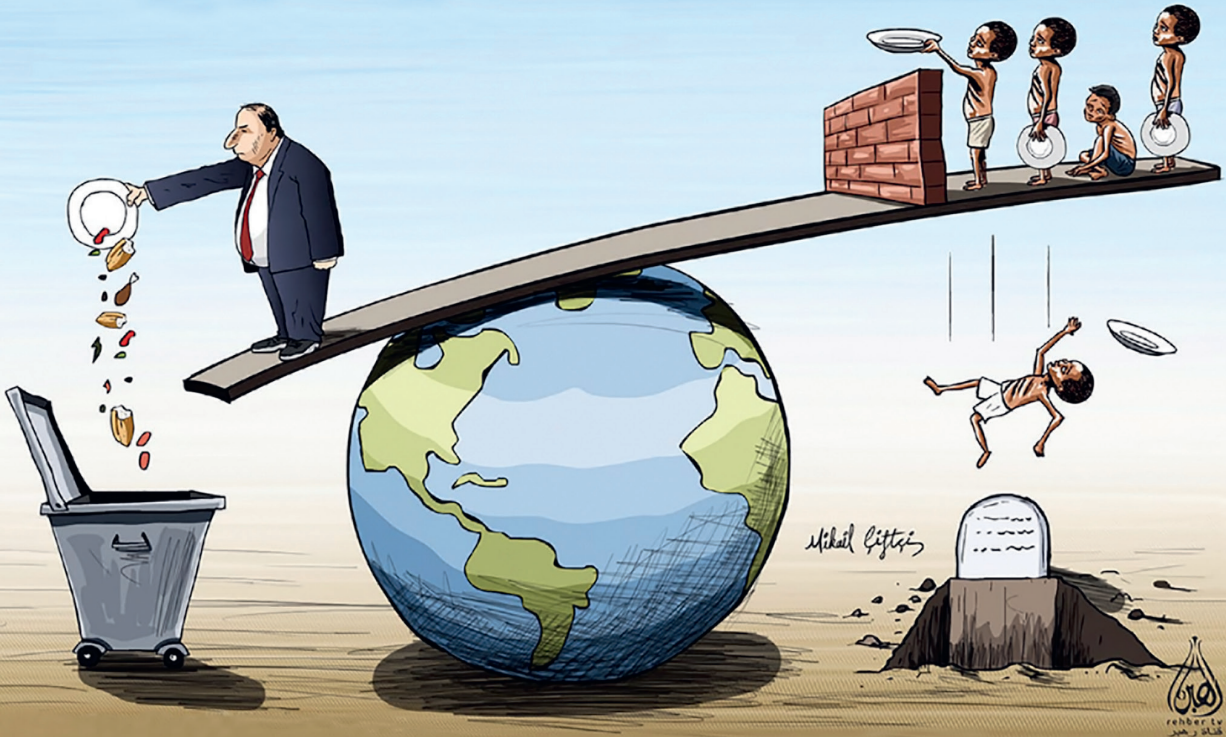




NO al
despilfarro
alimentario

Despilfarro alimentario



y hambre

1. La pescadilla que se muerde la cola

Querido amigo lector:

Antes de que te adentres en la lectura de este cuadernillo sobre «Despilfarro alimentario y hambre», queremos decirte que el objetivo del mismo no es ser exhaustivo en el análisis de estos dos temas, algo inabarcable, especialmente para un breve y sencillo trabajo como este. Hay muchos y mejores libros y autores que te invitamos a descubrir entre nuestras sugerencias finales de bibliografía y de enlaces.

Nuestra intención es tan ambiciosa y entusiasmante como promover la conciencia sobre estos dos graves problemas, facilitar pistas para trabajar en el análisis e invitar a la acción con algunas propuestas concretas.



Ojalá que sirva como instrumento de trabajo, de reflexión personal y en grupo. Y sobre todo, que transmita la esperanza y el mismo impulso que nos mueve a nosotros a ser conscientes de que es posible el cambio, que se puede hacer y que muchos ya están en ello. Y que te contagie a ti también las ganas por luchar por un mundo más justo y humano.

Finalmente, no podemos ni queremos dejar para más adelante nuestros agradecimientos:

- A cuantos nos han enseñado todo lo que hemos querido resumir y dejar reflejado en este cuadernillo: Pepe, Cristina, Manuel, Raquel, Maria, Maricruz, Fernando, Eugenio, Anna, Laia, Tristram, Carlo, Martín... Son tantos que no caben en un cuadernillo.
- Al Cabildo de Gran Canaria, por colaborar en acciones culturales tan importantes y decisivas como esta publicación.
- A los amigos de Encuentro y Solidaridad, especialmente del equipo *Don Eugenio Merino* de Valladolid, que han colaborado en el contenido y redacción de este cuadernillo.
- A cuantos han confiado en nosotros para llevar a cabo esta acción.
- Y a ti que te dispones a leer este cuadernillo.

Nota: entre todos colaboramos en este trabajo y difusión. Envíanos tus notas, observaciones, desacuerdos, sugerencias, ideas, iniciativas tuyas o que conozcas... a info@despilfarroalimentario.org

Vivimos en un mundo de 8.000 millones de personas que produce alimentos para 12.000 millones. A pesar de ello, más de 2.400 millones sufren carencias alimentarias graves, llegando a morir cada día 40.000 personas por hambre y 100.000 por causas derivadas de ella. A la vez, otro tanto de la población sufre por enfermedades derivadas del exceso de alimentos.

Los alimentos que están en el mercado internacional configuran el sector agroindustrial y son controlados por unas pocas multinacionales. Se trata de un sistema extenuante para recursos como el suelo, el agua o la energía; genera problemas medioambientales por contaminación del aire o el agua, por disminución de bosques, pérdida de biodiversidad o acaparamiento de tierras; explota el trabajo, habitualmente precario, de millones de pequeños productores, muchos de ellos migrantes, a los que no se paga justamente sus producciones.

Mientras tanto, tiramos a la basura un tercio! de los alimentos que se producen en el mundo.



Esta forma de producción y consumo tiene graves consecuencias, puesto que los costes, externalizados, no pagados por el mercado, termina pagándolos la sociedad en forma de gasto sanitario, zoonosis, cambio climático, desempleo, precariedad, despoblación y hambre.

Estas razones nos llevan a afirmar que el sistema alimentario actual es ineficiente, insano, injusto, insostenible e inhumano; y que el despilfarro de alimentos, siendo evitable en la mayor parte de las ocasiones, es una de sus máximas aberraciones.

Por ello tenemos que plantearnos luchar, de todas las formas posibles, contra este absurdo:



¡Di NO al despilfarro de alimentos!

Algunas siglas utilizadas:

DA	Despilfarro de alimentos.
FAO	Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
MAPA	Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.
MTm	Millones de toneladas métricas.
ODA	Observatorio del derecho a la alimentación.
ODS	Objetivos de desarrollo sostenible.
OMC	Organización Mundial del Comercio.
PDA	Pérdida y desperdicio de alimentos.
PIDESC	Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales.
PNUMA	Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente.
WWF	World Wildlife Fund (Fondo Mundial para la Naturaleza).

2. El pan nuestro de cada día

Una primera visión nos lleva a definir los conceptos referidos al despilfarro alimentario, los datos a los que nos enfrentamos y la profunda y dolorosa realidad de un mundo hambriento que es consecuencia pero también causa del despilfarro alimentario.

A. SE PARECEN COMO UN HUEVO A UNA CASTAÑA

Lo primero es aclarar de qué estamos hablando, porque se utilizan distintos términos para hablar del tema y tampoco hay definiciones muy precisas y aceptadas por todos.



Se denomina **pérdida** a la reducción en cantidad o calidad de los alimentos a lo largo de la cadena alimentaria. Suele producirse en sus primeros eslabones. Es más frecuente en países empobrecidos.

El **desperdicio** se refiere a las pérdidas producidas por el descarte de alimentos o partes de ellos en las últimas fases (industria, distribución o consumo). Es propio de países enriquecidos.

En este cuadernillo nos referiremos de forma genérica a las PDAs (pérdida y desperdicio de alimentos).

¿Y si lo llamamos despilfarro?

4 El lenguaje no es neutro, modifica la forma en la que pensamos y actuamos. Tanto pérdida como desperdicio nos suenan a hechos fortuitos, que escapan de nuestra posibilidad de acción. Sin embargo la palabra **despilfarro** indica responsabilidad y desde aquí queremos hacer una llamada a ser responsables con este reto. Por eso nosotros preferimos llamarlo despilfarro alimentario (DA).

En 2022 se desperdiciaron
1.000 millones
de comidas ¡al día!

B. QUIEN HAMBRE TIENE, CON PAN SUEÑA

Sin duda alguna, **el hambre es el primer problema de la humanidad**. Según el último informe de la FAO, casi 1.000 millones de personas sufren hambre aguda. A esta escalofriante cifra se unen otros 1.400 millones con malnutrición.

José Esquinas, que ha trabajado durante 30 años en la FAO como científico, nos recuerda cómo **«el hambre no es consecuencia, como se cree de forma generalizada, de la falta de alimentos**. Producir más a nivel global no solucionaría el problema, sino que incluso lo agravaría, dados los costes energéticos de los sistemas intensivos e insostenibles de producción y transporte. Los alimentos están en el mercado internacional, pero no llegan ni a la boca ni a la mesa de quien tiene hambre».

De una población mundial de 8.200 millones

931 millones de personas sufren **hambre severa**

2.400 millones sufren **carencias alimentarias**

2.000 millones sufren **sobrepeso** de las cuales 650 millones son **obesas**



Por otro lado, paradójicamente, 2.000 millones de personas sufren obesidad y otras enfermedades derivadas, fundamentalmente por una alimentación excesiva e inadecuada.

Hoy en día, **se produce en torno al 60% más de los alimentos que se necesitan** para nutrir a toda la humanidad, mientras millones de personas mueren de hambre cada año. ¿Qué estamos haciendo mal?

Las claves de este despropósito: ¿cuánto?

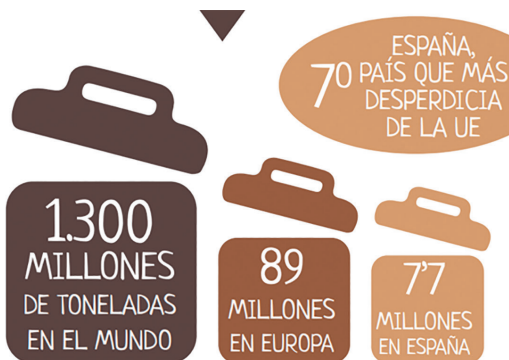
Según datos de la ONU, unos **1.300 millones de toneladas métricas** de alimentos se desperdician cada año (1/3 de la producción mundial). A esa cifra habría que sumar, según un informe de WWF, otros 1.200 millones de pérdidas en el campo, llegando al 40% de la producción total.

Esto se corresponde con unos 1.000 millones de comidas al día de acuerdo con el informe de 2024 del PNUMA (sólo en las fases de distribución, restauración y consumidor final, sin contar las pérdidas) y equivaldría a brindar 1,3 comidas diarias para todas las personas que padecen hambre en el mundo.

Para producir esos alimentos que no van a ser aprovechados, se han destinado un sinnúmero de **recursos** (finitos y cada vez más escasos y caros) que también se desperdician: agua, suelo, energía, minerales...

Según el análisis realizado por la FAO hace una década, pero que sigue siendo el estudio de referencia respecto a las PDAs a nivel mundial, también se debe tener en cuenta el **tipo de alimentos** que se pierden y desperdician.





Profundizando en este análisis cabría realizar una valoración, no sólo cuantitativa, sino también **cuantitativa** de las PDAs, considerando la **energía y valores nutritivos** que hubieran aportado los alimentos desperdiciados.

Valga el siguiente dato como ejemplo: según la FAO, se pierde el **24% de las calorías** producidas.

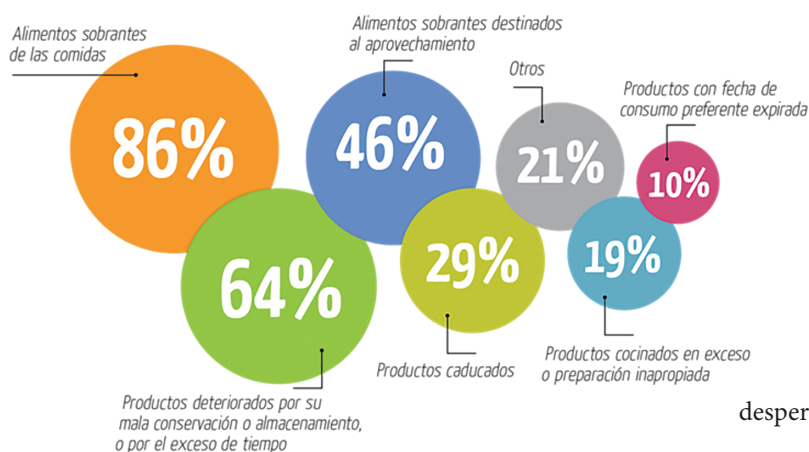
Qué

Los tipos de alimentos que se derrochan varían mucho dependiendo de cada país. En los países empobrecidos predominan las pérdidas de materias primas y de producción sin transformar, debido a malas condiciones de almacenamiento e infraestructuras.

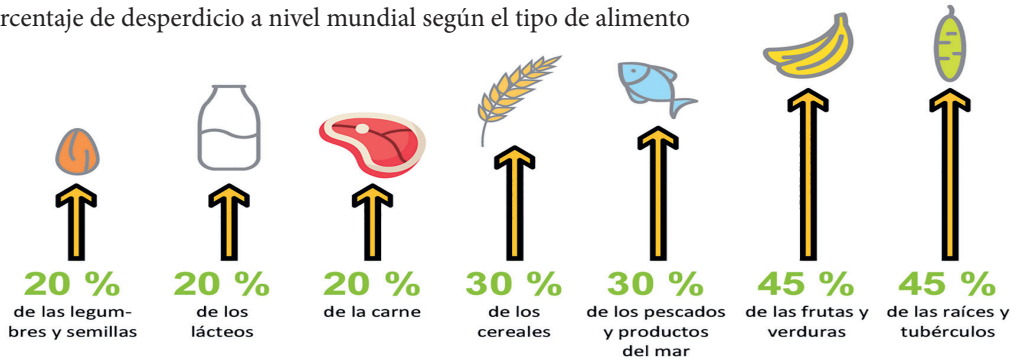
En los países desarrollados se desperdician, sobre todo, alimentos transformados, especialmente en los últimos eslabones de la cadena alimentaria.



Sirva de ejemplo lo que sucede en España, como se muestra en estas gráficas sobre los tipos de alimentos desperdiciados en los hogares españoles en 2022 y sus causas, extraídas del último informe disponible en la «Estrategia Más Alimento, Menos Desperdicio» del MAPA.



Porcentaje de desperdicio a nivel mundial según el tipo de alimento



Fuente: Global food losses & food waste - Extent, causes & prevention. FAO (2011).

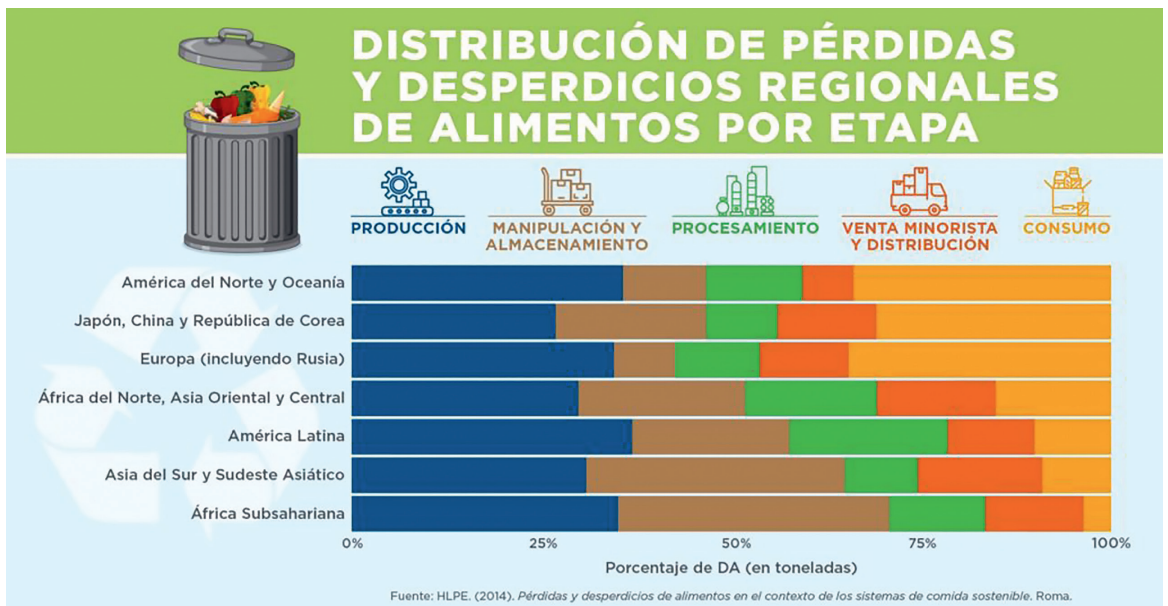
Dónde

La ONU lleva años intentando cuantificar las PDAs mundiales, para lo que ha establecido dos medidas:

- **Índice de pérdidas**, que según los estudios de la FAO, alcanzan el 14% (630 MTm) de los alimentos producidos en 2019.
- **Índice de desperdicio**, que representa el 17% (931 MTm) del total de la producción mundial de alimentos. Este dato, de 2019, ha sido actualizado en 2024, elevándolo hasta 1.050 MTm.

De la suma de ambos porcentajes (14% de pérdidas y 17% de desperdicio) resulta el **31% del total** de alimentos disponibles (1/3 del total).

Como sucede en la mayor parte de los estudios, se excluye expresamente lo que sucede en el sector primario, sesgando de esta manera los porcentajes del resto de la cadena. A la vez, y en parte por este motivo, siempre aparece identificado el consumidor final como el máximo responsable de las PDAs (entre 95 y 115 kg de desperdicio por cápita al año).



LA UE ESTIMA QUE EL HOGAR ES RESPONSABLE DE UN
42% DE LA COMIDA QUE ACABA EN LA BASURA



EL RESTO CORRESPONDE A LAS ETAPAS DE:



FABRICACIÓN



DISTRIBUCIÓN



RESTAURACIÓN

Este análisis y el hecho de enfocar las actuaciones de prevención en este eslabón son erróneos ya que en este punto del consumidor final es donde la responsabilidad es más difusa y la concienciación más compleja; aquí es donde es más complicado atajar el problema y donde más energía se pierde (transporte, transformación, envasado...) con cada kilo desperdiciado.

Cómo

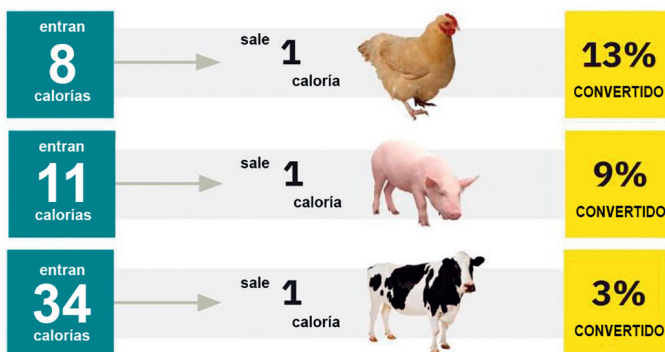
El despilfarro no sólo se produce de forma **directa** cuando se saca de la cadena alimentaria cualquier alimento o parte de él.

Hay otras formas que deben ser contempladas como formas de **despilfarro indirecto**; es decir, cuando se hace un uso ineficiente del alimento. Así podríamos apuntar algunos como:

- Consumo excesivo de alimentos.
- Exagerada utilización de las materias primas destinadas a la alimentación animal, altamente ineficiente y que podría destinarse a alimentar directamente a las personas.
- Uso de recursos (agua, tierras,...) para producir alimentos secundarios (no imprescindibles en la dieta).
- Empleo directo de alimentos (e indirecto de sus recursos) para usos secundarios (agrocarburos, usos no alimentarios, etc).

El alimento más caro es el que se tira

El ciclo de calorías a través de los animales es termodinámicamente ineficiente



Fuente de los datos: Shepon, et al., [Energy and protein feed-to-food conversion efficiencies in the US and potential food security gains from dietary changes](#).

Cuánto cuesta

La **valoración económica de las PDAs mundiales** asciende a 680.000 millones de dólares en países industrializados y 310.000 millones de dólares en países en desarrollo, según los datos de la FAO.

Además si tenemos en cuenta los efectos indirectos de este derroche, deberíamos añadir alrededor de 700.000 millones de dólares en costos ambientales y otros 900.000 en costos sociales.

En total, la factura alcanza la mareante cifra de 2,6 billones de dólares (2,4 billones de euros).

Los costes asociados al desperdicio en la UE en 2015 se estimaban en **143.000 M€**.



Ciertamente es complicado conocer datos exactos e inapelables sobre las pérdidas y desperdicio de alimentos a cualquier nivel, ya sea local o mundial.

En todo caso, esto no debe alejarnos de la dimensión y gravedad del problema.

Cualquier cifra resulta, sencillamente, **escandalosa**.



3. Vamos al grano

Nos encontramos ante un sistema agroalimentario que hace del alimento un negocio más, al margen del respeto por la vida. Se ha convertido la comida en una mercancía con la que especular a costa de la vida de las personas y del planeta.

A. LAS COSAS CLARAS Y EL CHOCOLATE ESPESO

No estamos ante un problema coyuntural. El hambre y el despilfarro de alimentos son consecuencia de un sistema alimentario "IN".

Injusto

Hay que preguntarse si es cabal un sistema que produce muchos más alimentos de lo que necesita la humanidad y, sin embargo, condena al hambre a 1.000 millones de personas, porque desde el punto de vista social, es injustificable.

Insolidario

Estos últimos años, en la carrera por conseguir la soberanía alimentaria, las grandes empresas de la agroalimentación y algunos países, han aumentado el **acaparamiento de recursos** (tierras, agua o pesquerías en países del Sur), privando de dichos bienes a los pobladores locales, ahora amenazados por el hambre o la miseria. Estas personas, en muchas ocasiones, se ven obligados a migrar hacia los mismos países del Norte que les han arrebatado sus medios de subsistencia.

Insostenible

Nuestro sistema alimentario obliga a los productores a producir cada vez más cantidad y **más barato** para alimentar una demanda creciente y ser más competitivos, aunque sea a costa de **externalidades** no computadas en el precio, como el agotamiento de tierras, la contaminación de suelos y aguas, el uso creciente de agroquímicos y fertilizantes y una mano de obra mal pagada y sobreexplotada, entre otras muchas.

Insano

Por cada euro que cuesta un producto agroindustrial en el mercado, los ciudadanos pagamos, en impuestos, **2 € más** para paliar los efectos negativos de su producción sobre el **medio ambiente** o la **salud**. El coste real sería de 3 €.

Ineficiente

La excesiva transformación de los alimentos, la conversión en proteína animal, el envasado o transporte, entre otros factores suponen un mayor gasto.

Un sistema alimentario IN

IN
justo

Se producen alimentos para 12.000 M de personas, pero 3.000 M sufren una alimentación insuficiente y/o hambre.

IN
eficiente

Despilfarra 1/3 de lo producido. Necesita 20 calorías de energía para producir sólo una de alimentos.

IN
solidario

Genera acaparamiento de tierras y recursos de otros países. No paga lo justo por el producto ni remunera adecuadamente el trabajo.

IN
sano

Provoca obesidad y enfermedades derivadas de una alimentación basada en hipertransformados.

IN
moral

Considera los alimentos como simples mercancías, cuyo verdadero valor se desprecia y que sirve de especulación.

IN
sostenible

Desde cualquier punto de vista: técnico, económico, social y medioambiental.

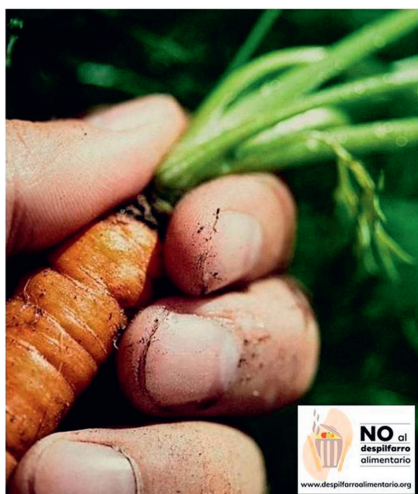
Inmoral

A la vista de estos datos, podemos comenzar a ser conscientes de que estamos ante un **gravísimo problema de carácter económico, medioambiental y, sobre todo, ético**. Las características INtrínsecas de este sistema alimentario, que ha convertido los alimentos en simples mercancías, lo hacen inviable incluso a corto plazo.

Ante ello, una de las primeras respuestas debe ser reducir al máximo este absurdo y aberrante derroche de alimentos a lo largo de toda la cadena.

La alimentación: ¿derecho o negocio?

Hace 75 años ya, la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en su artículo 3, constataba que «todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de la persona», algo íntimamente relacionado con el derecho a la alimentación, como puntualiza en el artículo 25: «**Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios**».



Aunque el derecho a la alimentación ha sido consagrado en el derecho internacional, muchos **estados siguen reticentes a reconocerlo e incorporarlo en sus ordenamientos internos como un derecho fundamental** que permita la protección jurídica directa y explícita, invocable ante los tribunales. Sólo una treintena de países lo han reconocido en sus constituciones (entre los que no encontramos ni a España ni a ningún otro miembro de la Unión Europea).

En la propia **Agenda 2030**, tan centrada en los derechos humanos, se omite el derecho a la alimentación, mientras se potencia el crecimiento económico, insistiendo en aumentar la producción de alimentos como medio para frenar la malnutrición, en un planeta que cuenta con alimentos más que suficientes para alimentar a toda la humanidad. Es más, por presión expresa de los EE. UU. **no se admitió que apareciese el derecho a la alimentación**, argumentando que debía ser el mercado el que, por su propia dinámica, garantizase el cumplimiento de este derecho.

Para no garantizar este derecho, se esgrime la falta de recursos, una burda disculpa cuando constatamos que según la ONU se necesitarían **30.000 millones de dólares al año para erradicar el hambre** en el mundo y este montante equivale apenas al 1% de lo entregado en el rescate a la banca en la *crisis* de 2008. O, aún peor: **¡70 veces! inferior al gasto mundial en armamento** (2,4 billones de dólares anuales).



Hambre y agronegocio

El sistema alimentario está guiado y dominado por un puñado de multinacionales en producción, industria y distribución: Nestlé, Unilever, Kraft, Danone, Coca-Cola, PepsiCo, Mondelez o Kellogs entre otras. Es el denominado agronegocio, cuyo objetivo no es ni el alimento, ni las personas, sino obtener

Principales firmas de gestión de activos
con acciones de capital en agronegocios

Firma de gestión de activos	Activos gestionados (en \$)
BlackRock	6,3 billones
Vanguard Group	5,0 billones
State Street	2,45 billones
Capital Group	1,7 billones
Invesco	907.000 millones
VanEck	38.000 millones

Fuente: Jennifer Clapp, sitios web de cada compañía

el mayor beneficio, convirtiendo los alimentos en simples mercancías y a las personas, en meros consumidores. Estas empresas acaparan en muy pocas manos tanto el mercado de semillas, como el de agroquímicos y datos a nivel mundial. Tras estas gigantescas empresas están los fondos de inversión, cuyos objetivos nada tienen que ver con el sistema alimentario.

Convertir los alimentos, un bien y un derecho, en mercancías desencadena gravísimos efectos sobre el sistema alimentario. Como se puede ver en la infografía de Manos Unidas, **el principal es el hambre.**

Por qué hambre y despilfarro van unidos

El hambre es un asunto complejo con muchas vertientes, pero esta del despilfarro alimentario es especialmente importante porque es **causa y, a la vez, consecuencia** de un sistema alimentario y económico perverso, en el que no falta la producción, sino el acceso al alimento para miles de millones de personas. El hambre se podría erradicar, o al menos paliar de forma muy significativa, simplemente reduciendo este despilfarro.

*La comida que se tira, es como si se robara de la mesa del pobre.
Papa Francisco*

Cuanto más alimento se pierde o desperdicia, más se reduce su disponibilidad, más se incrementa su precio y más inaccesible se hace, especialmente para las personas más vulneradas. Esto contribuye a la inseguridad alimentaria, tanto exacerbando la pobreza y aumentando la desigualdad social, como poniendo incluso en peligro la alimentación de las generaciones futuras.

El disparate es tan escandaloso como sugieren las siguientes comparaciones:

- La cantidad despilfarrada sería suficiente para alimentar a todos los hambrientos y malnutridos del planeta, aportando un suplemento de 250 kcal/día, que es la estimación del déficit para alcanzar el mínimo vital.
- Simplemente la carencia de sistemas capaces de mantener la cadena de frío en países empobrecidos provoca la pérdida de 526 MTm anuales, cantidad suficiente para alimentar a 1.000 millones de personas.
- Entre los EE. UU. y la UE se tira tanto alimento como produce toda África.

La necesidad de producir de más para reponer el alimento derrochado y el temor a no poder alimentar a la propia población generan un movimiento de especulación y acaparamiento de tierras y recursos por parte de empresas y gobiernos, que privan de los mismos a poblaciones de otros países, provocando una dinámica de hambre y miseria que obliga, en muchas ocasiones, a la migración forzosa.



Ante esta dinámica, la sobreproducción no es la respuesta, dado que se suele generar más producción donde ya sobra, obligando a su exportación o a la cínica ayuda humanitaria, lo que hunde aún más los sistemas de producción y los mercados de los lugares donde precisamente faltan alimentos.

Además, la explotación generada por el despilfarro contribuye al cambio climático en forma de emisiones, deforestación, pérdida de biodiversidad, contaminación... cuyo efecto bumerán será más grave en zonas de producción agraria y especialmente en las más pobres.

Por otra parte, debemos entender el sobreconsumo y el despilfarro no sólo de alimentos, sino de combustibles, ropa, productos superfluos, etc. que hacen que se dediquen tierras y recursos de subsistencia a producir agrocombustibles o cultivos secundarios como flores, café, cacao, perfumes, textiles, refrescos.... con lo que podemos concluir que nuestra forma de consumir depredadora, principalmente en el Norte global, afecta directamente a los recursos, al desperdicio y al hambre, principalmente en el Sur global.



Cuanto más se produce, más se tira. Si tuviéramos menos, se valoraría más y no se tiraría tanto

Causas

Hay un sinfín de estudios que exponen las causas que provocan el derroche de alimentos a lo largo de toda la cadena, de los que destacamos algunas:



Sin embargo, nosotros queremos ir un poco más allá de las causas más inmediatas y visibles, apuntando a los motivos más profundos que conducen a este desperdicio.

Mercantilización de los alimentos

Este sistema alimentario convierte los alimentos en simples mercancías y los despoja de su verdadero valor, tan trascendental como absolutamente indispensable para la vida, provocando dos **efectos nefastos sobre los mismos**:

- **Especulación financiera** de los fondos de inversión en las bolsas mundiales, jugando con los alimentos como si fuera un *alimentopoly*, transformando el derroche de alimentos en un lucrativo negocio y negando que sea una ineficiencia o un crimen. El afán de lucro para unos pocos genera una catástrofe para toda la sociedad en forma de hambre y destrucción del medio ambiente.
- **Banalización** a base de una oferta superabundante, alimentando una producción y oferta excesivas y muy subvencionadas, lo que contribuye a aumentar el desperdicio y a prácticas comerciales desleales. Aunque es positivo que los precios de los alimentos sean accesibles, actualmente se dedica en el mundo desarrollado sólo un 13% de la renta familiar a la alimentación (en España un 17%), lo cual invita a confundir valor y precio. Esto no ocurre en los países del Sur donde se dedica un 80% de la renta a la alimentación.

Desconocimiento y falta de sensibilidad ante la gravedad

Pocos pensamos que tiramos alimentos de forma directa o que se trate de un volumen importante, pero aún somos menos conscientes de lo que tiramos de forma indirecta (criterios estéticos, fechas de consumo, productos ultraprocesados o kilométricos...).

Las **razones** conscientes analizadas son los descuidos, dar poco valor a la comida o calcular mal a la hora de comprar o cocinar. Todas ellas **previsibles y prevenibles**.

Excesivo procesamiento.

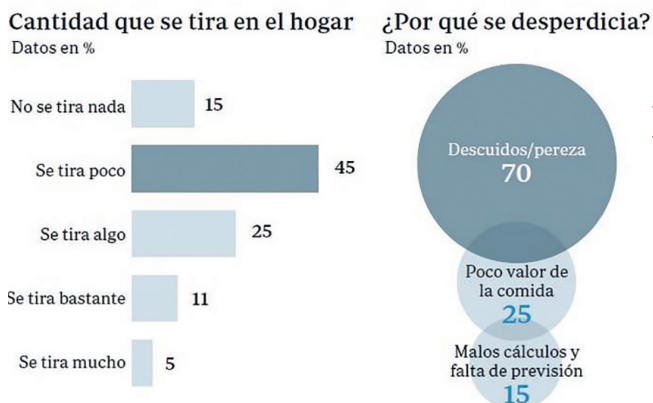
Cada vez consumimos más productos procesados y **cada eslabón** en esta cadena de transformación es un espacio en el que se desperdicia gran cantidad de alimentos (conservación, almacenamiento, transporte, procesado, envasado...). Esto es también lo que ocurre, como vimos, con la **ineficiencia de la producción de proteína animal** y algo similar sucede con los **productos kilométricos** o fuera de temporada.

Modelo de consumo capitalista despilfarrador

Vivimos, en nuestro mundo enriquecido, inmersos en una burbuja consumista que no sólo afecta a los alimentos, sino también a la ropa, energía, electrónica...; estamos marcados por una economía del **usar y tirar** (a veces, sin llegar a usar: muchos alimentos que compramos pasan de la cesta de la compra directamente al cubo de la basura). Nuestro estilo de vida también está lleno de prisas, sin tiempo o conocimientos para cocinar, lo que conlleva más desperdicio de alimentos.

Falta de formación

Al margen de la falta de conocimientos sobre cocinado, aprovechamiento, técnicas de prevención, etc. tanto de los consumidores como del resto de actores de la cadena alimentaria (productores, industria, tiendas...), cabe destacar, especialmente, el problema que genera la **confusión entre fecha de consumo preferente y fecha de caducidad**.



Encuesta realizada y publicada por ABC.
La percepción subjetiva y la vergüenza ante el entrevistador hace que las cifras sean sensiblemente mejores a la realidad.

FECHA DE CADUCIDAD	FECHA DE CONSUMO PREFERENTE
A partir de esa fecha, no debe consumirse ese alimento ya que no es seguro para la salud. Productos muy perecederos como carnes y pescados. Antes de que caduquen, se pueden congelar y alargar su conservación.	A partir de esa fecha, el alimento pierde parte de sus propiedades, pero no supone un riesgo para la salud. Productos más duraderos y estables. Productos como alimentos congelados, harina, legumbres, arroz, galletas,

Neomaltusianismo

Es necesario advertir también de las graves consecuencias de **noticias alarmistas** por parte de entidades y medios de comunicación. Ante la perspectiva de que en 2050 habiten el planeta 9.500 millones de personas, se está generando una cierta **ansiedad** que lleva a más sobreproducción, más acaparamiento de tierras y mayor sobreexplotación de recursos, ya sean propios o ajenos (de otros países y pueblos)... ¡Cuando sabemos que incluso ya sobra!

Y sobre todo... ¡No atacar las causas!

Para cerrar este capítulo, debemos remarcar que el problema de las PDAs es no analizar e intervenir sobre las causas, no fomentar la prevención, no cuidar los recursos y limitarse a gestionar el problema de los residuos. O pensar de forma tecnoutópica, suponiendo que la tecnología arreglará el problema de las PDAs, el hambre o la obesidad... Por ello es necesario medir y analizar las causas de por qué se producen las PDAs en cada eslabón de la cadena alimentaria, a fin de prevenirlas

Si no atacamos las causas,
sólo **acataremos** las consecuencias

Consecuencias

Pérdida y sobreexplotación de recursos

Junto a las toneladas de alimentos arrojados a la basura se desperdician también los recursos necesarios para producirlos: agua, suelo, fitosanitarios, energía, recursos en investigación y tecnología, vida, contaminación y un largo etcétera.

Entre estos recursos desperdiciados también está el **trabajo** de agricultores o pescadores, que no ven recompensados sus esfuerzos con unos precios de sus productos y unos salarios justos, padeciendo muchas veces situaciones de explotación o esclavitud, despojados de sus tierras o mares por la ansiedad de un sistema que exige **producir más, más barato y a precios ínfimos** (la espiral endemoniada del *bajo coste*).

Agravamiento del cambio climático

Las emisiones ligadas a los alimentos derrochados suponen entre el 8 y el 10% del total de emisiones de gases de efecto invernadero (GEIs). Si contabilizasen como un país, sería el tercero, tras China y EEUU.

Dichas emisiones innecesarias contribuyen también a un clima inestable que repercute negativamente en el rendimiento de las cosechas y reduce la calidad nutricional de los cultivos.

desperdicio de recursos

energía



agua



superficie



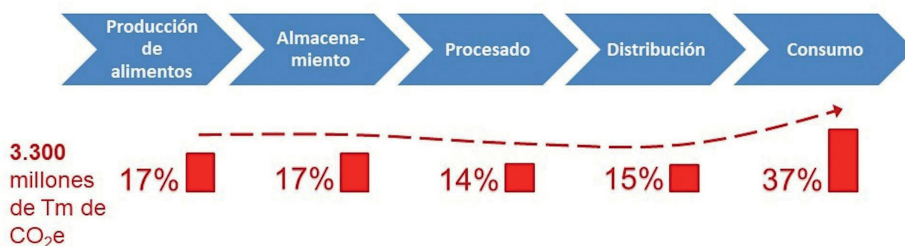
valor
económico

huella
ecológica



emisiones innecesarias
de CO₂ en la atmósfera

Desperdicio alimentario a lo largo de las etapas del ciclo de vida (cantidad desperdiciada y emisiones de gases de efecto invernadero anuales)



Fuente de los datos: FAO

Desperdicio a lo largo de las etapas del ciclo de vida de los productos alimentarios, con especificación de las emisiones de gases de efecto invernadero asociado. Gumersindo Feijoo.

Agravamiento del problema de las PDAs

Lejos de reducirse, el volumen de pérdidas y desperdicio de alimentos sigue una tendencia al alza en los últimos años.

En realidad, no se afronta una estrategia decidida contra el despilfarro, sino que se sigue apostando por elevar la producción, es decir, por primar la eficacia (incremento del negocio) frente a la eficiencia (en el uso de recursos y buscando el bien común). Es decir, seguimos «intentando llenar una bañera repleta de agujeros». Una mayor producción y alimentos más baratos, facilitan esta dinámica de mayor despilfarro, de la que se benefician algunos pero salimos perdiendo, y mucho, casi todos.



Más hambre y más obesidad

Unos consumimos de más y otros de menos, donde unos se lo quitamos a los otros. **Nuestro planeta produce, hoy y cada día, 4.600 kcal por persona y día, casi el doble de lo necesario para vivir holgadamente.**

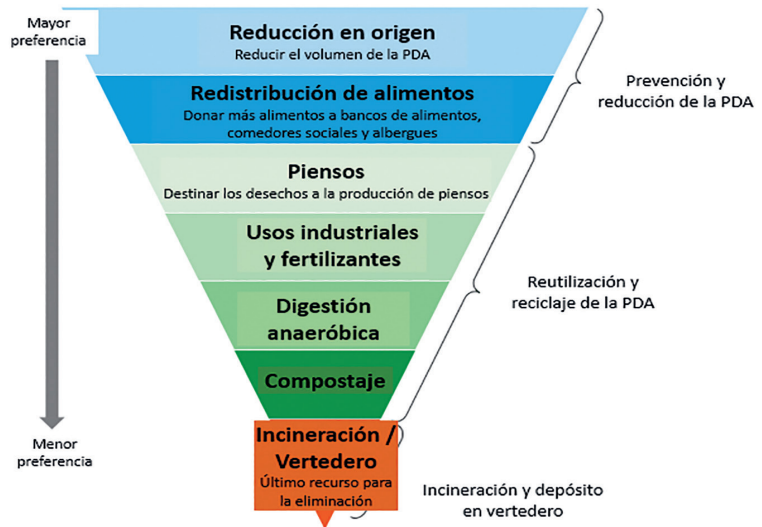
El incremento sostenido en la producción mundial de alimentos en las últimas décadas no ha solucionado ni el hambre ni el despilfarro. Es más, los ha agravado. **Hay 2.400 millones de personas subalimentadas y otros 2.000 millones con problemas por comer mal**, lo que representa uno de los mayores costes sanitarios de los países desarrollados. Además, tirar alimentos en el Norte supone acaparar tierras y mares en el Sur, generando una espiral de hambre, pobreza, migración y explotación.

La mayoría de las personas que padecen hambre en el mundo son, paradójicamente, pequeños agricultores, ganaderos, pescadores... personas que viven de la explotación de los recursos naturales para su subsistencia.

Elegir el enfoque correcto es decisivo: no es lo mismo «prevenir y cuidar valiosos recursos» que «gestionar el problema de los residuos». Por eso creemos que muchas de las soluciones que se están dando son **parciales e inconexas**, fragmentando la realidad de un sistema global y provocando que se repercuta el problema en otros eslabones de la cadena, especialmente hacia los extremos: producción (devoluciones de productos no vendidos al sector primario) y consumo (alentando compras económicas pero innecesarias).

Toda acción que **no cumpla la jerarquía** de aprovechamiento de los alimentos, a buen seguro supone una mala práctica en la prevención del derroche. Del mismo modo, todo aquello que **no enfoque adecuadamente las causas y consecuencias** del problema, también errará en las medidas a tomar. Ni siquiera una buena legislación servirá de mucho, si no está respaldada por una adecuada sensibilización.

Jerarquía de aprovechamiento



La mayoría de las respuestas se sitúan al **final de la cadena**, cuando ya se han invertido muchos recursos (transformación, envasado, transporte) y el problema está más disperso, lo que reduce la efectividad y aumenta la dificultad de intervención. En este sentido debemos ser muy cautos ante las propuestas de **soluciones facilonas** (como las aplicaciones móviles para «salvar comida»), en las que sucede lo mismo que con las empresas de gestión de residuos: a **mayores desperdicios, mayor negocio**.

La **simple donación** de alimentos parece una solución sencilla y adecuada, aunque no debe considerarse como la primera de las propuestas para dar salida a los excedentes. No siempre pueden donarse por cuestiones de inocuidad o porque exigen una infraestructura compleja, con contratos de responsabilidad, control de la trazabilidad.... La donación de los sobrantes supone un ejercicio de tranquilización de la conciencia, que contribuye a cronificar el problema de las PDAs sin resolver el acceso digno a los alimentos.



D. SACAR LAS CASTAÑAS DEL FUEGO

La gravedad del problema ha ido obligando a organismos y países a elaborar estrategias (no todo lo ambiciosas que exige este inmenso reto) para intentar reducir las PDAs, de las que podemos destacar:

- A nivel mundial, la **Agenda 2030**, con la meta 3 del ODS 12: reducir a la mitad el desperdicio de alimentos por habitante.
- Respecto a la **Unión Europea**, el Pacto Verde Europeo; la Plataforma para prevenir, compartir prácticas y evaluar el progreso; la Iniciativa sobre el uso eficiente de los recursos (con un objetivo de reducción del 30% para 2025 y del 50% hasta 2030); la metodología común para la medición de residuos alimentarios aprobada en 2019 y la propuesta de Directiva Marco sobre Residuos.
- Por lo que se refiere a **España**, la Ley de Residuos de 2022 plantea la misma reducción del 50% del desperdicio y del 20% para las pérdidas. A destacar que está cerca de aprobarse una Ley de Prevención de las PDAs.



También la **sociedad civil** ha ido tomando conciencia de la necesidad de plantear soluciones e iniciativas para reducir las PDAs. Muchas de ellas desde una perspectiva solidaria, desde el voluntariado, con transformación de productos y logrando crear empleos de inserción. Algunas de ellas son:

- Fundación Espigoladors (recuperación de alimentos en granja), Rexcatering (en comedores escolares), Refood (en tiendas o consumidor final).
- Es-imperfect (obrador para transformar alimentos).
- Talkual (reincorporación de frutas feas a la cadena), Oreka Circular Economy (en el sector de la hostelería).
- Oscillum (etiquetas inteligentes), Winnow (inteligencia artificial en restauración e industria), Ekilu (aplicación de recetas a partir de las provisiones en casa).
- Agrosingularity, Kamarere, Panduru, Sr. Mendrugo (recuperación de excedentes y transformación en cerveza, componentes alimentarios o bollería).
- StopDerroche, Enraiza Derechos (sensibilización sobre hambre y despilfarro).
- Colectivo **#LeySinDesperdicio**, formado por personas y entidades que se han unido para promover una ley adecuada sobre prevención en España.



4. Con las manos en la masa

«No podemos seguir contemplando el hambre como meros espectadores. Somos actores y responsables, por acción u omisión, en este drama». Así de claro se muestra José Esquinas en *Rumbo al ecocidio*.

En las siguientes páginas pretendemos iluminar la esperanza de que ante el oprobio del hambre y el absurdo del despilfarro de alimentos, se puede y se debe hacer algo. De hecho, ya se está haciendo.

Apuntamos algunas propuestas para la acción a nivel personal, ambiental-social y político-institucional.

A. YO ME LO GUISO, YO ME LO COMO

Concienciación, información y formación.



La primera de las acciones, y quizá la más decisiva, es la **propia concienciación** personal sobre el verdadero valor de los alimentos y el problema de su despilfarro. Para ello es necesario informarse y formarse a través de libros, artículos, internet, redes sociales, charlas, cursos, etc.

Quizá una de las cosas más fáciles de realizar es llamar a las cosas por su nombre: no son sólo «pérdidas y desperdicio», sino «despilfarro». Seguro que ello nos ayuda a pensar en el valor infinito de los alimentos y no tanto en el precio, para que no nos pase como a los necios, que confunden valor y precio.

«Para el 69% de los españoles, el desperdicio alimentario es inevitable e imposible de eliminar»
Estudio de OpinionWay – Smartway: *Los españoles y el desperdicio de alimentos*.

En segundo lugar invitamos a **analizar nuestro propio comportamiento** respecto al DA.

Preguntarse personalmente qué alimentos desaprovecho, cuándo, cómo y por qué. Hagamos la prueba durante una semana y anotemos todo lo que tiramos a la basura en casa, en el comedor escolar o laboral, en el espacio de ocio... ¡Seguro que te sorprenderá! *Spoiler*: es más de lo que piensas.

La calculadora de desperdicios de Enraíza Derechos puede ayudar a hacer este análisis y conocer así su impacto económico, social y medioambiental.

Escanea el código
para acceder



Y en tercer lugar, te proponemos **realizar algunos cambios de hábitos**, ya que para lo que consideramos importante y damos valor, encontramos tiempo y dinero. Es cuestión de prioridades.

A la hora de comprar:

- Compra sólo lo que necesites: comprueba las existencias en casa y planifica antes de salir. Haz la lista de la compra y así será más complicado caer en la trampa de las ofertas innecesarias, la compra por impulso o capricho.
- Prioriza, en la medida de lo posible, los productos frescos, cercanos, de temporada, a granel y agroecológicos. Mención especial a los únicos y auténticos superalimentos: las legumbres.
- Por la misma lógica, reduce el consumo de carne y ultraprocesados, poco nutritivos y saludables.
- Siempre que sea posible, adquiere tus alimentos en establecimientos locales, de barrio, cercanos o mercados municipales.
- No rechaces los productos mal llamados feos, que tienen tanta calidad como los anormalmente perfectos.
- Paga por ellos un precio que responda a su importancia y remunere el trabajo y los recursos que ha necesitado para producirse. No comprar sólo por precio.



A la hora de consumir:

- Cocina y aprovecha todas las partes comestibles.
- Sírvelte sólo lo que vayas a comer, reutiliza las sobras, congela, composta los residuos que queden finalmente sin posible uso...
- Vigila y comprende la diferencia entre «fecha de caducidad» y «consumo preferente». Utiliza todos los sentidos pero, sobre todo, el sentido común.
- Practica la austeridad en la alimentación.
- Almacena adecuadamente.

Cuando salgas a comer fuera de casa

- Pide sólo lo que vayas a comer y llévate las sobras de tu menú. Te arreglarán la próxima comida y a los que lo han preparado les haces un favor y valoras su trabajo.
- Evita los servicios tipo *buffet*.

Y, sobre todo, ten en cuenta que comprar es un acto político. Cada vez que compras algo estás decidiendo qué tipo de producción quieres, qué modelo de sociedad deseas. Convierte tu carro de la compra en un carro de combate.

Quizá piensas que el actuar personal es inútil, que no tiene ninguna repercusión, que el impacto es minúsculo, pero eso no es cierto. Como dice José Esquinas, si piensas así «es que no has dormido nunca con un mosquito en la habitación».

Consejos contra el despilfarro

Pero sobre todo,
come lo que compres y
compra lo que necesites.

1

LISTA DE LA COMPRA

Planificar lo que necesitamos y revisar lo que tenemos antes de hacer la lista.



2

MENÚ SEMANAL

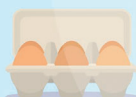
Planificar un menú semanal para evitar la improvisación.



3

CONSERVA

Conservar adecuadamente los alimentos: consulta la etiqueta o pregunta a un profesional.



4

ORDENA

Ordenar bien la nevera y despensa para comprobar las fechas de consumo con facilidad.



5

INFÓRMATE

Informarnos de si podemos congelar el alimento si no tenemos previsto consumirlo.



6

CONSUME

En casa consumir primero los alimentos que compramos antes.



7

COCINA

Al cocinar ajustar la comida al número de comensales.



8

APROVECHA

Si sobra algo, aprovechar para realizar nuevas recetas con creatividad.



9

FRUTAS

Con las frutas que estén muy maduras, podemos hacer zumos, batidos o granizados si las metemos previamente en congelador.

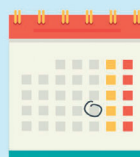


10

FECHAS

La **fecha de caducidad** indica hasta cuándo se puede consumir.

El **consumo preferente** indica hasta cuándo el alimento conserva sus propiedades.



Para que no te olvides, ten a mano este decálogo (puedes pegarlo en el frigo).

B. UN GRANO NO HACE EL GRANERO, PERO AYUDA AL COMPAÑERO

Sí, la acción personal es imprescindible, pero sola es insuficiente. Cada contribución suma, por pequeña e invisible que parezca.

La tarea es ardua y es necesario contar y **colaborar con otros** en este desempeño. Hay numerosos grupos, entidades, asociaciones e incluso administraciones que están trabajando en este sentido. Apuntamos algunos en el apartado de iniciativas y entidades.



De nuevo situamos la **concienciación del entorno** como el inicio de toda la acción a nivel social. Tenemos que convertirnos en los *Pepito Grillo* del despilfarro de alimentos allá donde estemos (amigos, familiares, escuela, trabajo, asociaciones...). Para abrir la conciencia y el diálogo, nos pueden servir materiales como este cuaderno o libros como *Los tomates de verdad son feos* o *Rumbo al Ecocidio*.

Pero hay que subir el nivel, realizando **acciones de presión y de denuncia ambiental** en los comedores escolares y colectivos, en las tiendas de alimentación, en los restaurantes, en asociaciones vecinales, colegios, hospitales... Piensa en todos los espacios que te rodean y seguro que podrás sugerir alguno más. Sirva de ejemplo la acción de las «Croquetas ilegales» emprendida por

Cristina Romero en el colegio de su hijo y que llegó al mismísimo Congreso, poniendo en marcha una iniciativa para modificar la Ley de Seguridad Alimentaria que ya ha recogido más de 300.000 firmas. Como ella misma dice, la cuestión clave es que **“¡Hay que ponerse!”**.

Y, ¿por qué no?: dirigirse a nuestro **Ayuntamiento** y consultar si está trabajando en algún programa para concienciar a la ciudadanía y reducir el volumen de los alimentos que se tiran. Uno

de los servicios más costosos para un Ayuntamiento y sus vecinos, es la recogida de basuras. Pregunta si tienen en marcha alguna estrategia alimentaria, normativa o acciones que busquen prevenir el despilfarro, si tienen recogida selectiva para compostar, si en la compra pública priorizan empresas que dispongan de planes de prevención o si se plantea algún sistema para la modulación de la tasa de basura en función de la generación de la misma.

*Los que dicen que es imposible,
que defen paso
a los que ya están haciendo*

Por último, entérate, **difunde y colabora con iniciativas** que se estén realizando en tu entorno y que promuevan un sistema alimentario más justo, sano y sostenible y que faciliten la lucha contra el desperdicio de alimentos:

- Entidades que fomenten acciones de sensibilización, información, análisis, y denuncia del despilfarro.
- Grupos de consumo o cooperativas que provean de alimentos frescos, locales, de temporada y agroecológicos, poniendo en contacto a productores y consumidores de forma directa.
- Grupos de colaboración en los que compartir recetas de aprovechamiento, organizar talleres de consumo consciente, cocina y técnicas de conservación.
- Iniciativas no lucrativas y solidarias que busquen el aprovechamiento de los excedentes en las tierras de cultivo (rebusca/espigueo), en tiendas, restaurantes, comedores colectivos, empresas... pero ten cuidado con aquellas otras que hacen del desperdicio un negocio, pues su interés es contrario a la prevención.
- Si tienes una empresa alimentaria, analiza, fórmate y diseña un plan de prevención de PDA para ella.

Al final del folleto encontrarás un listado con algunas de estas propuestas. Todas ellas más o menos sencillas, pero que por un motivo u otro no llevamos a cabo. Anímate a unirte a esta corriente sin desperdicio.



10 puntos para una #LeySinDesperdicio



Centrar los esfuerzos en evitar las pérdidas y no en la gestión de excedentes.



Medir las pérdidas y el desperdicio en todas las fases de la cadena alimentaria.



No medir solo cuánto se desperdicia sino cómo se desperdicia.



Apoyar e impulsar la rebusca o el espigueo para reducir el desperdicio y cuantificar las pérdidas en el sector primario.



Definir de manera clara qué son las pérdidas y el desperdicio alimentario para no dejar espacio a la interpretación.



Que la medición sea obligatoria para todos los actores a lo largo de la cadena.



Incluir acciones y medidas que faciliten el cumplimiento de la ley y sancionar a quienes intenten esquivarla.



Que la administración tenga un papel importante de vigilancia para el cumplimiento de la ley.



Marcar plazos para su desarrollo e instrumentos para su puesta en marcha.



Incluir un espacio de gobernanza donde todos los actores puedan participar en la implementación y el seguimiento de la ley.

Las causas que generan la perversión del despilfarro de alimentos no son sólo personales o sociales, sino principalmente **políticas**. Son las estructuras de los mercados y las legislaciones que conforman el sistema alimentario, las que provocan gran parte de las condiciones para que la comida se derroche. Así que no es suficiente con la acción a nivel personal y ambiental. Es necesario también **implicarse a nivel político-institucional**.

Volvemos a incidir en el aspecto de la **concienciación**, también a este nivel. El 29 de septiembre se celebra el Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos, a iniciativa de la ONU. Es una oportunidad para denunciar de forma pública y visible el problema y presionar a nuestros representantes para que tomen todas las decisiones necesarias.

Estos últimos años se ha hecho evidente la necesidad de establecer **leyes de prevención de las PDAs**, como ya lo han hecho países como Francia, Italia y regiones como Cataluña, con legislaciones pioneras en este sentido y cuyo camino pretende seguir la ley a nivel estatal español, en proceso de aprobación.

En este sentido cabe destacar la acción realizada por el **Colectivo #LeySinDesperdicio**, llevando a cabo una intensa campaña de sensibilización de los partidos políticos para lograr una ley de prevención de PDA ambiciosa y valiente, a la altura del gran reto que supone el derroche de alimentos. Las principales propuestas se resumen en la infografía.

Por otra parte, debe realizarse un **enfoque integrado** de la cadena de suministro de alimentos, ya que las pérdidas y los desperdicios que se producen en una parte de la cadena muchas veces tienen su origen en otra de las etapas. Es un problema que debe abordarse de forma conjunta, holística y no en cada eslabón de forma fragmentada.

Por ello, apuntamos otra serie de **legislaciones** a desarrollar que, sin tener un objetivo tan directamente relacionado con la prevención de las PDAs, pueden contribuir a conformar un sistema alimentario verdaderamente saludable, sostenible y justo para productores y consumidores, lo que incidirá en reducir el despilfarro y garantizar el acceso a los alimentos.

- Reconocimiento del Derecho a la alimentación en nuestra Constitución, como solicita el Observatorio por el Derecho a la Alimentación o la Red de Parlamentarios por el Derecho a la Alimentación.
- Desarrollo de acuerdos para impulsar la soberanía alimentaria, la agricultura familiar y agroecológica, el cooperativismo agroalimentario, los circuitos cortos de comercialización, los derechos de los campesinos y los derechos de las generaciones futuras.
- Cuando sea necesario, establecimiento de una legislación sobre recuperación y donación de alimentos.
- Eliminación de cualquier tipo de legislación que sea contraria a la prevención de las PDAs (normativas de comercialización, prácticas comerciales desleales, imposición de criterios estéticos, destrucción de alimentos...) o que facilite la mercantilización, especulación y banalización de los alimentos (Tratados de Libre Comercio, negociaciones en la OMC, especulación financiera...).
- Reorientación de políticas agrarias (PAC) y sanitarias que conduzcan a la mejora de la producción de alimentos y de la alimentación de los ciudadanos.
- Promoción de estrategias alimentarias locales en cada municipio (Red de Municipios por la agroecología, Red Terrae).
- Impulso de prácticas de compra pública responsable que actúe en la prevención de las PDAs.



En el apartado anterior ya mencionamos algunas iniciativas económicas que rompen con la lógica capitalista de la mercantilización de un bien tan precioso como es el alimento y que tienen un peso político e institucional decisivo. Y en el mismo sentido se encontrarían todas las propuestas asociativas que generan una sociedad consciente y combativa en este aspecto tan fundamental.

5. Poner toda la carne en el asador

27

El hambre es la gran pandemia, el problema más grave y acuciante de nuestro mundo. No es un problema técnico de falta de producción, sino de acceso de la población a los alimentos.

Ante esta situación debemos ser conscientes de que disponemos de recursos naturales suficientes (podemos), ciencia, técnica e inteligencia (sabemos), pero nos tenemos que preguntar si queremos. Lo que falta es ética y voluntad política para afrontarlo decididamente.

El despilfarro de alimentos es una aberración sin sentido alguno en esta situación de pobreza alimentaria y hambre. Es consecuencia de un sistema económico y alimentario depredador de recursos y humanamente injusto. Es perfectamente evitable.

Estamos ante dos **problemas** que tienen un claro carácter económico y ecológico pero, sobre todo, **moral y ético**. Considerarlo así, en ese orden, es decisivo a la hora de encontrar la solución. La alimentación es un **Derecho Humano** fundamental, sin el que ningún otro puede ser viable.

Es necesario (y posible) **actuar a todos los niveles de forma integral:**

Del mismo modo, es imprescindible intervenir de forma coordinada y simultánea **sobre todos y cada uno de los eslabones y agentes** participantes en la cadena alimentaria.

personal, social e institucional-político

El enfoque para resolver el DA debe ser de **prevención y concienciación**.

Es imprescindible **medir** cuantitativa y cualitativamente qué sucede desde el campo al plato y analizar las causas de las pérdidas y desperdicio alimentario en cada caso.

Debemos restablecer el verdadero valor de los alimentos. Sin esta sensibilidad, la técnica o la ley no servirán de mucho.

Comprar alimentos, cocinar y comer son actos de lo más cotidiano y, a la vez, hechos **con una enorme carga política**. Está, nunca mejor dicho, en nuestras manos. **¡Hay que ponerse!**

El **desarrollo legislativo** es imprescindible para prevenir y corregir problemas estructurales como son el despilfarro de alimentos y el hambre.

6. Que no te la den con queso

BIBLIOGRAFÍA

- Bruscas, Manuel y Zúñiga, Alejandra (2018). *Los tomates de verdad son feos*. Autoedición.
- Caparrós, Martín (2015). *El hambre*. Anagrama.
- Carretero García, Ana (2018). *La vulneración del derecho humano a la alimentación. Consecuencias de los actuales modelos de producción, distribución y consumo de alimentos*. Reus.
- Cascante, Katty (2021). *Obesidad y desnutrición. Consecuencias de la globalización alimentaria*. Catarata.
- Castro, Josué de (1966). *Geografía del hambre* (3ª ed.). Cid.
- Crespo, Mario (2021). *La vacuna contra el hambre*. Ediciones en el mar.
- Esquinas, José y Mónica G. Prieto (2023). *Rumbo al ecocidio. Cómo frenar la amenaza a nuestra supervivencia*. Espasa.
- Francisco (2015). *Carta encíclica Laudato si' sobre el cuidado de la casa común*.
- Gascón, Jordi y Xavier Montagut (2014). *Alimentos desperdiciados. Un análisis del derroche alimentario desde la soberanía alimentaria*. Icaria.
- Gascon, Jordi y Xavier Montagut (2016). *Banco de alimentos: ¿combatir el hambre con las sombras?*. Icaria.
- Lessenich, Stephan (2019). *La sociedad de la externalización*. Herder.
- Martínez, Juan Alejandro (2024). *El derecho a la alimentación y el deber sobre los desperdicios alimentarios*. *Revista CESCO de derecho de consumo* 50, 29-50.
- Observatorio de la Alimentación (ODELA) (2018). *Polisemias de la alimentación. Salud, desperdicio, hambre y patrimonio*. Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Patel, Raj (2008). *Obesos y famélicos: El impacto de la globalización en el sistema alimentario mundial*. Libros del Lince.
- Rieff, David (2016). *El oprobio del hambre*. Taurus.
- Steel, Carolyn (2020). *Ciudades hambrientas. Cómo el alimento moldea nuestras vidas*. Capitán Swing.
- Stuart, Tristram (2009). *Despilfarro: el escándalo global de la comida*. Alianza.
- Ziegler, Jean (2012). *Destrucción masiva. Geopolítica del Hambre*. Península.

ENLACES DE INTERÉS

- Catálogo de iniciativas nacionales e internacionales sobre el desperdicio alimentario. <https://bit.ly/3WSaPqc>.
- Contabilización de costes de alimentación - TCA Agrifood Handbook <https://bit.ly/4dZpEhB>.
- Guía de buenas prácticas frente al desperdicio alimentario (ECODES) <https://bit.ly/3yRWeTT>.
- Guía de conservas caseras (AECOSAN) <https://bit.ly/3YYeiGn>.

- Guía para la implantación de un plan de prevención de las PDAs en empresas agroalimentarias <https://bit.ly/4fXueio> - <https://bit.ly/3XaByyn> (vídeo).
- Guía para reducir el desperdicio alimentario en los comedores escolares. (AUSOLAN) <https://bit.ly/3X6Pf1C>.
- Informe del PNUMA sobre el índice de desperdicio de alimentos 2024 <https://bit.ly/478Fa8M>.
- La alimentación no tiene desperdicio (AECOC) <https://bit.ly/4cAxvkV>.
- Ley 3/2020, de 11 de marzo, de prevención de las pérdidas y el despilfarro alimentarios (Cataluña) <https://bit.ly/3XBJLxn>.
- Lucha contra el desperdicio de alimentos: una oportunidad para que la UE mejore la eficiencia de los recursos en la cadena de suministro de alimentos (Tribunal de Cuentas Europeo) <https://bit.ly/3AGYhul>.
- MAPA. Estrategia Más alimento, menos desperdicio. <https://bit.ly/4cJPwNw>.
- Plataforma europea contra las PDAs <https://bit.ly/477Yao4>.
- Plataforma técnica sobre la medición y la reducción de las pérdidas y el desperdicio de alimentos. <https://bit.ly/3XgFcbg>.

INICIATIVAS Y ENTIDADES

- Cátedra Tierra Ciudadana - U. Politècnica València.
- Federación de Consumidores y Usuarios CECU.
- Despilfarroalimentario.org.
- Enraiza Derechos - Yonodesperdicio.org.
- Fundació Banc de Recursos.
- Fundación ELika.
- Fundación Espigoladors - Es imperfect food.
- GOPDApp.
- Knowcosters.
- Lowinfood.
- Mensa Cívica.
- Nevera Solidaria.
- Observatorio por el Derecho a la Alimentación (ODA).
- Plataforma Aprofitem Els Aliments.
- Pont Alimentari.
- Red Alimenta.
- Refood.
- Rexcatering.
- ReZero.
- Slow Food.
- Stop Derroche.
- WWF.
- Zerodespilfarro.org.

Esto es pan comido

1. La pescadilla que se muerde la cola

pg. 2

Nos presentamos y presentamos el tema, porque ino todo el monte es orégano! Tiramos comida mientras muchos mueren de hambre y queremos combatir eso.

2. El pan nuestro de cada día

Para empezar, una panorámica.
¿Qué hay detrás de los conceptos y las cifras?

pg. 4

A. Se parecen como un huevo a una castaña

Unas definiciones, para saber de qué estamos hablando.

B. Quien hambre tiene, con pan sueña

Datos que nos hacen pisar la realidad.

pg. 10

3. Vamos al grano

Analizamos los intrínquilis de este sistema alimentario, del negocio y la muerte que llevan tras de sí. También algunos pasos que se van dando (positivos y negativos).

A. Las cosas clara y el chocolocate espeso

¿Cómo es este sistema agroalimentario en que vivimos?

B. No está el horno para bollos

¿A qué se debe la situación y qué se deriva de ella?

C. Pedir peras al olmo

A veces hay soluciones que realmente no lo son.

D. Sacar las castañas del fuego

Ya se están haciendo muchas cosas y podemos sumar.



4. Con las manos en la masa

¡Hay que ponerse! en todos los niveles, desde lo cercano hasta remover las bases de este sistema perverso. Debemos y podemos hacerlo.

pg. 20

A. Yo me lo guiso, yo me lo como

Algunas pistas de lo que podemos hacer cada uno.

B. Un grano no hace el granero, pero ayuda al compañero

Ideas para hacer con otros.

C. Cortar el bacalao

Hay que avanzar hacia propuestas más estructurales.

5. Poner toda la carne en el asador

Algunas conclusiones para ir resumiendo todo lo anterior.

pg. 26

6. Que no te la den con queso

Si te quieres informar y profundizar en el tema, por aquí abrimos camino y te damos algunas ideas de estudio.

pg. 28

7. Esto es pan comido

Aquí estamos, en el índice, para que te ubiques dentro del cuadernillo.

pg. 30

Con esto y un bizcocho, hasta mañana a las ocho

Como recordaba el Papa Francisco al director general de la FAO en 2023:

La comida asegura la vida y nunca puede considerarse un problema.

En realidad la verdadera razón que subyace a la proliferación del hambre en el mundo está en la falta de una concreta voluntad política de redistribuir los bienes de la tierra.

El despilfarro alimentario, una de las formas más graves de generar residuos, muestra asimismo un arrogante desprecio por todo lo que, en términos sociales y humanos, se halla tras la producción alimentaria.

Tirar alimentos a la basura significa no valorar el sacrificio, el trabajo, los medios de transporte y los costes energéticos empleados para llevar a la mesa comida de calidad. Significa desdeñar a cuantos se esfuerzan cotidianamente en el sector agrícola, industrial y de servicios para proporcionar unos alimentos que, perdiéndose o acabando dilapidados, no alcanzaron su loable fin.



NO al
despilfarro
alimentario

X @DespilfarroAlim

Instagram DespilfarroAlimentario

Facebook DespilfarroAlimentario

www.despilfarroalimentario.org



BELÉN MARÍA

46

belenmarialaspalmas@gmail.com