



Pérdidas y desperdicio de alimentos

“
Grandes cantidades de alimentos se tiran todos los días a la basura

La sociedad tiene que tomar conciencia.”



Marta Coronado
Rubio



FEDERACIÓN
DE LA UNIÓN NACIONAL
DE CONSUMIDORES
Y AMAS DE HOGAR
DE ESPAÑA

Manual práctico para el consumidor y usuario nº 102

Introducción

Grandes cantidades de alimentos se tiran todos los días a la basura.

La sociedad tiene que tomar conciencia.



En un marco en el que casi 1.000 millones de personas pasan hambre, cada año un tercio de la producción de alimentos acaba en la basura (alimentos suficientes para alimentar a 2.000 millones de personas). Se estima que cada semana compramos un 20-30% más de los alimentos que vamos a consumir, destinados a terminar en el cubo de la basura.

España se encuentra en el “top ten” de los países que más alimentos desperdician. Concretamente, ocupamos el séptimo lugar, con **7,7 millones de toneladas de alimentos desperdiciados al año**. La UE estima que el hogar es responsable de un 42% de la comida que acaba en la basura. El resto corresponde a las etapas de: fabricación (39%), distribución (5%) y restauración (14%).

En España, las **frutas**, las **verduras** y el **pan** son los **alimentos que más se desperdician** antes de cocinarse, suponiendo un 48,1% sobre el volumen total de alimentos desperdiciados y se estima que sólo una de cada cinco familias consume la totalidad de los alimentos que compra.

El desperdicio de alimentos no implica desperdiciar solo el alimento en sí, sino que representa una pérdida de agua, mano de obra, energía, dinero, tierra y otros insumos utilizados en la producción, incrementando el impacto en el medio ambiente. Y además se generan gases de efecto invernadero que son los que después cau-

san impacto sobre el cambio climático. Asimismo, las consecuencias de este despilfarro tienen una conexión directa con la malnutrición en los países más pobres.



Definición de Pérdida de Alimentos y Desperdicio



Los alimentos se pierden o desperdician en toda la cadena de suministro, desde la producción inicial hasta el consumo final en el hogar o en la restauración.



Pérdida de alimentos: se produce durante las etapas de producción, almacenamiento, procesamiento, transporte y distribución. **Se** refiere a todos los alimentos que no llegan a la etapa de venta por ser de menor calidad, por daños mecánicos, prácticas inadecuadas, degradación, fermentación y elevados estándares estéticos tales como tamaño, color, textura, forma, etc.

Desperdicios de alimentos: Involucra desde la venta minorista hasta los hogares, y por lo general son productos de buena calidad, listos para consumir, pero que son descartados incluso antes de estropearse. Las causas pueden ser falta de infraestructura (como por ejemplo la falta de lugar o equipamiento para el almacenamiento) y pérdida de la cadena de frío, oferta de productos sin una demanda equivalente (por ejemplo ofertas de “2x1”, “promociones temporales”), falta de planificación a la hora de comprar, no prestar atención a las fechas de vencimiento o caducidad, o cuestiones meramente estéticas (forma, tamaño, etc).



La diferencia entre

PÉRDIDA DE ALIMENTOS & DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Se localiza en **La producción** **Después de la cosecha** **Las diferentes etapas del procesamiento** **La distribución**

Sucede en **La venta** **El consumo**

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

#HambreCero

El Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente puso en marcha a principios de 2013 la Estrategia “**Más alimento, menos desperdicio**”, que tiene como objetivo desarrollar actuaciones que contribuyan a un cambio real en las actitudes, procedimientos de trabajo y sistemas de gestión de todos los agentes de la cadena alimentaria, que permita reducir el desperdicio y las presiones ambientales.



El **consumidor**, como usuario final de los alimentos, puede contribuir de forma notable a ese cambio de hábitos. Un **consumidor responsable** debe ser consciente de las implicaciones sociales y medio ambientales que tiene cada una de las decisiones que toma en el momento de la compra y el consumo, y que determinan en gran parte las decisiones que toman los operadores a lo largo de la cadena de suministros .

¿Qué puedes hacer?

El desperdicio de alimentos se puede evitar con cambios pequeños, sencillos y cotidianos.

Evitar el desperdicio alimentario en los hogares tiene un impacto positivo inmediato en tu economía, pero sobre todo, en el mundo. El consumo consciente de alimentos es uno de los pasos más importantes en el logro de una economía circular, sustentable y humanizada, preocupada por el ambiente y por el futuro.



10 claves para reducir el desperdicio

1. Planifica tu menú semanal

Además de ahorrar y comprar de forma eficiente, contribuye a seguir una dieta más saludable. Para ello, revisa tu despensa y frigorífico, y **elabora por escrito un menú semanal**. Prioriza aquellos productos que van a caducar próximamente y apunta en la lista de la compra lo que falte.



Piensa en las cantidades que vas a necesitar de cada alimento que no tienes disponible, según el número de comidas previstas y comensales, las necesidades alimenticias especiales de alguno de ellos, etc.



Haz una compra responsable: revisa la despensa y el frigorífico. Haz una lista y compra sólo lo que necesites.

2. En el supermercado: Lee el etiquetado

Todos los alimentos, se vendan envasados o a granel, deben ir provistos de cierta información elemental, que permita al consumidor conocer lo que compra y lo que come con la suficiente precisión.



Dedicar unos minutos de manera habitual a leer el etiquetado o hablar con el profesional acerca del producto nos permitirá seleccionar mejor los alimentos que consumimos. También así podrás comprobar las fechas de caducidad o consumo preferente.



La **fecha de caducidad** se indica en **productos que son muy perecederos y con alto riesgo microbiológico**: carnes y pescados crudos y frescos, que duran pocos días y donde puede haber bacterias patógenas. Una vez pasa la fecha de caducidad, el producto **no debe consumirse**, ya que hay riesgos de que se encuentre en mal estado, estropeado y puede incluso ser peligroso por la presencia de bacterias patógenas.

Por su parte, la **fecha de consumo preferente** se aplica a productos bastante más duraderos y que son estables. Una vez pasada esta fecha pueden haber perdido parte de sus propiedades, como presentar un sabor algo rancio, tener menos aroma o que éste sea extraño, cambiar de textura, de color, etc., pero en ningún caso conllevan problemas para la salud.



No se pueden consumir productos que han superado su fecha de caducidad. Lo que se puede hacer, si vemos que llega la fecha de caducidad y no se van a comer, es **congelarlos**. Puede hacerse con carnes, pescados, incluso con el salmón ahumado, el jamón cocido, etc.





Una vez establecida la diferencia se puede ver claramente que **un alimento podrá ser consumido después de su fecha de consumo preferente. Pero nunca se debe consumir después de su fecha de caducidad.**

3. Ten en cuenta tu presupuesto e intenta comprar productos de temporada. Y recuerda ¡tirar comida es tirar dinero!

Valora si te compensa adquirir productos a granel o si puede salir más rentable comprar productos ya envasados, en mayor cantidad, que se puedan congelar y utilizar posteriormente. Valora también adquirir productos de marca de distribución y su relación calidad/precio.



Cuidado con picar con las ofertas. Puede resultar más barato comprar 3 por el precio de 2, pero si solo puedes comer uno antes de su caducidad, habrás tirado el dinero.

Trata de elaborar un menú equilibrado **basado en productos de temporada**, que además de ser más baratos, son más naturales y su huella ecológica es menor.



4. Conserva adecuadamente los alimentos

Al volver de la compra, debemos colocar los alimentos según sus necesidades. **¡Lee sus etiquetas y los soportes informativos del establecimiento de compra!**

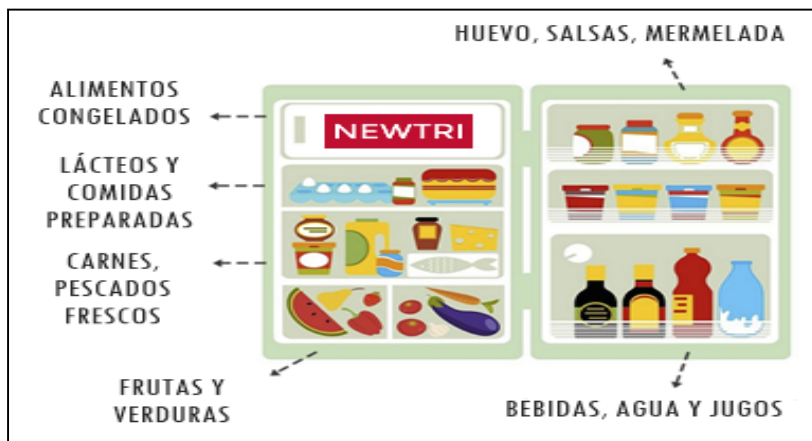
Colocar los productos recién comprados detrás de los antiguos. **Lo primero que entra es lo primero que sale.**



Almacenar en la despensa. En la despensa almacenaremos los productos no perecederos y de larga duración. Elige un lugar fresco (entre 10°C y 21°C), bien ventilado, seco y preservado de la luz directa del sol.

Organiza tu nevera. Se recomienda seguir estas pautas para ubicar los alimentos **según las distintas temperaturas interiores del frigorífico y evitar posibles contaminaciones cruzadas:**

- Temperatura nevera: 0-5°C.
- ¡No introduces en el frigorífico comidas calientes! Evitarás aumentar la temperatura interior.
- Mantén siempre los alimentos cocinados y los listos para el consumo separados de los crudos, usando envases adecuados.
- Usa recipientes herméticos (dejando en su interior la menor cantidad de aire), papel de aluminio o envoltorios de plástico para proteger los alimentos.
- No laves las frutas ni verduras antes de introducirlas en el frigorífico. Espera al momento de consumo.



5. El congelador, tu mejor aliado

Congelar los alimentos es un medio efectivo y fiable de conservación. Se pueden congelar productos frescos o cocinados. Congela las porciones que acostumbras consumir; evita congelar cantidades grandes que te obliguen a descongelar todo el alimento.

Siempre utiliza recipientes o envoltorios herméticos y etiqueta los productos con la fecha de congelación y el número de porciones.

Para que el congelador sea efectivo y seguro debe mantener una temperatura de -18°C .

- Un alimento cocido solo puede ser congelado y recalentado una vez.
- Un alimento crudo solo puede ser congelado una vez y una vez cocido puede ser congelado una vez más.

Consejos básicos para congelar alimentos

6. Ajusta las raciones e intenta cocinar solo lo necesario

Por ahorro, por evitar desperdicios, pero sobre todo por salud.

No es recomendable preparar sistemáticamente mayores cantidades de comida. Cocinar de más está bien si lo hacemos con la intención de congelar. No pongas mucha comida en los platos y deja claro a los comensales que podrán repetir una vez que hayan acabado lo que se ha servido.



Algunos consejos para ajustarse al número de raciones son:

- **Organízate en la cocina:** saca los ingredientes que vas a necesitar, prepáralos con antelación y ajústate a las cantidades que te indique la receta.
- **Utiliza medidas caseras:** puñados, cucharadas, vasos, etc.

7. Aprovecha las sobras con creatividad

Las **sobras de los menús diarios** pueden convertirse en platos de 5 tenedores: basta un poco de imaginación y tu toque personal. ¡Aprovéchalas y ahorra!

Platos tradicionales como la ropa vieja, las croquetas de cocido,

migas, las empanadas, el pudín u otras opciones modernas como el sándwich, las ensaladas con tropezones o cualquier otra. Existen muchos platos que pueden elaborarse a partir de sobras de carnes, pescados y verduras. Se creativo.

8. A la hora de tirar, deposita en la basura solo lo que sea imposible aprovechar. Reutiliza, recicla y composta.

Mediante el **reciclaje** se elaboran nuevos productos a partir de aquellos que ya no son de utilidad pero que tienen valor, permitiendo ahorrar energía y recursos naturales (agua, metales, minerales, tierra y plantas). Aprender a separar los residuos es muy importante para el medio ambiente.



Envases plásticos, metálicos y briks:

- Envases y mallas de plástico, de corcho blanco o poliespán y bolsas.
- Latas, bandejas de aluminio, botes, tapas y tapones metálicos...
- Cajas de madera y/o corcho pequeñas.



Papel y cartón:

Todo tipo de papel y cartón sin restos de aceite, pintura...



Vidrio:

Botellas, tarros y frascos de vidrio sin corchos ni tapas.



Contenedor de orgánicos:

- Restos de alimentos (carne, pescado, fruta, verdura, cáscaras ...).
- Pequeños restos de jardinería y poda.
- Servilletas, papel de cocina y pañales usados.



También puedes **elaborar compost**. Si tienes huerto o jardín puedes hacer tu propio abono para las plantas transformando los restos orgánicos, como las cáscaras de verduras y frutas en compost, un abono natural para la agricultura y jardinería.

9. Si comes en la oficina lleva tu propio recipiente

- Llévate los alimentos que han podido sobrar en casa en las distintas comidas del día en una fiambra.
- Utiliza recipientes reutilizables: de este modo se ahorra en envases, la comida se mantiene mejor y podemos retomar a casa lo que no comamos.



10. Si comes en el restaurante, no dudes en pedir que te pongan las sobras en un envase para llevar.

- Si vas a un buffet libre, **evita comer por los ojos**.
- Pide los platos con cabeza y si crees que es demasiado grande, pide una **ración reducida**.
- Si te ofrecen **productos extra** (tapa, pan, aperitivos...) y no

vas a consumirlas no las pidas. Una vez que estén en la mesa, si no son consumidos, esos productos irán directamente a la basura.

- Si ha sobrado comida o bebida llévatela a casa. Puedes pedir al camarero que te prepare la **comida sobrante en un envase para llevar**. Que no te de vergüenza. Al fin y al cabo, es tu comida, la has pagado y con ella puedes elaborar un plato de aprovechamiento en casa.



Doggy Bag: cajita o envase donde se guardan las sobras de una comida o cena que no se han podido terminar en el restaurante para llevarlas a casa.

Esta costumbre nació en los Estados Unidos, y la crisis económica ha contribuido a que sea una práctica habitual en los países anglosajones y orientales. Actualmente, está cogiendo más fuerza en España y en el resto de Europa.



¡Recuerda!



LA COMIDA NO SE TIRA

Aplicaciones móviles

Apúntate a usar las nuevas tecnologías para que te ayuden en tu día a día contra el desperdicio alimentaria. Algunas aplicaciones para móviles son:



Para ayudarte a preparar la lista de la compra

Out of Milk



Lista de temporada



Bring!, Lista de la compra



¡Vigila las fechas de consumo!

Best before



Recetas con tus ingredientes disponibles

¿Qué cocino hoy?



Programa subvencionado por el
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y
Nutrición (AECOSAN)

Federación UNAE 2017

C/ Villanueva, 8 - 3º

28001 Madrid

Tlf: 91-575.72.19

informacion@federacionunae.com

www.federacionunae.com

El contenido de este manual es responsabilidad
exclusiva de la Federación UNAE



FEDERACIÓN
DE LA UNIÓN NACIONAL
DE CONSUMIDORES
Y AMAS DE HOGAR
DE ESPAÑA