

Desperdicio y pérdida de alimentos

Escrito y editado por la Dra. Keren Dalyot y Yael Rozenblum como parte del
proyecto FoodScienceClass

Facultad de Ciencias y Tecnología, Technion

Cuestionario desarrollado por el consorcio FoodScienceClass y dirigido por el EUFIC





United Nations

International Day of Awareness on Food Loss and Waste Reduction 29 September

¿Qué sabes
sobre el
desperdicio de
alimentos?



Debate en grupo

El Parlamento propondrá una nueva ley sobre la creación de un día nacional para evitar el desperdicio de alimentos.

¿Qué otras políticas se os ocurre que podría proponer el Parlamento?

Tanto tú como los miembros de tu familia, ¿tiráis comida a la basura?



1. Nunca
2. A veces. Sobre todo, sobras de comidas o partes que no nos sirven (como las pieles de las patatas)
3. Constantemente. Sobras de comidas, productos caducados o estropeados, alimentos que no se han consumido, etc.

Definiciones de pérdida de alimentos y desperdicio de alimentos



Todas las cantidades de productos comestibles para el ser humano procedentes de cultivos y ganado que salen completamente de la cadena de producción o suministro posterior a la cosecha o el sacrificio que se desechan antes de llegar al nivel de venta al por menor.

Alimentos y partes no comestibles asociadas procedentes de los sectores de la fabricación, la venta al por menor y el consumo doméstico que se desechan.

¿Cuánto alimento se pierde y desperdicia en todo el mundo cada año?



Datos de: [https://ec.europa.eu/food/safety/food-waste_en#:~:text=Related%20links-,About%20Food%20Waste,day%20\(Eurostat%2C%202020\).](https://ec.europa.eu/food/safety/food-waste_en#:~:text=Related%20links-,About%20Food%20Waste,day%20(Eurostat%2C%202020).)

Datos: ¿cuántos alimentos se pierden en nuestro país cada año?

En ESPAÑA Entre un 30% y un 50% de los alimentos comestibles acaban desechados

—- equivale a—--

aproximadamente 7,7 millones de toneladas al año

¿Por qué debería importarnos?

- ❑ **Economía:** ahorro en los costes de producción y adquisición, entre otros.

¿Por qué debería importarnos?

- ❑ **Economía:** ahorro en los costes de producción y adquisición, entre otros.
- ❑ **Sociedad:** asistencia a los grupos desfavorecidos y reducción de las brechas y diferencias entre todas las clases sociales.

¿Por qué debería importarnos?

- ❑ **Economía:** ahorro en los costes de producción y adquisición, entre otros.
- ❑ **Sociedad:** asistencia a los grupos desfavorecidos y reducción de las brechas y diferencias entre todas las clases sociales.
- ❑ **Medio ambiente:** reducción de la cantidad de contaminantes, gases de efecto invernadero y calentamiento global.



Reto de Kahoot: ¿Qué sabes sobre el desperdicio de alimentos y la seguridad alimentaria?

(CUANDO TENGAMOS UN ENLACE ACTUALIZADO AÑADIREMOS TAMBIÉN UN CÓDIGO QR)



Cuestionario: ¿Qué sabes sobre el desperdicio de alimentos y la seguridad alimentaria?

1. ¿Qué parte de la nevera es la menos fría?

1. Puerta
2. Cajones inferiores
3. Estante superior
4. Congelador

La puerta es la parte menos fría de la nevera y la más propensa a los cambios de temperatura, por lo que es el mejor lugar para guardar productos con una larga vida útil como salsas (mayonesa, mostaza, etc.) y bebidas embotelladas.

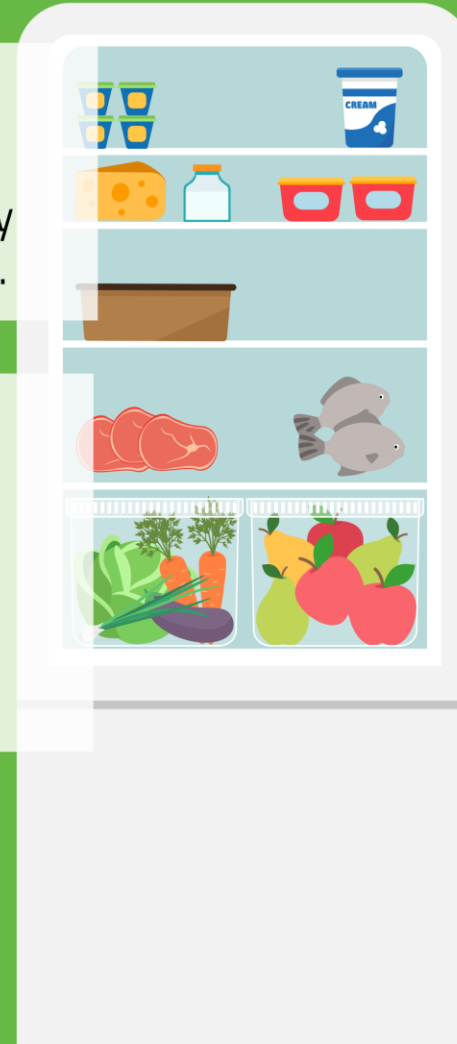
Evita el desperdicio de comida: almacena los alimentos en los estantes adecuados



Zona superior:
Ideal para las sobras y
los productos lácteos.



Estantes intermedios
y cajones inferiores:
Ideal para carne,
pescado, huevos,
frutas y verduras.



Puerta: Evita
guardar aquí
los productos
perecederos.



2. Cuando la fecha de «consumo preferente» de un paquete de alimentos haya caducado, ¿se debe tirar el producto?

1. Verdadero

2. Falso

La fecha de «consumo preferente» se refiere a la calidad de los alimentos, es decir, el alimento se puede consumir después de esa fecha, pero el sabor o la textura pueden ser ligeramente diferentes.

La fecha de «caducidad» se refiere a la seguridad de los alimentos. Significa que, pasada esa fecha, puede que ya no sea seguro consumir el alimento, aunque tenga buen aspecto u olor.

Evita el desperdicio de alimentos: ¡entiende las fechas!



VS



Consumir antes de
Se refiere a la inocuidad
Después de esta fecha,
el producto puede no ser
seguro para el consumo

**Consumir preferentemente
antes de**
Se refiere a la calidad
Después de esta fecha, el producto
sigue siendo seguro para su
consumo, pero el sabor o la textura
pueden ser ligeramente diferentes

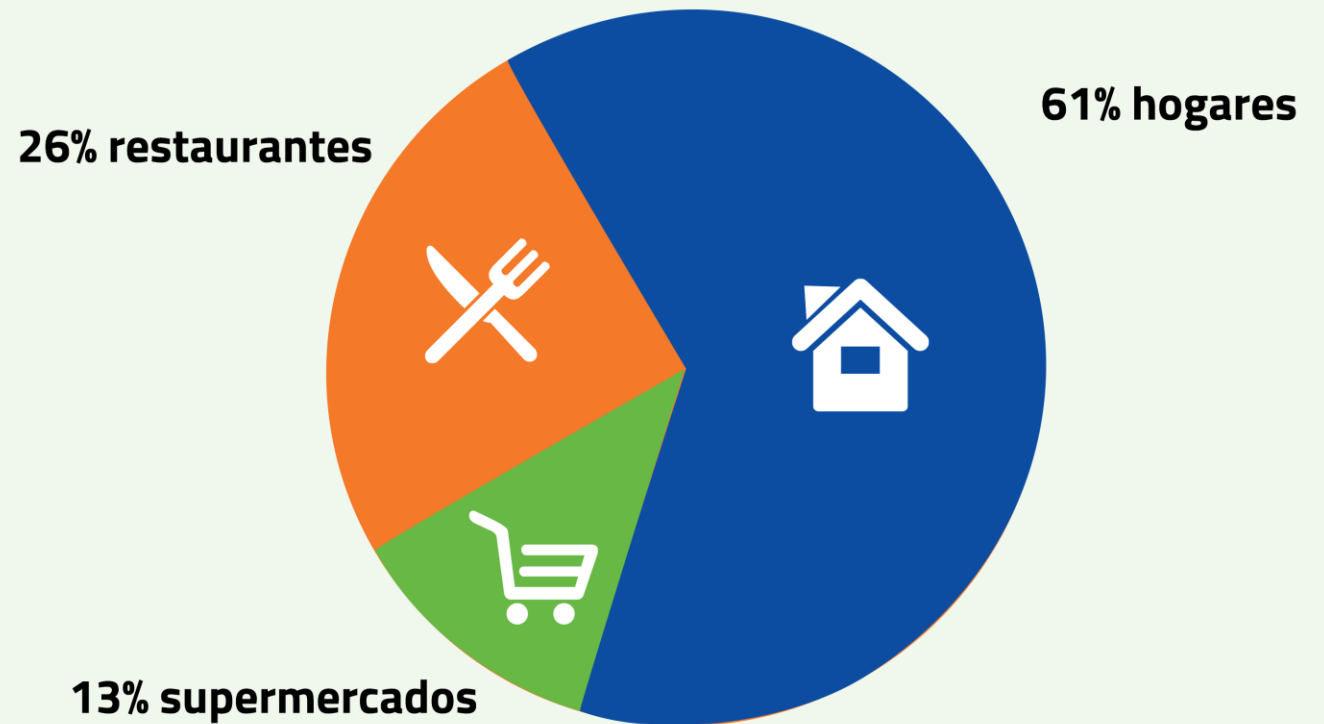
3. ¿De dónde procede la mayor proporción de residuos de alimentos en todo el mundo?

1. Restaurantes
2. Hogares
3. Tiendas de comestibles
4. Explotaciones

De media, cada persona desperdicia entre 76 y 91 kilogramos de comida al año, lo que equivale a 1000 raciones de pasta cocida en un año. La mayor parte del desperdicio de alimentos procede de los hogares (61 %), seguidos por los restaurantes (26 %) y los supermercados (13 %).

¿De dónde procede la mayor parte del desperdicio de alimentos globalmente?

Alrededor del 17% (931 millones de toneladas) de la producción mundial de alimentos se desperdicia cada año:



Fuente: United Nations Environment Programme (2021). Food Waste Index Report 2021.

4. **¿Cómo podemos comprar de manera más inteligente y evitar el desperdicio de alimentos?**

1. Comprar frutas y verduras sueltas en lugar de preenvasadas
2. Escribir una lista de la compra y atenerse a ella
3. Ignorar las ofertas de productos que nos llevan a comprar más de lo que necesitamos
4. Todas las anteriores

Todas las anteriores.
Cada año se desperdician
unos 931 millones de
toneladas de alimentos
producidos en todo el mundo
y la mayor parte proceden de
los hogares. Todos podemos
ayudar a mitigar este
problema si tenemos cuidado
con lo que compramos y
cómo lo usamos.

Evita el desperdicio de alimentos, sigue estos consejos



En casa:



Planifica tus comidas



Utiliza tu congelador



Aprovecha las sobras



**Almacena
los alimentos de
forma segura**



Lee las etiquetas

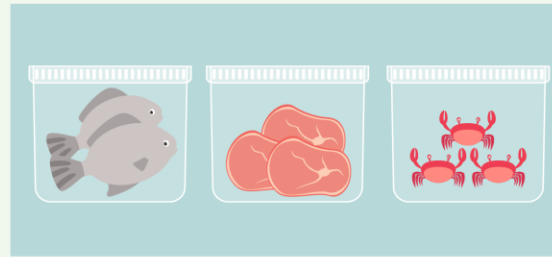
5. ¿Cuál es la forma más segura de descongelar la carne y el pescado?

1. En el envase original fuera de la nevera
2. En una bandeja dentro de la nevera
3. Bajo el grifo de agua fría
4. Bajo el grifo de agua caliente

La congelación impide el crecimiento de las bacterias dañinas y nos ayuda a conservar los alimentos durante mucho tiempo. Pero las bajas temperaturas solo inactivan las bacterias, que se reproducirán si se exponen de nuevo a temperaturas más cálidas, por lo que es necesario descongelar los alimentos de forma segura.

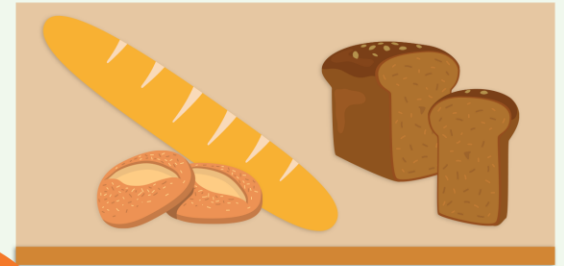
Evita el desperdicio de alimentos: ¡descongela tus alimentos de forma segura!

En la nevera



Carnes, pescados y mariscos congelados

A temperatura ambiente



Pastelería y panes secos congelados


No vuelvas a congelar los alimentos tras haberlos descongelado.

Bajo el grifo con agua fría



Frutas y verduras congeladas

En agua hirviendo o mezclando con alimentos calientes



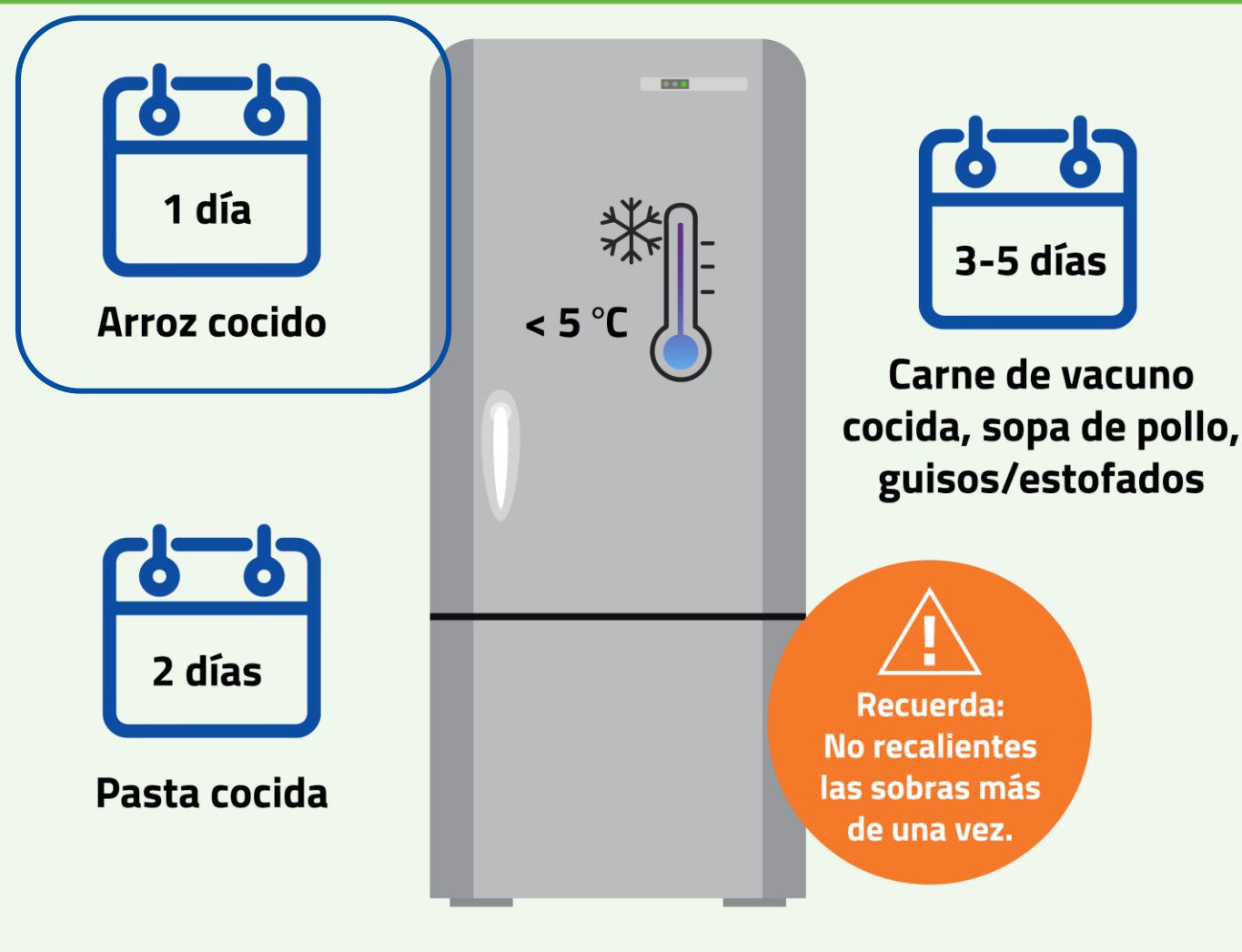
Frutos rojos y verduras congeladas

6. ¿Cuánto tiempo puede conservar el arroz cocido en la nevera (si la temperatura es inferior a 5 °C)?

1. Hasta 8 días
2. Hasta 6 días
3. Hasta 3 días
4. Hasta 1 día

Cada alimento cocinado se conserva durante un tiempo diferente en la nevera. Mientras que la carne de ternera o el pollo cocinados pueden conservarse entre tres y cinco días, es mejor consumir la pasta dentro de los dos días siguientes y el arroz al día siguiente de cocinarlo.

Evita el desperdicio de alimentos: ¡consume las sobras a tiempo!



7. Las frutas y verduras maduran más rápido si se almacenan junto con los plátanos.

1. Verdadero

2. Falso

Los plátanos producen etileno, un compuesto natural que hace que las frutas y verduras maduren más rápido. Por eso, almacenar plátanos junto con productos maduros hará que se echen a perder más rápido.

Evita el desperdicio: ¡almacena bien tus frutas!

Encimera



Almacena los plátanos lejos de otras frutas y verduras o éstas madurarán rápidamente.

Madura en la encimera y luego guárdalas en la nevera



Albaricoques, melón, kiwi, mangos, melocotón, pera, piña, ciruela, sandía

Nevera



Cerezas, cítricos, uvas, frutos rojos

8. ¿Qué verdura u hortaliza debe conservarse siempre en la nevera?

1. Ajo
2. Patata
3. Cebolla
4. Ninguno de ellos

A diferencia de la mayoría de las verduras (que deben guardarse en la nevera), tanto el ajo como la patata, la cebolla como otros tipos de calabaza y hortalizas con raíz deben conservarse en un espacio oscuro y fresco (como un armario o una despensa) para evitar que broten.

Evita el desperdicio de alimentos: ¡almacena bien tus verduras!

Nevera



Lugar fresco y oscuro



Los productos que necesitan maduración, como los tomates y los aguacates, pueden madurar de forma natural a temperatura ambiente y luego guardarse en la nevera para que duren más tiempo.

9. ¿Qué alimentos no se pueden comer?

1. Hojas de coliflor
2. Hojas de zanahoria
3. El líquido de la cocción de los garbanzos
4. Las semillas de manzana

Las semillas de las manzanas, así como las semillas de las peras, los albaricoques, los melocotones, las ciruelas y las cerezas, contienen amigdalina, un compuesto que nuestro cuerpo convierte en cianuro después de ingerirlo.

En cantidades elevadas, el cianuro puede ser perjudicial para la salud, por lo que es **mejor evitar el consumo de semillas de manzana.**

Evita el desperdicio de alimentos: ¡utiliza todo el alimento!

Hojas de coliflor



Verduras de acompañamiento

1. Lávalas
2. Rocíalas con aceite de oliva y hierbas
3. Hornea durante 5-10 minutos

Hojas de zanahoria



"Hierbas aromáticas"

1. Mezclar con ajo, limón, queso parmesano y aceite de oliva
2. Servir sobre platos como pasta, patatas, pollo

Líquido de cocción de los garbanzos - aquafaba



Mayonesa vegana

1. Batir hasta conseguir una crema espesa
2. Añadir mostaza, sal, vinagre, el aceite de girasol y sirope

10. ¿Cuál es la mejor manera de conservar las verduras de hoja verde (como la lechuga, el perejil, etc.)?

1. En la bolsa de plástico precintada en la que se compraron
2. Lavadas y secas, envueltas en un paño húmedo en la nevera
3. En un recipiente abierto y ventilado en el mostrador
4. En una despensa, donde no les llegue la luz

Después de lavar y secar las verduras de hoja verde, deben envolverse en un paño húmedo y conservarse en la nevera. El paño húmedo ayudará a mantener los niveles adecuados de humedad, lo que ayudará a que duren más tiempo.

Evita el desperdicio de alimentos: almacena tus verduras adecuadamente para que duren más tiempo

Hierbas frescas



Envuélvelas en un paño húmedo y guárdalas en un recipiente cerrado en la nevera

Verduras de hoja verde



Envuélvelas en un paño húmedo y guárdalas en un recipiente cerrado en la nevera

Remolachas, rábanos y zanahorias



Guardar en un recipiente cerrado con un paño seco en la nevera



Conclusión

- ❑ La pérdida de alimentos tiene consecuencias económicas, sociales y medioambientales.
- ❑ La pérdida de alimentos se produce en la agricultura, la gestión y el envasado, la producción, la distribución y el consumo.
- ❑ El principal factor es el consumo doméstico.
- ❑ Existen medidas que se pueden adoptar para reducir la pérdida de alimentos (diapositiva 20).
- ❑ 5 tips to reduce food waste (5 consejos para reducir el desperdicio de



Co-funded by the
European Union

<https://www.eitfood.eu/projects/foodscienceclass>