

# Lo que aprendí viendo la comida irse a la basura

“Vivimos en un país donde diariamente se botan toneladas de comida, mientras millones de personas pasan hambre”.



Por **Marilyn Haydee Campomanes Márquez**

Estudiante de Nutrición en la Universidad Peruana Cayetano Heredia

Actualizado el 04/04/2026, 06:00 a.m.

Escuchar



Únete a El Comercio



Compartir



Seguir las instrucciones de falsos nutricionistas puede comprometer la salud. (Ilustración: Giovanni Tazza)

**La primera vez que participé como voluntaria en un programa de rescate de alimentos me impactó ver cajas de alimentos en buen estado a punto de ser desechados. No estaban vencidos ni dañados; simplemente ya no se podían vender. En ese momento, entendí que el desperdicio de alimentos no es un problema lejano, sino que ocurre todos los días, y muchas veces lo ignoramos.**

En el Perú, más de 12,8 millones de toneladas de alimentos se pierden o se botan cada año; esta cantidad representa casi la mitad de todo lo que el país produce. Al mismo tiempo, más de 16 millones de personas no tienen acceso a una alimentación adecuada. Gran parte de estas pérdidas ocurre antes de que los alimentos lleguen a la mesa, durante el transporte o proceso de empaquetado. Sin embargo, el desperdicio también se da en mercados y hogares, sea por comprar más de lo necesario o por no saber cómo conservar los alimentos, y cada uno de estos representa agua, trabajo, tiempo y recursos que se pierden.

Vivimos en un país donde diariamente se botan toneladas de comida, mientras millones de personas pasan hambre. Como futura profesional de nutrición, considero que esta contradicción no es casual; es el resultado de nuestra indiferencia colectiva. Nos hemos acostumbrado a ver alimentos en la basura sin preguntarnos cuántas mesas quedaron vacías ese mismo día. Reducir el desperdicio no es solo tarea del Estado o de las empresas; empieza desde casa: planificando mejor las compras, aprovechando lo que sobra y compartiendo lo que no vamos a consumir. No podemos cambiar esta situación de un día para otro, pero sí podemos empezar con pequeñas acciones que, sumadas, marquen la diferencia.