

Piensa.Aliméntate.Ahorra

Según FAO, cada año **se desperdician 1,3 billones de toneladas de comida**. Esta cifra equivale a la producción alimentaria de todo el África Subsahariana. Al mismo tiempo, una de cada siete personas del planeta se va a la cama hambrienta y **más de 20.000 niños de menos de 5 años mueren de hambre** cada día.

Teniendo en cuenta este enorme desequilibrio y los efectos devastadores que esto tiene para el medio ambiente, el tema de este año, **Piensa.Aliméntate.Ahorra**,



pretende dar a conocer el impacto que tienen nuestras decisiones alimentarias y cómo tomarlas 100% informados.

Actualmente, nuestro planeta trata de ofrecer los recursos necesarios para sus 7 billones de habitantes (9 billones en 2050), sin embargo, FAO estima que un tercio de la producción alimentaria se pierde o es desechada. Este hecho es altamente perjudicial para las fuentes naturales de recursos y genera consecuencias negativas en el medio que nos rodea.

La campaña **Piensa.Aliméntate.Ahorra** quiere animarte a actuar. Quiere que seas testigo de cómo ciertas decisiones reducen el volumen de desechos, ahorran dinero y disminuyen el impacto medio ambiental de la producción de alimentos.

Si desperdiciamos comida, significa que todos los recursos empleados para producirla también lo son. Así por ejemplo, producir un litro de leche supone gastar 1.000 litros de agua o producir una hamburguesa 16.000 litros...



De hecho, la producción global de alimentos ocupa un 25% de la superficie habitable, un 70% de consumo de agua, un 80% de deforestación y un 30% de gases. Es, por tanto, uno de las actividades que más afectan a la pérdida de biodiversidad y a los cambios en el uso del suelo.

Pero, ¿qué significa tomar decisiones informadas?

Elegir aquellos alimentos cuyo impacto al medio ambiente es menor, es el caso de la comida orgánica en la que apenas se usan productos químicos. O adquirir productos en mercados locales en los que se sabe que no ha sido necesario el transporte y por tanto, no han supuesto tantas emisiones de gas.

En definitiva, se trata de que **pienses** antes de **alimentarte** y así **ahorres** para proteger el medio ambiente.

¿Cómo influye el desecho de los alimentos en el medio ambiente?



El **impacto** de los desechos alimenticios no es sólo financiero. El medio ambiente es uno de los grandes afectados por los desperdicios ya que estos suponen el uso de fertilizantes y pesticidas. Además, el empleo de gasolina para su transporte genera metano, uno de los gases más dañinos para el efecto invernadero y el

cambio climático. En este sentido, el metano es 23 veces más potente que el dióxido carbono. De igual modo, los vertederos contribuyen de manera significativa al calentamiento global.

¿Sabías que...

- Cada año se pierde o se desecha aproximadamente un tercio de la comida producida en todo el mundo para consumo humano, unos **1,3 billones de toneladas**.

- Los consumidores de los países ricos malgastan prácticamente la misma cantidad de comida (222 millones de toneladas) que la producción neta de alimentos del África Subsahariana (230 millones de toneladas).
- Los desechos y comida que se pierden cada año equivalen a más de la mitad del cultivo de cereales mundial. (2,3 billones de toneladas en 2009-2010).
- La pérdida y desperdicio de alimentos suponen además un importante gasto de agua, tierra, trabajo y capital que inevitablemente favorece el efecto invernadero y por tanto, el calentamiento global y el cambio climático.
- En países en vías de desarrollo, la mayor parte de los desechos y pérdidas se producen en la primera fase de la producción, estos podrían ser controlados con técnicas de gestión que mejoren el almacenamiento y conservación de los alimentos. Reforzar ese proceso a través de la ayuda a granjeros, inversiones en infraestructuras y transporte ayudaría a reducir los alimentos que se pierden y se desechan.
- En países con nivel de ingresos medio o alto, la mayor parte de los desechos tienen lugar en la fase final del proceso productivo. Los consumidores juegan un papel importante en estos países a la hora de generar desperdicios. Además, un estudio mostró la falta de coordinación entre los distintos actores de la producción de alimentos. Acuerdos entre granjeros y productores podrían ayudar a mejorar esa situación. Por otra parte, una mayor conciencia en la industria, el comercio y los consumidores y el aprovechamiento de esa comida que más tarde es desperdiciada, ayudarían a reducir las pérdidas y desechos alimenticios.
- Cada año se producen desembarques de entre 100 y 130 toneladas de pescado, de los cuales 30 millones de toneladas son descartados.
- En Estados Unidos se desechan cada año un 30% de todos los alimentos producidos, lo que supone un valor de 48,3 billones de dólares (32,5 billones de euros). Se calcula que la mitad del agua empleada para la producción de esos alimentos también es desperdiciada. (Jones, 2004 cited in Lundqvist et al., 2008)
- Los desechos generados por una familia en el Reino Unido alcanzan los 6,7 millones de toneladas al año, alrededor de un tercio de los 21,7 millones de toneladas compradas. Esto significa que aproximadamente un 32% de los alimentos que se compran cada



año no se consumen. Las autoridades se incautan una gran parte de estos (5.9 millones de toneladas o un 88%). La mayor parte de los desechos alimenticios (4,1 millones de toneladas o un 61%) podrían haberse evitado y haberse comido si hubiesen sido mejor gestionados. (WRAP, 2008; Knight and Davis, 2007).

- El desecho de materias orgánicas en Estados Unidos es el segundo componente más abundante de los vertederos, que son a su vez la principal fuente de emisión de gas metano.

¿Cuáles son las consecuencias directas de estos derroches?

Cada día nuestro planeta pierde algo de su capacidad regeneradora. Ello se debe a que la población mundial produce y consume más recursos que nunca. De hecho, habitantes tanto de los países en vías de desarrollo como de los desarrollados adquieren mucho más de lo que necesitan y de ahí que se produzca una enorme cantidad de desechos.

La creciente población mundial consume recursos naturales de forma que nuestro planeta se ha visto seriamente afectado. El modo en que se emplean las energías renovables y la manera en que se han transformado las fuentes naturales nos llevado a un camino sin retorno en el que el agua, el aire,... necesitan ser regenerados y por tanto, se hace necesario encontrar el equilibrio entre lo que se produce y lo que se desecha.

Precisamente en eso consiste el consumo sostenible. En hacer *más con menos*, reduciendo de este modo la degradación y contaminación y mejorando así la calidad de vida de todos.



El consumo masivo de energías renovables y no renovables no sólo ha afectado a la biodiversidad, con 1000 veces más de aves, anfibios y mamíferos en peligro de extinción que en épocas anteriores, sino que también afecta a la población pobre del planeta al desaparecer gran parte de los recursos vitales para su subsistencia como la pesca, la ganadería o la agricultura.

Nuestra calidad de vida y bienestar se ven comprometidas por la contaminación y la sobreexplotación de los recursos de la Tierra. Nuestro planeta no puede continuar así. Es necesario el cambio a una nueva forma de vida sostenible que asegure el bienestar de las futuras generaciones.

Existen muchas formas de convertir nuestro consumo en sostenible. *Hacer más con menos* es esencial para no agotar todo lo que nuestro planeta tiene que ofrecer. Debemos ser creativos e innovadores para hacer realidad un estilo de vida sostenible y que al mismo proteja la naturaleza que nos rodea.

Por eso, este año en el Día Mundial del Medio Ambiente [piensa qué puedes hacer tú](#) en favor de ese futuro sostenible. ¡Está en tus manos!

Varias maneras de ahorrar dinero y comida

Las acciones simples de los consumidores y los minoristas de alimentos pueden reducir drásticamente los 1,3 millones de toneladas de alimentos cada año perdido o desperdiciado y ayudar a dar forma a un futuro sostenible, de acuerdo con una nueva campaña mundial para reducir el desperdicio de alimentos lanzado hoy por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y los asociados.

Muchas personas piensan que los residuos de alimentos como una sustancia benigna. Se pudre en el relleno sanitario de todos modos, así que no hay problema, ¿verdad? Wrong! Para la comida de compostaje correctamente, se necesita luz y el aire. En el relleno sanitario, no tiene ni. En cambio, los alimentos carentes de luz y el aire producen gas metano, que contribuye al calentamiento global. Se estima que tiramos de un tercio de los alimentos que compramos cada semana! Mediante el control de porciones pobres o comprar demasiada comida fresca que se apaga antes usamos creamos una gran cantidad de residuos.



Siga estos 10 consejos para reducir su "Foodprint" y ¡¡la factura de la comida!!

1. Evitar las compras compulsivas. No sucumbir a los trucos de marketing que le llevan a comprar más alimentos de los que necesita, sobre todo para los productos perecederos. Aunque estos pueden ser menos costosos por unidades, a la larga serán más caros si aguantan poco tiempo o se desechan.
2. Muchas de las frutas y verduras son desechadas porque su color o textura no es la "adecuada". Aunque su sabor sea el mismo, estos alimentos suelen acumularse en los expositores ya que nadie quiere pagar por ellos. Se deben de abandonar estos hábitos.
3. Cuando un producto lleva inscrito "Consumir preferentemente antes de..." nos está indicando la fecha máxima a partir de la cual puede que pierda alguna de las características en color, olor en incluso del envase que lo contiene. Esto no descarta que se pueda consumir, de hecho, normalmente se puede hacer semanas después de la fecha indicada. Sólo hay que atender aquellos que contengan la fecha de caducidad. Del mismo modo hay que fijarse en si el alimento se puede congelar para conservarlo en buen estado más tiempo.
4. Aproveche al máximo la comida de la que dispone en su nevera y congelador antes de comprar cosas nuevas. Sitios web como www.lovefoodhatewaste.com pueden ayudarle a conseguir recetas creativas con las "sobras" habituales.
5. Congele los productos frescos y las sobras si no va a tener la oportunidad de comerlos antes de que se dañen.
6. En los restaurantes, a veces compensa pedir una media ración de comida. De este modo evitaríamos que se desaprovechase todo aquello que no nos comemos. Otra forma que cada vez tiene más éxito es la de pedir "para llevar" todo lo que nos haya sobrado.



7. Revise su despensa. Cocine y coma todo aquello que compró en primer lugar. Para esto, hay que prestar atención al orden de los alimentos en los armarios, poniendo en primera fila los más antiguos.

Fuentes:

<http://www.unep.org/spanish/wed/theme/#sthash.Eiu2sUwp.dpuf>

The environmental crisis: The environment's role in averting future food crisis – UNEP, 2009

<http://www.unep.org/spanish/wed/quickfacts/#sthash.vmyIDj4j.dpuf>

<http://www.unep.org/spanish/wed/sustainableconsumption/#sthash.aZswAUAw.dpuf>

Antes de imprimir esta guía de consejos, piensa en el medio ambiente. ¡No imprimas si no es necesario!