Guía de buenas prácticas para la prevención del desperdicio alimentario

C3/V1

Consorcio Plan Zonal Residuos

GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA veu

Índice

1. ¿Qué es el desperdicio alimentario? Pág. 4

2. ¿Sabías qué...? Pág. 5

3. Buenas prácticas: Pág. 6

3.1. Buenas prácticas antes de cocinar Pág. 7
3.1.1 El menú de la semana Pág. 7
3.1.2 Planifica la compra Pág. 8
3.1.3 Qué hacer después de la compra Pág. 9

3.2 Buenas prácticas en la cocina Pág. 11
3.2.1 Cocina lo que vayas a comer Pág. 11
3.2.2 Técnicas de conservación Pág. 13

3.3 Buenas prácticas después de cocinar Pág. 15
3.3.1 Ideas para reutilizar tus sobras Pág. 16
3.3.2 ¿Cómo reciclamos los residuos alimentarios? Pág. 19

3.4 Buenas prácticas en eventos y reuniones familiares Pág. 20

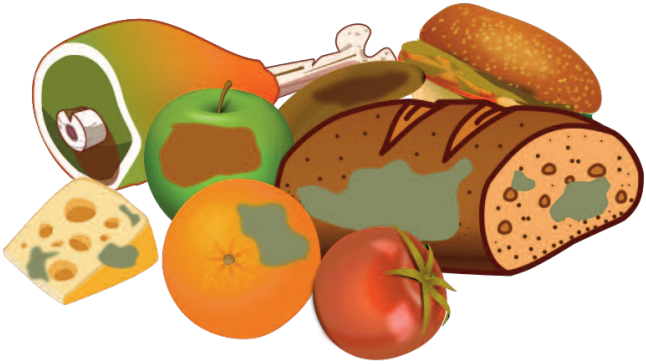
3.5 Buenas prácticas para actividades de hostelería Pág. 21

1. ¿Qué es el desperdicio alimentario?

El desperdicio alimentario se define como aquellos alimentos seguros y nutritivos, inicialmente destinados al consumo humano, que son rechazados o utilizados de forma alternativa (no alimentaria) a lo largo de las cadenas de suministro alimentario.

¿Qué se considera desperdicio?

Se considera desperdicio alimentario las frutas y hortalizas que por presentar formas o apariencias extrañas no son consumidas, los alimentos que se estropean por conservación inadecuada, los productos con fecha de caducidad sobrepasada, etc.



¿Qué NO se considera desperdicio?

No se considera desperdicio las partes no comestibles que se eliminan durante los procesos de transformación y preparación de la comida como mondas, huesos, espinas de pescado, vísceras, cáscaras de huevos, etc.

2. ¿Sabías qué...?

- Se estima que se desaprovechan anualmente 1.300 millones de toneladas de alimentos en el mundo, de los cuales 7,7 corresponden al estado español (1,23 correspondientes a los hogares españoles).

- El 42% del desperdicio alimentario mundial procede de los hogares, mientras que en el estado español el desperdicio procedente de hogares es de un 16%.

- En 2017 se tiraron a la basura, en los hogares españoles, 1.229 millones de kg de alimentos y bebidas, de los cuales 1.075 millones correspondieron a productos sin utilizar y 154 millones a alimentos cocinados.

- Los residuos alimentarios generan gases de efecto invernadero y se estiman en 3.300 millones de toneladas equivalentes de CO_2 anuales.

- Se destinan 250 km^3 de agua a producir alimentos que se pierden o se desperdician.

- El 28% de la superficie agrícola del mundo se usa para producir alimentos que se pierden o se desperdician.

- Sólo un bajo porcentaje de los alimentos desperdiciados es compostado, el compostaje doméstico podría llegar a desviar 150 kg de residuos de alimentos por hogar al año.

- Los países en desarrollo sufren más pérdidas de alimentos durante la etapa de producción agrícola, mientras que en las regiones de ingresos medios y altos, el desperdicio tiende a ser mayor a nivel del comercio al detalle y el consumo.

3. Buenas prácticas

No somos conscientes del volumen de comida que tiramos a la basura, es por eso que con esta guía queremos proporcionar a los ciudadanos y a las actividades generadoras de residuos alimentarios, como pueden ser escuelas, residencias, pequeños bares y restaurantes, una serie de buenas prácticas a seguir para reducir el desperdicio de alimentos.

Una buena acción para empezar a minimizar el despilfarro de alimentos en nuestro día a día es analizar y controlar toda la comida que se tira a la basura, especificando en cada caso los motivos del desecho del alimento.

Para iniciar este análisis os proponemos responder a estas preguntas diariamente durante una semana:

- ¿Cuánta comida tiro?
- ¿Qué tipo de comida?
- ¿Cuál es el motivo de que se tire?
- ¿Cuánto dinero podría haber ahorrado si no hubiera tirado estos alimentos?

Esta guía pretende proporcionar consejos e ideas para intentar dar solución a los problemas diarios de desperdicio de alimentos, o como mínimo minimizarlo.
Para ello hemos querido dividir la guía en tres apartados:

- Buenas prácticas antes de cocinar
- Buenas prácticas en la cocina
- Buenas prácticas después de cocinar

3.1 Buenas prácticas antes de cocinar

Para poder iniciar el análisis y la reducción del desperdicio alimentario es importante planificar, así que antes de comprar dedica un tiempo a pensar qué vas a comer esa semana, qué tienes en la despensa y qué necesitas comprar.
Planificar una comida de desperdicio cero es una idea para modificar nuestras conductas diarias y reducir sustancialmente la cantidad de deshechos que producimos. En una comida de desperdicio cero, el objetivo es reducir de manera significativa, y con el tiempo eliminar por completo, la cantidad de desechos alimentarios.

Las comidas de desperdicio cero pueden ser organizadas por cualquiera, y pueden dirigirse a distintos tipos de públicos: niños de escuelas, ciudadanos, empleados u otros. Para ello es necesario contar con una planificación adecuada y las herramientas idóneas. A continuación destacamos algunas ideas.

3.1.1 El menú de la semana

Un menú semanal puede entenderse cómo algo muy laborioso o difícil de organizar, pero con tiempo y dedicación podemos planificar el menú de la semana de manera adecuada. Además esto nos ayudará a comprar más eficientemente y por tanto, ahorrar.

Planificar el menú semanal nos ayuda también a seguir una alimentación saludable y sostenible. Los expertos en nutrición recomiendan realizar como mínimo cinco comidas al día, así que proponemos planificar un menú semanal teniendo en cuenta las siguientes comidas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

Además de las cinco comidas diarias lo expertos nutricionistas también recomiendan llevar una dieta equilibrada, te recomendamos que consultes la tabla de raciones recomendadas que encontrarás más adelante, en el punto 3.2.1 de esta guía.

3.1.2 Planifica la compra

Planificando tu compra puedes llegar a evitar una gran cantidad de alimentos que más adelante podrían acabar siendo desperdicios, para ello se necesita una labor previa de organización y planificación, siempre es importante ayudarse de la planificación del menú semanal.

Para planificar tu compra deberás tener en cuenta las cantidades de aquellos productos que vas a necesitar, además de tener presentes todos aquellos productos que ya tienes en casa. Es importante dedicar interés a la compra de los alimentos, ya que es el momento en el que escogeremos las opciones más adecuadas y nutritivas para nosotros mismos y para nuestra familia.

Haz una lista de la compra y una vez en la tienda te recomendamos que sigas estos consejos:

- Compra solamente lo que hayas escrito en la lista.
- Compra con cabeza, no con la vista.
- Antes de comprar revisa la fecha de caducidad o consumo preferente.
- No te dejes deslumbrar por ofertas irresistibles y regalos asociados, muchas veces no se consume todo y nos acaba saliendo más caro.
- Consume productos locales y de temporada.

¿Qué dice exactamente la fecha de caducidad?

Fecha de caducidad: fecha en la que el productor deja de estar comprometido con la seguridad. Se trata de información del fabricante.

Fecha de consumo preferente: a partir de esta fecha el producto pierde sus cualidades organolépticas (textura y sabor) pero sigue siendo saludable.

3.1.3 ¿Qué hacer después de la compra?

Buena parte de la comida que acabamos tirando a la basura se genera por una mala conservación de los alimentos. En general, no guardamos correctamente los alimentos dentro de la nevera o el congelador y no dominamos suficientemente las diferentes técnicas de conservación de alimentos.

Una forma eficaz para llevar a cabo una reducción mayor de los desperdicios alimentarios es ordenar todos los productos que hayamos comprado según las necesidades, además de tener en cuenta la distribución adecuada de los alimentos según sus características de conservación para que estos tengan una durabilidad mayor.

Estos son algunos consejos para conservar mejor tus alimentos:

- Revisa las fechas de caducidad de la despensa/nevera y ordena los productos según ésta, los que vayan a caducar antes sitúalos delante.
- Separa algunas frutas que hacen madurar otras, como por ejemplo los plátanos y las manzanas.
- El embutido curado y en pieza entera es mejor colgarlo en un espacio fresco y seco.
- Guarda los alimentos en la nevera en recipientes cerrados.
- Conserva los quesos tiernos o cremosos en un recipiente bien cerrado o envueltos en film (preferiblemente en un recipiente reutilizable, evitando con ello la generación de un residuo procedente del uso del film).

También es muy importante ordenar correctamente los alimentos dentro de la nevera ya que cada espacio tiene unas condiciones de temperatura adecuadas para la conservación de unos alimentos u otros.

A continuación indicamos una distribución de alimentos que te puede ser de mucha utilidad:

1 - PARTE SUPERIOR 8ºC aprox.
Productos ya cocinados, sobras y pasteles.

2 - PARTE INTERMEDIA E INFERIOR 5ºc / 2ºc aprox
Productos lácteos (nata, yogures y quesos), embutidos y alimentos perecederos a corto plazo (carne, pescado y mariscos).

3 - COMPARTIMENTOS 8ºC
Frutas, verduras y hierbas frescas.

4 - Huevos, mermelada y mantequilla

5 - Mostaza, salsas y conservas.

6 - Vino, zumos, leche y bebidas.

3.2 Buenas prácticas en la cocina

El tiempo que dedicamos a cocinar es también un buen momento para llevar a cabo buenas prácticas que eviten el desperdicio de alimentos. Proponemos algunas acciones para organizarse en la cocina como preparar las raciones justas que vamos a comer y realizar diferentes técnicas de conservación de alimentos.

3.2.1 Cocina lo que vayas a comer

Uno de los elementos que debemos tener en cuenta a la hora de evitar el desperdicio de comida durante su preparación es ajustar las cantidades de los ingredientes y evitar hacer de más, sobre todo si no disponemos de congelador o de espacio para poder almacenarlo.

En ocasiones podemos cocinar de más pero solo en esos casos en los que preveamos disponer de un mismo plato para varios días o congelarlo.
Cuando nos ponemos a cocinar es importante preparar los ingredientes con antelación y sacar o descongelar las cantidades justas que requiere la receta.

A continuación mostramos una tabla con las raciones recomendadas para una persona adulta según el tipo de alimento, esta tabla puede ayudarte a ajustar tus raciones.

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración
Leche y derivados	2-4 raciones/día	200-250 mL leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día	40-60 g pan 60-80 g de pasta, arroz 150-200 g patatas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones/día	150-200 g
Frutas	≥ 3 raciones/día	120-200 g
Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10 mL
Legumbres	2-4 raciones/semana	60-80 g
Frutos secos	3-7 raciones/semana	20-30 g
Pescados y mariscos	3-4 raciones/semana	125-150 g
Carnes magras, aves	3-4 raciones/semana. Alternar su consumo	100-125 g
Huevos medianos	3-4 raciones/semana	53-63 g
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado	
Margarina, mantequilla, bollería	Ocasional y moderado	
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado	

3.2.2 Técnicas de conservación

Existen técnicas que llevan años utilizándose y que nos pueden ser muy útiles para conservar aquellos alimentos de los que dispongamos en exceso como pueden ser los productos de temporada.

A continuación os indicamos un par de ellas:

Conservas de fruta madura

Un método muy común de conservar la fruta madura y evitar que se eche a perder es realizar conservas, como por ejemplo mermeladas. Las mermeladas son conservas embotadas de fruta cocida con azúcar.

¿Cómo preparamos una mermelada?

INGREDIENTES

- 500 g de fruta
- 200/250 g de azúcar
- El zumo de medio limón

ELABORACIÓN

Limpiamos bien la fruta y la cortamos, dependiendo del tipo de fruta también será necesario palarla. Mezclamos los diferentes ingredientes y lo ponemos en una olla al fuego. Se remueve constantemente a fuego lento hasta conseguir una textura de gelatina. En función de la textura que prefiramos se puede triturar o no. Se coloca en tarros de vidrio y se esteriliza al baño maría durante 15 minutos.

Encurtidos de verduras

Esta técnica se inició hace miles de años para alargar la vida útil de los alimentos y nos permite disponer de determinadas verduras fuera de temporada.

INGREDIENTES

- Verduras como zanahorias, rábanos, coliflor, guindillas
- ½ vaso de agua
- ¼ vaso de vinagre blanco
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de sal

ELABORACIÓN

Una vez tenemos las verduras peladas y cortadas, las ponemos en un bote de vidrio con el agua, el vinagre, la sal y el azúcar.

3.3 Buenas prácticas después de cocinar

Aunque hayamos aplicado buenas técnicas de prevención del desperdicio alimentario tanto en la planificación como en el momento de cocinar, es posible que después de comer nos sobren determinados alimentos.

Habrá alimentos que podremos conservar tal cuál en la nevera o congelador para consumir otro día de la semana. En estos casos recuerda:

- Espera a que estén fríos y guarda los alimentos en la nevera en recipientes cerrados e indicando la fecha.
- Ordénalos en la nevera por prioridad de consumo.
- Revisa periódicamente el congelador.

Pero también habrá sobras de nuestros platos a los que deberemos dar una vuelta para poder consumirlos, con un poquito de imaginación se pueden hacer muchas recetas ricas y originales, y utilizar algunas partes de alimentos a que a menudo desechamos.

A continuación os mostramos algunas.

3.3.1 Ideas para reutilizar tus sobras

CROQUETAS DE ARROZ

INGREDIENTES

- Sobras de arroz de otro día, puede ser arroz blanco o de otro tipo.
- Un huevo.
- Restos de queso.
- Pan rallado.
- Aceite

ELABORACIÓN

Mezclamos el arroz frío de la nevera en un bol con el huevo hasta que todo quede como una masa, a continuación añadimos una cucharada de pan rallado y otra de queso. Una vez tenemos la masa, cogemos un poco, le damos forma y la rebozamos con pan rallado. Para terminar sólo hay que freírlas un poco hasta dorarlas.

PIELES DE PATATA Y BERENJENA FRITAS

INGREDIENTES

- Pieles de patata y de berenjena.
- Aceite.
- Sal y pimienta.

ELABORACIÓN

Reservamos las pieles de patatas y berenjenas para freírlas en abundante aceite de oliva. Lavamos las pieles, las secamos y freímos. Utilizamos papel de cocina para retirar el exceso de aceite y salpimentamos.

CREMA DE HOJAS DE ZANAHORIA O RÁBANO

INGREDIENTES

- 1 manojo de rábanos u hojas de zanahoria.
- 1 cebolla.
- 2 patatas.
- Aceite.
- Agua.
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Lavar bien todas las verduras. Pelar las patatas y hervirlas cortadas en dados. Cortar la cebolla en pequeños trozos y sofreír a fuego lento en una sartén con un poco de aceite. Añadir las hojas de los rábanos/zanahorias algo troceadas y dejar que se ablanden un poco. Triturar en un vaso alto las patatas con un poco de agua de la ebullición, la cebolla y las hojas de los rábanos. Añadir sal y pimienta al gusto. Podemos añadir a cada plato un poco de queso y trocitos de pan tostado por encima.

TORTILLA DE ESPAGUETIS

INGREDIENTES

- Espaguetis blancos o con salsa sobrantes de otra comida
- 6 huevos
- Restos de embutido
- Restos de queso
- 1 cucharada de mostaza (opcional)

ELABORACIÓN

Batimos los huevos y añadimos la cucharada de mostaza. Cortamos en trozos pequeños los restos de embutido y rallamos el queso. En un bol incorporamos los huevos con el embutido, el queso y los espaguetis y lo mezclamos bien. En una sartén ponemos un poco de aceite y hacemos la tortilla.

PASTEL DE PAN DURO Y MELOCOTÓN

INGREDIENTES

- 400g de pan duro
- 200ml de leche
- 1/2l de crema pastelera
- 1 lata de melocotón en almíbar

ELABORACIÓN

Se pone en remojo el pan duro, con el almíbar y la leche. Cuando está blando, se amasa con las manos y se pone en un molde, el cual hemos pintado con aceite. Se añade encima la crema pastelera y después colocamos los melocotones (también se puede añadir cualquier otra fruta) y se mete en el horno a 180º unos 40 minutos.

3.3.2 ¿Cómo reciclamos los residuos alimentarios?

Los residuos alimentarios que generemos y que no podamos aprovechar en otras recetas deberemos depositarlos en el contenedor marrón de la recogida selectiva para su posterior tratamiento y aprovechamiento del compost.

¿Qué residuos depositamos en el contenedor marrón?

- Restos de fruta y verdura
- Restos de carne y pescado
- Cáscaras de huevos, marisco y frutos secos
- Poso de café y bolsas de infusiones
- Palillos de madera y tapones de corcho
- Papel de cocina y servilletas manchas con restos alimentarios
- Pequeños restos de poda

Otra alternativa es realizar compostaje doméstico. Existen diferentes tipologías y modelos de compostadores que se pueden adaptar a tus necesidades en función del espacio que tengas en casa, de si dispones o no de jardín o huerto, etc.
El compostaje doméstico te permitirá aprovechar esos desperdicios alimentarios que no has podido consumir y obtener abono de calidad para tu huerto o jardín.

3.4 Buenas prácticas en eventos y reuniones familiares

Los eventos y reuniones familiares como cumpleaños, las fiestas navideñas u otras fechas señaladas son un momento muy interesante para poner en práctica algunos de los consejos y recomendaciones que hemos recogido en esta guía.

Hay algunos aspectos que habrá que tener en cuenta a la hora de preparar la comida para este tipo de eventos:

- **Número de invitados**

Conviene saber con antelación cuanta gente asistirá a la comida para poder planificar así la compra y las raciones que hay que cocinar.

- **Alergias, intolerancias, gustos**

Es importante tener en cuenta si algún comensal tiene alguna alergia o intolerancia para poder ajustar el menú a las necesidades y gustos de todos. Así nos evitaremos

- **Revisar la despensa**

Antes de pensar en el menú y realizar la lista de la compra es recomendable revisar la despensa por si tenemos algún alimento en exceso que podamos utilizar y que nos pueda servir como base de nuestro menú.

- **Pensar en reutilizar las sobras**

A la hora de diseñar el menú se debe tener en cuenta que es posible que haya sobras y es importante pensar en la manera de aprovecharlas. Internet está lleno de recetas sanas y apetecibles, y si no siempre puedes dar rienda suelta a tu imaginación.

3.5 Buenas prácticas para actividades de hostelería

Los bares y restaurantes, servicios de catering, comedores escolares y de otros centros como residencias u hospitales, son unos de los puntos donde se generan grandes cantidades de desperdicios alimentarios.
Esta guía propone un listado de buenas prácticas a seguir por parte de este tipo de actividades para minimizar al máximo posible los residuos alimentarios que se destinan al contenedor marrón.

Para poder poner en práctica los consejos de la guía, en primer lugar es importante determinar en qué momento y lugar se generan los residuos alimentarios, conocer el punto del cuál partimos. Para ello proponemos la realización de una auditoría del desperdicio alimentario. En esta auditoría se propone analizar los siguientes aspectos de una cocina:

- **Identificación de los espacios**

Localizar los espacios donde se pueden producir pérdidas, como por ejemplo la recepción de mercancías, las cámaras frigoríficas, la línea de cocina caliente, la línea de cocina fría, etc.

- **Identificación de los procesos**

Identificar los diferentes procesos en los que se puede generar desperdicio como la recepción de mercancías la conservación, la preparación, el servicio de sala, etc.

- **Identificar las cantidades generadas**

Es importante cuantificar los desperdicios generados para conocer de dónde partimos. Preferiblemente lo cuantificaremos en peso, para ello será necesario disponer de recipientes y báscula, y llevar un registro de los pesajes.

- **Identificar el tipo de comida**

Es importante saber qué tipo de comida tiramos con más frecuencia, si son materias primas, preparaciones, platos elaborados, etc.

• **Identificar las posibles causas del desperdicio:**
determinar cuáles son las causas más frecuentes que suponen la generación de residuos alimentarios como por ejemplo el envasado defectuoso, la temperatura de conservación, la caducidad del alimento, restos del plato servido, etc.

Una vez realizada la auditoría, cada centro dispondrá de la información necesaria para saber en qué puntos y sobre qué tipo de alimentos debe destinar sus esfuerzos.

Recuerda los siguientes consejos:

- Planificar las compras.
- Conservar correctamente los alimentos.
- Ajustar las raciones.
- Aprovechar las sobras.

Para minimizar los residuos alimentarios es importante también contar con la colaboración de todos los implicados, trabajadores, como el personal de cocina y el de sala, y los propios clientes. Para ello es necesario formar y concienciar al propio personal en buenas prácticas en la cocina, en habilidades para la creación de platos con restos cocinados, etc.

Por lo que respecta a los clientes se debe fomentar la posibilidad de que se puedan llevar los restos de comida que no hayan podido acabarse bien porque la ración era muy abundante o porque no tenían más apetito. Si se les da la posibilidad de llevarse las sobras en algún tipo de recipiente o fiambrera, reducimos los alimentos aprovechables que van a l contenedor marrón.

¿Y si aún así seguimos generando desperdicio alimentario?
Existen posibilidades de donación de alimentos, tanto al propio personal del establecimiento como a entidades con fines sociales.

Guía de buenas prácticas para la prevenciónde l desperdicio alimentario

El desperdicio alimentario genera cada año miles de toneladas de residuos de alimentos que se podrían haber aprovechado.
Está en nuestra mano reducir esa cantidad.

Esta guía tiene como finalidad proporcionar a ciudadanos y a responsables de actividades relacionadas con la hostelería, una serie de consejos y prácticas sencillas que podemos llevar a cabo para reducir el desperdicio alimentario.

GENERALITAT VALENCIANA | TOTS A UNA veu

C3/V1
Consorcio Plan Zonal Residuos