ZERO FOOD WASTE®

Guía para Consumidores

Entendiendo el Desperdicio Alimentario

¡Re-viértelo!

La comida en Ibiza no se tira.

Di adiós al desperdicio alimentario.

Qué se considera desperdicio alimentario

El desperdicio alimentario hace referencia a los alimentos que se producen pero que nunca se consumen. Y atención, porque esto incluye todo, desde la comida que compramos y se echa a perder en casa, hasta lo que no se consume en un restaurante o lo que no se vende en una tienda o supermercado.

Y toma nota...

· Si compras un producto que está en perfectas condiciones pero que decides no comértelo, ¡eso es desperdicio!

· Los restos de cáscaras o huesos, pieles… Estas partes son residuos orgánicos, pero no cuentan como desperdicio alimentario.

¿Por qué es importante plantarle cara el desperdicio alimentario?

1. El desperdicio de alimentos **agrava la crisis del hambre en el mundo,** ya que un tercio de los alimentos producidos se desperdicia mientras que millones de personas no tienen acceso a una alimentación adecuada.

2. Desperdiciar comida significa **desperdiciar recursos naturales valiosos** como agua, tierra y energía. Al reducir el desperdicio, también se disminuyen las emisiones de gases de efecto invernadero y se protege el medio ambiente.

3. El desperdicio alimentario tiene **un coste muy grande** para todos los bolsillos. Al disminuir el desperdicio, las familias pueden ahorrar dinero al comprar solo lo que realmente necesitan y al aprovechar mejor los alimentos que ya tienen.

4. Debemos cambiar urgentemente nuestra manera de consumir. Enfrentar el desperdicio alimentario fomenta una cultura de consumo responsable y sostenible. Al ser más conscientes de nuestras decisiones alimentarias, podemos **apoyar a los productores locales, optar por alimentos de temporada y contribuir a un sistema alimentario más justo y equitativo.**

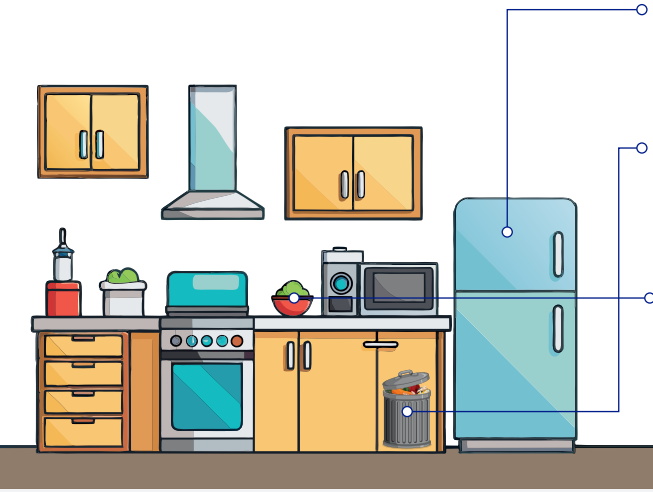
Abre los ojos:

Producimos un 60% más de los alimentos que necesitamos, pero cada día 40.000 personas mueren de hambre.

Abre los ojos:

Baleares tiene más de 250.000 personas en situación de pobreza con falta de acceso regular, seguro y suficiente a alimentos nutritivos.

Reconoce el desperdicio alimentario en tu casa



Revisar la despensa y la nevera. **¿Sabes todo lo que guardas y cuándo caduca?**

Prestar atención a lo que tiras, si acaba en tu basura es por un motivo. **Haz los ajustes necesarios.**

Evaluar tus hábitos de consumo. Pregúntate si compras más de lo que puedes consumir.

7 consejos para llevar a cabo en tu cocina

1. **Almacena correctamente:** Infórmate sobre cómo conservar los alimentos. Algunos vegetales, por ejemplo, se mantienen frescos por más tiempo si se guardan en el refrigerador en lugar de a temperatura ambiente.

2. **Sé creativo y creativa con las sobras:** No las tires, ¡úsalas! Puedes hacer sopas, guisos o ensaladas con lo que te ha sobrado de comidas anteriores.

3. **Platos no aptos para elefantes:** Cocina porciones que sean del tamaño adecuado para tus necesidades.

4. **Congela:** Si tienes alimentos que no vas a consumir a tiempo, congélalos. Carnes, pescados, caldos, pan, guisos y hasta frutas y verduras pueden ser congelados y guardan perfectamente sus nutrientes.

5. **Ayuda a tu memoria:** Etiqueta los alimentos que congeles e incluye la fecha para asegurarte de comértelos antes de que se estropeen.

6. **Si es posible, compra a granel:** Esto te permite adquirir solo la cantidad que necesitas y reduce el residuo plástico. Dos por uno.

7. **Cuéntale el cuento:** Si vives con más personas, haz de la reducción del desperdicio un esfuerzo familiar. Cocina para crear conciencia de manera colectiva.

7 consejos si comes en un restaurante

1. **Revisa (si puedes) el menú con anticipación.** Puedes decidir qué platos quieres y evitar impulsos al momento de pedir.

2. **Pide porciones más pequeñas o pregunta al personal sus cantidades reales.** Muchos restaurantes ofrecen la opción de media porción. Si no tienes mucha hambre, opta por estas opciones para evitar sobrantes.

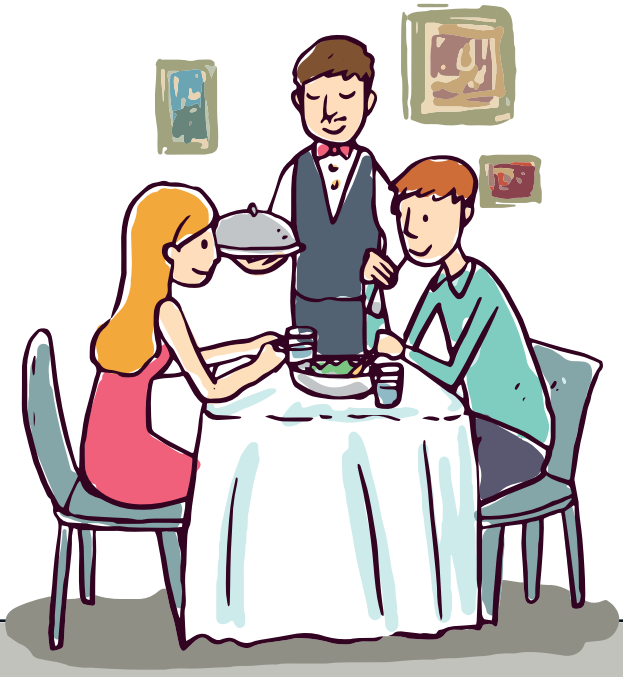
3. **Compartir puede ser una muy buena** opción si comes con amigos o familiares. De esta manera, disfrutarás de varios sabores y reducirás la cantidad de comida sobrante.

4. Siempre, siempre… **¡Pregunta si puedes llevar a casa** cualquier resto que no te hayas comido! La gran mayoría de platos se pueden llevar.

5. Si sigues una dieta especial o tienes restricciones alimentarias, **comunica claramente tus necesidades al personal.** Así evitarás la preparación de platos que luego no vas a poder consumir.

6. **Presta atención a las recomendaciones del personal.** Los camareros y las camareras conocen bien los platos, porciones… y pueden ayudarte.

7. **Evita el picoteo** tonto como el exceso de pan y guarniciones. Pregunta si puedes omitir ciertos acompañamientos si crees que no los vas a comer.



¡Re-viértelo!

Para sobras...
¡sobrasada!
En Ibiza
la comida
no se tira.

ZERO FOOD WASTE®

En Ibiza, la comida no se tira.

Porque el desperdicio alimentario es un problema social y medioambiental, pero también económico.

www.zerofoodwaste.com

971 31 84 85

herbusa@herbusa.es

Respaldado por: HERBUSA GRUPO Consell d'Eivissa