

FAITE RESPONSABLE DA TÚA CESTA

Se decides compralo, asegúrate de consumilo. Non desperdices comida.



Pensa na túa forma de comprar, preparar e servir os alimentos.



Prioriza a adquisición de produtos locais, de proximidade, de tempada e comercializados a granel.



Compra só o que necesites e gasta todo o que compres.

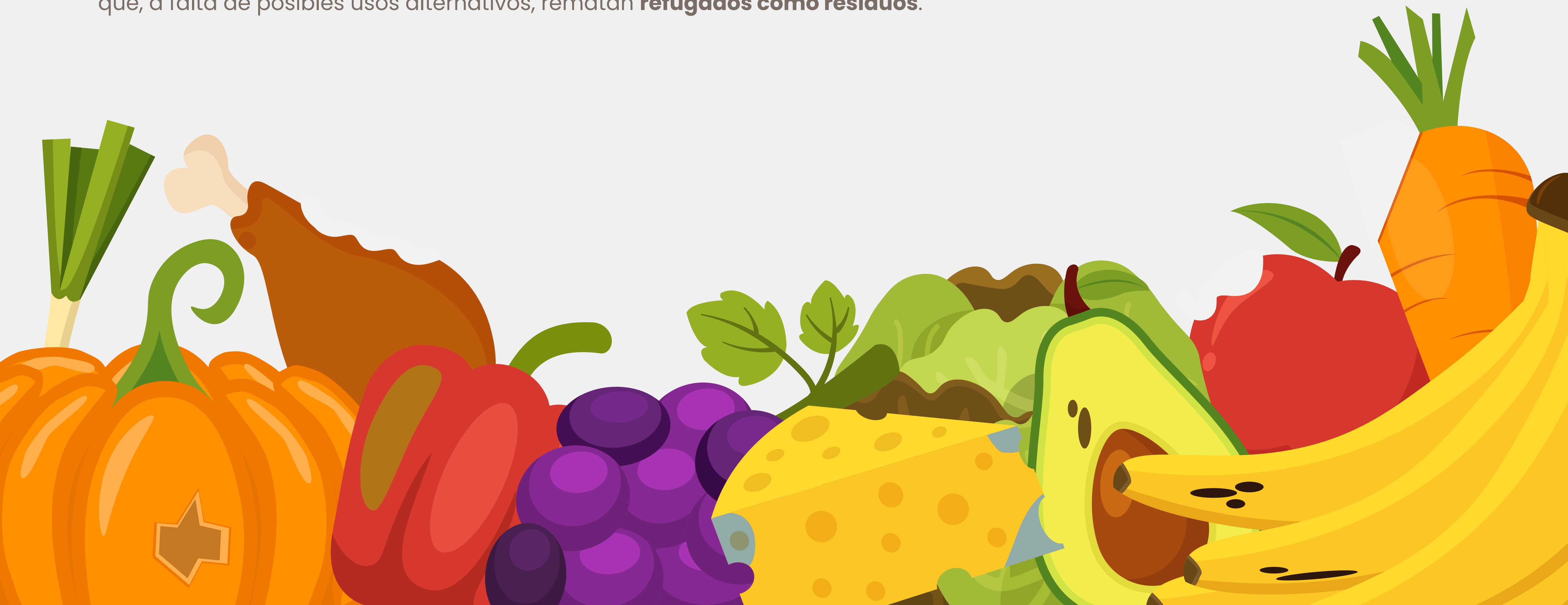


Planifica o teu menú semanal e fai unha lista da compra.



QUE É O DESPERDICIO ALIMENTARIO?

Segundo a Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición (AESAN), o desperdicio alimentario aglutina aqueles produtos agrícolas e alimentarios descartados da cadea alimentaria que seguen sendo **perfectamente comestibles e adecuados para o consumo humano** e que, a falta de posibles usos alternativos, rematan **refugados como residuos**.



LUGARES ONDE OCORRE O DESPERDICIO ALIMENTARIO



FOGARES

- **Deficiente** (ou inexistente) **planificación**.
- **Exceso de compra** (porcións e tamaños de envasado demasiado grandes).
- **Confusión sobre as etiquetas** (data de consumo preferente e de caducidade).
- Conservación e/ou **almacenamento inadecuado**.



ESTABLECEMENTOS COMERCIAIS

- **Limitación na vida útil** dos produtos.
- Necesidade de cumprir con **normas estéticas** en termos de cor, forma e tamaño.
- **Variabilidade da demanda**.

SITUACIÓN DO DESPERDICIO ALIMENTARIO NO MUNDO



Segundo o Programa para o Medio Ambiente da ONU (2024), **en 2022, os fogares de todos os continentes desperdiciaron máis de 1.000 millóns de comidas diarias, mentres 783 millóns de persoas sufrían fame e un terzo da poboación afrontaba inseguridade alimentaria.**

Para abordar esta problemática hai que actuar en todas as etapas da cadea alimentaria: **dende a produción primaria ata o consumo.**

CIFRAS DO DESPERDICIO ALIMENTARIO NO PLANETA

SITUACIÓN NO 2022



Xeráronse **1.050 millóns de toneladas de desperdicio alimentario a nivel mundial**, o que representa 132 kg por persoa e unha quinta parte dos alimentos dispoñibles para consumo humano.



Do total desperdiciado, o **60%** refugouse nos fogares, mentres que o **28%** correspondeu aos provedores de servizos alimentarios e o **12%** ao comercio minorista.

A Organización das Nacións Unidas para a Alimentación e a Agricultura (FAO) traballa xunto a gobernos, organizacións internacionais, o sector privado e a sociedade civil para **concienciar sobre os efectos do desperdicio alimentario e crear solucións**.

COMPROMISOS DA AXENDA 2030

No marco da Axenda 2030, os países da UE comprometéronse a cumprir a Meta 12.3 dos ODS, que busca **reducir á metade o desperdicio de alimentos no comercio e consumo, e diminuír as perdas na cadea de subministración para 2030.**

1 FIN DA POBREZA 	2 FAME CERO 	3 SAÚDE E BENESTAR 	4 EDUCACIÓN DE CALIDADE 	5 IGUALDADE DE XÉNERO 	6 AUGA LIMPA E SANEAMENTO 
7 ENERXÍA ACCESIBLE E NON CONTAMINANTE 	8 TRABALLO DECENTE E CRECIMENTO ECONÓMICO 	9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUTURA 	10 REDUCCIÓN DAS DESIGUALDADES 	11 CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTABLES 	12 PRODUCCIÓN E CONSUMO RESPONSABLE 
13 ACCIÓN POLO CLIMA 	14 VIDA SUBMARINA 	15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES 	16 PAZ, XUSTIZA E INSTITUCIÓN SÓLIDAS 	17 ALIANZAS PARA ACADAR OS OBXECTIVOS 	OBXECTIVOS DE DESENVOLVEMENTO SUSTENTABLE

TARGET 12.3

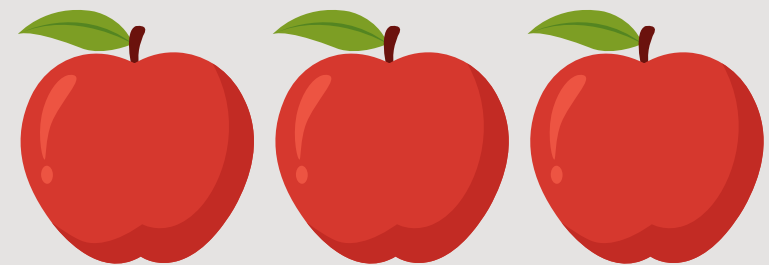


HALVE GLOBAL PER CAPITA FOOD WASTE

A SITUACIÓN EN ESPAÑA

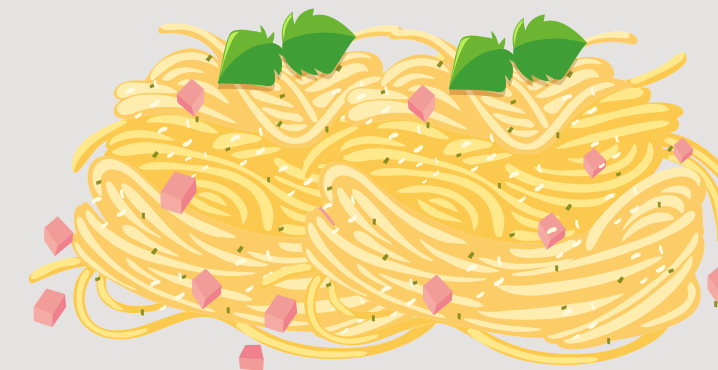
En España, baixo a estratexia estatal “Máis alimento, menos desperdicio”, lanzouse o **Panel de cuantificación do desperdicio alimentario nos fogares**, que ofrece datos específicos sobre as cantidades de comida desperdiciada, diferenciando entre dúas categorías.

DESPERDICIO DE ALIMENTOS SEN UTILIZAR



Aqueles refugados tal cal se compraron, sen sufrir ningunha elaboración no fogar.

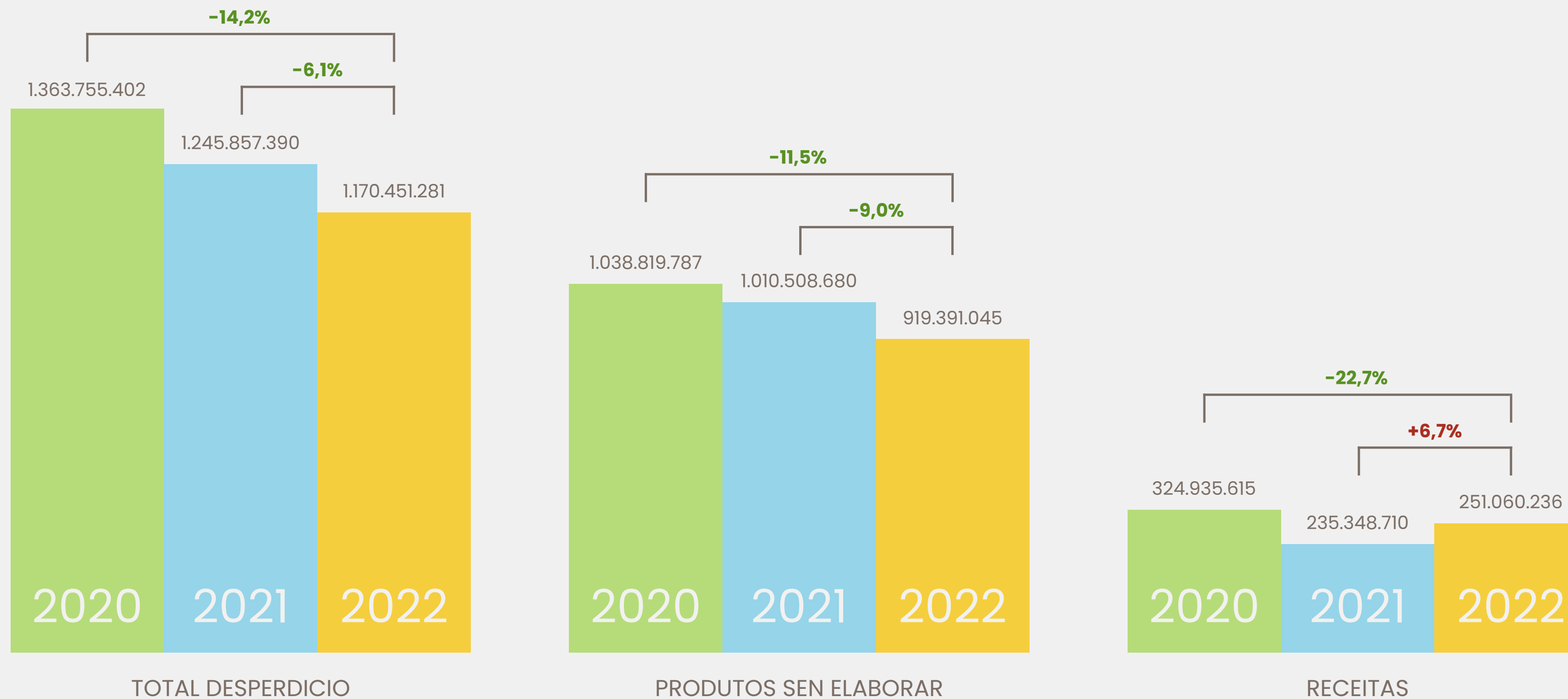
DESPERDICIO DE RECEITAS



Alimentos refugados despois de ter sido cociñados ou utilizados nalgún tipo de elaboración.

A SITUACIÓN EN ESPAÑA

No 2022, os fogares españois desperdiciaron **1.170,45 millóns de quilos/litros de alimentos**, un 6,1% menos que no 2021 e un 13,5% menos que no 2019. Cada fogar desperdiciou unha media de 65,5 quilos/litros, case 5 kg/l menos que o ano anterior, aínda que a proporción de desperdicio varía entre fogares.



Volume (kg-l) e % Evolución de alimentos e bebidas desperdiciados. Fonte: Ministerio de Agricultura, Pesca e Alimentación; 2022.

OS ALIMENTOS MÁIS REFUGADOS EN ESPAÑA



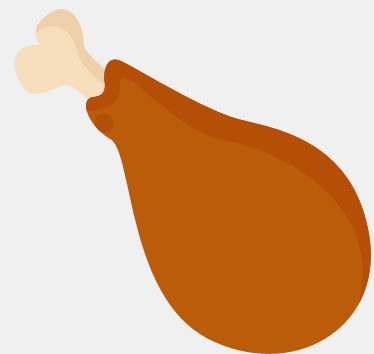
PRODUTOS SEN ELABORAR

Seguen sendo os máis refugados, aínda que baixaron ao 70,8% no 2022 (fronte ao 74% no 2021). Disminúe o desperdicio de froitas, pero aínda é necesario reducir o de verduras e hortalizas frescas.



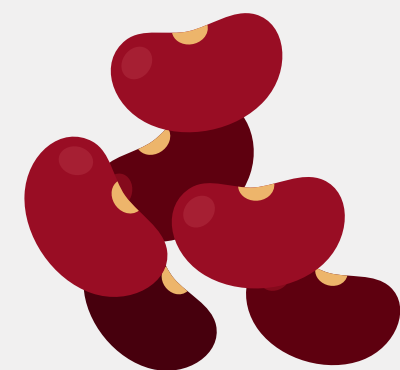
PRATOS COCIÑADOS

O 30,2% dos fogares desperdiciounos, especialmente os de carne, peixe, pasta e arroz, cuxa cantidade aumentou. Estes alimentos adoitan ser máis caros e requiren máis recursos para a súa preparación.



PRODUTOS CÁRNICOS

O desperdicio aumentou un 1,1% en 2022 respecto a 2021, debido principalmente a un maior refugallo de embutidos, especialmente xamón de york e salchichas.



PRATOS A BASE DE LEGUMES E POTAXES

Nos anos anteriores lideraban o desperdicio de receitas, pero en 2022 o seu desperdicio reduciuse un 24,4%.

O IMPACTO DO DESPERDICIO ALIMENTARIO

01

A alimentación e a súa produción afectan tanto á nosa **saúde** como ao **medio ambiente**.

02

Os alimentos atravesan varias etapas (producción, procesamento, transporte, distribución, preparación e consumo) e, en moitos casos, deben eliminarse.

03

Cada etapa xera **gases de efecto invernadoiro**, principalmente polo uso da terra e a agricultura, representando os alimentos máis dun terzo de todas as emisións humanas.

04

A perda e o desperdicio de alimentos **xeran entre o 8% e o 10% das emisións globais**, afectan á biodiversidade, ocupan un terzo das terras agrícolas e o seu custo económico global estímase en 1 billón de dólares.



NON É SÓ UN PROBLEMA DOS PAÍSES RICOS

Desde 2021, mellorouse a infraestrutura de datos para facer un seguimento do desperdicio de alimentos, pero **moitos países de ingresos baixos e medios aínda carecen de sistemas adecuados para monitorizar o avance cara ao Obxectivo de Desenvolvemento Sostible 12.3** de reducir á metade o desperdicio de alimentos para 2030, especialmente no comercio minorista e os servizos alimentarios. Só catro países do G20 (Australia, EEUU, Xapón e o Reino Unido) e a Unión Europea teñen estimacións ao respecto.

Segundo os datos dispoñibles, o desperdicio de alimentos **non é só un problema dos “países ricos”**, xa que os niveis de desperdicio nos fogares varían só en 7 kg per cápita respecto da media dos países de ingresos altos, medio-altos e medio-baixos.



QUE PODEMOS FACER COMO CONSUMIDORES?



CONSUMO RESPONSABLE

Reflexionar sobre a nosa forma de **comprar, preparar e servir alimentos**, xa que ao desperdicialos tamén se perde a enerxía, o terreo, a auga, os fertilizantes, o combustible e o esforzo investido na súa produción e transporte.



PRODUTOS LOCAIS

Optar por **produtos locais, de proximidade, de tempada e vendidos a granel**, xa que o transporte e o envasado contribúen ás emisións de gases de efecto invernadoiro xeradas polos alimentos.



COMPRAS EFICIENTES

Comprar só o necesario e utilizar todo o adquirido. Ademais, débese optar por froitas, verduras e hortaliñas con formas ou aspectos imperfectos, xa que manteñen as mesmas propiedades nutritivas.



PLANIFICACIÓN

Planificar o **menú semanal** e facer unha **lista da compra**. Tamén, calcular as cantidades de acordo co número de comensais, axustar as porcións e reutilizar as sobras en novas receitas.

ORDE E ORGANIZACIÓN NO FOGAR

01

A orde e a organización na casa son clave. Debemos colocar os **produtos máis antigos á fronte** para consumilos primeiro.

02

É fundamental **distinguir entre a data de caducidade**, que indica cando un produto non é apto para o consumo, **e a data de consumo preferente**, que sinala cando un produto pode perder propiedades, pero segue sendo seguro.

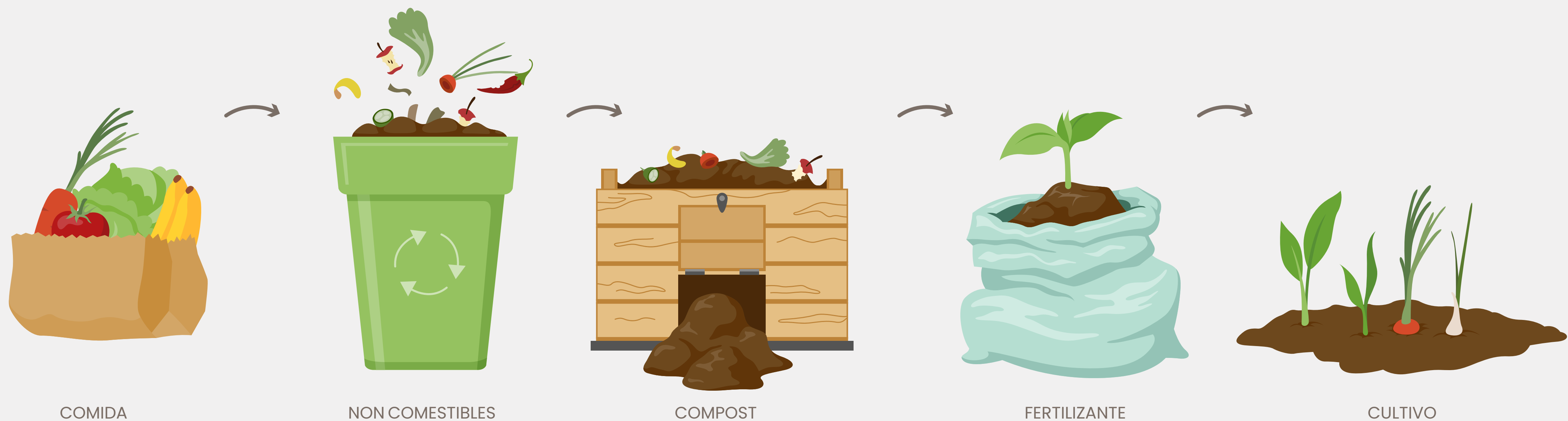
03

Unha alternativa para produtos que están a punto de caducar é **conxelalos**. Isto pódese facer con carnes, peixes e algúns embutidos. Ao desconxelalos, deben **consumirse en menos de 24 horas**.



XESTIÓN DE DESPERDICIOS NON COMESTIBLES

Para os desperdicios non comestibles, pódense utilizar dúas opcións: **o composteiro**, se se vive nunha vivenda unifamiliar con terreo, ou **o contedor marrón**. Isto asegura a súa transformación en **compost**, un abono natural que fertiliza o solo e o protexe contra pragas e enfermidades.



COMPOSTAXE DOMÉSTICO

É o **proceso de descomposición biolóxica** da materia orgánica xerada no fogar, como é o caso dos restos de comida e podas, a través **do cal se obtén o compost**, que pode ser empregado como **acon-
dicionador de solos en xardíns e hortas**.

SI SE PODE DEPOSITAR

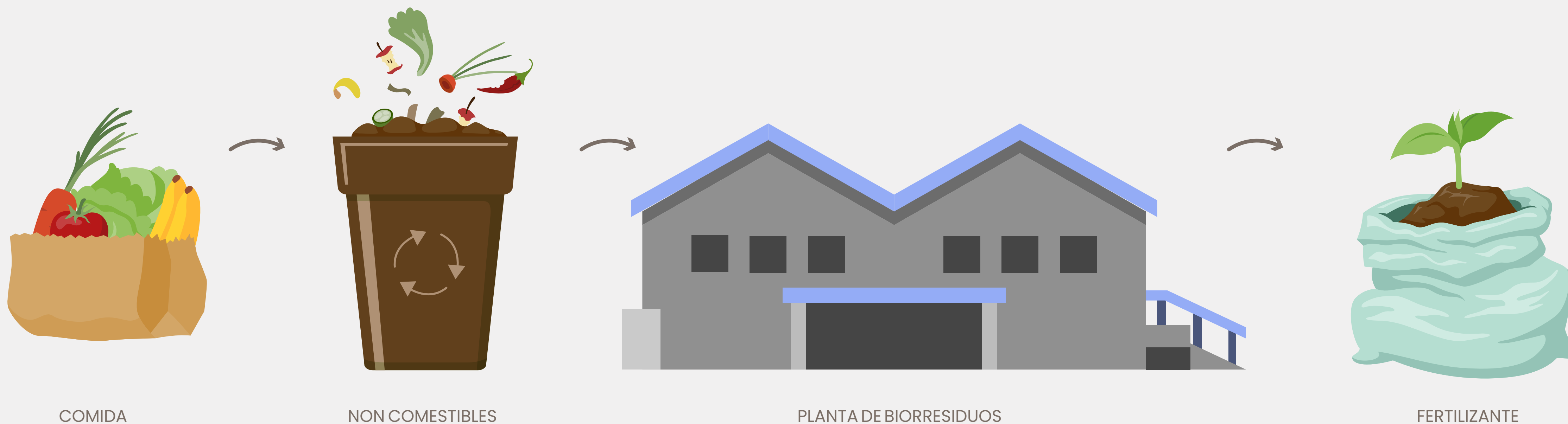
- Restos de comida: froitas e verduras, cáscara de ovo, arroces e pasta cociñada, pan, peixe e carne.
- Pousos de café, té e infusións.
- Cinzas e serraduras de madeira non tratada.
- Papel, cartón e periódicos.
- Restos de poda, raíces, follas, herba e material de xardín.
- Restos de colleita da horta, sen pesticidas ou fitosanitarios.
- Esterco de animais herbívoros.
- Po e pelo do aspirador, fibras naturais, pelos, fragmentos de teas naturais e plumas.

NON SE PODE DEPOSITAR

- Aceites vexetais e minerais.
- Restos de plantas enfermas ou con pesticidas.
- Madeira tratada con pinturas, vernices...
- Produtos lácteos.
- Follas de piñeiro e eucalipto.
- Excrementos humanos ou de animais carnívoros.
- Medicamentos.
- Cueiros desbotables.
- Papel brillante, impreso con tinta de cor ou plastificado.
- Obxectos duros, pedras, vidro, metal, plástico, envases...

COMPOSTAXE INDUSTRIAL

Require unha recollida diferenciada da materia orgánica municipal a través do **contedor marrón**. Esta fracción transpórtase finalmente a unha **planta de biorresiduos**, onde recibe tratamento para **ser convertida en compost**, con posterior aplicación na agricultura e xardinaría.



CONTEDOR MARRÓN

SI



**CRUS OU COCIÑADOS DE
FROITAS, VERDURAS,
LEGUMES E HORTALIZAS**



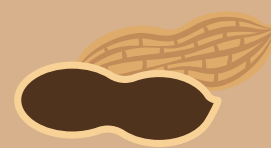
**RESTOS DE ORIXE
ANIMAL: CARNE OU PESCADO**



**RESTOS DE
PASTA E ARROCES**



TAPÓNS DE CORTIZA



**RESTOS DE
FROITOS SECOS**



**RESTOS DE
PAN, BOLARÍA
E GALLETAS**



ÓSOS DE FROITA



**POUSOS DE CAFÉ E BOLSIÑAS
DE INFUSIÓN**



CORTIZAS DE QUEIXO



**PAPEL DE COCIÑA USADO E
PANOS DE MESA DE PAPEL
(SEN RESTOS DE ACEITE)**



SEMENTES E CEREAIS



ESCARVADENTES



**RESTOS DE PLANTAS,
FLORES, FOLLAS SECAS,
HERBA E PEQUENOS RESTOS
DE PODA E HORTAS**

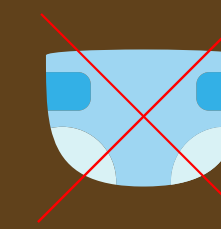


**CASCAS
DE OVOS**

NON



**ACEITE DE COCIÑA OU
CALQUERA OUTRO LÍQUIDO**



**CUEIROS, COMPRESAS
E TAMPÓNS**



**PAPEL HIXIÉNICO E
TOALLIÑAS HÚMIDAS**



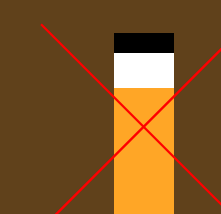
**PO OU RESTOS ASPIRADOS
OU VARRIDOS**



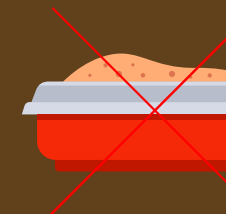
RAMAS DE PODAS



GOMAS DE MASCAR



**CABICHAS DE
TABACO E CINZAS**



AREA PARA MASCOTAS

LEMBRA: os restos orgánicos deben depositarse no contedor marrón en bolsas compostables.

BENEFICIOS DA COMPOSTAXE

01

Péchase o ciclo de recuperación da materia orgánica, **obtendo compost que nutre o solo**, mellora a súa estrutura e substitúe aos fertilizantes artificiais.

02

Aumenta a cantidade e a calidade das fraccións recollidas selectivamente, o que **garante unha maior reciclaxe**.

03

Redúcese a materia orgánica no contedor xenérico, priorizando a súa reciclaxe e diminuíndo a súa valorización enerxética.

**AFORRO DE
CUSTOS PARA
OS CONCELLOS**



SOGAMA.GAL