internacional del Desperdicio Alimentario

9 de cada 10 familias valencianas entienden el impacto del desperdicio alimentario, pero solo el 36% planifica sus menús para reducirlo

- La Comunitat Valenciana desperdicia alrededor de 117 millones de kilos de alimentos al año, con los hogares como principal escenario del desperdicio
- Según el Informe Mengem Territori elaborada por el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana el 91% de las familias el considera que tirar alimentos tiene un impacto real, principalmente económico (87%), ambiental (70%) y social (62%)
- Comer las sobras y elaborar la lista de la compra antes de acudir al supermercado son las estrategias más utilizadas por las familias para evitar tirar alimentos
- Solo el 36% planifica semanalmente los menús, una herramienta que permite organizar mejor la compra, ajustar las cantidades y aprovechar los alimentos disponibles en casa

València, 29 de septiembre de 2026-. España desperdició durante 2025 un total de 1.130 millones de kilos de alimentos, según los últimos datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación del Gobierno de España. En la Comunitat Valenciana, el desperdicio alimentario alcanza alrededor de 117 millones de kilos al año. Los hogares constituyen el principal escenario de este desperdicio, lo que sitúa los hábitos de compra, planificación, conservación y aprovechamiento de los alimentos como una de las principales vías de actuación.

En este contexto, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) pone el foco, con motivo del Día Internacional del Desperdicio Alimentario, en los hábitos cotidianos de las familias y en la necesidad de convertir la concienciación sobre este problema en medidas concretas de prevención. Los resultados del Informe Mengem Territori 2026 elaborada por el CODiNuCoVa muestran que existe un elevado grado de conciencia entre las familias valencianas, aunque todavía hay margen para incorporar de forma más sistemática determinadas herramientas de planificación.

En concreto, el 91% de las familias participantes considera que tirar alimentos tiene un impacto real. Entre quienes reconocen estas consecuencias, el impacto económico es el más señalado, mencionado por el 87% de las personas encuestadas, seguido del impacto ambiental, con un 70%, y del social, que alcanza al 62%. Estos resultados muestran que el desperdicio alimentario se percibe como un problema que va más allá de la pérdida de comida y que afecta también al aprovechamiento de los recursos y a la economía de los hogares.

Para Inma Girba, vocal de Restauración Colectiva del CODiNuCoVa, esta percepción es un punto de partida importante, pero debe acompañarse de herramientas concretas que faciliten el cambio de hábitos: “Ser conscientes de que desperdiciamos alimentos y conocer las consecuencias que tiene es fundamental, pero necesitamos trasladar esa conciencia a la organización diaria de las comidas. Muchas veces el desperdicio no se produce porque queramos tirar comida, sino porque compramos más de lo que necesitamos, no calculamos bien las cantidades o no sabemos cómo aprovechar aquello que nos ha sobrado. La planificación y el conocimiento son herramientas muy sencillas que pueden ayudarnos a prevenirlo”.

Aprovechar las sobras y planificar la compra, entre los principales hábitos

Los resultados del informe muestran que las familias ya ponen en práctica diferentes estrategias para intentar reducir el desperdicio en sus hogares. La más extendida es comer las sobras de días anteriores, una práctica que lleva a cabo el 59% de las personas encuestadas. Le sigue elaborar siempre una lista antes de realizar la compra, utilizada por el 51%, mientras que un 40% afirma reaprovechar las sobras para convertirlas en otro plato.

Estas prácticas permiten alargar la vida útil de los alimentos y aprovechar mejor los productos que ya están disponibles en casa. Sin embargo, los datos también apuntan a una oportunidad de mejora relacionada con un momento anterior al consumo: la planificación de las comidas.

Solo el 36% de las familias encuestadas afirma planificar semanalmente sus menús. Tal y como explica María Ferrer, vocal de Educación Alimentaria del CODiNuCoVa, “organizar con antelación qué se va a comer durante la semana puede facilitar tanto una compra más ajustada a las necesidades reales del hogar como una mejor gestión de los alimentos disponibles y de las cantidades que se preparan”.

“Planificar no significa necesariamente hacer una organización compleja de todas las comidas de la semana. Se trata de anticipar qué vamos a necesitar, revisar qué alimentos tenemos ya en casa y pensar cómo podemos aprovecharlos antes de comprar de nuevo”, indica Ferrer. “Además, cuando aprendemos a reaprovechar una preparación y transformarla en un plato diferente, también estamos incorporando recursos de educación alimentaria que pueden mantenerse a largo plazo”, concluye la nutricionista.

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 personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas 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 y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es