



Ahorra dinero y salva el planeta: 4 formas de impulsar una alimentación sostenible

- *En México, se desperdician cerca de 20 millones de toneladas de alimentos al año, lo que equivale a unos 158 kilos por persona; esto genera una pérdida económica significativa y un impacto ambiental considerable.*
- *Por ello, optimizar el presupuesto personal y contribuir al planeta mediante decisiones de compra simples puede marcar la diferencia, ayudando a reducir el desperdicio de alimentos y ahorrar dinero.*

Ciudad de México, octubre de 2024 – Abrir el refrigerador y encontrar esa fruta o verdura comprada con entusiasmo, pero olvidada en el fondo, es una situación conocida por muchas personas. Y es que, aunque parezca un detalle menor, esos momentos se suman a un problema mayor: el desperdicio de alimentos, que afecta tanto el bolsillo personal como al planeta entero.

En México se desperdician cerca de 20 millones de toneladas de alimentos al año — unos 158 kilos por persona—, lo que representa una pérdida económica significativa de 25 mil millones de dólares (mdd), equivalente al 2.5% del producto interno bruto (PIB) nacional. Además de desaprovechar estos recursos valiosos, el desperdicio alimentario contribuye a la emisión de gases de efecto invernadero, que agravan la crisis climática global, de acuerdo con [datos](#) oficiales.

Para **Milagros Nadal, General Manager Benefits & Engagement de [Edenred México](#)**, “Cada decisión en nuestras compras y en la cocina tiene un impacto que va más allá del bolsillo, también afecta al planeta. Por ello, es necesario tomar decisiones más conscientes acerca de nuestra alimentación y gastos cotidianos en la despensa. Esto no solo mejora la salud personal y familiar, también las finanzas, y tiene el potencial de generar un cambio positivo al reducir la crisis alimentaria y a crear un futuro más sostenible”.

Con esto en mente, la experta comparte cuatro formas sencillas de mejorar las finanzas personales y a la vez contribuir a un mundo más sostenible en lo que respecta a la despensa:

1. Planificar y evitar las compras impulsivas

Planificar las compras es el primer paso para optimizar los gastos. Crear una lista basada en un menú semanal ayuda a comprar solo lo necesario y evitar esos productos que terminan en la basura. Este enfoque permite que los alimentos sean aprovechados y asegura que cada peso tenga un propósito claro en la cocina.

Al planificar no solo se reduce el desperdicio de alimentos, también se evita “derrochar” de más en productos innecesarios. Esta simple práctica puede significar un ahorro considerable a fin de mes, especialmente cuando se trata de ingredientes perecederos que suelen acabar en el bote de basura por no ser consumidos a tiempo.

2. Aprovechar al máximo con recetas creativas

Darle una segunda vida a esos ingredientes que parecen estar al final de su frescura puede marcar la diferencia. Preparar sopas, batidos o guisos con restos de frutas y verduras que esperan en el refri es una forma efectiva de evitar el desperdicio. Desde un plátano demasiado maduro que se convierte en un delicioso licuado, hasta las cáscaras de verduras que enriquecen caldos, las opciones son casi infinitas.

Aprovechar cada parte de los alimentos no solo contribuye a un menor gasto en la despensa, permite a explorar nuevas recetas y sorprender al paladar con platillos creativos. Transformar lo que antes se consideraba desecho en algo útil ahorra dinero y, al mismo tiempo, reduce la huella ecológica.

3. Invertir en soluciones de almacenamiento

Almacenar correctamente los alimentos es clave para prolongar su vida útil. Usar envases herméticos y organizar el refrigerador de manera eficiente puede evitar que la comida se deteriore rápidamente. Colocar los productos más antiguos al frente es una forma sencilla de asegurarse de consumirlos antes de que se echen a perder.

Además de evitar pérdidas, la inversión inicial en contenedores se traduce en un menor gasto a largo plazo, ya que no será necesario reponer constantemente alimentos que se han echado a perder.

4. Optar por establecimientos que procuren el ahorro

El 40% de los mexicanos come al menos una o dos veces por semana fuera de casa, ya sea por tradición, tiempo o facilidad. Esto en una gran oferta que va desde pequeños locales, cafeterías o establecimientos en donde su tarjeta de vales de restaurante puede ser aceptada.

De acuerdo con los resultados del “*FOOD Barometer for the World Food 2024*”, elaborado por Edenred, existe una tendencia clave donde el 80% de los restaurantes a nivel global ya implementa medidas para limitar el desperdicio de alimentos, mientras que el 44% considera que estas acciones son el principal criterio para que los clientes los elijan; esto revela una tendencia positiva de consciencia que es necesario posicionar aún más entre colaboradores y comensales.

En conclusión, incorporar estas prácticas a la vida diaria no solo ayuda a reducir los gastos, también hace la diferencia para un planeta más saludable. Tomar decisiones conscientes sobre la forma en que se compran, consumen y utilizan los alimentos puede lograr un impacto positivo en la economía personal, social, y contribuir a la protección del medio ambiente. Cada elección cuenta, y al cuidar los alimentos, también se cuida el bolsillo, la economía y en suma el futuro de todos.

Acerca de Edenred

Edenred es la plataforma de pagos y servicios digitales que apoya diariamente a los colaboradores en el mundo laboral. Conecta, en 45 países a 60 millones de usuarios con 2 millones de comerciantes asociados a través de casi 1 millón de clientes corporativos.

Edenred ofrece soluciones de pago para usos específicos dedicados a alimentación (como vales de comida), motivación (como tarjetas regalo, plataformas de implicación de empleados), movilidad (como soluciones multienergía, mantenimiento, peajes, aparcamiento y movilidad) y pagos empresariales (como tarjetas virtuales).

Fiel al propósito del Grupo, “*Enrich connections, for good*», estas soluciones mejoran el bienestar y el poder adquisitivo de los usuarios. Mejoran el atractivo y la eficiencia de las empresas y vitalizan el empleo y la economía local. También promueven el acceso a alimentos más saludables, productos más amigables con el medio ambiente y una movilidad más fluida.

Los 12.000 empleados de Edenred se comprometen a diario a hacer del mundo del trabajo un mundo conectado más eficiente, seguro y responsable.

En 2022, gracias a sus activos tecnológicos globales, el Grupo gestionó unos 38.000 millones de euros de negocio, generado principalmente mediante aplicaciones móviles, plataformas online y tarjetas.

Cotizada en Euronext Paris, Edenred forma parte de los índices CAC 40, CAC 40 ESG, CAC Large 60, Euronext 100, Euronext Tech Leaders, FTSE4Good y MSCI Europe.

Las marcas y logotipos mencionados y utilizados en este comunicado de prensa son marcas registradas por EDENRED S.E., sus subsidiarias o terceros. No pueden usarse comercialmente sin el consentimiento de su propietario.

CONTACTOS

Jefa de Relaciones Públicas y Comunicación

Lesly Rodríguez

+52 (56) 1999 7231

lesly.rodriguez@edenred.com

Relaciones con prensa: Another Company

Fernanda Vargas

+52 (55) 2305 8283

fernanda.vargas@another.co
