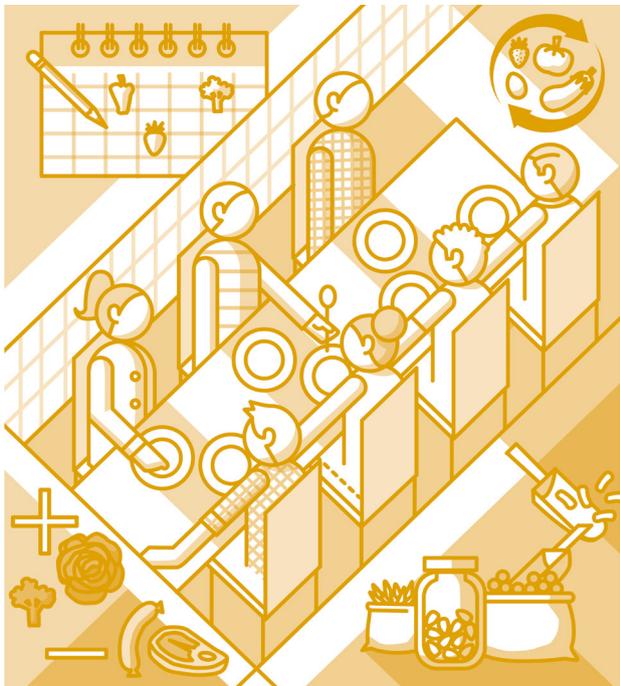
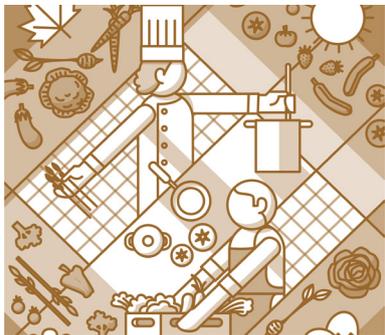




GUÍA DE MEDIDAS PARA PREVENIR Y REDUCIR EL

DESPERDICIO ALIMENTARIO



GUÍA DE MEDIDAS PARA PREVENIR Y REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO EN DIFERENTES SECTORES QUE INTERVIENEN EN EL CIRCUITO ALIMENTARIO

PRODUCCIÓN, COMERCIOS, HOTELES, RESTAURANTES Y CAFETERÍAS (HORECA), COLECTIVIDADES Y HOGARES

En enero de 2017 el Consell Insular de Menorca se adhirió al conjunto de ciudades signatarias del pacto de Política Alimentaria Urbana de Milán, más conocido como Pacto de Milán. Este pacto compromete a las ciudades (unas 160 actualmente) a desarrollar sistemas alimentarios sostenibles, inclusivos, resilientes, seguros y diversificados, para asegurar una alimentación saludable y accesible para toda la sociedad.

Esta guía se enmarca dentro de las acciones de la Estrategia Alimentaria del Consell Insular de Menorca, una hoja de ruta para avanzar hacia una alimentación saludable y sostenible, clave para muchos valores de la Reserva de Biosfera. Esta iniciativa cuenta con el apoyo de la Fundación Daniel & Nina Carasso y la colaboración de Justicia Alimentaria.

Edita: Agencia Menorca Reserva de Biosfera · Consell Insular de Menorca
 Autora: Noemí García · Quánima Nutrición
 Diseño editorial: Island Mood · Ilustraciones: Felip Ariza

INTRODUCCIÓN



LAS MÁXIMAS



- ≡ PRODUCTO LOCAL Y DE TEMPORADA **P.08** »»
- ≡ CIRCUITO CORTO DE COMERCIALIZACIÓN **P.09** »»
- ≡ MENOS CARNE Y DE CALIDAD **P.10** »»
- ≡ COMPRAVENTA A GRANEL **P.11** »»
- ≡ SOBRE LA CADUCIDAD DEL PRODUCTO **P.12** »»

DECÁLOGOS POR SECTORES



- ≡ SECTOR DE LA PRODUCCIÓN **P.14** »»
- ≡ SECTOR COMERCIAL **P.24** »»
- ≡ SECTOR HORECA **P.34** »»
- ≡ SECTOR DE LAS COLECTIVIDADES **P.44** »»
- ≡ ÁMBITO DOMÉSTICO **P.54** »»

INTRODUCCIÓN

El desperdicio alimentario hace referencia a la comida destinada al consumo humano que tiramos durante todo el circuito alimentario y que se habría podido prevenir o bien aprovechar porque los alimentos todavía mantenían el valor nutricional.

La prevención del desperdicio alimentario está muy relacionada con cómo es de saludable y segura la dieta de las personas, su satisfacción y la calidad de vida, así como con el nivel de sostenibilidad de los modelos de producción y consumo de los alimentos, su impacto social, ambiental y económico.

Los alimentos son un recurso valioso por sí mismos, pero se ha perdido la capacidad de percibirlos como tales. Hoy, sobreproducimos alimentos y rechazamos buena parte de ellos cuando todavía los podríamos aprovechar. A la actual sociedad de consumo le cuesta hacer el ejercicio de valorar el coste económico, ético, social y medioambiental que implica la producción, la venta y la compra de cuatro manzanas cuando sólo son necesarias tres.

El objetivo final de las acciones destinadas a minimizar el desperdicio de alimentos tiene que ser definir un sistema alimentario responsable, independiente de las costumbres, creencias, hábitos sociales y estilos de vida de cada momento respecto al uso que hacemos de los alimentos. Y esto supone actuar en clave sostenible en el ámbito particular y exigir lo mismo al resto de agentes del ciclo alimentario.

LAS CONSECUENCIAS

Según datos de 2018 de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), más de 820 millones de personas en el mundo sufren hambre cada día, y 2000 millones de personas no tienen acceso regular a alimentos seguros, nutritivos y suficientes. Mientras tanto, un tercio de los alimentos producidos anualmente en el mundo no son ni ingeridos ni aprovechados por nadie. En Menorca, suponen 11.800 toneladas de alimentos desaprovechadas cada año. Además, algunos estudios prevén que dentro de treinta años será necesario producir un 70 % más de alimentos para alimentar el aumento de población mundial.

820



millones de personas en el mundo padecen hambre cada día

1/3

de los alimentos producidos anualmente en el mundo no son ni ingeridos ni aprovechados por nadie



11.800

toneladas de alimentos desaprovechados cada año en Menorca

Desaprovechar los alimentos que ya se han producido supone, además del conflicto ético, un alto coste ambiental. El proceso de producción, almacenamiento y transporte deja una huella ecológica importante. Cuando se tira la comida, también se desperdician los recursos destinados a su producción, como el agua, la superficie agrícola y la energía, y se contribuye al efecto invernadero.

Con este escenario, es necesario recuperar el valor de los alimentos y avanzar hacia un sistema alimentario eficiente, justo y sostenible. Tenemos ante nosotros el reto trascendental de no desestimar ningún factor generador del derroche alimentario y encontrar soluciones compartidas entre todos los agentes de la cadena alimentaria.

UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Las cifras apuntan a que la mayor parte del desperdicio alimentario se produce en los hogares. Esto no significa, sin embargo, que la responsabilidad de este volumen de residuos orgánicos desaprovechados recaiga únicamente sobre las familias y el resto de unidades de consumo. Simplificaciones como ésta dejan fuera de la ecuación causas y aspectos

tos esenciales de la problemática que también dependen de otros agentes del ciclo alimentario.

Para avanzar hacia la soberanía alimentaria, hace falta un cambio de comportamiento y de actitud por parte de todos los actores implicados en el sistema alimentario, desde las personas productoras hasta las consumidoras, pasando por las distribuidoras, comercializadoras y restauradoras. Cada actor tiene que aceptar su responsabilidad, participar activamente en dinámicas transversales de comunicación y adoptar acciones resolutorias de forma particular y colectiva.

ESTA GUÍA

La guía que tenéis en vuestras manos reúne propuestas para reducir el desperdicio alimentario, poniendo énfasis en su prevención, y no tanto en el reaprovechamiento de los residuos generados. Las medidas, que son muchas y diversas, se han agrupado en cinco decálogos, para que puedan ser impulsadas de forma específica desde diferentes ámbitos del ciclo alimentario. Se verán representados los agentes del sector primario (especialmente el agrario), de la comercialización, de la hostelería, de la restauración colectiva y los consumidores.

La guía también incluye la presentación de cinco temas de interés transversal para poner al alcance de todos, otros factores que de una forma u otra condicionan la generación del desperdicio alimentario particular, local y global.

Todo ello pretende ayudar a incorporar la cultura de la prevención del desperdicio alimentario en todos los sectores y contribuir a la configuración de un sistema alimentario más sostenible y responsable, basado en el reconocimiento del valor de los alimentos y el impacto medioambiental de su consumo.

Si habéis realizado o estáis realizando alguna acción en contra del desperdicio alimentario, compartidla con nosotros a través del formulario de contacto de la web www.menorcabiosfera.org o del siguiente correo electrónico: reserva.biosfera@cime.es



[Volver al sumario](#)

LAS MÁXIMAS



PRODUCTO
LOCAL Y DE
TEMPORADA



COMERCIALIZACIÓN
CIRCUITO
CORTO



MENOS
CARNE Y
DE CALIDAD



COMPRAVENTA
A GRANEL



SOBRE LA
CADUCIDAD
DEL PRODUCTO



1

PRODUCTO LOCAL Y DE TEMPORADA PARA PREVENIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Consumir productos locales, de proximidad y de temporada contribuye de forma importante a prevenir el desperdicio de alimentos a lo largo del ciclo alimentario, porque permite ajustar mejor la oferta y la demanda entre el sector productivo y los consumidores finales. Además, estos productos no necesitan viajar largas distancias para llegar a la mesa de los comensales y su conservación no requiere condiciones térmicas especiales para alargar su vida útil.

Los alimentos de temporada son los que están disponibles en el mercado de manera natural en determinadas épocas del año. Su producción necesita menos recursos que cuando se obtienen de forma artificial para tenerlos disponibles en cualquier momento o cuando son importados de otros continentes.

Los productos locales de la tierra, la ganadería o la pesca, se obtienen en el lugar donde se comen o en una distancia próxima al consumidor. Se conocen como “Productos de km 0” o “Productos de proximidad”. Su consumo tiene, en contraposición al consumo de alimentos kilométricos, una menor carga medioambiental, con menos emisión de gases de efecto invernadero, y un impacto positivo sobre la economía local.

Los productos locales y de temporada, sobre todo si provienen de un modelo agrícola sostenible, tienen una textura, sabor y apariencia más agradable y una densidad nutricional óptima.

Optar por productos locales y de temporada supone un menor gasto de recursos económicos, energéticos e hídricos, ahorra puntos de desperdicio alimentario, reduce el uso de conservantes químicos y la necesidad de empaque y plásticos, y su consumo favorece la aceptabilidad de los consumidores por los productos frescos.

2

ACERCAR LOS ALIMENTOS DESDE LA PRODUCCIÓN AL CONSUMO PARA EVITAR PUNTOS DE DESPERDICIO

La venta directa en la finca, los grupos de consumo, las asociaciones y cooperativas de consumidores, las agrotiendas y mercados de payeses, las cestas a domicilio..., son experiencias alternativas de comercialización que minimizan la presencia de intermediarios y reducen el tiempo y la distancia entre la producción y el consumo de los alimentos.

Los proyectos de producción y comercialización que acercan el mundo rural al cliente final, disminuyen la manipulación de los alimentos, la necesidad de utilizar embalajes y recipientes y la generación de residuos, a la vez que evitan puntos críticos de derroche alimentario que se generan durante la distribución de los alimentos.

Apostar por canales cortos de compraventa que cuentan como máximo con un intermediario comercial es una opción de menor impacto sobre el entorno, que facilita las relaciones respetuosas entre las personas y las responsabilidades compartidas, permite controlar el origen del alimento y el modelo de producción y favorece el acceso de los consumidores a los alimentos producidos con criterios agroecológicos.

Optar por canales cortos de comercialización forma parte del conjunto de prácticas que integran la compra con criterio. Apostar por los comercios pequeños y las empresas locales, la elección de productos locales, de temporada y de comercio justo, buscar opciones dentro del sector cooperativo, las empresas que velan por la equidad de género y las de inserción laboral de colectivos desfavorecidos, valorar los alimentos de forma integral y elegirlos no sólo por el precio sino por criterios de sostenibilidad del ciclo alimentario hasta que llegan a la mesa..., son acciones, junto con la compraventa más próxima al campo, que permiten articular un modelo alimentario de impacto positivo, más igualitario, justo y sostenible.

3

MENOS CARNE Y DE MEJOR CALIDAD PARA CONTRIBUIR A LA SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL

La generación de desperdicio alimentario y otros problemas como el hambre y la pobreza, el desarrollo de ciertas patologías, la deforestación, la pérdida de biodiversidad, el gran consumo de agua o el calentamiento global tienen que ver con el patrón alimentario que seguimos las personas, especialmente con las dietas basadas en un consumo excesivo de carne, de mala calidad y producida de forma intensiva.

La Organización Mundial de la Salud calcula que una hectárea cultivada de patatas alimenta a 22 personas en un año; la misma hectárea alimenta a 19 personas si se cultiva de arroz y tan solo a 1 persona si se utiliza para alimentar terneros. Así mismo, para producir 1 kilo de carne de ternera hacen falta 15.000 litros de agua, 1.000 por cada litro de leche; hacen falta 300 litros de agua para cultivar 1 kilo de patatas y 200 por 1 kilo de tomates.

Para reducir nuestro impacto ambiental, mejorar nuestra salud y el bienestar animal, hay que basar nuestra dieta en alimentos de origen vegetal, frescos y mínimamente procesados, y hacer un consumo responsable y consciente de carne. Se hace imprescindible conocer y valorar el origen y modelo de producción de la carne que decidimos comprar, y además seguir las siguientes recomendaciones publicadas en guías alimentarias próximas a nuestro entorno:

- Reducir el consumo de carne a un máximo de 4 veces por semana (máximo 2 de carne roja).
- Disminuir las raciones de carne a máximo 120 gramos para adultos y a 80 g para niños, o bien limitar el consumo total de carne en la semana a máximo medio kilo por adulto o a un cuarto de kilo por niño.
- Priorizar la carne de productores locales y de razas autóctonas.
- Elegir la carne fresca y la que se puede comprar a granel, libre de plásticos y de envases de un sólo uso.
- Comprar en cooperativas de productores, de consumidores y en mercados.

4

COMPRAVENTA A GRANEL PARA MITIGAR LA GENERACIÓN DE RESIDUOS ALIMENTARIOS E INORGÁNICOS

Los cambios de los modelos de producción y hábitos de consumo de los últimos tiempos han ido acompañados de un aumento acelerado de alimentos desaprovechados, residuos inorgánicos contaminantes y recipientes de un solo uso generados a lo largo de todo el ciclo alimentario, no exento de consecuencias negativas de urgencia medioambiental.

La presencia de envases y envoltorios en los alimentos es utilizada y percibida como un indicador de calidad y de higiene. Esto hace que se generen y acumulen una gran cantidad de envoltorios en todo el circuito alimentario, sobre todo de plásticos poco reutilizables y contaminantes (bandejas de porexpan, papel de plástico transparente, bidones y botellas de plástico, papel plastificado o encerado, bolsas de plástico...). Esta estética plastificada de los productos acentúa también el desperdicio alimentario porque obliga a comercializar cantidades poco ajustadas a las necesidades de cada momento.

Las posibles soluciones hacia el residuo cero implican hacer un consumo más responsable y sostenible que subestime la fabricación de envases efímeros, potencie el comercio a granel y fomente la reutilización de elementos biocompostables.

Se tiene que potenciar la reutilización de las bolsas de plástico y las de papel y fomentar el uso del carro, la cesta y la bolsa plegable, así como de botes, fiambreras y bolsitas de tela traídas desde casa para comprar a granel.

5

LA FECHA DE CONSUMO PREFERENTE NO INDICA LA CADUCIDAD DEL PRODUCTO

La dificultad para interpretar correctamente la información contenida en el etiquetado de los alimentos relativa a las fechas de consumo constituye una causa importante de desperdicio alimentario en los establecimientos de venta, de servicio de comidas y en los hogares. Los consumidores suponen que estas fechas tienen relación con la seguridad de los productos, pero en realidad se basan sobre todo en la calidad del alimento.

La fecha de consumo preferente indica el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad deseada por el fabricante. Una vez superada, el producto no ha caducado, aunque su textura y sabor pueden verse ligeramente modificados. Estos productos no se pueden vender, pero todavía son consumibles. Aparece en los yogures, algunos alimentos congelados, la pasta, el arroz, las legumbres secas, las conservas, el aceite o el chocolate, entre otros. Si tenemos un alimento en casa que ha superado la fecha de consumo preferente, antes de tirarlo hay que comprobar si se ha conservado como indica en la etiqueta, si el envase está intacto y si el producto tiene buen aspecto, huele bien y tiene buen gusto. Si es así, el alimento es seguro y todavía se puede consumir. Una vez abierto el producto, ya no nos tenemos que fijar en la fecha de consumo preferente, sino en la fecha tope de consumo.

La fecha de caducidad indica hasta qué día se puede consumir un alimento de manera segura, según el criterio del productor. Por lo tanto, hay que consumir los alimentos antes de que sobrepasen esta fecha.

Conviene seguir las instrucciones de “Mantener en refrigeración entre 2 y 4°C” para evitar el deterioro y la contaminación de los alimentos, o incluso se pueden congelar para alargar la conservación más allá de la fecha de caducidad (a pesar de que es preferible cocinarlos antes de congelarlos).



[Volver al sumario](#)

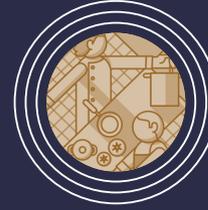
LOS SECTORES



SECTOR DE LA
PRODUCCIÓN



SECTOR
COMERCIAL



SECTOR
HOTELES,
RESTAURANTES
Y CAFETERÍAS



SECTOR DE LAS
COLECTIVIDADES



ÁMBITO
DOMÉSTICO





SECTOR DE LA PRODUCCIÓN

Gran parte del desperdicio alimentario del sector de la producción es debido a las exigencias estéticas sobre peso, medida y apariencia de los productos, impuestos por diferentes sectores del circuito alimentario. Este hecho obliga a cultivar muchas hectáreas para llegar a la demanda comercial, con riesgo de tener que desechar buena parte de la producción porque finalmente no se han encontrado compradores.

La venta directa al consumidor o a través de cooperativas agroalimentarias u otros canales comerciales cortos que ahorran intermediarios permite al sector de la producción controlar mejor la demanda y programar los cultivos desde una perspectiva agroecológica, para ofrecer alimentos que lleguen del campo a la mesa en el menor tiempo posible, con las mejores calidades organolépticas, con menor huella de carbono y previniendo el desperdicio alimentario.

Establecer relaciones comerciales estables con los consumidores y con locales comerciales y de restauración colectiva, directamente o a través de cooperativas de productores, permite crear espacios de confianza que ayudan a valorar los alimentos de forma integral y hacer un consumo consciente y responsable.

Decálogo de medidas para prevenir y reducir el desperdicio alimentario



01

INTERESAROS POR LA GESTIÓN SOSTENIBLE DE VUESTRAS EXPLOTACIONES

- Valorad la vertiente social, laboral y medioambiental de vuestro modelo agrario, además del comercial.
- Aprovechad el funcionamiento natural del medio para garantizar la perdurabilidad en el tiempo.
- Aplicad técnicas agrícolas y modelos de pasto que permitan la regeneración de las tierras y preserven la fertilidad.
- Cultivad las variedades adecuadas según cada momento y lugar.

02

ASESORAOS SOBRE LAS NOVEDADES EN BUENAS PRÁCTICAS DE PRODUCCIÓN Y MANIPULACIÓN DE LOS PRODUCTOS QUE MEJORAN LOS BENEFICIOS MEDIOAMBIENTALES, ECONÓMICOS Y SOCIALES DE FORMA SOSTENIBLE

- Promoved espacios de divulgación agrícola para estar al día sobre prácticas mejoradas de producción, recolección y manipulación, innovaciones técnicas y optimización de las explotaciones, de los recursos y las inversiones.
- Capacitad a vuestro equipo de trabajo para aplicar buenas prácticas agrícolas e higiénicas de cultivo, recolección, manipulación, almacenaje, fabricación y envasado.

03

APOSTAD POR CANALES DE VENTA PRÓXIMOS AL CONSUMIDOR, QUE OS PERMITAN CONTROLAR LA DEMANDA Y EVITAR LOS ESTÁNDARES DE CALIDAD SOBRE PESO, MEDIDA Y APARIENCIA DE LOS PRODUCTOS

- Vended los alimentos directamente en vuestra explotación, prestad atención a los grupos de consumo, permitid encargos por internet y preparad cestas para enviar a los domicilios.
- Dad apoyo a la creación de mercados alternativos de payeses y participad para dar salida a vuestra producción, a los excedentes y a los productos descartados.
- Proveed directamente a cooperativas de consumo y tiendas locales.

04

CONTACTAD CON ESPACIOS DE RESTAURACIÓN COLECTIVA Y PROCESADORES DE ALIMENTOS Y LLEGAD A ACUERDOS DE COMERCIALIZACIÓN

- Pedid su previsión de consumo de alimentos a lo largo del tiempo, sugerid programaciones más sostenibles que obedezcan a vuestro calendario de producción y planificad las siembras.
- Cread relaciones de confianza, directas y estables, que os permitan explicar a los clientes el comportamiento natural de vuestra producción.
- Cuando no tengáis el producto esperado, ofreced los productos disponibles en cada momento y cooperad con otros productores de entornos próximos.

05

DEFENDE LA CALIDAD DE VUESTRO PRODUCTO ANTE EL CONSUMIDOR Y BUSCAD LA COMPRENSIÓN Y SATISFACCIÓN MUTUAS

- Exigid a los espacios comerciales que proveáis (directamente o a través de distribuidores) que especifiquen la trazabilidad de vuestro producto: que indiquen quién sois, de dónde sois y cómo ha sido el proceso de producción.
- Elaborad un calendario de siembra y recolección de vuestros productos y compartidlo con vuestros clientes para fomentar el consumo de las variedades locales y de temporada.
- Estad presentes en los catálogos de productos locales y en las redes sociales para identificar vuestros productos.
- Haced campaña a favor del producto “feo”, poco aceptado e infravalorado.
- Informad a los clientes sobre las mejores condiciones de conservación de los alimentos.



Defended la calidad de vuestro producto ante el consumidor y buscad la comprensión y satisfacción mutuas



06

FOMENTAD LA COMUNICACIÓN, LA ORGANIZACIÓN Y LA COOPERACIÓN ENTRE PRODUCTORES, PARA:

- Garantizar relaciones más estables de comercialización, que facilitan la planificación de las producciones.
- Diversificar la producción y equilibrar los cultivos excedentarios entre varias explotaciones.
- Incrementar la competitividad y el valor añadido del producto.
- Defender los precios ante las distribuidoras y la industria transformadora.
- Recibir créditos y pagos anticipados a la producción.
- Facilitar el acceso a la formación continuada y promover el intercambio de información y capacidad productiva.
- Programar acontecimientos para promocionar el producto local y de temporada.

07

ESTABLECER RELACIONES CON OTRAS EMPRESAS Y ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO PUEDE PERMITIR:

- Fomentar el uso coordinado de tecnologías y metodologías adecuadas.
- Compartir instalaciones y su gestión y mantenimiento, especialmente de almacenes y cámaras.
- Habilitar un obrador para elaborar nuevos productos con los excedentes y productos no comerciables.
- Canalizar excedentes a través de entidades con fines sociales.

08

CUANTIFICAD DE FORMA SISTEMÁTICA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO Y VISUALIZAD LOS RESULTADOS

- Registrad diariamente la cantidad de productos comestibles no comercializados y especificad los motivos.
- Valorad periódicamente los resultados de desperdicio alimentario y estudiad las soluciones más sostenibles.
- Dad a conocer las cifras de desperdicio alimentario en el sector de la producción y vuestra inquietud para mitigar el problema.

09

VALORAD Y GESTIONAD LOS RESIDUOS ORGÁNICOS GENERADOS COMO UN RECURSO

- Canalizad los alimentos que no tienen salida comercial hacia entidades sociales o hacia la producción de derivados alimentarios.
- Utilizad los productos orgánicos no aprovechables como piensos o fertilizantes orgánicos, directamente o mediante compostaje.
- Pedid a los consumidores y centros de restauración colectiva a quien proveáis que os faciliten las sobras orgánicas; informadles de cómo hacer una segregación de calidad.
- Cuantificad los residuos orgánicos no aprovechables para el consumo humano y compartid los resultados con los diferentes sectores del circuito alimentario para estudiar la conveniencia colectiva de transformar los alimentos rechazados en energía mediante la tecnología adecuada.

10

MOVILIZAOS Y PARTICIPAD EN CAMPAÑAS EN CONTRA DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO

- Reinventaos y dad luz a nuevas propuestas comerciales para dar salida a los productos descartados.
- Existen iniciativas que implican productores y cooperativas agropecuarias encaminadas a evitar y reducir el desperdicio alimentario. Tomadlas como ejemplo y adaptadlas a vuestra realidad, para hacer posible el cambio hacia un modelo de producción y gestión respetuosa.

EJEMPLOS DE INICIATIVAS

SECTOR DE LA PRODUCCIÓN

CAMPAÑAS DE “ESPIGOLADAS” VOLUNTARIAS Y LA MARCA ES-IMPERFECT

Iniciativas para luchar contra el desperdicio alimentario a la vez que empoderan personas en riesgo de exclusión social.

 www.espigoladors.cat

CUSTODIA AGRARIA

Acuerdos de custodia agraria en Menorca y en el Empordà, que tienen por objetivo la conservación de los valores naturales de la finca, su diversidad agraria y ambiental y el uso de métodos de producción más respetuosos con el entorno.

 www.gobmenorca.com

 www.iaeden.cat

FARMERS&CO

Iniciativa de La Cooperativa del Campo de Menorca, que une 11 cooperativas agroalimentarias de las Islas Baleares para comercializar conjuntamente los productos de los socios productores.

 www.farmersandco.es

CULINARY MISFITS

Catering para acontecimientos a partir de verduras y hortalizas “deformes” procedentes de granjas próximas.

 www.culinarymisfits.de

ES REBOST

Cooperativa de mujeres campesinas de Menorca, dedicada a la elaboración de mermeladas de forma natural y artesanal, según las recetas más tradicionales.

 www.esrebost.com

“UGLY PRODUCE” O “PRODUCE WITH PURPOSE”

Proyectos de la marca Hungry Harvest, para comercializar frutas y verduras que no cumplen los estándares impuestos por el mercado convencional.

 www.hungryharvest.net

“NI UN PEZ POR LA BORDA (FISH FIGH)”

Campaña en oposición al derroche y desperdicio del pescado.

“SLOW FOOD”

Movimiento Internacional “Slow Food”, contrapuesto a la estandarización de gastronomía. Opera para proteger la tradición culinaria regional y defender los productos y los métodos de producción locales.

 www.slowfood.com

“CAMPESINO A CAMPESINO”

Movimiento creado para difundir los conocimientos agroecológicos entre payeses.



[Volver al sumario](#)



SECTOR COMERCIAL

Las dificultades de predicción de las ventas de los establecimientos comerciales, sobre todo de los que están sometidos al turismo de estacionalidad, es un factor clave que repercute directamente en el desperdicio alimentario. También lo son las prácticas de retirar productos días antes de que caduquen, mantener los expositores llenos en todo momento e imponer estándares de forma, color y medida a los productos frescos.

Los restos alimentarios suponen una pérdida económica importante para las empresas, pero la falta de visión integral del problema, que valore a la vez la magnitud ética, social y medioambiental, hace que la gestión de los residuos orgánicos no sea concebida todavía como una actividad más de la gestión empresarial.

Los comercios tienen que aceptar parte de la responsabilidad del desperdicio generado en los hogares, derivado de las estrategias de marketing comercial que venden productos a los consumidores que probablemente se acabarán echando a perder, por la cuantía adquirida y la fecha de caducidad. Hacen falta acciones empresariales transparentes que comporten beneficios compartidos a lo largo del ciclo alimentario, orientadas a la sostenibilidad global.

Las tiendas y los supermercados tienen la oportunidad de ofrecer el valor añadido de ser impulsores del cambio, potenciando las relaciones respetuosas con los productores y los consumidores.

Decálogo de medidas para prevenir y reducir el desperdicio alimentario



01

ESTUDIAD EL PERFIL Y HÁBITOS DE CONSUMO DE LOS CLIENTES Y MEJORAD LA PLANIFICACIÓN DE LAS DEMANDAS

- Mantened un control estricto y en tiempo real de las existencias en el almacén, en las cámaras y en las estanterías.
- Registrad las tendencias de compra y el comportamiento de los clientes a lo largo del año.
- Planificad pedidos por encargo, especialmente de los productos más solicitados en fechas especiales.
- Aplicad fórmulas que dirijan, de forma respetuosa, la compra de los clientes: cestas con producto local, de temporada y ecológico, apps para configurar una lista de la compra sostenible, etc.

02

ESPECIALIZAO EN LA VENTA DE PRODUCTO FRESCO LOCAL Y DE TEMPORADA Y OFRECED PRODUCTO ECOLÓGICO

- Priorizad el producto local, de temporada y obtenido de forma respetuosa con las personas y el medio.
- Dad una oportunidad al producto “feo” y aprovechad las ventajas económicas de los excedentes del campo.
- Elaborad con los proveedores un calendario de producto local y de temporada y compartidlo con los clientes.
- Informad a los consumidores sobre los beneficios del consumo sostenible, tanto desde el punto de vista económico como nutritivo, ético, social y medioambiental.

03

ESTABLECED ACUERDOS DE COMERCIALIZACIÓN CON EL SECTOR PRODUCTIVO, DIRECTAMENTE CON AGRICULTORES, GANADEROS Y PESCADORES O A TRAVÉS DE COOPERATIVAS AGROPECUARIAS Y COFRADÍAS DE PESCADORES

- Fomentad relaciones comerciales estables y de confianza directamente con el sector de la producción, para convertirlos en el único intermediario de producto fresco entre el campo y los hogares.
- Permitid que los agricultores, pescadores y ganaderos vendan su producto directamente en vuestro establecimiento.
- Priorizad los proveedores que gestionan de forma sostenible y responsable las explotaciones.
- Realizad pedidos ajustados y con frecuencia casi diaria, para favorecer una rotación ágil de los stocks.
- Sed críticos con los descuentos por las compras de grandes volúmenes que ofrecen algunas distribuidoras.
- Identificad los productos y dad a conocer a los clientes quiénes son sus proveedores y el método de producción.

GG

Apostad por la venta a granel, reducid los envoltorios y escoged proveedores que compartan vuestra ideología

04

APOSTAD POR LA VENTA A GRANEL, REDUCID LOS ENVOLTORIOS Y ESCOGED PROVEEDORES QUE COMPARTAN VUESTRA IDEOLOGÍA

- Asegurad la venta a granel de todos los productos frescos, incluidos la carne y el pescado.
- Ampliad el abanico de productos de venta a granel (legumbre, pasta, arroz, frutos secos, galletas, cereales, etc.).
- Apostad por los proveedores que reducen los embalajes y facilitan la venta a granel.
- Comunicad en la red de productores locales vuestro interés en la venta a granel y encontrad soluciones conjuntas que favorezcan la venta de producto local de forma sostenible y respetuosa.
- Informad a los clientes sobre vuestro esfuerzo para reducir residuos alimentarios y envoltorios innecesarios e implicadlos.

05

CUMPLID LAS CONDICIONES HIGIÉNICAS Y SANITARIAS DE LOS COMERCIOS; SED ESPECIALMENTE ESTRICOTOS CON:

- Mantener el almacén seco, ventilado, protegido del sol, limpio y ordenado.
- Controlar y registrar diariamente las temperaturas de todas las cámaras del establecimiento.
- Aplicar el sistema PEPS (lo primero que entra es lo primero que sale) a todas las existencias del establecimiento.
- Gestionar los puntos críticos de todo el circuito de venta, especialmente los relacionados con la temperatura.
- La formación continuada de todos los trabajadores en materia de manipulación de alimentos.



06

MANTENED LOS PRODUCTOS A UNA TEMPERATURA ADECUADA, EVITAD APILARLOS Y EXPONEDLOS CORRECTAMENTE

- Consultad a los proveedores sobre las mejores condiciones de conservación de los productos.
- Mantened a 2 °C y una humedad relativa del 90-98 % los productos siguientes (si tenéis que conservarlos más de dos días): acelga, ajo, apio, brécol, col, lechuga, espinacas, nabo, puerro, remolacha, zanahoria, cereza, ciruela, fresa, higo, manzana, granada, nectarina, pera, uva y toda la fruta y vegetales comenzados o cortados.
- Evitad mezclar entre sí plátanos, peras, manzanas, nectarinas y melones, y colocadlos alejados de las espinacas, la lechuga, la coliflor y el brécol.
- Tened presente que frutas como la sandía, el melocotón, el albaricoque, el tomate, la manzana, la ciruela, el melón, la pera y la nectarina continúan madurando después de ser recolectados y continuarán madurando en vuestro establecimiento.
- Separad las piezas de fruta y verdura que tienen golpes y que han empezado a deteriorarse.

07

CONTROLAD DIARIAMENTE LA GENERACIÓN DE RESTOS ALIMENTARIOS Y DE RESIDUOS INORGÁNICOS

- Formad y sensibilizad a vuestro equipo en materia de prevención y reducción de desperdicio alimentario.
- Registrad a diario los alimentos que retiráis del expositor y las causas.
- Contabilizad la generación de residuos inorgánicos.
- Estudiad periódicamente los resultados y valorad qué parte se puede prevenir y cuál, reducir.
- Considerad la magnitud económica, ética, social y medioambiental del problema, y actuad conscientemente.
- Realizad encuestas de consumo y de valoración entre los clientes, para visualizar posibles soluciones.

08

ELABORAD UN PLAN DE CONTROL PARA GESTIONAR LA GENERACIÓN DE RESIDUOS ORGÁNICOS, LA PREVENCIÓN Y EL DESTINO

- Asignad entre los trabajadores la tarea de gestionar los residuos, para hacer una correcta selección y recuperación.
- Priorizad los intermediarios que no exigen cláusulas para retirar los productos días antes de caducar.
- Realizad una correcta segregación de todos los residuos y valoradlos como un recurso.
- Dad salida a los productos que difícilmente serán vendidos a través de la elaboración de derivados.
- Destinad los residuos alimentarios no aprovechables para el consumo a producir compost fertilizante, que podéis vender a los clientes y a los payeses o dar a personas o colectivos que disponen de huerto.

09

DISEÑAD ESTRATEGIAS DE MARKETING RESPETUOSAS CON LAS PERSONAS, DESTINADAS A RECONOCER EL VALOR DE LOS ALIMENTOS Y A GARANTIZAR EL CONSUMO RESPONSABLE

- Fijad precios especiales a los productos con fecha próxima de caducidad, de consumo preferente o que hay que consumir pronto, explicad a los clientes el por qué de las ofertas y ofreced consejos sobre cuándo y cómo consumir estos alimentos.
- Subestimad la conveniencia de tener las estanterías llenas hasta el final del día, informad a los clientes de las ventajas globales de tener menos producto pero fresco, local y de temporada, y de cuándo volveréis a tener.
- Eliminad la presión de mostrar el producto “perfecto” y apostad por los productos desiguales y feos, explicando el por qué de su imperfección y sus particulares propiedades organolépticas.

10

IMPULSAD CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN EN CONTRA DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO

- Dad visibilidad a vuestra realidad en torno al derroche alimentario.
- Desarrollad programas de consumo sostenible que requieran la colaboración del equipo de trabajo, de los consumidores y de las personas que os proveen los alimentos.
- Cread simbiosis empresariales con otros agentes del sector y otros espacios del circuito alimentario para favorecer el uso de producto local, de temporada, ecológico, “feo”, sus excedentes y libres de envoltorios innecesarios.
- Reinventaos, cread acciones para reducir el desperdicio alimentario y dad a conocer vuestras iniciativas.

EJEMPLOS DE INICIATIVAS

SECTOR COMERCIAL

PESCADERÍA EN LOS SUPERMERCADOS SAN CRISPÍN

Cooperativa de consumo que ha habilitado un espacio en sus establecimientos reservado a las cofradías de pescadores para vender diferentes días de la semana pescado fresco y local.

 www.sancrispin.net

TIENDA SOLIDARIA DE CORNELLÀ DE LLOBREGAT

Este [video](#) explica la integración y funcionamiento de la canalización de excedentes alimentarios de un mercado municipal dentro de un proyecto de reparto de alimentos a personas en riesgo de exclusión social.

SUPERMERCADOS BONPREU

El Espacio Consumo de la cadena de supermercados Bonpreu, un punto de encuentro para los clientes con la colaboración de productores y expertos, para contribuir a reducir el desperdicio.

 www.bonpreuesclat.cat

“THE INGLORIOUS FRUIT AND VEGETABLE”

Campaña para demostrar a los consumidores que las frutas y verduras también se pueden consumir aunque su apariencia no sea perfecta, ofreciendo descuentos sobre los productos “imperfectos”.

PROGRAMA “PROFIT”

Programa de donación de alimentos de la cooperativa Consum.

 www.consum.es

WHOLE FOODS MARKET

Elaboración de compostaje. La cadena de supermercados Whole Foods Market convierte los restos de alimentos de las tiendas en abono orgánico líquido que vende a sus clientes y a los agricultores.

 www.wholefoodsmarket.co.uk

SUPERMERCADO EN LÍNEA APPROVED FOOD

Comercializa productos de comida y bebidas con la fecha de caducidad o de consumo preferente a punto de llegar o ya pasada pero que están en buen estado.

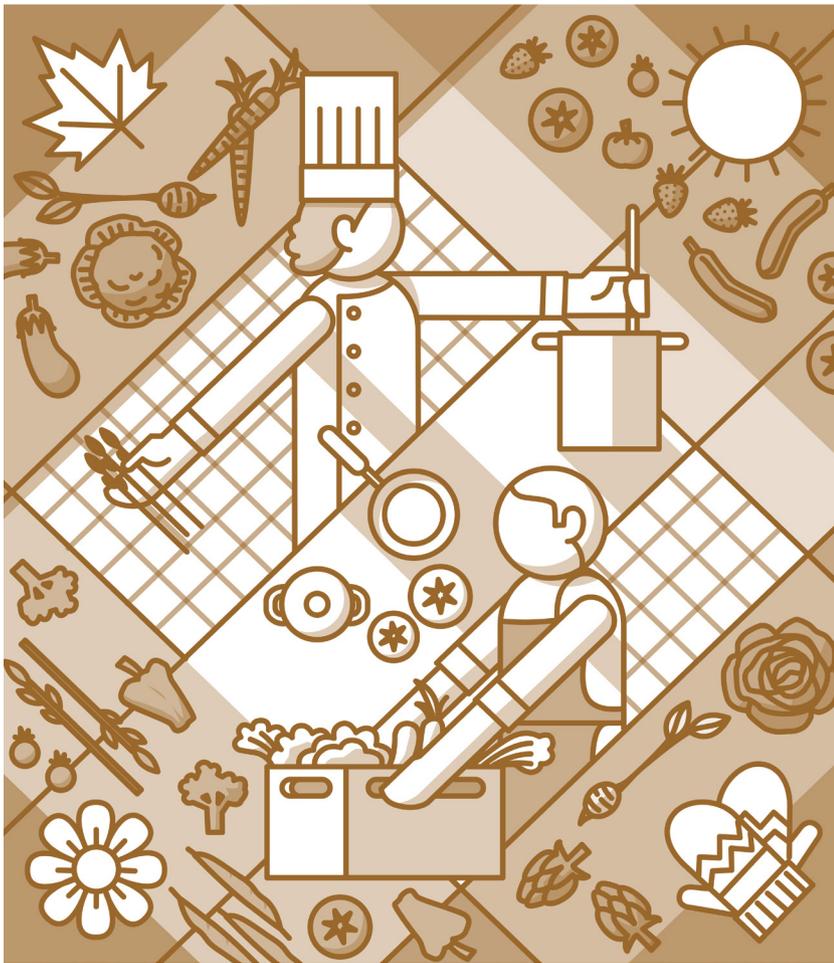
 www.approvedfood.co.uk

TRANSPARENCIA DE DATOS RELACIONADOS CON EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

El Consorcio Británico de Minoristas anunció en enero de 2014 que los supermercados Tesco, Asda, Sainsbury's, Morrisons, Marks&Spencer, Waitrose&Co publicarían regularmente datos actualizados sobre la cantidad de alimentos desaprovechados.



[Volver al sumario](#)



SECTOR HORECA

El estudio del potencial de producción y flujos alimentarios en Menorca indica que el sector de la hostelería tira al contenedor el 21 % de todo el que se desperdicia en Menorca. A pesar de no ser el sector que genera más residuos alimentarios, los consumidores perciben la hostelería como un espacio del circuito alimentario poco implicado en la cultura antiderroche alimentario.

La tendencia de ofrecer a los comensales una gran variedad de propuestas culinarias y platos sobredimensionados es una verdad incómoda todavía no afrontada por el sector de la hostelería. La vertiente ética y medioambiental del desperdicio alimentario reta a los hoteles, restaurantes y cafeterías a gestionar de una forma más respetuosa el servicio de comidas.

Actuar en clave sostenible e incitar al consumo consciente implica conocer y valorar los modelos productivos de los proveedores de los alimentos y apostar claramente por una oferta de alimentos con identidad propia. Los beneficios son muchos: mitigar el problema actual y sus impactos, reducir costes operativos, mejorar la imagen corporativa y aprovechar la magnitud de su alcance social para constituirse en espacios de sensibilización de los diferentes agentes del ciclo alimentario.

*Decálogo de medidas para prevenir
y reducir el desperdicio alimentario*



01

PLANIFICAD A CONCIENCIA LA OFERTA DE COMIDA

- Apostad por una carta corta, que favorezca un mayor control y rodaje de los stocks.
- Descartad los platos menos demandados y diversificad el uso de los ingredientes más aceptados.
- Preparad platos del día y guarniciones que den salida a los productos acumulados en el almacén y en las cámaras.
- Diseñad platos equilibrados, ricos en vegetales, moderados en carbohidratos y limitados en proteína.
- Aumentad la oferta de platos elaborados con legumbres, a expensas de reducir los platos de carne y mejorar su calidad.
- Ofreced platos de pasta y de legumbres como opciones de segundo plato.
- Detallad los ingredientes de las preparaciones e informad sobre la medida de las raciones.

02

APROPIAROS DEL VALOR AÑADIDO DE ELABORAR COCINA MENORQUINA Y REVALORAD EL APROVECHAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

- Recuperad platos de la tradición gastronómica, que optimizan el uso de los ingredientes locales y de temporada.
- Aprovechad los restos orgánicos comestibles generados en la cocina para hacer platos de aprovechamiento.
- Las tortillas o revueltos de huevo, las croquetas, los buñuelos, las cremas y las ensaladas permiten elaborar recetas sencillas con productos comenzados y sobras de otras comidas.

03

APOSTAD POR UNA CARTA ESPECIALIZADA EN PRODUCTO LOCAL Y DE TEMPORADA E INTRODUCID INGREDIENTES ECOLÓGICOS

- Adaptad las recetas según los ingredientes frescos que ofrece el campo en cada época del año.
- Elaborad recetas a partir de las variedades propias del campo de Menorca.
- Interesaos por las ventajas que ofrecen los productos ecológicos e incorporadlos a vuestra cocina.
- Aprovechad las ventajas económicas, culinarias y medioambientales que presenta la compra de producto “feo” y de excedentes de producto local, de temporada y ecológico.

04

BUSCAD CANALES DE COMPRA PRÓXIMOS AL SECTOR DE LA PRODUCCIÓN, CREAD RELACIONES COMERCIALES DE CONFIANZA Y DOTAD DE IDENTIDAD LOS INGREDIENTES DE VUESTRA COCINA

- Interesaos por el sector primario de Menorca y valorad las posibilidades comerciales que ofrecen los productos agroalimentarios de proximidad.
- Estableced acuerdos de comercialización directamente con payeses de Menorca o con cooperativas agrícolas, que os permitan hacer compras pequeñas, a granel, más veces a la semana y de máxima calidad.
- Compartid con los proveedores locales de confianza vuestra planificación gastronómica y su calendario anual de productos de temporada y coordinad la relación comercial de forma respetuosa.

05

MANIPULAD ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS Y ASEGURAD UNA BUENA CONSERVACIÓN DE LAS PREPARACIONES:

- Seguid las normas de higiene, aplicad los autocontroles y registrad diariamente las temperaturas de las cámaras.
- Mantened el almacén y las cámaras limpias, ordenadas y sin la presencia de cartones ni plásticos.
- Garantizad la correcta rotación de los productos según indican las fechas de caducidad y de consumo preferente.
- Guardad en las cámaras frigoríficas los alimentos que se estropeen fácilmente, los comenzados y los productos abiertos.
- Asegurad una rotación casi diaria de las frutas y verduras, retirad las que empiezan a estropearse y aprovechadlas el mismo día. Si tenéis mucha cantidad, escaldadlas y congeladlas por raciones.
- Separad en raciones individuales la carne y el pescado y congeladlas si no se consumirán entre hoy y mañana.
- Conservad las preparaciones en frío o congeladlas, tapadas e identificadas, y servidlas en las siguientes comidas.
- Exponed los alimentos del bufete en recipientes cerrados, sin cortar y sin romper la cadena de temperatura.



Apropiaros del valor añadido de elaborar cocina menorquina y revalorad el aprovechamiento de los alimentos

06

ADAPTAOS A LAS NECESIDADES DE LOS COMENSALES E INCITADLOS A TENER UN ACTITUD ANTIDESPEDICIO

- Cocinad y servid cantidades de comida según las raciones de consumo estandarizadas.
- Ofreced la opción de poder elegir la medida de las raciones y el tipo de guarniciones.
- Servid pan sólo si los comensales quieren consumirlo.
- Facilitad que los clientes se lleven las sobras: preparadlas en envases biodegradables, incitad el uso de fiambreras personales y dad consejos de cómo conservarlas en casa.
- Preguntad a los usuarios por qué han dejado restos en el plato, si les ha gustado la comida y qué mejorarían.

07

APLICAD ESTRATEGIAS DE REDISTRIBUCIÓN DE LAS SOBRAS DE COMIDA O DE RECICLAJE

- Realizad una segregación correcta de los residuos que generáis y valorad las posibles salidas.
- Preguntad a los payeses que os proveen si quieren los subproductos y cómo los tenéis que preparar.
- Coordinaos con algún colectivo de la zona que pueda aprovechar vuestros restos de alimentos, a través de un programa de donación de sobras o bien mediante la elaboración de compostaje.

08

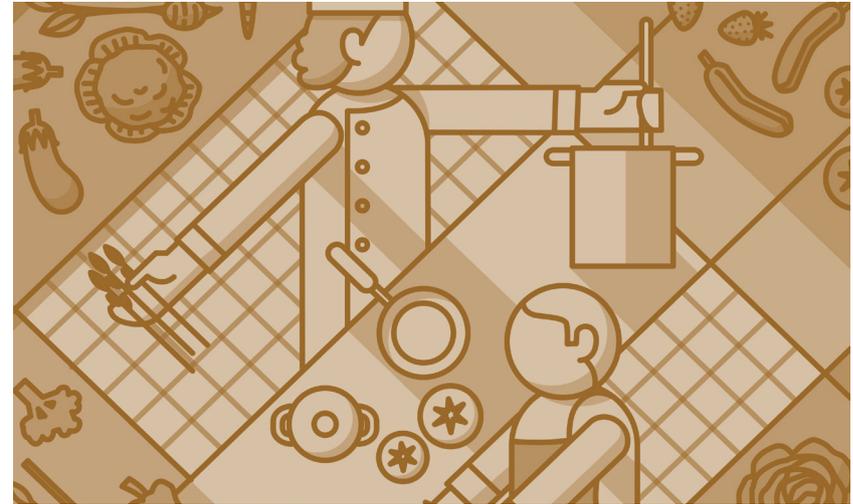
ELABORAD UN PLAN DE CONTROL PARA GESTIONAR LA GENERACIÓN DE RESIDUOS ORGÁNICOS, SU PREVENCIÓN Y SU DESTINO

- Formad y sensibilizad a vuestro equipo en materia de prevención y reducción de desperdicio alimentario.
- Registrad los residuos orgánicos generados durante la elaboración de las comidas y la cantidad de alimento que queda en los platos.
- Averiguad los motivos de generar restos alimentarios y valorad qué parte se puede prevenir y cuál, reducir.
- Considerad la magnitud económica, ética, social y medioambiental del problema, y actuad conscientemente.

09

VISUALIZAD LA GENERACIÓN DE RESIDUOS INORGÁNICOS EVITABLES Y APOSTAD POR LA COMPRA A GRANEL

- Analizad la generación de residuos inorgánicos como los plásticos y proponed medidas de reducción.
- Valorad los diferentes formatos con los que podéis adquirir los alimentos y priorizad los de menos embalajes.
- Informad a los proveedores sobre vuestro interés por la compra a granel, tanto para ajustar las cantidades como para reducir envoltorios innecesarios.



10

IMPULSAD CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN EN CONTRA DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO

- Visualizad vuestra situación en torno al desperdicio alimentario y dadla a conocer.
- Desarrollad programas de consumo sostenible que requieran la colaboración de los consumidores, del equipo de trabajo y de las personas que os proveen los alimentos.
- Explicad a los clientes qué productos de vuestra carta son locales, de temporada y ecológicos, qué personas los producen y cómo lo hacen.
- Cread simbiosis empresariales con otros agentes del sector y otros espacios del circuito alimentario para favorecer el uso de producto local, de temporada, ecológico, “feo”, sus excedentes y sin envoltorios innecesarios.
- Reinventaos, cread acciones para reducir el desperdicio alimentario y dad a conocer vuestras iniciativas.

EJEMPLOS DE INICIATIVAS

SECTOR HORECA: HOTELES, RESTAURANTES Y CAFETERÍAS

PROYECTO “APORTAMOS” DE ARTIEM HOTELES

Línea de fruta y verdura creada junto con los campesinos de Menorca para acercar sus clientes al entorno natural de la isla.

CAMPAÑA “RESTAURANTES RESPONSABLES: AQUÍ NO SOBRA NADA” (E INICIATIVAS TIPOS “DOGGY BAG”)

Las campañas ofrecen a los usuarios de los restaurantes asturianos llevarse a casa en una fiambreira las sobras del menú.

 www.cogersa.es

“MENU DOSE CERTA”

Campaña dirigida a reducir el desperdicio alimentario en el sector de la restauración por medio de la promoción de raciones equilibradas y de cantidad razonable.

 www.ec.europa.eu

RESTAURANTE POR KILO

Sistema de restauración alternativo que permite al consumidor adquirir solo la cantidad de comida que quiere consumir, de forma que el menú no responda a un precio fijo.

“MENOS DESPERDICIO ES MÁS CONCIENCIA”

Guía para promover prácticas encaminadas a reducir el desperdicio alimentario en los hoteles de la comunidad valenciana.

 www.hosbec.com

TOO GOOD TO GO

Aplicación que propone a los restaurantes vender in situ sus excedentes de comida a través de packs sorpresa a precios reducidos.

 www.toogoodtogo.es

COMUNIDAD WASTEED

La coordinación entre cocineros, payeses, pescadores, distribuidores, procesadores, diseñadores, etc., con el fin de reducir los residuos alimentarios generados a lo largo de la cadena alimentaria, motivó que el restaurante Blue Hill de Nueva York propusiera un recetario de aprovechamiento de alimentos.

 www.wastedlondon.com

MOVIMIENTO “PLATO VACÍO” (CHINA, 2013)

Con carteles que instaban a una vida más frugal, centenares de restaurantes se sumaron a la campaña ofreciendo platos más pequeños y animando los clientes a llevarse las sobras.

THE EAGLE AND CHILD

Donde se sirven comidas elaboradas a partir de los ingredientes que cultivan y se abastecen de productos de temporada a través de proveedores locales.

 www.eagle-and-child.com

SISTEMA LEANPATH

Sistema de control automatizado de residuos alimentarios para establecimientos de restauración.

 www.leanpath.com



[Volver al sumario](#)



SECTOR DE LAS COLECTIVIDADES

El desperdicio alimentario generado en colectividades como los centros residenciales, comedores escolares y hospitales provoca un impacto ambiental importante. Forman parte de sus causas los problemas en la gestión interna y la despersonalización del servicio: errores de comunicación, falta de formación, insuficiente sistematización de procesos... y una oferta poco orientada a la persona y de confusa identidad.

El margen de mejora es considerable. Los volúmenes de compra posibilitan orientar la política convencional comercial hacia una gestión de compras respetuosa, de compromiso social y ambiental, que permita mejorar la atención de los usuarios y su calidad de vida y que esté basada en el control de la generación de residuos alimentarios.

Acciones como planificar los menús y los pedidos, acercarse a los usuarios e implicarlos en las elecciones, apostar por el producto fresco, local, de temporada y ecológico y establecer relaciones comerciales más próximas en el sector de la producción (con compras directas o a través de cooperativas agropecuarias) facilitan la prevención del desperdicio alimentario, permiten reducir los costes operativos y aportan al centro el valor añadido de la sostenibilidad y la responsabilidad.

*Decálogo de medidas para prevenir
y reducir el desperdicio alimentario*



01

PLANIFICAD LOS MENÚS A LO LARGO DEL AÑO DE ACUERDO CON LAS NECESIDADES FISIOLÓGICAS, SOCIALES Y CULTURALES DE LOS COMENSALES

- Planificad los menús de forma periódica, respetando la frecuencia de consumo semanal de cada grupo de alimentos.
- Incluid legumbres en los menús para favorecer que los usuarios consuman al menos 3 raciones a la semana.
- Reducid la cantidad de carne a un máximo de 4 raciones semanales y aseguráros de que sea de calidad.
- Seguid el calendario de producción de variedades locales para elaborar menús variados y de temporada a lo largo del año.
- Llevad un control diario estricto de las entradas y salidas de los usuarios y de su capacidad para comer.
- Definid una lista de ingredientes semanal ajustada según el número de usuarios y las raciones a servir.



Coordinaos directamente con productores locales y/o con cooperativas agrícolas para hacer las compras

02

COORDINAROS DIRECTAMENTE CON PRODUCTORES LOCALES Y/O CON COOPERATIVAS AGRÍCOLAS PARA HACER LAS COMPRAS

- Estableced acuerdos de comercialización directamente con productores locales o con cooperativas agrícolas.
- Pedidles el calendario de productos locales para planificar menús de temporada.
- Compartid con los productores vuestra previsión de menús, para que puedan planificar las siembras.
- Preguntad por el producto en excedencia y aprovechadlo independientemente de la planificación de menús.

03

VALORAD LAS VENTAJAS DEL PRODUCTO AGROECOLÓGICO, DAD UNA OPORTUNIDAD AL PRODUCTO “FEO” Y PRIORIZAD LA VENTA A GRANEL

- Incorporad producto agroecológico en los menús y valorad las ventajas comerciales y laborales que ofrece la apuesta por el producto respetuoso con las personas, el medio y los animales.
- Aprovechad las ventajas comerciales y nutritivas de los productos “feos” o “poco aceptados”.
- Informad a los proveedores sobre vuestro interés por la compra a granel, tanto para ajustar las cantidades como para reducir envoltorios innecesarios.

04

MANTENED UN CONTROL ESTRICTO DE LAS EXISTENCIAS EN EL ALMACÉN, NEVERA Y CONGELADOR

- Controlad diariamente qué alimentos hay en el almacén y en las cámaras frías.
- Elaborad menús de aprovechamiento para dar salida a las existencias, especialmente las que tienen próxima la fecha de caducidad o la fecha de consumo preferente.
- Acordad con los proveedores de los alimentos que os entreguen los pedidos cada pocos días, para poder hacer compras pequeñas y cocinar con producto fresco y de mayor calidad.

05

COCINAD CANTIDADES AJUSTADAS Y CUIDAD LAS PRESENTACIONES DE LOS PLATOS

- Evitad cocinar más cantidad “por si acaso”; “mejor que sobre” no es la mejor actitud.
- Obedeced a las raciones estandarizadas de consumo y adaptad las cantidades de comida según la experiencia del día a día.
- Informad al equipo de comedor de cuál es la ración preparada para cada comensal y adaptad los enseres para ajustar las cantidades de comida (cucharones con la medida exacta, boles y platos ajustados a las raciones habituales).
- Cuidad las presentaciones de los platos: atended a la temperatura de los alimentos, los colores y las combinaciones.



06

FAVORECED UN AMBIENTE TRANQUILO Y ACERCAD LA COCINA A LOS COMENSALES

- Convertid el comedor en un espacio agradable: intentad que entre luz natural, decoradlo a gusto de los comensales, haced grupos reducidos, colocad manteles personalizados para minimizar los ruidos y dad suficiente tiempo para comer.
- Presentad el equipo de cocina a los comensales e informadlos sobre cuál será el menú de cada día.
- Pedid periódicamente a los comensales una valoración de los menús y buscad soluciones para mejorarlos.

07

CONSERVAD ADECUADAMENTE LOS RESTOS DE LOS ALIMENTOS Y APROVECHADLOS PARA ELABORAR LOS PLATOS DE LOS PRÓXIMOS DÍAS

- Manipulad adecuadamente los alimentos, evitad recalentar la comida y conservadla en la nevera o el congelador.
- Mantened una buena higiene de la cocina y de los enseres.
- Las tortillas o revueltos de huevo, las croquetas, los buñuelos, las cremas y las ensaladas permiten elaborar recetas sencillas de aprovechamiento.

08

SUMINISTRAD LAS ÚLTIMAS SOBRAS DE COMIDA A LOS PRODUCTORES Y/O GANADEROS QUE OS PROVEEN O HACED COMPOSTAJE

- Realizad una segregación correcta de cualquier tipo de residuo.
- Estudiad la mejor salida para los últimos residuos alimentarios no comestibles: podéis hacer compostaje para darlo a los huertos comunitarios, o bien pactar con algunos proveedores que se los lleven para alimentar a los animales.

09

CONTROLAD DIARIAMENTE EL DESPERDICIO ALIMENTARIO Y LA GENERACIÓN DE RESIDUOS INORGÁNICOS EVITABLES

- Formad y sensibilizad a vuestro equipo en materia de prevención y reducción del desperdicio alimentario.
- Valorad qué residuos se generan durante la elaboración de las comidas y la cantidad de alimento que queda en los platos después del servicio.
- Estudiad soluciones para prevenir los restos de alimentos: empezad por revisar la planificación de los menús, las raciones cocinadas y servidas y la aceptación de las recetas.
- Valorad la magnitud económica, ética, social y medioambiental del problema, para mitigarlo de forma más sostenible y respetuosa.

10

MOVILIZAOS Y PARTICIPAD EN CAMPAÑAS EN CONTRA DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO

- Visualizad la situación actual del desperdicio alimentario en vuestro centro y dad a conocer vuestra situación.
- Implantad programas motivadores para mitigar el desperdicio que impliquen al equipo de trabajo y a los usuarios.
- Informad sobre vuestra inquietud para mitigar el problema y comunicad los resultados para motivar nuevos cambios.

EJEMPLOS DE INICIATIVAS

SECTOR DE LAS COLECTIVIDADES

“MENORCA AL PLATO DE LA ESCUELA”

Proyecto impulsado por la Asociación Leader que vela por menús escolares saludables, elaborados con producto local y de proximidad, de temporada y ecológico.

 www.leadermenorca.org

DONACIÓN DE EXCEDENTES ALIMENTARIOS Y GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA DONACIÓN

Donación del Hospital Germans Trias y Pujol de Badalona.

 Consulta la iniciativa [aquí](#) y la guía de buenas prácticas [aquí](#)

“APROVECHAMOS LA COMIDA! Y NOS LO COMEMOS TODO”

Guías para evitar el desperdicio alimentario en los comedores escolares y en el sector de la restauración.

 Consulta el proyecto [aquí](#)

PROYECTO RECOOPEREM: DISTRIBUCIÓN Y APROVECHAMIENTO DE COMIDAS

Iniciativa solidaria de distribución de los alimentos desde las escuelas a la población más vulnerable impulsada por el Consejo Comarcal del Vallés Occidental (Cataluña).

 Consulta la iniciativa [aquí](#)

MENÚ 100 % ECOLÓGICO

Menú ofrecido en el Hospital Regional de Málaga.

 Consulta la iniciativa [aquí](#)

“PESA Y PIENSA”

Programa pedagógico para concienciar el alumnado sobre el consumo de alimentos.

 www.pesaipensa.org

CAMPAÑA “MENJA JUST”

Campaña de la Universidad Autónoma de Barcelona, iniciativa que invita a reflexionar sobre la gran cantidad de comida que desaprovechamos.

 menjajustuab.wordpress.com

MEDIDAS CONTRA EL DESPERDICIO

Implementación de medidas contra el desperdicio alimentario en el Hospital Nuestra Señora de Meritxell de Andorra.

 Consulta el proyecto [aquí](#)

“MENÚ A LA CARTA”

En el hospital Hvidovre (Dinamarca), la cocina del hospital funciona como un restaurante y los pacientes pueden seleccionar de una carta los platos a consumir.

 www.hvidovrehospital.dk

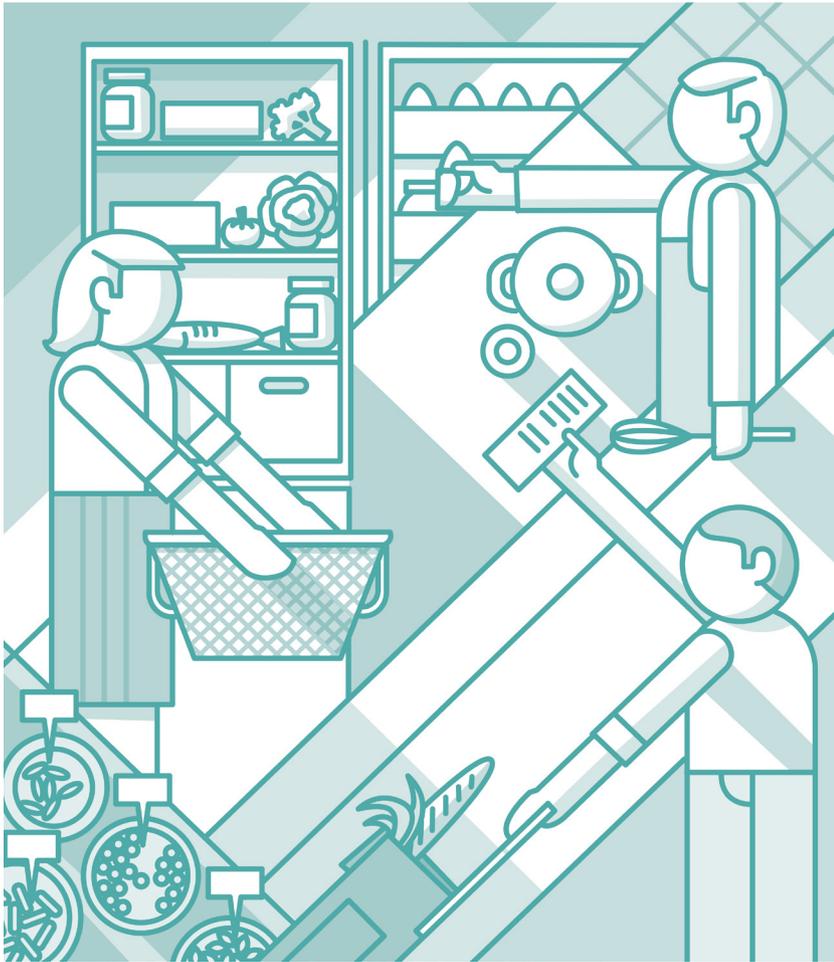
WASTEWATCH BY LEANPATH

Programa que permite hacer un seguimiento de la comida desaprovechada, mediante una tecnología de medida inteligente.

 www.leanpath.com



[Volver al sumario](#)



ÁMBITO DOMÉSTICO

La mayoría de personas consideramos que la cantidad de comida que desaprovechamos en casa es mínima, pero los estudios indican que, del desperdicio alimentario total generado en Menorca, un 40 % deriva del consumo doméstico.

Este volumen, añadido al gran número de núcleos familiares (o unidades de consumo) que hay, hace que pequeñas acciones responsables por parte de cada uno de nosotros dirigidas a paliar el problema tengan un efecto positivo multiplicador.

Para prevenir el desperdicio alimentario, hay que volver a poner en valor la alimentación. Tenemos que tomar conciencia sobre qué debemos comprar, dónde y por qué, y entender que nuestras elecciones a la hora de comer pueden ir a favor o en contra de la sostenibilidad en todo el ciclo alimentario.

Los consumidores tenemos el reto de provocar el cambio hacia un modelo de consumo respetuoso, justo y sostenible. Cada vez que adquirimos un producto “perfecto”, plastificado, fuera de temporada y que viene de fuera, en detrimento de un producto “feo”, a granel, de temporada y local o de proximidad, colaboramos en generar desperdicio alimentario y a perpetuar las consecuencias negativas sociales, éticas, económicas y medioambientales.

Decálogo de medidas para prevenir y reducir el desperdicio alimentario



01

REVISAD QUÉ ALIMENTOS TENÉIS EN CASA ANTES DE IR A COMPRAR Y ANTES DE COCINAR

- Revisad diariamente la despensa, la nevera y el congelador para aprovechar los alimentos en cualquier comida.
- Evitad tener un exceso de alimentos y de productos a los cuales no daréis salida en menos de una semana.
- Consumid primero aquéllo que tenéis en casa antes de comprar más.
- Despertad la creatividad y elaborad platos nuevos a partir de los productos guardados en casa.

02

PLANIFICAD LOS MENÚ SEMANALMENTE SEGÚN LA TEMPORALIDAD DE LOS PRODUCTOS

- Anotad en un calendario semanal propuestas de comidas y de cenas, según las preferencias de toda la familia y aprovechando todo aquello que tenéis en la despensa, la nevera y el congelador.
- Considerad también la fruta, el pan y los alimentos que consumís para el desayuno y en las meriendas.
- Incluid al menos 3 raciones de legumbre a la semana y un máximo de 4 raciones semanales de carne.
- Planificad los menús con verduras de temporada, según marca el calendario de campesino de producción local.
- Reservad un día de la planificación para comer “restos” y hacer menús de aprovechamiento.

03

ELABORAD UNA LISTA DE LA COMPRA AJUSTADA, HACED COMPRAS PEQUEÑAS EN LOS COMERCIOS DEL PUEBLO Y COMPRAD A GRANEL

- Elaborad una lista de la compra que responda a la planificación de menús y a los ingredientes que no tenéis.
- Anotad las cantidades exactas que necesitáis (no es lo mismo 4 manzanas a granel que 1 bolsa con 9 piezas, ni 0,5 kg de pollo a granel que una bandeja con 1,5 kg).
- Comprad el producto fresco (verduras, fruta, carne y pescado) en cantidades pequeñas y más veces en la semana.
- Evitad comprar “por si acaso” los productos que no estáis seguros que consumiréis en los próximos días.
- Sed críticos con la publicidad y valorad la conveniencia de adquirir las ofertas “2x1”.
- Comprar en las tiendas pequeñas, en los mercados municipales y de payés facilita hacer compras pequeñas y a granel, comprar producto local y de temporada y reducir la generación de residuos alimentarios e inorgánicos.



Elaborad una lista de la compra ajustada, haced compras pequeñas en los comercios del pueblo y comprad a granel

04

PRIORIZAD EL PRODUCTO LOCAL Y DE TEMPORADA, DAD UNA OPORTUNIDAD AL PRODUCTO “FEO” Y VALORAD LAS VENTAJAS DE LA PRODUCCIÓN AGROECOLÓGICA

- Priorizad la compra de alimentos producidos en Menorca y, cuando tengan que ser de fuera, que sean de proximidad.
- Escoged frutas y verduras de temporada según marque el calendario anual de payés de producción local.
- Dad una oportunidad a los productos “feos” y valorad las ventajas económicas, nutritivas y medioambientales; la “perfección” de algunas frutas y verduras en medida, forma y color no siempre indica calidad.
- Interesaos por la vertiente ética, social y medioambiental de los productos.
- Expresad en las tiendas vuestra inquietud para que indiquen de dónde vienen los productos, quién los ha producido y con qué métodos se han producido, recolectado y transformado.

05

REAPROVECHAD LAS SOBRAS, COCINAD CANTIDADES ADECUADAS Y CONSERVAD BIEN LOS RESTOS

- Cocinad aprovechando las sobras, los alimentos comenzados y los que están a punto de caducar o de llegar a la fecha de consumo preferente.
- Evitad cocinar de más “por si acaso” o “para quedar bien”; limitaos a las raciones habituales de consumo.
- Prevenid los recalentamientos de la comida: calentad la cantidad justa que comeréis y guardad el resto en la nevera.
- Racionad la comida preparada que sobra, dejadlo enfriar y guardadlo tapado en la nevera para consumirlo hoy o mañana, o bien congeladlo.

06

GUARDAD ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS PARA ALARGAR LA DURACIÓN ANTES DE QUE SE ESTROPEEN

- Guardad en la nevera los alimentos que se estropean con facilidad, los comenzados y los productos abiertos.
- Evitad mezclar las manzanas, las peras y los plátanos y guardadlos separados del resto de frutas.
- Retirad las frutas y verduras que empiezan a ponerse malas y aprovechadlas el mismo día.
- Separad en raciones individuales la carne y el pescado, guardad en la nevera las que comeréis hoy o mañana y congelad el resto.
- Si tenéis verduras y hortalizas que no consumiréis inmediatamente, lavadlas, eliminad las partes no comestibles, escaldadlas un minuto, dejadlas enfriar con agua y congeladlas.
- Evitad guardar los alimentos frescos dentro de bolsas de plástico.
- Guardad los productos secos en un espacio sin humedad, ventilado y sin luz solar directa.

07

DAD USO A LOS ÚLTIMOS RESTOS DE ALIMENTOS GENERADOS NO COMESTIBLES

- Separad correctamente los residuos, orgánicos e inorgánicos.
- Haced compost en casa (informaos de cómo se hace, de los tipos que hay y de si cumplís las condiciones), aprovechadlo como fertilizante para las plantas, el huerto o las jardineras del pueblo, o bien dadlo a quién lo pueda aprovechar.
- Utilizad las compostadoras municipales o expresad al Ayuntamiento vuestro interés por el compostaje comunitario.

08

SI VAIS A UN RESTAURANTE:

- Informaros de cuáles son los ingredientes de los platos y lo grandes que son las raciones.
- Si no queréis pan, proponed que no os lo sirvan o que lo retiren de la mesa.
- Pedid que os preparen los restos de comida en un envase para llevároslos a casa y después, conservadlo en la nevera.
- Llenad vuestras cantimploras con el agua sobrante.
- Sugerid que sirvan medias raciones, que podáis elegir las guarniciones y que sirvan agua en jarras.

09

CONVERTID VUESTRA ALIMENTACIÓN EN UNA ACTIVIDAD IMPORTANTE Y COMPARTIDA, DESDE LA PLANIFICACIÓN Y COMPRA DE LOS ALIMENTOS, PASANDO POR LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS, HASTA EL MOMENTO DE COMIDA

- Comed acompañados o en familia y compartid la experiencia de ser conscientes de lo que consumís.
- Si tenéis niños, salid con ellos por el pueblo a hacer la compra, al menos una vez a la semana; dadles responsabilidades para que aprendan a hacer elecciones saludables y sostenibles en los comercios y los mercados.
- Aprovechad los momentos de comprar, cocinar y comer para poner en valor la tradición gastronómica, los alimentos, el trabajo de los productores y el impacto ambiental de nuestro consumo.
- Visualizad cada día los residuos que generáis, pensad por qué y cómo los podríais prevenir y reducir.



10

SUMAROS AL ACTIVISMO GASTRONÓMICO A FAVOR DE LA SOSTENIBILIDAD DE TODO EL CICLO ALIMENTARIO

- Movilizaos y participad en campañas para promover formas de producción y de consumo más justas y responsables y en contra del desperdicio alimentario.
- Valorad los comercios y restaurantes que tienen implantadas prácticas de sostenibilidad: que tienen proveedores locales, que apuestan por el producto de temporada, que cumplen los criterios de bienestar animal, que tienen pescado de pesquerías sostenibles, que dan salida a los excedentes de comida en lugar de tirarlos, que promueven la venta a granel y evitan los envases de un sólo uso, etc.
- Considerad la opción de participar en grupos de consumo para abastecerse de producto agroecológico.
- Promoved la creación de huertos sociales y comunitarios y participad activamente.

EJEMPLOS DE INICIATIVAS

ÁMBITO DOMÉSTICO

“PIENSA, COMPRA, COCINA, COME” Y “UN CONSUMO MÁS RESPONSABLE DE LOS ALIMENTOS”

Guías del Ayuntamiento de Barcelona y la Agencia de Residuos de Cataluña, respectivamente, que tienen por objetivo promover un cambio de hábitos que permita reducir el desperdicio alimentario en los hogares.

“TU BASURA VALE UN HUEVO”

Iniciativa que recupera los alimentos rechazados en restaurantes y comedores para alimentar gallinas que a la vez generan huevos y un residuo fertilizante aprovechado en huertos sociales.

 Consulta el proyecto [aquí](#)

STOP WASTING FOOD

Movimiento ciudadano que por medio de su web y Facebook ofrece consejos prácticos a los ciudadanos y propone actuaciones dirigidas a otros actores de la cadena alimentaria.

 stopwastingfoodmovement.org

PROYECTO SOCIAL TAPPER

Proyecto que, a través de una app, lucha contra el desperdicio poniendo en contacto establecimientos con excedente alimentario diario o productos próximos a la fecha de caducidad con consumidores interesados en adquirir estos productos a precios rebajados.

 tapper.es

EL PLATO DE GRACIA (BARCELONA)

Comedor popular socialmente transformador que aprovecha la comida derrochada para compartirla entre vecinos y vecinas.

 www.aprofitemelsaliments.org

“FEEDING”

Acontecimientos “Feeding” (Feeding 5.000 Trafalgar Square, Feeding 1.000 Zaragoza), para concienciar la sociedad que el desperdicio alimentario puede alimentar a miles de personas.

“SOY COMIDA PERFECTA”

Empresa emergente preocupada por el desperdicio alimentario que recupera productos en perfecto estado procedentes de la industria y los supermercados y los comercializan para los usuarios a través de la app y web con descuentos importantes.

 www.soycomidaperfecta.com

“NO VOLEM COMPRAR RESIDUS”

Acción impulsada por Rezero, que relata cómo cinco familias vivieron durante un mes la experiencia de comprobar si es posible vivir sin generar residuos.

 www.rezero.cat

“DISCO SOUP DAY”

Acción que recolecta restos de alimentos todavía comestibles desde diferentes sectores de la cadena alimentaria y los prepara en forma de sopa para compartir entre un grupo de personas.

SLOW FOOD YOUTH NETWORK

Organización que reúne jóvenes de todo el mundo para promover cambios en el actual sistema de producción y un consumo más sostenible.

 www.slowfood.com



[Volver al sumario](#)

