

PRACTICA

la Magia del

¡Buen Aprovecho!

en la cocina.



Conciencia sin desperdicio

ÁNGELA GARCÍA HERNÁNDEZ. Periodista

RESUMEN

En la mano de todos se encuentra la posibilidad de contribuir a la reducción del desperdicio alimentario, una ineficiencia económica y social cuyas cifras se están viendo disminuidas gracias a estrategias de concienciación en las que se implican no pocos agentes de la cadena alimentaria: distribuidores, mercas, administración, voluntarios, asociaciones... La aplicación de técnicas sencillas pero eficaces nos convierte en ciudadanos sin desperdicio abanderados por la conciencia de la colaboración y la defensa del alimento bien aprovechado.

PALABRAS CLAVE: Desperdicio alimentario, concienciación, alimento, mercas, bancos de alimentos, consumidor, aprovechado, supermercados.

Cuanto menos, y a primera vista, la cifra es escalofriante. El primer Panel de cuantificación del desperdicio alimentario en hogares españoles recoge que tiramos a la basura 1.325,9 millones de kilos de alimentos al año, según cifras del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA). Debates aparte sobre qué es desperdicio alimentario y qué no lo es, lo que sí comienza a estar más claro es que se trata de un problema de dimensión internacional que en nuestro país ya ha empezado a atajarse buscando la concienciación social como mesa de operaciones.

LA ESTRATEGIA "MÁS ALIMENTO, MENOS DESPERDICIO"

A día de hoy, más de 250 entidades colaboran en un proyecto que, además de

agrupar a empresas productoras, distribuidoras, de logística y transporte, asociaciones y administraciones públicas, se encuentra totalmente integrado en la iniciativa denominada "Más alimento, menos desperdicio", una estrategia enmarcada en las políticas de sostenibilidad promovidas por el MAGRAMA. Su finalidad es fomentar la transparencia, el diálogo y la coordinación entre los agentes de la cadena alimentaria y las Administraciones Públicas, así como desarrollar de manera organizada, coordinada y estructurada, actuaciones comunes que propicien un cambio real en las actitudes, procedimientos de trabajo y sistemas de gestión de todos los agentes de la cadena, que permita limitar las pérdidas y el desperdicio y reducir las presiones ambientales. Para lograr la meta propuesta, las acciones que se lleven a cabo deben enmarcar

se dentro de cinco grandes áreas de actuación, cada una de ellas orientada a conseguir sus correspondientes cinco grandes objetivos:

1. Realizar estudios para conocer cuánto, cómo, dónde y porqué de las pérdidas y desperdicio de alimentos.
2. Divulgar y promover buenas prácticas y acciones de sensibilización.
3. Analizar y revisar aspectos normativos.
4. Colaborar con otros agentes (bancos de alimentos, entidades benéficas,

canales cortos de comercialización, empresas).

5. Fomentar el diseño y desarrollo de nuevas tecnologías.

La Comisión de Seguimiento y sus diferentes Grupos de Trabajo se encargan de velar por el cumplimiento de estos objetivos. Hasta la fecha han tenido lugar siete comisiones y, en la actualidad, ningún trabajo está en funcionamiento. Sin embargo, en estos momentos, y antes

del próximo mes de junio, la estrategia “Más alimento, menos desperdicio” irá orientada hacia acciones informativas de concienciación que abarcan desde el canal online al offline al mismo tiempo que buscan diferentes públicos objetivos: restauradores, consumidores, niños, et- cetera.

DESPERDICIO EN CLAVE NUMÉRICA

El trabajo de Comisión de Seguimiento permite cuantificar los alimentos sin procesar que se desechan por deterioro o caducidad y los alimentos cocinados o en recetas que se eliminan bien por sobrar, bien por deterioro. Los datos de la última Comisión, la número siete de historia, constatan que los hogares españoles desechan semanalmente 25,5 millones de kilos de alimentos. De esta forma, la proporción del desperdicio en los hogares españoles es del 4,53% sobre el total de los alimentos comprados, que son 29.286,2 millones de kilos al año.

Pero, ¿cuáles son nuestros hábitos alimentarios? ¿Qué compramos? ¿Cómo cocinamos y comemos? Y, sobre todo, ¿qué desechamos? A estas preguntas responde el estudio cuya metodología parte de los 12.000 hogares que ya participan en el panel de compras y panel de usos del Ministerio. A partir de ahí se obtienen 1.000 encuestas al semestre contestadas online en relación con el desperdicio de alimentos. El método distingue además entre panel de compras y panel de usos. El primero permite la recogida diaria por scanner de las compras para el hogar, lo que proporciona información sobre los alimentos que son susceptibles de desecharse. Mientras que el segundo se estructura mediante un diario de consumo semanal (recetas que elaboran cada día), lo que proporciona información sobre las recetas que los hogares han elaborado y que son susceptibles de haber sido desechadas. La técnica de extracción de datos también ha tenido en cuenta las diferencias existentes en cuanto a



Fuente: MAGRAMA



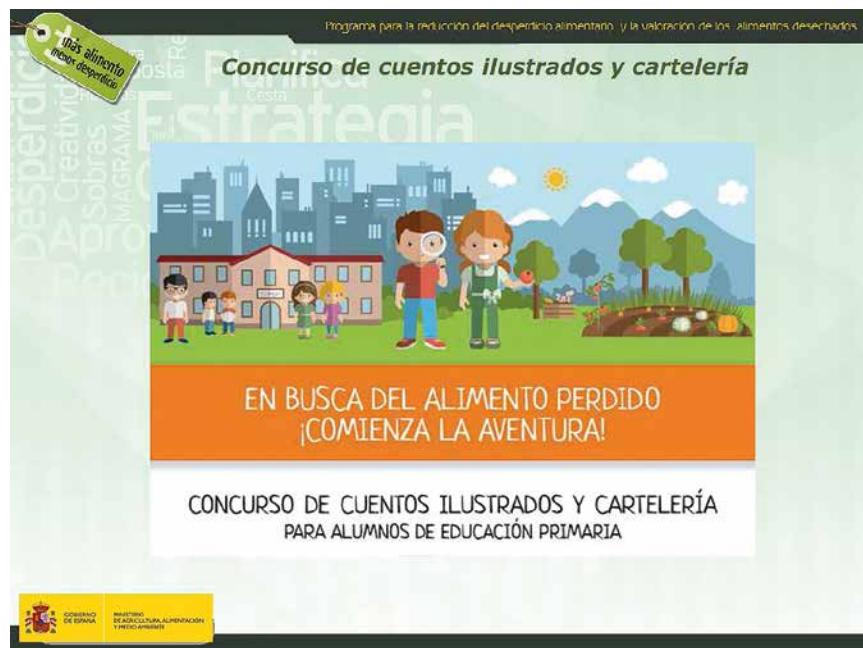
Fuente: MAGRAMA

la importancia que los usuarios dan a los platos, que cambia de igual forma que el tiempo o estación en que nos encontremos (cuchara en invierno, platos fríos y rápidos en verano).

Por productos según el estudio presentado, predominan en la basura productos de nevera – despensa desperdiciados tal y como fueron comprados. Ocho de cada diez hogares tiran alimentos a la basura y un 81,1% de hogares desechan alimentos sin haber sido elaborados. Por productos, frutas, pan fresco y verduras son aquellos que son desechados en una mayor proporción. Los yogures, el queso rallado y la leche líquida encabezan la lista de lácteos más desperdiciados; en el sector cárnico, el jamón cocido, los fiambres y embutidos se sitúan a la cabeza del desperdicio alimentario.

Por último, el estudio también destaca en qué porcentaje son desechados los alimentos cocinados, una cifra que se sitúa en el 14,4% frente al 85,6% de los productos desechados sin elaborar. Esto supone que en 3 de cada 10 hogares se tiran parte de los platos que han sido preparados, es decir que existe un menor desperdicio en comparación con los alimentos sin procesar. En verano se agudiza la situación y hay más hogares que tiran después de haber guardado comidas en la nevera. De este tipo de alimentos, lentejas, ensaladas y tortilla son las recetas más desperdiciadas por los hogares.

La iniciativa se remonta al 8 de noviembre de 2012, cuando según datos de AECOC, la Asociación Española de Fabricantes y Distribuidores, se crea un decálogo de buenas prácticas en el que mostraron buena predisposición y se implicaron las 100 primeras empresas del sector del gran consumo en España. En este sentido, se establecieron dos grandes áreas de actuación: la primera, impulsar las buenas prácticas destinadas a la prevención y a la reducción de los desperdicios alimentarios en todos y cada uno de los eslabones de la cadena de suministro; y la segunda, incrementar la redistribución y aprovechamiento de alimentos me-



Fuente: MAGRAMA

dante donaciones, generación de co-productos... así como la mejora de las condiciones en las que estos procesos se llevan a cabo.

En términos económicos, el desperdicio alimentario supone una ineficiencia en la utilización por parte de las familias de su presupuesto destinado a alimentación. Según explican desde ACES (Asociación de Cadenas Españolas de Supermercados), los actuales ritmos de vida y hábitos de consumo hacen a veces difícil optimizar el uso de los alimentos, por lo que resulta cada vez más necesario incorporar buenos hábitos, no sólo por el responsable de la compra dentro del hogar, sino también el conjunto de sus miembros. La prevención es el mejor remedio según los estudios realizados para reducir el desperdicio. Por ello, desde ACES han elaborado una serie de recomendaciones que, aplicadas de forma sistemática, pueden lograr reducir el desperdicio de alimentos en el hogar hasta en un 70% al mismo tiempo que suponen una mejora de la calidad de vida y la alimentación de la familia:

Pero no sólo la concienciación está orientada a pequeñas acciones puestas en manos de los consumidores,

sino que las estrategias para reducir el desperdicio alimentario también son desarrolladas por las empresas de supermercados. Según las cifras aportadas por ASEDAS, Asociación Española de Empresas de Distribuidores, Autoservicios y Supermercados, el desperdicio alimentario medio estimado por las empresas de distribución moderna es el 0'6% del producto comercializado, el cual asciende a 128.000 t anuales, que trasladado a millones de euros supondría estar hablando de 292 millones de euros anuales aproximadamente. La misma fuente señala que el desperdicio total anual en España publicado por EUROSTAR-Comisión Europea asciende a 7,7 millones de toneladas, que en términos monetarios supondrían 17.556 millones de euros.

De entre algunas de las técnicas llevadas a cabo por empresas especializadas en el producto fresco para gestionar y reducir el desperdicio, ASEDAS destaca la importancia de diferenciar entre el producto envasado y el producto fresco, de cara a tener en cuenta las fechas de consumo preferente/caducidad; la reducción diaria de producto fresco en las tiendas (el producto se recibe en la plataforma en-

tre las 17:00 horas y las 5:00 horas); la apuesta por la máxima calidad de los productos frescos, de tal manera que eligiendo los mejores productos se permita reducir de forma importante la merma natural de los mismos y, con ello, reducir el excedente de producto; la organización de envíos a tienda personalizados en función del históricos de ventas; marcarse y cumplir un gran objetivo: vender todo el fresco en el día; y la optimización de la logística interna, de tal manera que se organiza el producto para que aquel que lleve más tiempo en la plataforma de distribución alimentaria sea el primero en salir. También las empresas de supermercados a través de sus programas de donaciones evitan el desperdicio alimentario, en unas 19.500 toneladas de alimentos. De ellos, el 60% son productos envasados, próximos a su fecha de caducidad, y corresponden, básicamente a la sección de frutas, verduras, charcutería, alimentación dulce y lácteos. Los alimentos donados no proceden sólo de las tiendas, sino que también proceden de las plataformas logísticas.

Existe una estrategia más que ASEDAS destaca como fundamental para reducir el desperdicio alimentario. Se trata de la cercanía a las mercas, con el objetivo de completar el suministro cuando resulte necesario. La ubicación de algunas plataformas en los mercados mayoristas (centrales) de las diferentes ciudades, les permite completar los pedidos en caso de que sea necesario, y con ello suministrar a una tienda el producto que necesite en caso de que las ventas del día anterior se hayan incrementado de forma no precisa.

En el caso concreto de la Red de Mercas, cada vez refuerzan más su colaboración con los Bancos de Alimentos, tanto mediante la cesión de espacios en sus instalaciones como favoreciendo la aportación de productos comercializados por las empresas mayoristas que operan en las Mercas. La cesión de espacios a los Bancos de Alimentos se realiza de forma gratuita y, en ocasiones, cedidos en alquiler bo-

LA IMPORTANCIA DE LOS PLATOS CAMBIA DE IGUAL FORMA QUE EL TIEMPO
Cuchara en Invierno, platos fríos y rápidos en verano

% Cuota de Ocasiones Platos Preparados **Panel de Uso**

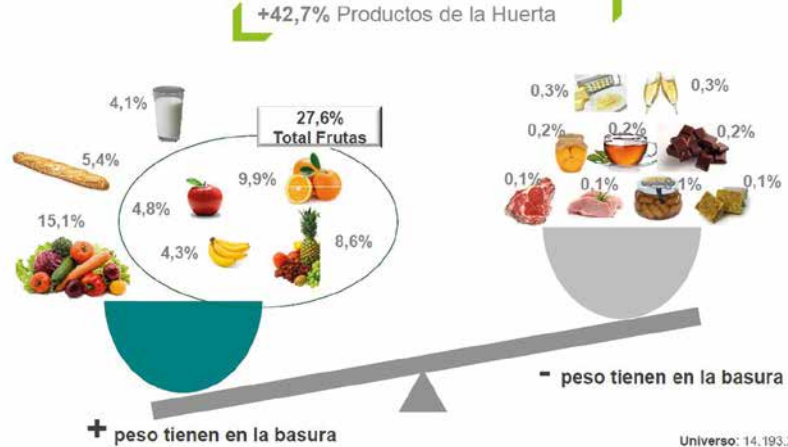


Kantar Worldpanel - MAGRAMA

ANUALMENTE, EN VOLUMEN SON FRUTAS, VERDURAS Y PAN FRESCO LO QUE MÁS DESPERDICIAMOS.

Carnes frescas o congeladas y productos envasados lo que menos se tira a la basura. Ranking categorías: que se tiran a la basura por considerar que no son aptos para el consumo (en volumen)

% Cuota Volumen (Basura)



Kantar Worldpanel - MAGRAMA

nificado en los casos de necesidades adicionales de superficie. En general, estos espacios se sirven, sin coste alguno, de los servicios generales que prestan las Mercas, tales como: limpieza; recogida y tratamiento de residuos; vigilancia; medios contra incendios, etc. En algunos casos, las Mercas se hacen cargo, asimismo, del coste de suministro de luz y agua. Según los últimos datos recogidos en el Informe Anual de Mercasa 2014, en términos generales, la superficie cedida a los

Bancos de Alimentos en el conjunto de las Mercas se aproxima a unos 10.000 m², con un ahorro de 493.000 euros; mientras que los productos aportados por las empresas de las Mercas ascendieron en 2014 a 4.325 toneladas, procedentes de 430 empresas mayoristas.

Pongamos un ejemplo y viajemos hasta Mercabarna. La unidad alimentaria de Barcelona dispone de un sistema de gestión de residuos y un Punto Verde dentro de su propio recinto y

TABLA 1

Recomendaciones para reducir el desperdicio de alimentos en el hogar

1.	Elaborar una lista completa de todos los productos que queremos tener siempre disponibles en nuestro hogar.	11.	Colocar tanto en la nevera como en la despensa los productos recién comprados detrás de los antiguos.
2.	Revisar la despensa para ver que siempre hay un contenido mínimo de todos los productos que podemos necesitar a medio plazo.	12.	Conservar los productos siguiendo las recomendaciones adecuadas para cada tipo.
3.	Mantener una adecuada higiene de la despensa o de los muebles que utilicemos en el hogar para almacenar.	13.	Al preparar la comida, seguir siempre las recomendaciones sobre modo de empleo que figuran en los envases de los productos.
4.	Tener una previsión orientativa de posibles menús semanales o quincenales combinando los criterios nutricionales y gastronómicos, con las posibilidades económicas y de dedicación del hogar.	14.	Descongelar únicamente los productos congelados que se vayan a utilizar.
5.	Adoptar una postura reflexiva y responsable a la hora de hacer la compra y aprovechar las oportunidades que ofrece el conjunto de la oferta comercial amplia y competitiva que tiene nuestro país.	15.	No sazonar en exceso las comidas.
6.	Aprovechar las promociones, sobre todo en productos de larga duración.	16.	Cuantificar adecuadamente las raciones en atención a las cantidades aproximadas por comensal.
7.	Escoger el tamaño de envase adecuado a las necesidades de consumo de cada hogar.	17.	Para los productos frescos, es recomendable aprovechar bien las piezas a la hora de limpiarlas, pelarlas, despiezarlas, etc.
8.	Aprovechar las ofertas y variedad de elección en productos frescos.	18.	Si sólo se utiliza parcialmente la cantidad contenida en un envase, asegurarse de que se guarda el resto en el propio envase comercial bien cerrado o en un envase hermético y en las condiciones de temperatura adecuadas.
9.	Establecer un orden de compra y colocación en el carro o cesta de la compra.	19.	Si ha sobrado algún alimento preparado después de comer, éste puede consumirse en las comidas inmediatas posteriores, ya que algunos platos conservan sus propiedades gastronómicas.
10.	Fijarse bien en el etiquetado y las fechas de caducidad y consumo preferente.	20.	Por motivos de seguridad alimentaria, es preferible siempre volver a calentar el plato en el fuego o microondas para asegurarse de que se han eliminado los posibles microorganismos.

Fuente: ACES



Fuente: Federación Española de Bancos de Alimentos

recicla el 72% de los residuos comerciales (22.630.000 kg al año) que genera la actividad de las 700 empresas operadoras. Del total de residuos comerciales, la materia orgánica supone un 35%. Esta se envía a las plantas de compostaje del Área Metropolitana de Barcelona, que la reciclan en abono o gas.

Asimismo, desde 2002 colabora con el Banco de Alimentos -al que ha cedido un almacén en sus instalaciones- para que esta entidad benéfica reciba anualmente alimentos frescos (productos que ya no se pueden comercializar pero sí consumir), para ser distribuidos entre las personas necesitadas. En 2015, las empresas de Mercabarna han donado al Banco de Alimentos 876.000 toladas, un 146% más que en 2014.

A finales de 2015, Mercabarna encargó a la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) la realización de un estudio que tipifique las pérdidas alimentarias y ofrezca líneas de trabajo para reducirlas a la mínima expresión. El trabajo consistirá en un diagnóstico del derroche alimentario producido por



Fuente: Federación Española de Bancos de Alimentos

la actividad de todos los operadores que confluyen cada día en el mercado-productores, mayoristas y compradores- para dimensionarlo, analizar sus causas, explorar la percepción de los actores que participan y, finalmente, elaborar propuestas concretas de intervención para reducirlo y mejorar la operativa de gestión de los residuos orgánicos. En este estudio participan la Oficina de Medio Ambiente de la UAB, la empresa Spora Sinergias, una consultora especializada en el desarrollo y mejora de proyectos, programas y políticas sociales, y la Plataforma Aprovechamos a los Alimentos (PPA), una entidad sin ánimo de lucro que ha conseguido el apoyo de varios representantes de la cadena alimentaria y de la administración para luchar contra el despilfarro alimentario desde el campo a la mesa.

Desde su sede de Mercamadrid, el Banco de Alimentos de Madrid ya ha

cumplido más de 15 años desarrollando la labor de proveer de alimentos frescos, sobre todo frutas y hortalizas, a quien más lo necesita a través de entidades benéficas colaboradoras que acuden regularmente a sus instalaciones. Desde allí se distribuyen toneladas de alimentos y sólo en 2015 se superó el millón y medio de kilos de alimentos distribuidos procedentes de las donaciones realizadas por las empresas mayoristas instaladas en el recinto. La labor no saldría adelante sin el trabajo altruista de una de las figuras más importantes en la lucha contra el desperdicio alimentario: el voluntario.

Otra de las patas clave en la acción de lucha es la FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, quien juega un papel fundamental en la lucha por la reducción del desperdicio alimentario como mediador entre los agentes implica-

dos: gobiernos, instituciones, distribuidores, minoristas, etc. Rescatamos aquí también los datos clave de esta organización:

- Un tercio de los alimentos producidos para el consumo humano se pierde o se desperdicia en todo el mundo, lo que equivale a cerca de 1.300 millones de toneladas al año.
- Los alimentos se pierden o se desperdician a lo largo de toda la cadena de suministro, desde la producción agrícola inicial hasta el consumo final en los hogares.
- Las pérdidas de alimentos representan un desperdicio de los recursos e insumos utilizados en la producción, como tierra, agua y energía, incrementando inútilmente las emisiones de gases de efecto invernadero (FAO, 2011).

Y por eso, no es sólo una cuestión ética. Nuestra conciencia, como el alimento, tampoco tiene desperdicio. ■