

Cada argentino desperdicia 72 kilos de alimentos por año: cómo gestionar mejor la comida en los hogares

17/12/2025



En vísperas de las fiestas de fin de año, un dato inquietante ilumina la realidad de miles de hogares en la Argentina: **cada persona desperdicia en promedio 72 kilos de alimentos por año**, cifra que trepa a **198 kilos anuales por familia** en el ámbito doméstico. El **Banco de Alimentos Buenos Aires**, que asiste, a diario, a más de 360.000 personas a través de 1.280 organizaciones sociales, alerta sobre este fenómeno e insta a una gestión más consciente y responsable de la comida, invitando a reflexionar sobre necesidades, hábitos y posibilidades.

El contexto social, lejos de atenuar la problemática, la agrava. El desperdicio se acentúa en Navidad y Año Nuevo, cuando la preparación de platos especiales y la abundancia de

mesas suele derivar en descartes innecesarios. En esta coyuntura, el director general del Banco de Alimentos, **Fernando Uranga**, afirma: “Estas cifras impactan, sobre todo cuando se acercan días festivos. Pero son fundamentales para tomar conciencia y reducir el desperdicio. Cuando un alimento que es apto para el consumo se descarta, no solo se pierde la comida: también se desperdician los recursos invertidos en producirla, como agua, suelo, energía, envases, transporte y mano de obra”. Desde la institución remarcan que cada acción en los hogares tiene impacto a nivel nacional y contribuye a que los alimentos lleguen a quienes realmente los necesitan.

El diagnóstico es contundente. Según el **primer estudio sobre la gestión de alimentos en hogares** realizado por el Plan Nacional de Reducción de Pérdidas y Desperdicio de Alimentos –con el apoyo del BID y la consultoría de CESNI–, el 77,2% de los encuestados desperdicia principalmente **frutas y verduras**, seguido por productos como harinas, arroz, polenta, fideos, legumbres (26,2%), y panificados, facturas y productos de pastelería. Los motivos más frecuentes para el descarte son el deterioro durante el almacenamiento, cocinar de más, vencimientos y servirse por encima de lo verdaderamente necesario. En total, en la Argentina se pierden y desperdician **16 millones de toneladas de alimentos cada año**, equivalentes a mil millones de raciones.

Cifras como estas motivan al Banco de Alimentos Buenos Aires a redoblar esfuerzos: solo en 2025, la organización recuperó **más de 6.100 toneladas de comida**, proyectando 7.000 toneladas para fin de año. De ese total, unas 1.200 toneladas corresponden exclusivamente a frutas y verduras frescas, el segmento más vulnerable a la pérdida en transporte, almacenamiento y consumo final. La red de rescate abarca alimentos donados por la industria, supermercados, productores de frutas y verduras y empresas logísticas que aportan traslados tanto al centro de distribución de **Benavídez** como a las organizaciones sociales

receptoras en el AMBA.

El mecanismo es preciso: los donantes ofrecen productos aptos y no vencidos; en el depósito central, **voluntarios** clasifican, controlan y preparan los envíos, asistidos por equipos especializados y una infraestructura de almacenamiento con seis cámaras de frío para perecederos y congelados. Un sistema de trazabilidad documenta el traslado y distribución a las 1.280 organizaciones, que retiran los alimentos según pedido y necesidad. El Banco acepta alimentos tanto secos como frescos, pero rechaza los vencidos y requiere que toda etiqueta sea legible y clara.

El desperdicio de alimentos no solo implica derrochar recursos económicos, sino que fomenta un ciclo de ineficiencia ambiental y social. Cada vez que se tira comida, se pierden superficies de suelo, fertilizantes, litros de agua, combustible y horas de trabajo invertidas en su producción y distribución. En el rubro frutas y verduras, el 45% de lo producido se pierde antes de llegar a la mesa por fallas en la cadena de cosecha, transporte o gestión en el hogar. La diferencia entre “pérdida” (de la producción al comercio) y “desperdicio” (en el consumo y venta final) es crucial: ambos problemas impactan gravemente en la inseguridad alimentaria y las emisiones de gases de efecto invernadero.

Desde la cocina sustentable, la colaboradora del Banco **Laura Di Cola** destaca el valor del cambio cultural y de los hábitos básicos: “La cocina sin desperdicio toma lo ancestral y no reniega de lo moderno. Hoy sabemos que en Argentina cada persona desperdicia en promedio 72 kilos de alimentos por año: eso significa que además de comida, se tiran a la basura la energía implementada, el trabajo humano y dinero”.

Di Cola estima que hasta un 30% del descarte hogareño está vinculado a una mala planificación y almacenamiento, y que con cambios simples se pueden lograr reducciones reales: “Con una correcta planificación semanal, orden en la heladera y

conocimiento básico de conservación, una familia puede reducir entre un 25% y un 40% su desperdicio mensual. Ese impacto, multiplicado por millones de hogares, cambia la estadística nacional”.



Solo en 2025, el Banco de Alimentos Buenos Aires recuperó más de 6.100 toneladas de comida, proyectando 7.000 toneladas para fin de año

Las recomendaciones del Banco de Alimentos refuerzan que la gestión doméstica puede permitir reducir hasta un 40% del descarte mensual:

- **Orden en el guardado:** aplicar rotación “primero vence, primero se usa” (reduce hasta un 20% del descarte por vencimiento).
- **Ubicación correcta en heladera y alacena:** separar crudos, cocidos, frutas y verduras, evita pérdidas por contaminación.
- **Planificación semanal de comidas:** evita cocinar “de más”, una de las principales causas de desperdicio.
- **Comprar local y estacional:** mejora la frescura, baja costos y reduce pérdidas en origen.
- **Dedicar tiempo a los alimentos:** revisar, ordenar,

transformar antes de que se deterioren con hábitos diarios de observación.

- **Aprender técnicas de conservación y su seguridad** para transformar restos o excesos en encurtidos, deshidratados, fermentos, conservas.
- **Cocinar con lo que hay:** antes de volver a comprar, revisar heladera y despensa. Prender el uso de condimentos como las especias, tan valiosas para transformar sabores.
- **Compra a conciencia, lo necesario:** especialmente panificados, frutas y verduras, que son los más desperdiciados.
- **Legumbres:** se pueden cocinar por tandas y congelar, evitando desperdicios por vencimiento o exceso de preparación.

El Banco de Alimentos Argentinos convoca a todos los hogares a tomar conciencia durante este fin de año. En la mesa navideña y de Año Nuevo, la oportunidad de ahorrar, cuidar el ambiente y solidarizarse comienza con la gestión interna de la comida, una responsabilidad que, multiplicada, puede revertir una de las paradojas más dolorosas de la Argentina: el hambre y el derroche, conviviendo lado a lado.

Fuente: Infobae