

**ECO-CINA** surge de la idea de **eficiencia**, abarcando no solo la eficiencia económica, sino también la optimización del espacio y del tiempo. Sin embargo, **lo más importante para nosotros es la preservación de la comida**. En nuestro día a día, a veces olvidamos lo valioso que es cada pedazo de comida. Nuestras neveras guardan platos que terminan siendo olvidados y algún que otro ingrediente que hemos comprado pero que no nos ha gustado, mientras en algún lugar del mundo, hay personas que aún sufren hambre. Cuando tiramos comida, contribuimos a la desigualdad y a la injusticia. Mientras algunos malgastan nuestro alimento, hay otros que desean simplemente tener algo para comer y saciar su hambre. **Todos tenemos la responsabilidad, tanto individual como colectiva**. Por ello, **nos decidimos poner manos a la obra**. En la vida moderna, el **estrés** siempre está presente. Estamos atrapados en un torbellino de responsabilidades. El tiempo es escaso y se escapa de nuestras manos como arena, dejándonos con la sensación de que nunca es suficiente, a veces deseáramos que nuestros días duraran 48 horas en lugar de 24 horas. Nuestras agendas llenas y las expectativas que nos marcamos nos generan un estrés constante.

## DESPERDICIO ALIMENTARIO

### 931 millones de toneladas de alimentos terminan en la basura cada año

Autor [Mónica Mena Roa](#), 29 sept 2021

El desperdicio de alimentos en el mundo se está convirtiendo en un problema de peso. En concreto, de casi mil millones de toneladas. Y es que, según el [Índice de desperdicio de alimentos 2021](#), publicado por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), en el mundo se desperdician 931 millones de toneladas de alimentos cada año (el 17% del total de alimentos disponibles para los consumidores), de los cuales 569 millones proceden de los hogares. La cantidad restante se atribuye a los



**Mónica Mena Roa**

Data Journalist

[monica.menaroa@statista.com](mailto:monica.menaroa@statista.com)



HERALDO SALUDABLE

Consultorio médico | Consulta a tu médico

## El estrés continuado afecta al 42% de la población

Los menores de 45 años presentan un mayor grado de estrés y por ocupación, los estudiantes son quienes lo sienten de manera frecuente o continua.

**Este estrés, también está presente a la hora de la alimentación:** queremos comer sano, pero no nos gustan las verduras; queremos tener un cuerpo de revista, pero nos alimentamos a base de comida prefabricada del supermercado, llena de colorantes y conservantes; queremos comer ecológico, pero seguimos comprando en las grandes superficies, abandonando al comercio local, que consiguen ir sobreviviendo con lo mínimo; además nos gustaría dejar de comer carne, pero es que claro, el jamón está muy bueno. La mayoría de las veces, **por la vida tan ajetreada que llevamos, nos es imposible conseguir una buena, sana y variada alimentación**, sin ningún desperdicio de comida, donde los alimentos sean ecológicos y no tengan ningún tipo de añadido; y lo más difícil, que la comida le guste a todo el mundo. Por eso presentamos ECO-CINA, **la solución a todos estos dilemas diarios. Ofrecemos packs de recetas diseñados meticulosamente, con los ingredientes exactos que necesitas, evitando así desperdicios. Con un tiempo de preparación de tan solo 20-30 minutos, ahorrándote valiosos momentos**. Olvídate de ir de compras o pensar en qué cocinar; lo hacemos por ti. Personaliza tu experiencia culinaria eligiendo recetas según tus gustos y el tamaño de tu familia. Desde opciones vegetarianas y veganas hasta adaptaciones para aquellos con intolerancias al gluten o la lactosa. ECO-CINA no solo ahorra tiempo, sino que también se adapta a tus preferencias individuales, convirtiendo la hora de la comida en un placer sin complicaciones.