

## ¿Qué puede hacer la escuela?

### COMUNICAR:

El centro educativo puede llevar a cabo una importantísima tarea de concienciación en relación con el desperdicio alimentario.

**INVOLUCRAD A TODOS LOS AGENTES:** Animad al profesorado y a las familias a realizar acciones de difusión (creación de posters, artículos en la página web del centro...) y reflexión (debates, charlas...) enfocadas a transmitir los mensajes de consumo responsable.

### ANALIZAR:

Revisad vuestros procedimientos actuales en relación con la alimentación y analizadlos con las gafas del consumidor responsable.

**¿QUÉ SE PUEDE MEJORAR?:** Seguid las pautas anteriores. Haced un listado y revisad aspectos como evitar romper la cadena de frío o la organización de los productos según la fecha de caducidad y consumo preferente.



Es necesario reducir el desperdicio alimentario a lo largo de toda la cadena alimentaria, por este motivo, una medida recomendada es fomentar el contacto directo entre productores y consumidores. En este sentido, el centro puede contemplar la posibilidad de comprar directamente a productores de aquellos alimentos que lo permitan (frutas, hortalizas...)



### ¿Sabíais que...

los alimentos que más se desperdician en el territorio son las frutas, seguidas de las hortalizas, los lácteos, las bebidas, el pan y los productos cárnicos?

## Elige compartir tus conocimientos

Todos los implicados en la cadena alimentaria tenemos que trabajar en conjunto.

Nosotros, como consumidores responsables, tenemos mucho que decir, por eso, ahora que eres un/a experto/a en la reducción del derroche alimentario, súmate a la causa y transmite esta información a tus padres, familiares, vecinos y amigos.



JUNTOS POR EL  
CONSUMO RESPONSABLE

### ¡Estás preparado para ser un Agente de Cambio contra el Desperdicio Alimentario!

- Luchamos contra el desperdicio alimentario.
- ¡Actúa! Juntos podemos cambiar el mundo.
- Conciénciate y te convertirás en un consumidor responsable.
- Serás un gran amigo o amiga del medio ambiente.
- La reducción del desperdicio alimentario es un paso para combatir el hambre en el mundo.
- ¡Démolos valor a los alimentos!



# ELIGE UN MUNDO MEJOR

ELIGE VALORES

ELIGE UNIRTE AL MOVIMIENTO CONTRA  
EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Recurso pedagógico para ser expertos  
contra el desperdicio alimentario

caprabo ●●●



## ELIGE BUENO, ELIGE SANO por un mundo mejor

El proyecto educativo “**Elige bueno, elige sano**” tiene como objetivo promover una alimentación saludable trabajando bajo el enfoque responsable. Así, el alumnado toma conciencia del impacto que tienen los productos que consumimos, no solo en nuestra salud sino también en el medio ambiente y en la sociedad.

A partir del proyecto “Elige bueno, elige sano”, educamos en tres áreas alineadas con los Objetivos de desarrollo sostenible.

Educación en valores

Educación alimentaria

Educación medioambiental



1. Hambre cero



3. Salud y bienestar



12. Producción y consumo responsables

La educación en la alimentación sana y sostenible comporta indiscutiblemente el abordaje de un problema que afecta a estas esferas: **EL DESPERDICIO ALIMENTARIO**.

### ¿Qué es el Desperdicio Alimentario?

El **desperdicio alimentario** se refiere a aquellos alimentos seguros y nutritivos para el consumo humano que son rechazados a lo largo de las cadenas de suministro alimentario, desde la producción hasta el consumidor final.

### ¿Cuál es la dimensión de este problema?

Europa tira 89 millones de toneladas anuales de restos alimentarios.

Esto equivale a 179 kg por persona y año.

Los hogares españoles tiran un 18% de los alimentos que compran.

En Cataluña se ha calculado que tiramos unos 35 kg de comida por persona y año.

### ¿Por qué tenemos que poner fin al Desperdicio Alimentario?

Disminuir el derroche alimentario tiene enormes beneficios. ¡Fíjate!

- **Supone hacer un uso más eficiente y sostenible de la tierra y los recursos:** La producción de alimentos requiere recursos hídricos, minerales de los campos o, en el caso del ganado, más comida. Si reducimos el alimento que desaprovechamos, se podría producir solo el alimento necesario y evitaríamos la sobreexplotación de cultivos y granjas.
- **Se reducen las montañas de residuos:** La basura que generamos contribuye a empeorar el cambio climático puesto que emite gas metano a la atmósfera, sustancia que favorece el efecto invernadero.
- **Respetamos nuestra ética:** Nos entristece saber que cada día se tiran grandes cantidades de alimentos que son aptos para el consumo mientras que muchas personas pasan hambre. Evitarlo nos hace sentir mejor, actuar nos hace mejores ciudadanos del mundo.

## Quiero actuar, pero... ¿Qué puedo hacer como consumidor?



Se calcula que el **42%\*** del desperdicio alimentario ese produce en los hogares y suele darse por falta de planificación, la compra en exceso y la comida que se olvida en la nevera o en la despensa.

Reducir al máximo el número de alimentos que tiramos es fácil. La clave es la organización; igual que para seguir una dieta equilibrada. Fíjate en los consejos que te damos a continuación.

(\*) MAPAMA, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación

### 1 Antes de comprar:

- Planifica el menú a una semana vista. ¡Es una gran medida para garantizar una alimentación saludable y responsable! Será más fácil disponer en casa de las raciones recomendadas de cada grupo de alimentos sin excedentes.
- Revisa la despensa y la nevera para saber aquello que ya tienes y que no hace falta comprar.
- Antes de ir a la tienda, haz una lista de lo que tienes que comprar.

**TE PROPONEMOS...** Crea una libreta exclusiva para la lista de la compra semanal a partir de hojas recicladas. Ponle un nombre que os recuerde su importancia.

### 2 Durante la compra:

- Elige productos de temporada y proximidad. Se conservan más tiempo y eliminamos intermediarios en la cadena alimentaria.
- Observa siempre el etiquetado de los productos y fíjate en la fecha de caducidad o consumo preferente.

Los alimentos que han traspasado la **fecha de consumo preferente** empiezan a perder algunas de sus características organolépticas (sabor, textura, olor, color o temperatura) pero aun así es seguro consumirlos siempre que se hayan conservado correctamente.

En cambio, los alimentos que ya han traspasado su **fecha de caducidad** hay que rechazarlos puesto que por razones sanitarias no es seguro consumir aquel producto.

**NO OLVIDES ESTE TRUCO:** Siempre que vayas a comprar, intenta hacerlo sin hambre. Te ayudará a comprar lo que necesitas.

### 3 Al llegar a casa:

Sigue siempre las recomendaciones de conservación de los productos que compres.

Organiza la despensa colocando en primera línea los productos con fecha más próxima de caducidad.

#### En la nevera, recuerda:

- Parte superior: productos cocinados y preparados para consumir.
- Centro (zona más fría): carnes, aves, pescado.
- Zona inferior y cajones: verduras y hortalizas.
- Mantén la nevera a una temperatura de entre 4 y 6 grados y congela los excedentes para alargar el tiempo de consumo.

**DESCARGA DE LA WEB EL IMAN DEL PROYECTO:** Cuélgalo en la nevera y consultalo cuando ordenéis la compra. Tendrás a mano las pautas para almacenar óptimamente la comida.

### 5 Después de cocinar:

- Antes de tirar, piensa qué podrías hacer con la comida que ha sobrado. Sé creativo.
- Si almacenas comida cocinada, guárdala en fiambresas cerradas herméticamente.
- Haz recogida selectiva de residuos. También es importante evitar la generación de residuos.
- Haz un listado de todo lo que has guardado para tenerlo presente.

### 4 Cuando cocinéis:

- Disfruta de cocinar en familia. Es muy importante tener en cuenta el número de comensales que seréis antes de cocinar. Ajustad también las raciones en función de la sensación de saciedad habitual de cada uno.

- Recuerda que, si cocináis de más, podéis guardar la comida sobrante en fiambresas y congelarlo.

**APRENDE A HACERLO:** Calcular las raciones no siempre es fácil. Aprovecha los conocimientos de tu familia e inventa trucos para recordar las medidas.

**¡DISFRUTEMOS DEL DÍA DE LAS SOBRAS!** Cuando organicéis en familia el menú semanal, escoged un día para realizar una receta con la comida sobrante. Por ejemplo, con las sobras de pescado cocinado puedes rellenar unos pimientos. ¡Creatividad y conciencia! ¡Qué bueno!