



Guía de  
Buenas Prácticas  
frente al

# Desperdicio Alimentario

# Índice

1	ALIMENTAR A UN MUNDO SUPERPOBLADO	3
2	PARADOJAS ALIMENTARIAS	5
3	DESPERDICIAMOS LA COMIDA TIENE SU COSTE	7
4	QUIÉNES DESPERDICIAMOS COMIDA Y CUÁNTA TIRAMOS	16
5	¿POR QUÉ TIRAMOS COMIDA EN CASA?	23
6	CONSEJOS: ¿Y QUÉ PUEDO HACER YO?	25



1.

# Alimentar a un mundo superpoblado



**D**ebemos tener muy presente un dato que marcará el futuro de la humanidad y es que según la **Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura**, FAO, para el año 2050 la población mundial superará los **9.000 millones** de personas y precisará un **70% más** de alimentos para satisfacer las necesidades crecientes.

**La producción en los países en desarrollo casi tendría que duplicarse**

**Los cereales tendrían que incrementarse en casi mil millones de toneladas anuales**

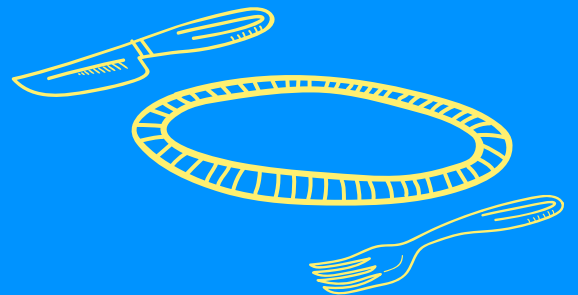
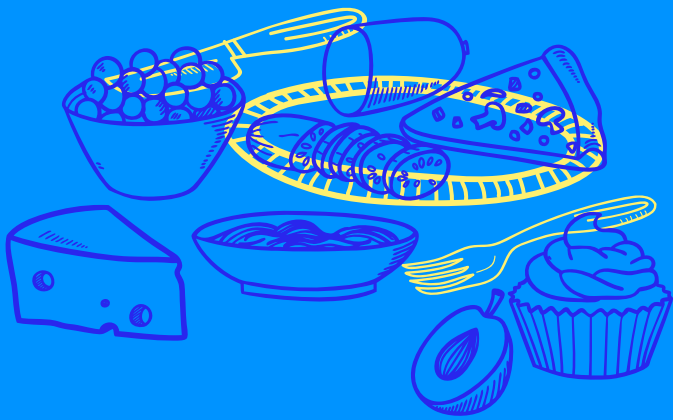
**La carne en más de 200 millones de toneladas**

Algo muy claro es que todas las iniciativas orientadas a la intensificación de la agricultura deberán tener en cuenta la **sostenibilidad ecológica**. La creciente escasez de agua, por ejemplo, es una cuestión de importancia decisiva porque en un futuro inmediato deberán producirse más alimentos utilizando menos agua.



# 2.

## Paradojas alimentarias



**P**roducimos un **60%** más de los alimentos que necesitamos, pero cada día **40.000** personas mueren de hambre. Alrededor de **795** millones de personas en el mundo no tienen suficientes alimentos para llevar una vida saludable y activa. Eso es casi una de cada nueve personas en la tierra. Se estima que **8.500 niños mueren al día a causa de la desnutrición severa.**

**Mientras, 42 millones de niños tienen sobrepeso, según el «Informe Mundial de Nutrición» de Acción Contra el Hambre y SavetheChildren.**

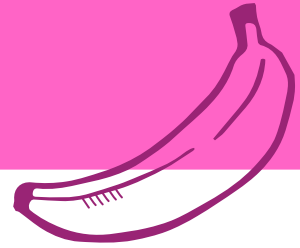
## Un país es un gran productor de un alimento y a la vez lo importa.

Seguimos, por ejemplo, la valorada dieta mediterránea, pero con productos cultivados al otro extremo del planeta. Según José Esquinas-Alcázar, Doctor Ingeniero Agrónomo por la Universidad Politécnica de Madrid, **en España el alimento medio recorre 2.500 kilómetros antes de llegar a nuestras bocas.** Lo que nos lleva a reclamar que debemos producir más a nivel local, acercando la producción al consumo. Esquinas reclama “recuperar la soberanía alimentaria”.

**Se producen más alimentos de los que se necesitan, el problema no es su escasez sino el acceso a esos alimentos que ya están en el mercado internacional pero que no llegan a la mesa ni a la boca del que tiene hambre.**



3.



# Desperdiciar la comida tiene su coste



## ¿Qué es la pérdida y el desperdicio de alimentos?

**S**egún la FAO, la pérdida y el desperdicio de alimentos hacen referencia a su merma en las etapas sucesivas de la cadena de suministro de alimentos destinados al consumo humano. **Los alimentos se pierden o desperdician en toda la cadena de suministro, desde la producción inicial hasta el consumo final de los hogares.**

La disminución puede ser accidental o intencional, pero en última instancia conduce a una menor disponibilidad de alimentos para todos. Cuando los alimentos **se pierden o estropean antes de llegar a su fase de producto final o a la venta minorista**, hablamos de pérdida de alimentos.

Esto puede deberse a problemas en la recolección, almacenamiento, embalaje, transporte, infraestructura o a los mecanismos de mercado, o de los precios, así como a los marcos institucionales y legales.

**Las bananas recolectadas que se caen de un camión, por ejemplo, se consideran pérdida de alimentos. Cuando los alimentos son aptos para el consumo humano, pero no se consumen debido a que se deja que se estropeen o son descartados por los minoristas o los consumidores, se llama desperdicio de alimentos. Esto puede deberse a las reglas de etiquetado de fecha de caducidad rígidas o mal entendidas, o a prácticas de almacenamiento, compra o de cocina inadecuadas. Por ejemplo, cuando un establecimiento tira a la basura una caja de bananas porque tienen manchas marrones, se considera un desperdicio de alimentos.**





# Problema ético

«Producimos un 60% más de los alimentos que necesitamos, pero cada día 40.000 personas mueren de hambre; no es una cuestión de cantidad sino de distribución». Según José Esquinas «Nuestro sistema actual no es eficiente, ni justo, ni sostenible».

**S**egún el nutriólogo Paulo Orozco Hernández, uno de los organizadores del cuarto Foro de Soberanía Alimentaria y Nutrición, del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) de México, **en este planeta se desperdician 1.300 millones de toneladas de comida al año, sin importar el impacto ambiental, económico y social.** Se trata de un problema ético, de formación y de patrones de consumo.

Una persona llega al supermercado y comienza a llenar su carrito de distintos alimentos y productos. Seguramente lo hace sin reflexionar mucho en cómo llegaron ahí, cómo fueron producidos, empaquetados –si es el caso– transportados y vendidos. Seguramente tampoco se pondrá a pensar en los que ya se perdieron ni en los que ella misma desperdiciará, mucho menos en las consecuencias ambientales, sociales y económicas que esto provoca.

**Las pérdidas de alimentos conducen también al desperdicio de recursos como la tierra, el agua, la energía e insumos, supone emisiones innecesarias de CO<sub>2</sub>, así como un impacto negativo directo en los ingresos de los agricultores y los consumidores.**



**Según Orozco**, «Es un problema estructural. Hay algunos que dicen que es más por cuestiones técnicas, que hace falta más tecnología. Yo creo que más bien es una cuestión de formación y de patrones de consumo [...] Se trata de una cuestión de análisis ético y estético. Ético en el aspecto de que realmente veamos lo que nuestra huella alimentaria está costando, lo que estamos tirando no solo económicamente sino también socialmente y ecológicamente». Estéticamente, agrega el académico, es porque **los consumidores eligen los alimentos que están «de fotografía» y tiran «lo feo», en lugar de ver que nutrimentalmente está en perfectas condiciones.**

«Tenemos que ligar el problema del hambre con el desperdicio de alimentos en el mundo. **El problema del hambre no es porque nos haga falta producción de alimentos, podríamos alimentar hasta 12 mil millones de personas. Eso nos dice que el problema no está en la producción, sino en el desperdicio y también en la distribución, que es inequitativa. Nuestro desperdicio necesariamente afecta a que otras personas padezcan hambre**», comenta Orozco.

## Problema ambiental

**El desperdicio de alimentos daña el clima, el agua, la tierra y la biodiversidad.**

**S**egún el informe de la **FAO** «La huella del desperdicio de alimentos: impactos en los recursos naturales» de 2013, la asombrosa cifra de 1300 millones de toneladas de alimentos que se desperdician anualmente no sólo provoca grandes pérdidas económicas, sino también un grave daño a los recursos naturales de los que la humanidad depende para alimentarse.

- **Emisiones de GEI (Gases Efecto Invernadero)**

Según la FAO las emisiones del desperdicio mundial de alimentos equivalen casi a las emisiones mundiales del transporte por carretera. Si el desperdicio de alimentos fuera un país, sería el tercer mayor emisor de GEI del mundo.

**El desperdicio de alimentos es responsable del 8% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero.**

Por ejemplo, el desperdicio de cereales en Asia es un problema importante, con un gran impacto en las emisiones de carbono y el uso del agua y el suelo. **El caso del arroz es particularmente notable, dadas sus altas emisiones de metano junto con un elevado nivel de desperdicio.**



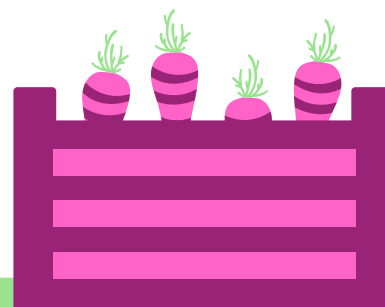
Si bien el volumen de desperdicio de carne en el mundo es relativamente bajo, **el sector cárnico genera un impacto considerable en el ambiente en términos de ocupación del suelo y la huella de carbono**, especialmente en los países de ingresos elevados y Latinoamérica, que en conjunto abarcan el 80 por ciento del total de despilfarro de carne. **Excluyendo Latinoamérica, las regiones de ingresos altos son responsables de cerca del 67 por ciento de todo el desperdicio de carne.**

**Del mismo modo, los grandes volúmenes de despilfarro de hortalizas en los países industrializados de Asia, Europa y el sur y sudeste de Asia se traduce en una gran huella de carbono para ese sector.**

**Pero sabemos que si se usan y distribuyen mejor los alimentos el 14% de todas las emisiones provenientes de la agricultura podría evitarse en 2050.**

Concretamente, la agricultura podría compensar la emisión de **3.500 millones** de toneladas de **CO<sub>2</sub>** y reducir en hasta un **65%** los efectos negativos de la tasa de carbono sobre la seguridad alimentaria. Así se ha puesto de manifiesto en el **estudio**

**realizado por el Instituto Francés de Investigación Agraria (INRA), publicado en Environmental Research Letters el 2 de octubre de 2017.**



Si se usan y distribuyen mejor los alimentos, 14% de todas las emisiones provenientes de la agricultura podría evitarse en 2050.

- **Agricultura insostenible**

**La agricultura, ganadería y silvicultura, así como los cambios en el uso de la tierra, son responsables de aproximadamente el 25% de las emisiones antropogénicas de los GEI, principalmente en forma de metano del ganado y de la fertilización.**

**Según el INRA, algunas prácticas agrícolas, como el uso de cultivos intermedios, la agricultura de conservación, la agroecología, la agrosilvicultura y la gestión de residuos aumentan las reservas de carbono en la materia orgánica del suelo durante un período de duración finita, generalmente estimada en unas pocas décadas. Cuando se aplican a suelos previamente degradados, estas prácticas de restauración del suelo dan como resultado un mayor rendimiento de los cultivos, aumentando así la producción de alimentos.**

Según la propia **FAO** el total de la superficie cultivada (secano+riego) en la Tierra es de unos **1.400 millones de hectáreas** y **casi el 30% de la tierra agrícola del mundo se utiliza para producir alimentos que nunca serán consumidos**, con un importante coste ambiental ya que este desperdicio también contribuye a mermar la calidad de las tierras, el volumen de los caudales de agua y la biodiversidad.



Casi **30%** de la **tierra agrícola** del mundo se utiliza para producir alimentos que nunca serán consumidos.

Además el desperdicio de una **agricultura insostenible supone el consumo del 19% de los fertilizantes**.

Casi **30%** de la **tierra agrícola** del mundo se utiliza para producir alimentos que nunca serán consumidos.



## ● Huella hídrica del desperdicio de alimentos

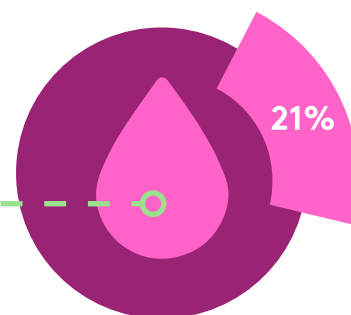
Según explican desde la **FAO**, **la huella hídrica azul** (aguas subterráneas y superficiales) **para la producción agrícola de desperdicios totales de alimentos es de 250 km<sup>3</sup>**. En otros términos, teniendo en cuenta el agua azul, la huella hídrica del desperdicio de alimentos equivale a:

**Casi tres veces el volumen del lago de Ginebra (89 km<sup>3</sup>).**

**O la descarga anual de agua del río Volga.**



El 21% del  
agua dulce.



La **fruta** y la **carne** son los **productos que más contribuyen a la pérdida de agua en el despilfarro de alimentos**. Los productos animales tienen una huella hídrica más grande por tonelada de producto que los cultivos. El desperdicio de alimentos es también un desperdicio de agua. **Si la huella hídrica de una hamburguesa son 2.529 litros, ¿Imaginas el agua que se desperdicia por cada «cachito» de hamburguesa que se tira a la basura?** Seguramente el cubo de nuestra cocina no puede almacenar tanta capacidad de agua desperdiciada. Tal y como leemos en la web de la **Fundación Aequae**, **en España desperdiciamos 169 kilos de comida por habitante al año**, esto supone que casi una cuarta parte del agua total que consumimos se emplea en cultivar alimentos que nadie come.

La mayor parte de la huella hídrica del desperdicio de alimentos proviene de la alimentación animal - el agua potable de los animales sólo representa una parte menor-. Según estos datos, y **desde una perspectiva de recursos de agua dulce, es más eficiente obtener calorías, proteínas y grasas a través de los productos vegetales que los productos animales**.

**Además, la reducción del desperdicio de alimentos juega un papel importante para favorecer la economía circular y combatir la escasez de agua en el mundo.**

# Problema económico

**M**ás de un tercio de los alimentos producidos en todo el mundo se pierde o se desperdician. Según la FAO el costo total de la pérdida y el desperdicio de comida es de mil millones de dólares, alrededor de 700 mil millones en costos ambientales y unos 900 mil millones en costos sociales.

\$680 mil millones  
en países industrializados.



\$310 mil millones  
en países en vías  
de desarrollo.

Según el Swedish Institute for Food and Biotechnology (SIK) Gothenburg de Suecia, a nivel económico, las pérdidas de alimentos que pueden evitarse tienen un impacto negativo directo en los ingresos, tanto de los agricultores como de los consumidores.



4.

# Quiénes desperdiciamos comida y cuánta tiramos





**C**on el informe de la FAO, «SAVE FOOD: Iniciativa mundial sobre la reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos» podemos trazar un mapa sobre el desperdicio de la comida a escala mundial, europea y española.

- **A nivel mundial**



Cada año un **tercio** de la **producción mundial** de alimentos para consumo humano no llega ningún plato y se pierde o se desperdicia.



Esto equivale a **1,3 mil millones** de toneladas de alimentos.

En los países en desarrollo, **las pérdidas y el desperdicio de alimentos ocurren principalmente en las primeras etapas de la cadena de valor de alimentos y pueden tener su origen en restricciones técnicas, financieras y de gestión tanto de las técnicas de recolección como de las instalaciones de almacenamiento y refrigeración.** El fortalecimiento de la cadena de suministro a través del apoyo directo de agricultores e inversores en infraestructura, transporte, así como en una expansión de la industria alimentaria y del envasado puede ayudar a reducir la cantidad de alimentos que se pierden o desperdician.

**En los países de ingresos altos y medianos, las pérdidas y el desperdicio de alimentos se producen principalmente en las últimas etapas de la cadena de suministro.** A diferencia de lo que ocurre en los países en desarrollo, el comportamiento de los consumidores desempeña un papel importantísimo en los países industrializados. El estudio de Save Food señala

una falta de coordinación entre los actores de la cadena de suministro como un factor añadido. Los acuerdos entre agricultores y compradores pueden ayudar a aumentar el nivel de coordinación. Otras medidas para reducir la cantidad de pérdidas y desperdicio radican en sensibilizar a las industrias, los comercios minoristas y los consumidores, y en encontrar usos beneficiosos para los alimentos que actualmente se tiran.

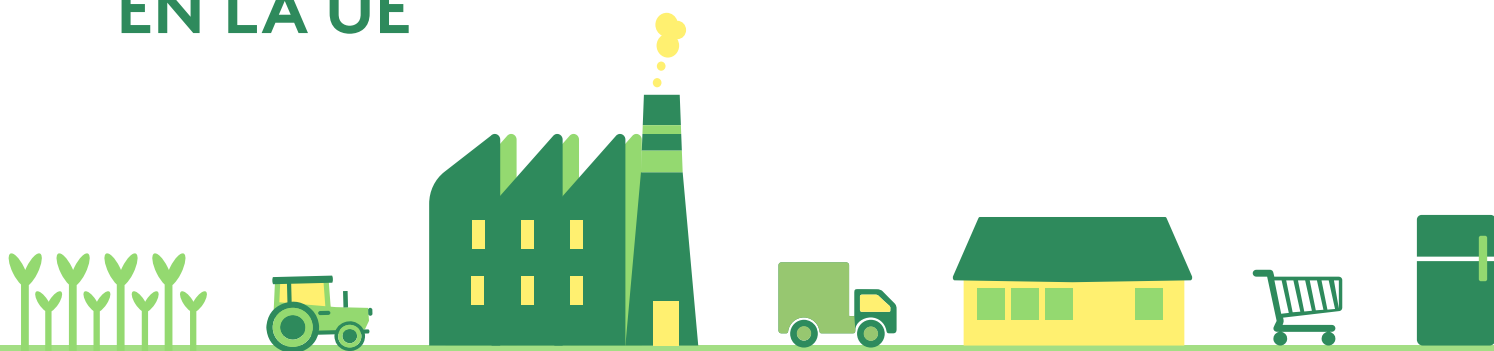


- En la UE

La comisión de Medio Ambiente del Parlamento Europeo ha aprobado en 2017 un informe en el que destaca que la pérdida de alimentos también implica desperdicio de agua, suelo, horas de trabajo, energía y otros recursos valiosos y a menudo limitados.

En la UE se desperdician unos 88 millones de toneladas al año, unos 173 Kg por persona y se emiten 170 millones de toneladas de CO<sub>2</sub> en la producción y eliminación de residuos alimentarios. Los costes asociados con los residuos alimentarios para la UE en 2012 se calculan en unos 143.000 millones de euros. Dos tercios de los costes están asociados con los residuos de alimentos de los hogares.

## EN LA UE



Se estropean o se desechan alimentos en toda la cadena de suministro, desde la producción agrícola hasta el consumo final de los hogares...



88 millones de toneladas o 173 Kg por persona de alimentos desperdiciados al año.



170 millones de toneladas de CO<sub>2</sub>

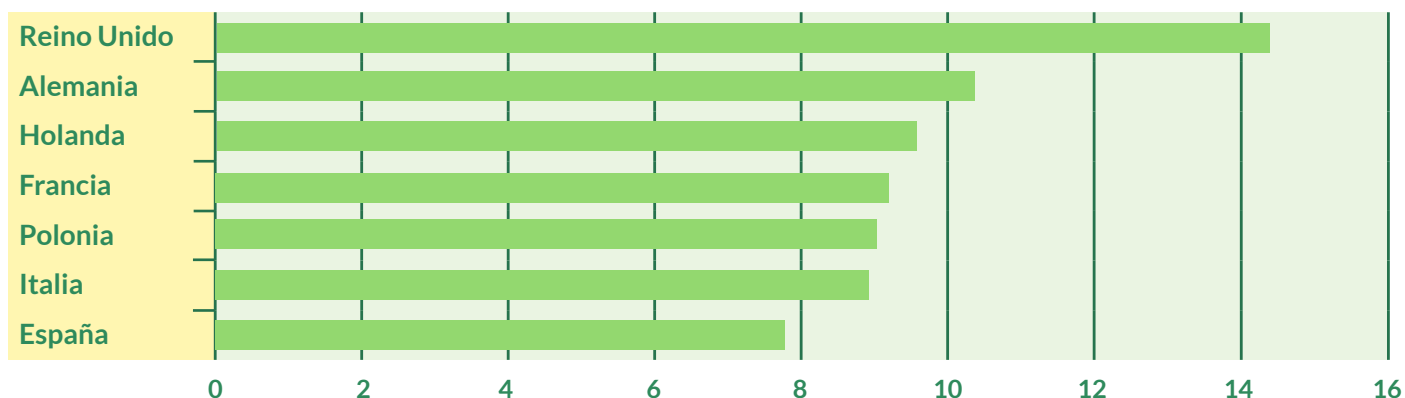
emitidas en la producción y eliminación de residuos alimentarios de la UE.

(Estimación 2012)

## ● España

**En España: tiramos 7,7 millones de toneladas de alimentos cada año.**

Por las fechas de caducidad demasiado cortas en el tiempo, por envases o packs de comida demasiado grandes, por excedentes en la producción, por comprar más con los ojos que con la cabeza...



*Fuente elaboración propia a partir de datos del MAPAMA*

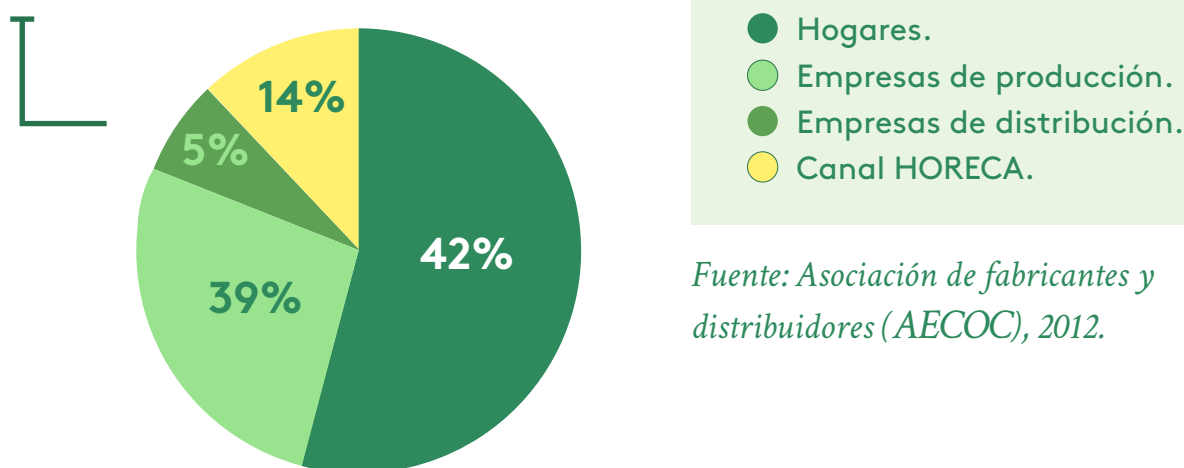
A nivel de la UE: Por países

**«La magnitud del problema es enorme»,  
llegó a reconocer Fernando Burgaz, Director  
General de la Industria Alimentaria del Ministerio,**

en el marco del primer debate multisectorial sobre el desperdicio de alimentos en España, organizado por la OCU en 2016. Entre un **30%** y un **50%** de los alimentos comestibles acaban desechados. «La mayoría de ellos, el **80%**, se tiran a la basura en los hogares tal cual se han comprado. Solo el **20%** de los desperdicios es de productos ya procesados que han sobrado en la mesa», explica Burgaz, frutas, verduras y pan fresco son los alimentos más desechados y representan el **48,1%** del volumen total de lo que se tira.

De toda la cadena alimentaria es en las casas donde se producen la mayoría de desperdicios: **1.325,9 millones de kilos de comida al año acaban en la basura de los hogares españoles.** Según el desglose del Ministerio la cifra equivale a **25,5 millones de kilos de comida desperdiciados a la semana.** En los hogares, el desperdicio alimentario alcanza el **42%** del total; en la fase de fabricación el **39%**; en la restauración el **14%** y en la distribución el **5%**.

#### Porcentajes de desechos alimentarios según procedencia.



Fuente: Asociación de fabricantes y distribuidores (AECOC), 2012.

El anterior Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente presentó en la reunión de la VII Comisión de Seguimiento de la Estrategia «**Más alimento, menos desperdicio**», celebrada en el marco de Madrid Fusión 2016, el **primer Panel de cuantificación del desperdicio alimentario, que permite cuantificar los alimentos sin procesar que se desechan por deterioro o caducidad y los alimentos cocinados o en recetas que se eliminan por sobrar o por deterioro.**

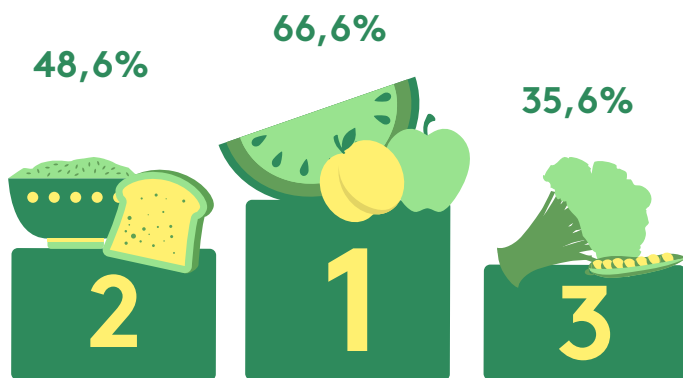
De este primer estudio se constata que:

**Los hogares españoles desechan semanalmente 25,5 millones de kilos de alimentos.**

De esta forma, la proporción del desperdicio en los hogares españoles es del **4,53%** sobre el total de los alimentos comprados. No se desperdicia en la misma proporción lo que se compra, existiendo diferencias significativas por productos.

8 de cada 10 hogares tiran alimentos a la basura (sin procesar) por no considerarlos en buen estado. Frutas, verduras y pan fresco, son los alimentos más desechados, representando el 48,1% del volumen de desperdicios.

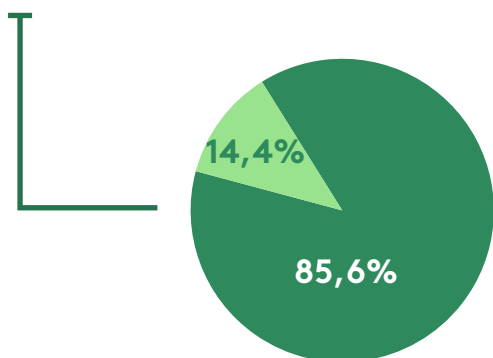
Menor es el desperdicio de alimentos una vez preparado el producto. De esta forma, 3 de cada 10 hogares tiran parte de las recetas que preparan a la basura, siendo mayor la cantidad que se desperdicia directamente desde la nevera que la que se desperdicia por no consumirse en la mesa.



Fuente: MAPAMA - Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Informe del consumo de alimentación en España. 2016.

Los que más, alimentos no procesados. Así De los 1.245,9 millones de kg/l de alimentos tirados a la basura en los hogares españoles:

Porcentajes de volumen sobre el total de desperdicios TAM, septiembre 2016.



- Productos sin elaborar.
- Productos cocinados.

# 5.

## ¿Por qué tiramos comida en casa?



- La publicidad y patrones culturales que nos llevan a pensar que las neveras y despensas deben de estar llenas, produce desajustes entre lo que se compra y lo que se necesita.
- El desconocimiento y falta de sensibilidad ante el impacto social y ambiental del desperdicio de alimentos.
- Las condiciones de venta de los alimentos:

Envases inadecuados en forma y/o tamaño.

Confusión entre las fechas de consumo preferente y caducidad.

Productos que llegan al punto de venta con un margen de vida útil demasiado pequeño.

Desaparición de la venta a granel para determinados productos.

El exceso de variedad y cantidad de la oferta, las ofertas que impulsan a comprar más cantidad de la necesaria.

- Falta de planificación de menús y de la compra de alimentos en cantidad adecuada.
- Pérdida de la cultura y la falta de conocimientos culinarios para la reutilización o el aprovechamiento al máximo de los alimentos y de «las sobras».



# ¿Qué puedo hacer yo?

Consejos prácticos para no desperdiciar los alimentos

**“Consejos sin desperdicio”**

# De un vistazo

Poner atención en nuestros hábitos en relación a:

**1****Planifica tu compra****Almacena y conserva****2****3****Al cocinar****Alimentos cocinados. ¡Reutilízalos!****4****5****Formación /concienciación/activismo**

En España **tiramos 7,7 millones de toneladas de alimentos cada año**, es una cifra escalofriante que no nos podemos permitir. Desperdiciar los alimentos tiene consecuencias éticas, ambientales y económicas. Además **cada día unos 800 millones de personas en el mundo se van a dormir sin haber cubierto sus necesidades básicas de alimentación**. Estamos ante una señal clara que nos lleva a tomar conciencia y actuar para que estas cifras se reduzcan. Mediante unos consejos prácticos antes de ir a comprar, al almacenar los alimentos, al cocinarlos, al reutilizar los que ya hemos preparado adquiriremos más conciencia, podremos ser activistas alimentarios y reduciremos estas cifras.



# Planifica tu compra

Comencemos por planificar el menú semanal, con el que además de ahorrar y comprar de forma eficiente, podremos conseguir una alimentación más saludable. **Los expertos recomiendan que hagamos como mínimo, cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.** Antes de salir a comprar revisaremos también los alimentos que tenemos en casa y procederemos a realizar nuestra lista de la compra.

## 1 Prepara un menú semanal

Todas nuestras comidas deben estar **equilibradas** con los nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día que no será igual para todas las comidas.

El **desayuno nos prepara para lograr un adecuado rendimiento físico e intelectual** en las tareas escolares y en el trabajo. Productos lácteos, cereales, grasas saludables, frutas y zumos serían imprescindibles en un desayuno equilibrado. **La merienda**, como la media mañana, **nos sirve para introducir los nutrientes necesarios** para completar el aporte energético del día. En este caso aconsejamos escoger entre una fruta, leche o yogur, tostada, un pequeño bocadillo, etc.

**En la comida** la verdura, en cualquiera de sus preparaciones; los hidratos de carbono, arroz, pasta, legumbre, pan o patata y las proteínas en forma de carne, pescado o huevo se hacen imprescindibles. **Cuando llega la noche**, como no vamos a ejercer la misma actividad física que durante el día, necesitamos **menos cantidad de energía** y la preparación de los alimentos nos ayuda. Pueden ser los de la comida pero debemos elaborarlos con técnicas sencillas como la plancha y el vapor, entre otras, así nuestro sueño nos lo agradecerá.

Teniendo muy presente las **cinco tomas diarias** lo ideal es preparar un **menú semanal** que nos ayudará a seguir una dieta variada y que condicionará lo que se vaya a consumir. En el momento de la compra, consultaremos nuestra lista y nos ajustaremos a lo que se haya anotado. Comprar sólo lo que se necesita ahorra tiempo, dinero y disminuye el desperdicio de alimentos.

## 2 Revisa los alimentos almacenados en casa

Prepárate para hacer la compra correcta. Revisa los alimentos que tienes en la nevera, en el congelador y en la despensa. **Observa lo que tienes y comprueba su estado para priorizar su utilización.** Revisa las fechas de caducidad y podrás hacer una planificación más eficaz de tus menús semanales. Así se evita tener que tirar alimentos en mal estado.

## 3 Clasifica en tu lista lo que vas a comprar por secciones según su destino en casa: nevera, congelador o despensa

De esta forma ahorrarás tiempo en el supermercado y no romperás la cadena del frío en los productos refrigerados y congelados. Aunque lleves embalaje para los productos congelados, estos **déjalos siempre para el final** porque la temperatura ambiente no les favorece.

## 4 Ayúdate de la tecnología para planificar tus menús y compras

Esto nos permitirá tener un mayor control sobre los alimentos que almacenamos en el hogar, para de este modo no tener que ir a comprar demasiado a menudo y evitar que se pueda estropear y termine en la basura. Puedes crear-te **tu propia herramienta** o utilizar algunas que se nos facilitan en **guías, webs, plataformas online y apps.**

## 5 Ojo con las indicaciones de fechas de consumo preferente y fecha de caducidad de los productos

A veces **confundimos ambos términos** y al ver que la fecha impresa en el producto ha superado el plazo tendemos a desechar el mismo. Esto sólo se debe hacer con la fecha de caducidad, cuando se ha rebasado el límite de seguridad.

- » **La fecha de caducidad** marca el momento a partir del cual los alimentos no se deberían de consumir dado que pueden suponer un riesgo para la salud. Hay que asegurarse mediante nuestros sentidos que el color, olor y sabor no estén deteriorados. Se recomienda especialmente respetar estas fechas en productos como carne, pescado y huevos.
- » **La fecha de consumo preferente**, es una fecha orientativa que indica el momento a partir del cual el fabricante de un determinado alimento deja de garantizar que algunas características como el olor, el sabor o la textura sean las óptimas. Una vez expira la fecha de consumo preferente estos alimentos no se pueden comercializar, pero si comprobamos con nuestros sentidos que sus características organolépticas (sabor, olor y color) son correctos, su consumo no comporta ningún efecto negativo desde el punto de vista sanitario.

## 6 En el establecimiento no te dejes tentar por las ofertas y procura no hacer la compra con hambre

Si sigues este consejo llegarás a casa sólo con **los alimentos que realmente vas a utilizar**. En el caso de la fruta y la verdura intenta comprarla por piezas en lugar de embalada, de esta forma adquirirás exactamente la cantidad que necesites.

## 7 Ajústate al presupuesto para alimentación

A pesar de las tentadoras ofertas, si compras más productos de los necesarios y los acumulas, estos terminarán deteriorándose y convirtiéndose en desperdicio. Recuerda: **Tirar comida equivale a tirar dinero**.

## 8 Adquiere preferentemente alimentos de temporada y mejor si son de producción local

De este modo se garantizan las condiciones óptimas de frescura, calidad y posterior duración o conservación del producto. Decántate por las **frutas y verduras de temporada** porque están en su mejor momento, sus precios son más económicos y tu bolsillo lo agradecerá. Además con esta decisión **apoyas a la**

**economía local**, favoreces un **sistema de alimentación más sostenible** y **reduces los costes** medioambientales del transporte de los alimentos.

## 9 **Exige información sobre la trazabilidad de los productos. De dónde proceden y cómo se han producido.**

Observa si un pescado se ha obtenido por métodos extractivos o procede de acuicultura. Si procede de la pesca sostenible llevará una etiqueta que lo indique. Comprueba también si **su producción ha sido sostenible**.

Conviene fijarse si se trata de un producto local, nacional, si es un producto exportado desde de la Unión Europea o de países de otros continentes. Lo mismo sucede con el resto de los alimentos como huevos, leche, carne, frutas, y alimentos transformados.

## 10 **Selecciona los productos no sólo por el precio**

A la hora de elegir un producto para su consumo debemos exigir que en su producción se hayan **respetado los derechos humanos**, los aspectos **medioambientales** y en general la **sostenibilidad** en todo el proceso de la cadena alimentaria desde la producción, transformación y comercialización, hasta que llega a nuestras manos.

## 11 **Elige productos alimentarios a granel o con menos embalaje**

El reciclaje de los materiales de embalaje de los alimentos es una buena práctica, pero **pre-ciclar es mucho más ecológico** que reciclar. Eso quiere decir que es mejor pensar cómo reducir el número y volumen de envases y residuos de empaquetado y embalajes antes de comprar.

Para un buen reciclaje recuerda que papeles, revistas, periódicos y cartones debes llevarlos al contenedor azul. Envases de plástico, metal, latas de bebidas, conservas, enlatados y bricks, al amarillo. Botellas y tarros de vidrio, sin líquido y quitando los tapones de plástico, metal o corcho al contenedor verde. Con los residuos orgánicos, si tienes posibilidad, puedes hacer compost, si en tu entorno tienes contenedor marrón, deberás depositarlos allí separados del resto de desperdicios. Por último, el resto de residuos deberán ir al contenedor de basura general.



# Almacena y conserva

Ya en tu casa comprueba que tienes suficientes espacios de almacenaje para todo lo que has adquirido. Te has asegurado la disponibilidad de productos, ahora hay que colocarlos. Nunca olvides un sencillo consejo, los productos más recientes detrás de los que ya tienes. **De nada servirá la planificación que has aplicado en tu compra si no tienes una rutina de conservación y almacenaje para los alimentos.** De ello dependerá que los productos no se nos estropeen y tengamos que tirarlos a la basura.

## 12 Programa el termostato de la nevera y del congelador

La temperatura adecuada para el frigorífico es de +5° C. Para mantener esta temperatura estable y no desperdiciar energía, es conveniente asegurarse de **no abrir en exceso la puerta**, ni durante mucho tiempo. No guardes directamente las comidas calientes o tibias, lo mejor es esperar a que se enfríen a temperatura ambiente. **Tampoco sobrecargues la nevera.**

La temperatura de mantenimiento del congelador debería ser de -18° C. Si se introducen nuevos alimentos para congelar puedes incrementarla por un corto periodo de tiempo, hasta que estos se congelen y luego volvera -18° C. Ten en cuenta que temperaturas más frías, además de ser inútiles para conservar bien los alimentos, **incrementan notablemente el consumo de energía:** un 5% más de consumo por cada grado de menos.

## 13 Organiza tu frigorífico

Guardar los **alimentos crudos** (carnes, aves o pescados) en los estantes inferiores. Son los que se echan a perder más rápidamente y por ello deben ocupar la **zona más fría**. Con ello también evitarás la caída de sus jugos que podrían contaminar otros alimentos.

En el **estante superior sitúa lácteos** (yogures y quesos) y huevos. Reserva la **parte central para los alimentos cocinados** o listos para el consumo.

Abajo, generalmente suelen ser cajones, verduras y hortalizas y en la puerta

coloca aquellos productos que no necesitan de mucho frío para conservarse. Es el espacio más adecuado para bebidas, mahonesa, salsas, huevos, etc. Utiliza envases que puedas cerrar herméticamente para las sobras de conservas y los productos de charcutería. Mantén la nevera ordenada, te dejará ver todos los productos, y limpia, los residuos de otros alimentos o de comidas preparadas pueden ser contaminantes proliferando las bacterias responsables de echar a perder la comida.

#### 14 Haz un buen uso del congelador

El congelador nos puede ahorrar mucho dinero si guardamos los productos que compramos congelados y aquellos otros que podemos congelar para utilizarlos en días posteriores. **Cuanto antes y más fresco esté el alimento, mejor.** Se puede congelar casi todo. Es importante ponerlo en recipientes limpios, o en bolsas para congelación. Etiqueta con la fecha de congelación todo aquello que se vaya a conservar en congelador.

#### 15 Descongelar los alimentos de manera correcta

Debes **descongelar los alimentos dentro del frigorífico.** Ello evitará el crecimiento de microorganismos indeseados que puedan estropearlos y tengan que ser desechados. Descongela solo **la cantidad que vaya a utilizarse.**

#### 16 Prioriza el consumo de los alimentos con fecha de caducidad más cercana

Esto es válido para los alimentos frescos, los alimentos secos y para los congelados que pierden calidad. Recuerda que también pueden estropearse si se sobrepasa un adecuado tiempo de almacenaje. Es aconsejable ir rotando los alimentos. Cuando compramos alimentos, **hay que poner delante los que ya estaban** en el frigorífico, también sirve para la despensa, y colocar detrás los que acabamos de comprar. Con esto evitaremos el riesgo de que caduquen, se deterioren, o pierdan sus características por almacenarlos demasiado tiempo.



### 17 Tapar correctamente las bebidas con gas, los botes y fiambreras

Si se dispone de un refrigerador con sistema *no frost* se evita de este modo que se resequen los alimentos por la acción del aire circulante.

### 18 Guardar los alimentos que no necesitan refrigeración, en un lugar fresco, seco y oscuro

Es importante mantener limpios los armarios, espacios y recipientes en los que guardamos la comida, para que los posibles restos no atraigan pequeños insectos. Cierra siempre los paquetes. Usa botes cerrados herméticamente y procura que estén visibles para identificarlos con facilidad.

### 19 Algunos trucos para mantener en mejores condiciones los alimentos

- » Guardar las piezas de fruta y verdura que estén a medias en **fiambreras cerradas, bolsas o papel film**.
- » Si sólo se utiliza un trozo de una pieza de verdura, como puede ser un pimiento, **dejad el tallo y las semillas**. De este modo se conservará durante más tiempo.
- » **Separar la fruta** que se esté echando a perder o sobre-madurada del resto. Así se evita que las piezas en buen estado se vean afectadas más rápidamente.
- » No es conveniente lavar las frutas y verduras antes de almacenarlas y, en el caso de hacerlo, secarlas bien. **La humedad favorece la putrefacción** y por lo tanto durarán menos almacenadas.

### 20 Mantener una buena higiene a la hora de manipular los alimentos

**Lavarse las manos** o mantener limpias y **desinfectadas las superficies** de la cocina puede evitar una posible contaminación del alimento y su posterior deterioro, evitando que termine como desperdicio.

# Al cocinar



Nuestros hábitos a la hora de cocinar pueden influir en gran medida en la cantidad de comida que acabamos tirando. **Calcular adecuadamente la cantidad de comida que necesitamos**, es una buena forma de evitar el derroche de alimentos.

## 21 Preparar las raciones adecuadas

**Calcular las raciones adecuadas** puede ser una herramienta muy útil para no cocinar más comida de la cuenta y evitar así que acabe echándose a perder. Puedes ayudarte por alguna guía o ir elaborando tu propia guía en base a la experiencia, porque las cantidades o raciones son muy variables de unas personas y familias a otras.

## 22 Recurrir a preparaciones culinarias con alimentos crudos

Además de resultar beneficiosas para la salud, suelen ser sencillas de preparar y al no precisar cocción, ahorramos energía y es menor su huella de carbono. Ensaladas, fruta fresca, frutos secos, o frutos desecados son alimentos tradicionales que no pueden faltar en una cocina comprometida con el clima.

# Alimentos cocinados. ¡Reutilízalos!

A pesar del esfuerzo por calcular y ajustar la cantidad de alimentos que preparamos es, a veces, inevitable que sobren ciertas porciones de alimentos cocinados. Reutilizar y aprovechar esas "sobras" hará que sea menor el desperdicio de alimentos.

## 23 Ser creativo cuando reutilices alimentos ya preparados

Existen recetarios específicos que nos pueden ayudar o dar ideas para **aprovechar estos restos de alimentos**, pero nada como la propia creatividad y la experiencia para hacer un nuevo plato con ingredientes reciclados. Con la fruta demasiado madura puedes preparar macedonias, compotas, batidos o tartas. Con las verduras un poco mustias, cremas o sopas, y los restos de carnes y pescados sirven para la base de croquetas, empanadillas, etc.

## 24 Aprende a cocinar y adquiere conocimientos sobre alimentación saludable

La preparación de los alimentos es clave para ofrecer una comida sana y de calidad. Es divertido y gratificante comprobar que con tus propias manos puedes crear platos que sorprenderán a tus comensales.

## 25 Apuesta por elaborar alimentos en casa

Pan, yogures, conservas vegetales, mermeladas y compotas, encurtidos... Repostería y postres caseros.

## 26 Llevar a casa la comida que no hayamos terminado en un restaurante

Cuando salimos a comer a un restaurante y hay comida que no se acaba, pedir al camarero que prepare la comida sobrante en un envase para llevar. No debería dar apuro, sino todo lo contrario, ya que **es una práctica de consumo responsable**. Luego deposítala en la nevera para que no se estropee.



# Formación / Concienciación / Activismo

El activismo gastronómico suena extraño, pero en realidad lo hemos hecho mucho, nosotros y nuestros antepasados, desde siempre. Es una dedicación intensa a una determinada línea de acción en la vida y gracias a las redes sociales, esa línea de acción supera el ámbito familiar para pasar al plano público. **Cuando se habla de activismo gastronómico, se habla de impulsar una forma de ver la comida desde todas las perspectivas: social, económica, cultural, ecológica.** Aunque es un concepto más utilizado en otros países, en España hay grandes chefs que luchan por la sostenibilidad como es el caso de Angel León, conocido como “El chef del mar”, que durante años ha concienciado a muchos colegas cocineros, consumidores y pescadores para que se utilice en cocina el pescado de descarte, es decir, ese que se suele tirar por la borda porque no entra en los patrones comerciales de venta. En esta línea se encuentran también grupos de consumidores, bloggers gastronómicos, agricultores, viticultores, ambientalistas y ecologistas.

## 27 Hazte activista gastronómico

El llamado activismo gastronómico está orientado a **promover formas de producción y de consumo más justas y responsables**. Cualquiera puede convertirse en activista y empezar a actuar para cambiar las cosas desde su papel: el de consumidor, el de cocinero/a, el de 'gestor' de cada hogar.

La forma de cocinar y de comer es capaz de mejorar la sostenibilidad del sistema alimentario. Todavía, por motivos absurdos, hay personas que sólo quieren comprar lo perfecto y llegan a tirar a la basura lo que se podría consumir.

## 28 Utiliza tu poder como consumidor

El consumidor tiene la posibilidad de **premiar o castigar aquello en lo que cree o aquello en lo que no cree**. Porque tus decisiones en tu alimentación no solo tienen repercusión a nivel económico o de salud, sino también en el ecosistema.

## 29 Intenta consumir no menos, sino mejor

La eficiencia y la responsabilidad que implica un nuevo concepto de cocinar, comer y hablar de gastronomía, significa no consumir a ciegas, no creer que todo vale. Significa **pararse a pensar más en qué comprar, qué comer y por qué**. Así podrás comprobar cómo la comida está directamente relacionada con la economía, la salud, el medio ambiente o la cultura.

## 30 Alimentarse más sano, más barato, más responsable

Preparar la comida en casa es mucho más económico, y en general más saludable, que tomar cualquier otra cosa muy elaborada.

La utilización racional de los recursos naturales es uno de los frentes más importantes por los que batallan los activistas gastronómicos. El desperdicio de alimentos no supone solo un desaprovechamiento o **despilfarro de estos productos, sino también de agua, tierra, energía, mano de obra y dinero**.

## 31 **Movilízate y participa en campañas para promover cambios y en contra del desperdicio alimentario**

Por ejemplo la campaña **“No Tires la Comida”** de la OCU contra el desperdicio alimentario [www.ocu.org/movilizate/no-tires-la-comida](http://www.ocu.org/movilizate/no-tires-la-comida) donde pide el apoyo de los ciudadanos para reclamar una ley que impida que la comida acabe en la basura.

Otras campañas como **“Ni un pez por la borda”**, o **Slow Food Movement**, creado en 1989, que incide en la importancia de apoyar los productos locales nos ayudarán para ver dónde podemos colaborar.

**En Zaragoza, la campaña #ZGZNoTiraComida** visibiliza el desperdicio alimentario a través de la preparación de comida para 5.000 personas con alimentos desechados en perfecto estado.

