

Una alimentación desperdicios

APROVECHAR MÁS, CONSUMIR MEJOR

“ Encuentre las herramientas que le ayudarán a
consumir de forma más sostenible ”

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
-------------------------------	----------

SOSTENIBILIDAD DE LOS ALIMENTOS Y SUS DIMENSIONES	10
--	-----------

¿Qué es la sostenibilidad en los alimentos?	12
--	----

Las tres dimensiones de la sostenibilidad	16
--	----

IMPACTO DE LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS	18
--	-----------

El impacto medioambiental	20
-------------------------------------	----

Procesado y envasado de alimentos.	32
--	----

Impacto social y económico	39
--------------------------------------	----

ASPECTOS PRÁCTICOS. ¿QUÉ PODEMOS HACER? . . . 42

El origen de los alimentos 44

Impacto y valor nutricional. 45

Las etiquetas, ¿nos ayudan a comer de
forma más sostenible? 46

Comer de forma más sostenible. 59

Anexo 1 64

Anexo 2 66

EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS 68

Cifras que impresionan 70

El desperdicio
en la cadena alimentaria. 72

El proceso de deterioro
de los alimentos 76

EVITAR EL DESPERDICIO ESTÁ EN NUESTRAS MANOS. . . . 84

Póngase a prueba 86

Evitar el desperdicio
en la compra 87

Evitar el desperdicio en casa 95

Restaurantes y colectividades 100

La donación de alimentos 102

La Administración 102

APROVECHAR PARA NO TIRAR. COCINAR CON SOBRAS 104

Sobras y comida ya preparada.
No lo tire. 106

Aprovechar los
alimentos frescos. 108

Cocinar con sobras. 114



INTRODUCCIÓN

Oímos hablar constantemente de los problemas producidos por el cambio climático y el calentamiento global, y de cómo nuestra forma de vida contribuye a empeorar la situación. Para pararlo, se nos proponen todo tipo de alternativas: comprar menos y de forma más consciente; usar un coche eléctrico, la bicicleta o el transporte público; reciclar; comprar productos de segunda mano; hacernos vegetarianos; comprar productos de cercanía, etc.



Sin embargo, mientras que podemos optar por no usar el coche y sí el transporte público, o usar productos de segunda mano y reciclar, no podemos dejar de alimentarnos. Lo que sí podemos hacer es intentar comer mejor, de manera saludable y también más sostenible. Porque hemos aprendido que, además de ser importante para nuestra salud, es importante para el planeta.

Los últimos acontecimientos (covid 19 o la guerra de Ucrania) nos han enseñado que, al igual que ocurre en otros sectores, la alimentación es un sector muy globalizado y que, por ejemplo, dependemos para nuestro suministro del cereal de Rusia, del aceite de girasol de Ucrania, de la soja de Brasil, etc. Aspectos tales como dónde se producen nuestros alimentos, si son de producción extensiva o intensiva, de secano o regadío, qué técnicas agrícolas y ganaderas se utilizan, qué tipo de pesticidas o abonos, o cómo se gestionan los residuos, entre otros, son elementos que debemos tener en cuenta para saber cómo es de sostenible nuestra alimentación y si puede serlo más. Pero, también, cuestiones como quién los cultiva, cuáles son sus condiciones de trabajo, a qué precio se le pagan, cómo impacta esa producción en las comunidades donde se producen, etc.

Por desgracia, la realidad es que hay poca información cuando vamos a la compra, sobre todo, acerca de quién y cómo ha producido esos alimentos. Sí podemos encontrar alguna información sobre el origen, pero solo en productos no procesados o poco procesados, y apenas incluye nada sobre las condiciones de vida de los trabajadores o del impacto en sus comunidades, etc.

Pero no debemos desanimarnos; hay cosas que podemos hacer y además es previsible que en el futuro tengamos más información para comprar de una for-

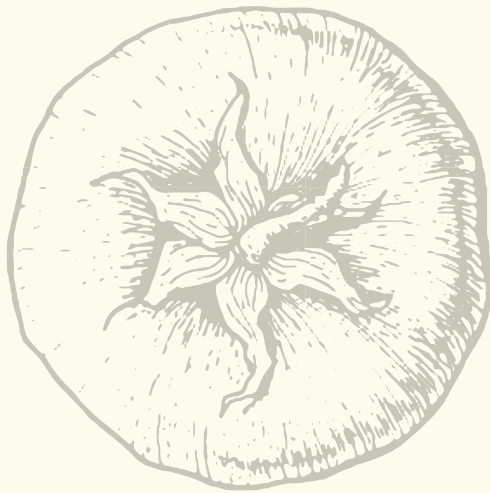
ma más consciente, sabiendo cómo impacta nuestra decisión de compra, no solo medioambiental sino también social y económica.

En esta guía práctica, empezaremos por explicar qué es la sostenibilidad en la producción de alimentos y sus tres dimensiones: medioambiental, social y económica, además de la multitud de impactos que conforman cada una de ellas.

Después, intentaremos dar unas pistas para que nuestra dieta sea más sostenible: ¿es cierto que hay que dejar de consumir carne?; ¿debemos comprar producto local y de temporada y evitar los de importación?; ¿hasta qué punto son ciertos los mensajes sobre neutralidad de carbono sostenible, impacto cero, etc. que vemos en las etiquetas?

Por último, aunque muy importante para que nuestra alimentación sea sostenible, y quizás lo más fácil de llevar a cabo, es evitar el desperdicio de los alimentos, a lo que dedicaremos la segunda parte de la guía, con consejos prácticos y recetas.

Las respuestas a todas estas cuestiones nos ayudarán a llevar una alimentación más sostenible, aprovechar más y mejor los alimentos y, en consecuencia, a desperdiciar menos. En definitiva, a consumir mejor ●





..... CAPÍTULO 1

SOSTENIBILIDAD DE LOS ALIMENTOS Y SUS DIMENSIONES

En los últimos años la sostenibilidad se ha convertido en un asunto que interesa cada vez más, y muchos consumidores están preocupados por reducir su impacto en el medio ambiente. Para ello, el primer paso es conocer los hábitos y comportamientos que caracterizan un consumo sostenible. En alimentación, esto pasa por saber cómo funciona la cadena de producción de un alimento hasta que llega a nuestra mesa.



¿QUÉ ES LA SOSTENIBILIDAD EN LOS ALIMENTOS?

Si preguntásemos qué es la sostenibilidad en los alimentos, la mayoría de nosotros posiblemente respondería que se refiere a una producción de alimentos que no impacte en el medio ambiente. Aunque esto suena muy bien, casi nunca coincide con la realidad.

El hecho es que todo lo que hacemos tiene un impacto, al igual que todo lo que compramos. Dicho impacto no se produce solamente durante la producción, sino también durante la distribución, venta, uso y desperdicio. Además de impactar en el medio ambiente, impacta a nivel social en cómo se ha producido, dónde y por parte de quién, así como en la economía y el empleo de un país, una región, etc.

Una buena forma de explicar la sostenibilidad es hablar de las tres dimensiones en las que se basa:

- El impacto medioambiental: esto es, el efecto sobre el medio ambiente, que a su vez tiene muchos parámetros, como luego veremos.
- El impacto social: producido en el empleo y en las condiciones de vida de quienes producen, transforman y distribuyen.
- El impacto económico: un producto con poco impacto medioambiental y buen impacto social, pero a un precio disparatado, no será viable y no tendrá mercado; e igualmente, si el precio que recibe el productor no cubre los costes, abandonará la producción. Por tanto, los tres aspectos son igualmente importantes.

Según la FAO (Organización para la Alimentación y la Agricultura), para ser sostenible, la agricultura debe satisfacer las necesidades de las generaciones presentes y futuras y, a la vez, garantizar la rentabilidad, la salud ambiental y la equidad social y económica. La alimentación y la agricultura sostenibles contribuyen a los cuatro pilares de la seguridad alimentaria (la disponibilidad, el acceso, la utilización y la estabilidad) y a las tres dimensiones de la sostenibilidad (ambiental, social y económica).

Debido a la creciente demanda de alimentos de una población en auge, los actuales sistemas de producción alimentaria y agrícola del mundo se enfrentan a numerosos desafíos: los efectos adversos del cambio climático, la sobreexplotación

de los recursos naturales, la merma de la biodiversidad y la pérdida y desperdicio de alimentos. Es imprescindible, por tanto, llevar a cabo profundos cambios en dichos sistemas para poder alcanzar un nivel de producción que satisfaga nuestras necesidades, con una base de recursos naturales que ya se encuentra seriamente agotada. En esto, el papel de la alimentación y la agricultura sostenibles permitiría garantizar la seguridad alimentaria mundial, además de oportunidades económicas y sociales, y proteger los servicios ecosistémicos de los que depende la agricultura.



Fuente: FAO (fao.org)

Naciones Unidas ha establecido unos objetivos de desarrollo sostenible, de los cuales el 1, 2, 3, 8, 11, 12, 13, 14 y 15 tienen que ver con la sostenibilidad de los alimentos que, a su vez, son determinantes para el resto de los objetivos. En este sentido, es importante aclarar algunos conceptos que, aunque no son directamente de sostenibilidad, sí que tienen que ver con ella.

:: Soberanía alimentaria

Es el derecho de los pueblos a definir y controlar sus sistemas alimentarios y de producción de alimentos, tanto a nivel local como nacional, de forma equitativa, soberana y respetuosa con el medio ambiente. Este concepto surgió en 1996 con motivo de la Cumbre Mundial de la Alimentación de la FAO que tuvo lugar en Roma.

La soberanía alimentaria hace referencia a que los alimentos se produzcan en nuestro entorno, ya sea regional, nacional o de la Unión Europea, de forma que

se garantice el suministro en caso de producirse alteraciones del comercio global. Está vinculada con la disponibilidad de alimentos, pero también tiene que ver con el apoyo a las poblaciones rurales en la producción y la económica local.

La globalización, tan importante en el mercado de los alimentos, ha hecho que se deslocalicen las producciones de algunos de ellos. Un ejemplo lo tenemos en el girasol, que dejó de producirse en algunas zonas de España porque era más barato traerlo de fuera. Lo mismo ocurre con las legumbres que, en su mayoría, provienen de EE. UU. y México al ser más barato que cultivarlas aquí, a pesar de ser un producto tradicional de nuestra dieta mediterránea.

:: Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria (entendida según el concepto inglés *food security*, y no de inocuidad alimentaria) es la garantía de que la población obtiene suficiente alimentación y es capaz de afrontar su coste. En este caso, no se hacen diferencias si los productos se producen cerca o lejos, sino solo que se garantice el suministro, aunque haya relación, ya que cuanto más cerca se produzca el alimento más fácil es garantizar que llega a la población local. Sin embargo, también hay mayor riesgo en situaciones climáticas adversas, pues en ese caso, habría que recurrir, por ejemplo, a la importación para asegurar el abastecimiento de la población.

Para tener una idea de la dimensión que alcanza la producción de alimentos en el mundo, aquí incluimos un gráfico con algunas cifras extraídas de un informe de la FAO.

PRODUCCIÓN DIARIA DE ALIMENTOS



23,7

millones de toneladas

Alimentos en agricultura y ganadería

(cereales, raíces, tubérculos, frutas y hortalizas, carne y leche)



7,4



7,4

billones de litros

Agua en los cultivos



7.000

millones de \$

Producción agrícola

9,5

millones de m³

Madera y leña



300.000

toneladas

Fertilizantes



400.000

toneladas

Pesca de captura y de acuicultura