

HAZTE RESPONSABLE DE TU CESTA

sogama.gal

Si decides comprarlo,
asegúrate de consumirlo.
No desperdices comida.



Piensa en tu forma de
comprar, preparar y
servir los alimentos.



Prioriza la adquisición de
productos locales, de
proximidad, de temporada
y comercializados a granel.



Compra solo lo que
necesites y gasta
todo lo que compres.



Planifica tu menú
semanal y haz
una lista de la compra.



sogama



¿QUÉ ES EL DESPERDICIO ALIMENTARIO?

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), el desperdicio alimentario aglutina aquellos productos agrícolas y alimentarios descartados de la cadena alimentaria que siguen siendo **perfectamente comestibles y adecuados para el consumo humano** y que, a falta de posibles usos alternativos, terminan **desechados como residuo**.



LUGARES DONDE OCURRE EL DESPERDICIO ALIMENTARIO



HOGARES

- **Deficiente** (o inexistente) **planificación**.
- **Exceso de compra** (porciones y tamaños de envases demasiado grandes).
- **Confusión sobre las etiquetas** (fecha de consumo preferente y de caducidad).
- Conservación y/o **almacenamiento inadecuado**.



ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES

- **Limitación en la vida útil** de los productos.
- Necesidad de cumplir con **normas estéticas** en términos de color, forma y tamaño.
- **Variabilidad de la demanda**.

SITUACIÓN DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO EN EL MUNDO



Según el Programa para el Medio Ambiente de la ONU (2024), **en 2022, los hogares de todos los continentes desperdiciaron más de 1.000 millones de comidas diarias, mientras 783 millones de personas sufrían hambre y un tercio de la población enfrentaba inseguridad alimentaria.**

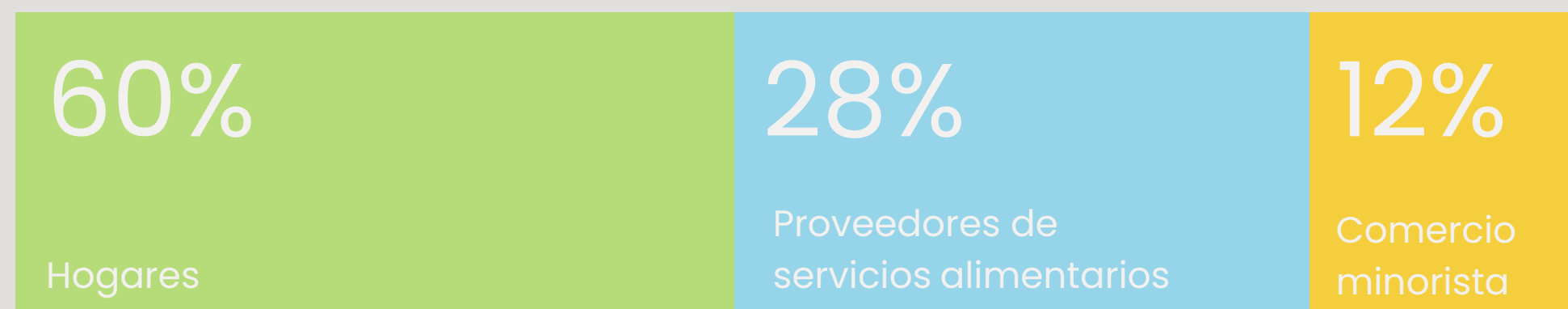
Para abordar esta problemática hay que actuar en todas las etapas de la cadena alimentaria: **desde la producción primaria hasta el consumo.**

CIFRAS DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO EN EL PLANETA

SITUACIÓN EN 2022



Se generaron **1.050 millones de toneladas de desperdicio alimentario a nivel mundial**, lo que representa 132 kg por persona y una quinta parte de los alimentos disponibles para consumo humano.



Del total desperdiciado, el **60%** se desechó en los hogares, mientras que el **28%** correspondió a los proveedores de servicios alimentarios y el **12%** al comercio minorista.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) trabaja junto a gobiernos, organizaciones internacionales, el sector privado y la sociedad civil para **concienciar sobre los efectos del desperdicio alimentario y crear soluciones**.

COMPROMISOS DE LA AGENDA 2030

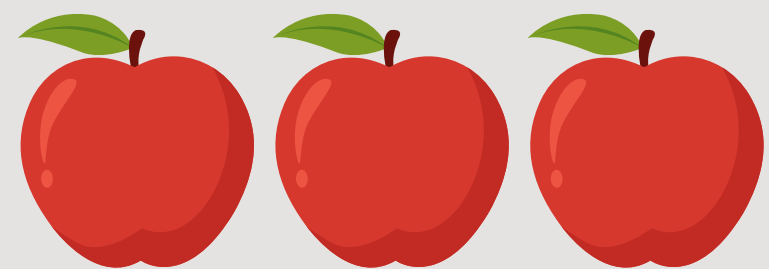
En el marco de la Agenda 2030, los países de la UE se comprometieron a cumplir la Meta 12.3 de los ODS, que busca **reducir a la mitad el desperdicio de alimentos en el comercio y consumo, y disminuir las pérdidas en la cadena de suministro para 2030.**



LA SITUACIÓN EN ESPAÑA

En España, bajo la estrategia estatal “Más alimento, menos desperdicio”, se lanzó el **Panel de cuantificación del desperdicio alimentario en hogares**, que ofrece datos específicos sobre las cantidades de comida desperdiciada, diferenciando entre dos categorías.

DESPERDICIO DE ALIMENTOS SIN UTILIZAR



Aquellos desechados tal cual se compraron, sin haber sufrido ninguna elaboración en el hogar.

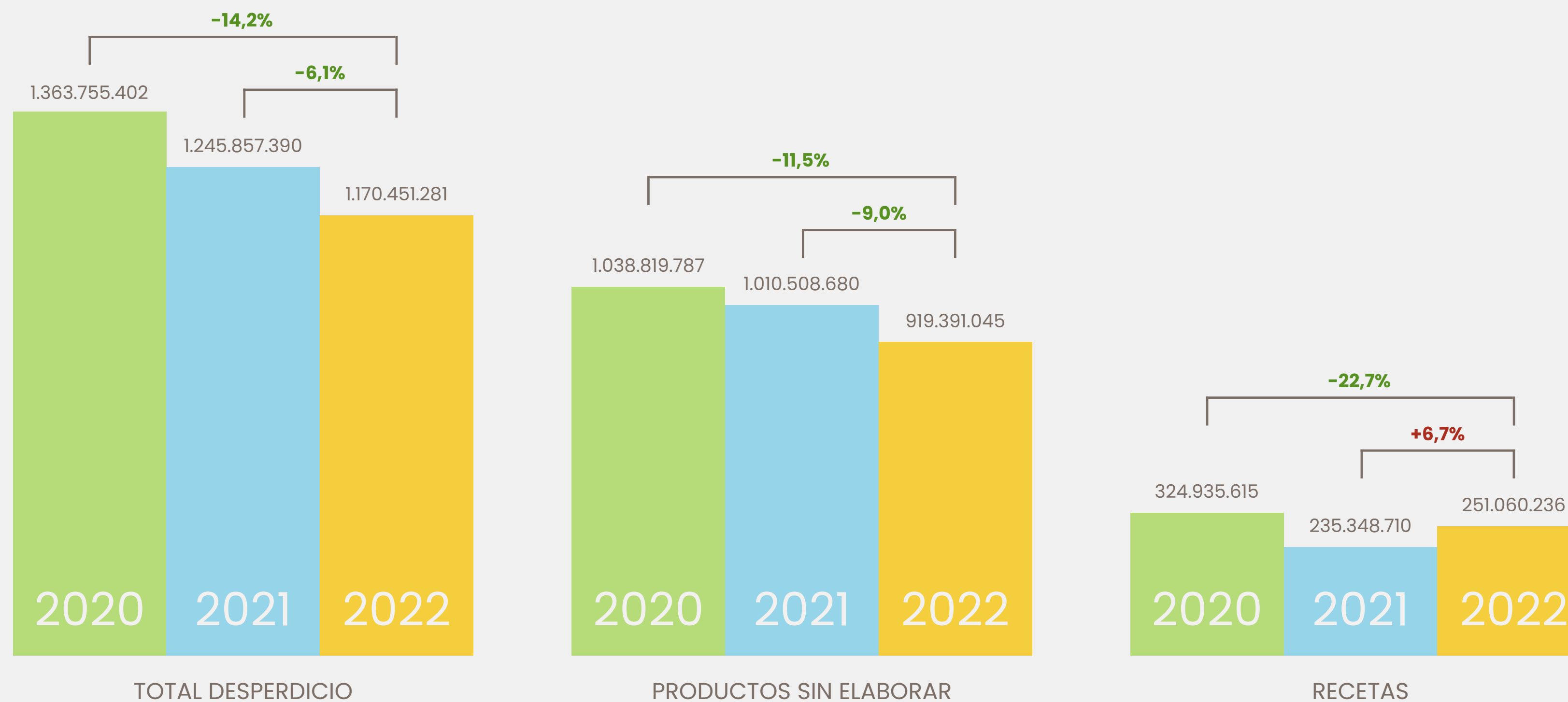
DESPERDICIO DE RECETAS



Alimentos desechados después de haber sido cocinados o utilizados en algún tipo de elaboración.

LA SITUACIÓN EN ESPAÑA

En 2022, los hogares españoles desperdiciaron **1.170,45 millones de kilos/litros de alimentos**, un 6,1% menos que en 2021 y un 13,5% menos que en 2019. Cada hogar desechó un promedio de 65,5 kilos/litros, casi 5 kg/l menos que el año anterior, aunque la proporción de desperdicio varía entre hogares.



Volumen (kg-l) y % Evolución de alimentos y bebidas desperdiciado. Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; 2022.

LOS ALIMENTOS MÁS DESECHADOS EN ESPAÑA



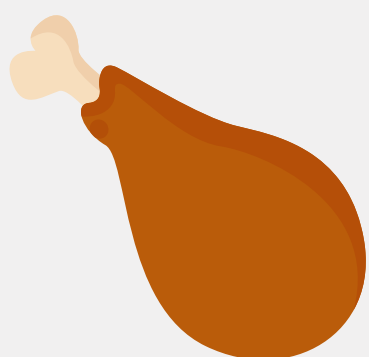
PRODUCTOS SIN ELABORAR

Siguen siendo los más desechados, aunque han bajado al 70,8% en 2022 (frente al 74% en 2021). Disminuye el desperdicio de frutas, pero aún es necesario reducir el de verduras y hortalizas frescas.



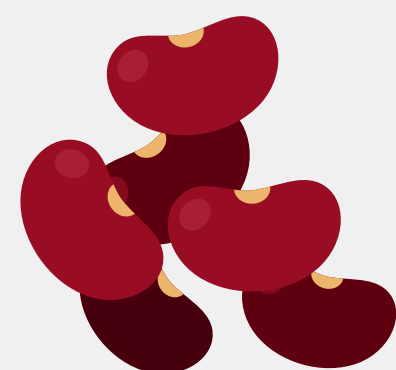
PLATOS COCINADOS

El 30,2% de los hogares los desperdició, especialmente los de carne, pescado, pasta y arroz, cuyo volumen aumentó. Estos alimentos suelen ser más costosos y requieren más recursos para su preparación.



PRODUCTOS CÁRNICOS

El desperdicio aumentó un 1,1% en 2022 respecto a 2021, debido principalmente a un mayor desecho de embutidos, especialmente jamón york y salchichas.



PLATOS DE BASE LEGUMBRES Y POTAJES

En años anteriores, lideraban el desperdicio de recetas, pero en 2022 su desperdicio se redujo un 24,4%.

EL IMPACTO DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO

01

La alimentación y su producción afectan tanto a nuestra **salud** como al **medio ambiente**.

02

Los alimentos atraviesan varias etapas (producción, procesamiento, transporte, distribución, preparación y consumo) y, en muchos casos, deben eliminarse.

03

Cada etapa genera **gases de efecto invernadero**, principalmente por el uso de la tierra y la agricultura, representando los alimentos más de un tercio de todas las emisiones humanas.

04

La pérdida y el desperdicio de alimentos **generan entre el 8% y el 10% de las emisiones globales**, afectan a la biodiversidad, ocupan un tercio de las tierras agrícolas y su coste económico global se estima en 1 billón de dólares.



NO ES SOLO UN PROBLEMA DE LOS PAÍSES RICOS

Desde 2021, se ha mejorado la infraestructura de datos para hacer un seguimiento del desperdicio de alimentos, pero **muchos países de ingresos bajos y medios aún carecen de sistemas adecuados para monitorear el avance hacia el Objetivo de Desarrollo Sostenible 12.3** de reducir a la mitad el desperdicio de alimentos para 2030, especialmente en el comercio minorista y los servicios alimentarios. Solo cuatro países del G20 (Australia, EE. UU., Japón y el Reino Unido) y la Unión Europea tienen estimaciones al respecto.

Según los datos disponibles, el desperdicio de alimentos **no es solo un problema de los “países ricos”**, ya que los niveles de desperdicio en los hogares varían solo en 7 kg per cápita respecto al promedio de los países de ingresos altos, medio-altos y medio-bajos.



¿QUÉ PODEMOS HACER COMO CONSUMIDORES?



CONSUMO RESPONSABLE

Reflexionar sobre nuestra forma de **comprar, preparar y servir alimentos**, ya que al desperdiciarlos también se pierde la energía, el terreno, el agua, los fertilizantes, el combustible y el esfuerzo invertido en su producción y transporte.



PRODUCTOS LOCALES

Optar por **productos locales, de proximidad, de temporada y vendidos a granel**, ya que el transporte y el envasado contribuyen a las emisiones de gases de efecto invernadero generadas por los alimentos.



COMPRAS EFICIENTES

Comprar solo lo necesario y utilizar todo lo adquirido. Además, se debe optar por frutas, verduras y hortalizas con formas o aspectos imperfectos, ya que mantienen las mismas propiedades nutritivas.



PLANIFICACIÓN

Planificar el **menú semanal** y hacer una **lista de la compra**. También, calcular las cantidades de acuerdo con el número de comensales, ajustar las porciones y reutilizar las sobras en nuevas recetas.

ORDEN Y ORGANIZACIÓN EN EL HOGAR

01

El orden y la organización en casa son clave. Debemos colocar los **productos más antiguos al frente** para consumirlos primero.

02

Es fundamental **distinguir entre la fecha de caducidad**, que indica cuando un producto no es apto para el consumo, **y la fecha de consumo preferente**, que señala cuando un producto puede perder propiedades, pero sigue siendo seguro.

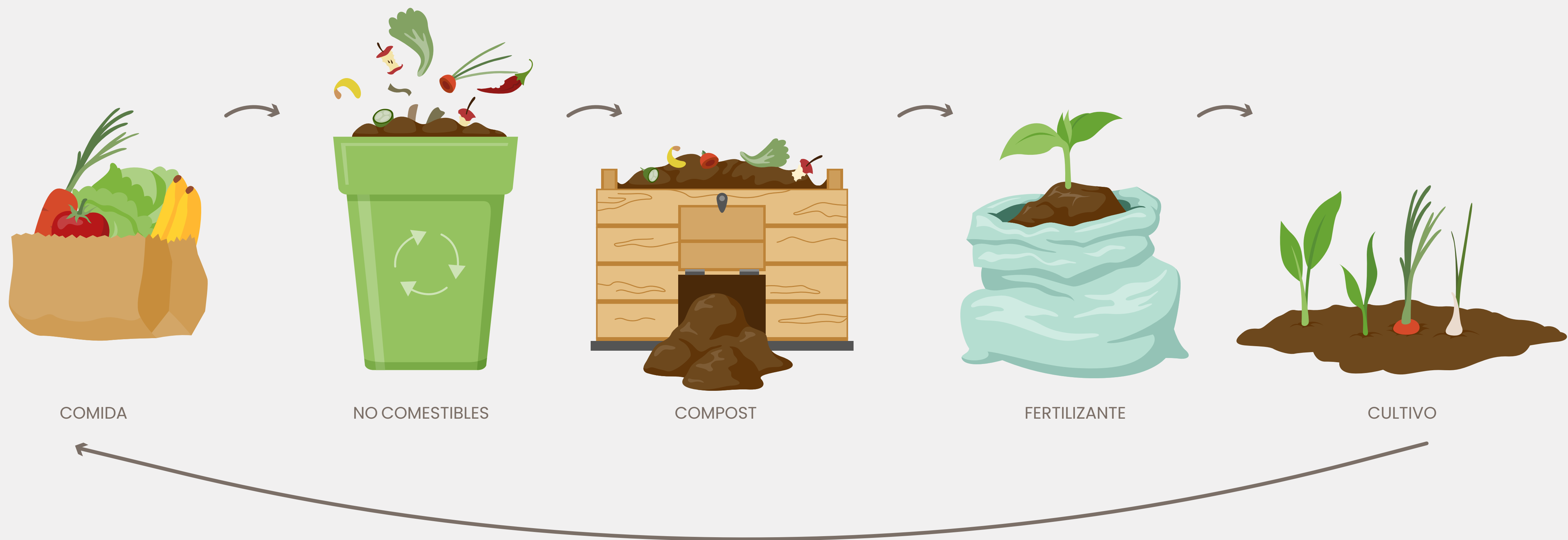
03

Una alternativa para productos que están a punto de caducar es **congelarlos**. Esto se puede hacer con carnes, pescados y algunos embutidos. Al descongelarlos, deben **consumirse en menos de 24 horas**.



GESTIÓN DE DESPERDICIOS NO COMESTIBLES

Para los desperdicios no comestibles, se pueden utilizar dos opciones: **el compostador**, si se vive en una vivienda unifamiliar con terreno, o **el contenedor marrón**. Esto asegura su transformación en **compost**, un abono natural que fertiliza el suelo y lo protege contra plagas y enfermedades.



COMPOSTAJE DOMÉSTICO

Es el **proceso de descomposición biológica** de la materia orgánica generada en el hogar, como es el caso de los restos de comida y podas, a través **del que se obtiene el compost**, que puede ser empleado como **acondicionador de suelos en jardines y huertos**.

SÍ SE PUEDE DEPOSITAR

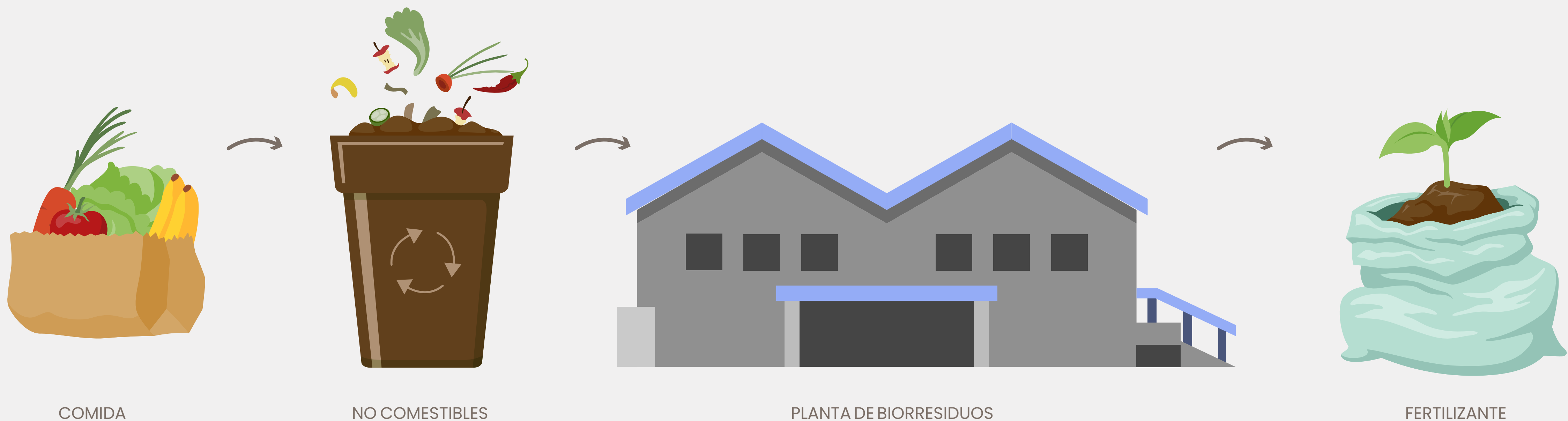
- Restos de comida: frutas y verduras, cáscara de huevo, arroces y pasta cocida, pan, pescado y carne.
- Posos de café, té e infusiones.
- Cenizas y serrín de madera no tratada.
- Papel, cartón y periódicos.
- Restos de poda, raíces, hojas, césped y material de jardín.
- Restos de cosecha del huerto, sin pesticidas o fitosanitarios.
- Estiércol de animales herbívoros.
- Polvo y pelo del aspirador, fibras naturales, pelos, fragmentos de telas naturales y plumas.

NO SE PUEDE DEPOSITAR

- Aceites vegetales y minerales.
- Restos de plantas enfermas o con pesticidas.
- Madera tratada con pinturas, barnices...
- Productos lácteos.
- Hojas de pino y eucalipto.
- Excrementos humanos o de animales carnívoros.
- Medicamentos.
- Pañales desechables.
- Papel brillante, impreso con tinta de color o plastificado.
- Objetos duros, piedras, vidrio, metal, plástico, envases...

COMPOSTAJE INDUSTRIAL

Requiere una recogida diferenciada de la materia orgánica municipal a través del **contenedor marrón**. Esta fracción se transporta finalmente a una **planta de biorresiduos**, donde recibe tratamiento para **ser convertida en compost**, con posterior aplicación en la agricultura y jardinería.

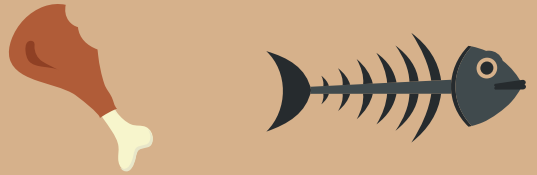


CONTENEDOR MARRÓN

SI



CRUDOS O COCIDOS DE FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES Y HORTALIZAS



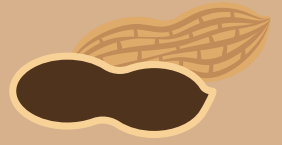
RESTOS DE ORIGEN ANIMAL: CARNE O PESCADO



RESTOS DE PASTA Y ARROCES



TAPONES DE CORCHO



RESTOS DE FRUTOS SECOS



RESTOS DE PAN, BOLLERÍA Y GALLETAS



HUESOS DE FRUTA



POSOS DE CAFÉ Y BOLSITAS DE INFUSIONES



CORTEZAS DE QUESO



PAPEL DE COCINA USADO Y SERVILLETAS DE PAPEL (SIN RESTOS DE ACEITE)



SEMILLAS Y CEREALES



PALILLOS



RESTOS DE PLANTAS, FLORES, HOJAS SECAS, HIERBA Y PEQUEÑOS RESTOS DE PODA Y HUERTAS.

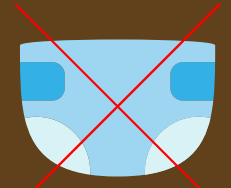


CÁSCARAS DE HUEVOS

NO



ACEITE DE COCINA O CUALQUIER OTRO LÍQUIDO



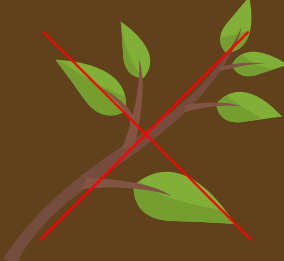
PAÑALES, COMPRESAS Y TAMPONES



PAPEL HIGIÉNICO Y TOALLITAS HÚMEDAS



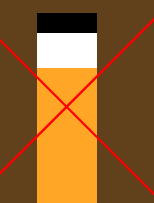
POLVO O RESTOS ASPIRADOS O BARRIDOS



RAMAS DE PODAS



CHICLES



COLILLAS DE TABACO Y CENIZAS



ARENA PARA MASCOTAS

RECUERDA: los restos orgánicos deben depositarse en el contenedor marrón en bolsas compostables.

BENEFICIOS DEL COMPOSTAJE

01

Se cierra el ciclo de recuperación de la materia orgánica, **obteniendo compost que nutre el suelo**, mejora su estructura y sustituye a los fertilizantes artificiales.

02

Aumenta la cantidad y calidad de las fracciones recogidas selectivamente, lo que **garantiza un mayor reciclaje**.

03

Se reduce la materia orgánica en el contenedor genérico, priorizando su reciclaje y disminuyendo su valorización energética.

**AHORRO DE
COSTES PARA LOS
AYUNTAMIENTOS**



SOGAMA.GAL