A vibrant still life of fresh produce including blueberries, tomatoes, bell peppers, and beans. The background is dark, making the colors of the food stand out. The text is overlaid on the top left and center of the image.

# GUÍA

para reducir y prevenir el desperdicio alimentario y uso de envases

# CONSUMIDOR



# “Guía práctica de prevención y gestión del desperdicio alimentario y los envases en los hogares”

PROYECTO DE REDUCCIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO Y REDUCCIÓN DE RESIDUOS Y ENVASES EN COMERCIO DE PAMPLONA, DENTRO DEL PRTR FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA-NEXT GENERATION\_EU

## Autoras

**Silvia Ros Urrutia** - Fundadora de Alimenta Valores y co-fundadora de Desperdicio Alimentario Sostenible

**María J. Herrero Salas** - Fundadora de Food Advisor y co-fundadora de Desperdicio Alimentario Sostenible

Diciembre 2024



# ÍNDICE

## 1. Introducción

- 1.1 Contexto global y local del desperdicio alimentario
- 1.2 Importancia de reducir los envases en el comercio minorista
- 1.3 Beneficios para el consumidor y la comunidad

## 2. Diagnóstico inicial

- 2.1 Comprender qué es el desperdicio alimentario
- 2.2 Pasos iniciales para la evaluación
- 2.3 Tipos de alimentos y sus características
- 2.4 Evaluar las causas raíz del desperdicio alimentario
- 2.5 Métodos para conocer y entender el uso de envases
- 2.6 Tipos de envases y su función principal
- 2.7 Pasos para la evaluación de envases

## 3. Buenas prácticas y estrategias para reducir el desperdicio alimentario

- 3.1 Decálogo de buenas prácticas para reducir el desperdicio alimentario en casa



# ÍNDICE

## 4. Estrategias para reducir envases

- 4.1 Optar por productos a granel
- 4.2 Comprar productos con menos embalaje o con envases reciclables
- 4.3 Fomentar el uso de productos reutilizables

## 5. Impulsar la conciencia y la educación: Tú eres un agente de cambio

## 6. Anexo







# El desperdicio alimentario es uno de los mayores desafíos a nivel global, con un impacto significativo en el medio ambiente, la economía y la seguridad alimentaria.

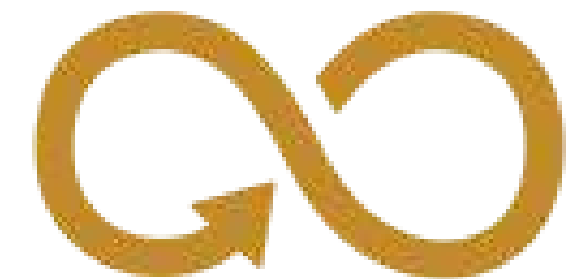
**Esta guía tiene como propósito concienciar a los consumidores:**

- Prevenir y reducir el desperdicio alimentario y el uso de envases de manera efectiva.
- Implementar estrategias prácticas y adaptadas a las características locales. las necesidades de los consumidores
- Desarrollo Sostenible (ODS), en particular el ODS 12: Producción y consumo responsables.
- Inspirar un cambio positivo en la ciudadanía, promoviendo hábitos más responsables.

**La implementación de estas prácticas sostenibles tiene beneficios tangibles para la ciudadanía:**

- Económicos: optimización de recursos y ahorro en la cesta de la compra
- Ambientales: menor generación de residuos y menor huella de carbono e hídrica asociada al desperdicio y a los envases.
- Sociales: apoyo a la comunidad a través de iniciativas como las donaciones de alimentos.

**12** PRODUCCIÓN  
Y CONSUMO  
RESPONSABLES





# 1. Introducción





# Contexto global y local del desperdicio

El desperdicio alimentario es uno de los mayores desafíos a nivel global, con un impacto significativo en el medio ambiente, la economía y la seguridad alimentaria.

Las pérdidas y el desperdicio de alimentos evidencian la ineficiencia de los sistemas alimentarios y la falta de conciencia social. Este problema, presente en toda la cadena alimentaria, implica el desperdicio de alimentos, recursos humanos, técnicos y económicos necesarios para su producción, lo que genera graves consecuencias sociales, ambientales y económicas. Aunque se han adoptado medidas preventivas a nivel internacional, europeo y estatal, los niveles de desperdicio siguen siendo elevados, lo que subraya la necesidad de acciones más efectivas y normativas específicas.





# Importancia de reducir los envases en el hogar

En nuestros hogares, el uso excesivo de envases, especialmente plásticos de un solo uso, genera una cantidad considerable de residuos difíciles de gestionar.

Estos residuos no solo contaminan suelos y océanos, sino que también contribuyen al deterioro del medio ambiente global.

Reducir el uso de envases y optar por alternativas sostenibles, como bolsas reutilizables y envases biodegradables, es una forma sencilla y efectiva de marcar la diferencia.

Los envases cumplen una función importante al proteger los alimentos y garantizar su frescura, pero muchos de ellos terminan acumulándose como residuos innecesarios.

**Como consumidores, podemos tomar medidas simples para minimizar su impacto:**

- Elegir productos con menos embalaje.
- Llevar nuestras propias bolsas y recipientes al hacer la compra.
- Separar y reciclar correctamente los envases que no se puedan evitar.



# Beneficios para el consumidor y la comunidad

La implementación de estas prácticas sostenibles tiene beneficios tangibles tanto para los consumidores como para la sociedad en general:

**Económicos:**  
reducción de alimentos desechados y por tanto ahorro de dinero.

**Ambientales:**  
Contribución a un entorno más limpio y sostenible con una menor generación de residuos

**Sociales:**  
Promoción de la economía local y el comercio de proximidad.

Esta guía, dirigida a los consumidores, tiene el objetivo de sensibilizar y motivar a los ciudadanos hacia hábitos más sostenibles y responsables.



# 2. Diagnóstico inicial





# Comprender qué es el desperdicio alimentario

**El desperdicio alimentario incluye cualquier alimento que se tira y que, en condiciones normales, podría haberse consumido.**

Esto puede suceder debido a que :

- Compraste más de lo necesario.
- Olvidaste consumir ciertos alimentos antes de que caducarán.
- Cocinaste más de lo que podías comer





# Pasos iniciales para la evaluación

1

Registra durante 1 semana  
todo lo que desechas  
(cantidades y razones)



Usa herramientas sencillas  
como una libreta o tu móvil  
para guardar los datos

2

Clasifica lo alimentos  
desperdiciados



Diferencia entre productos frescos,  
envasados con caducidad, envasados  
con fecha de consumo preferente y  
alimentos cocinados.

3

Evalúa cantidades y  
motivos



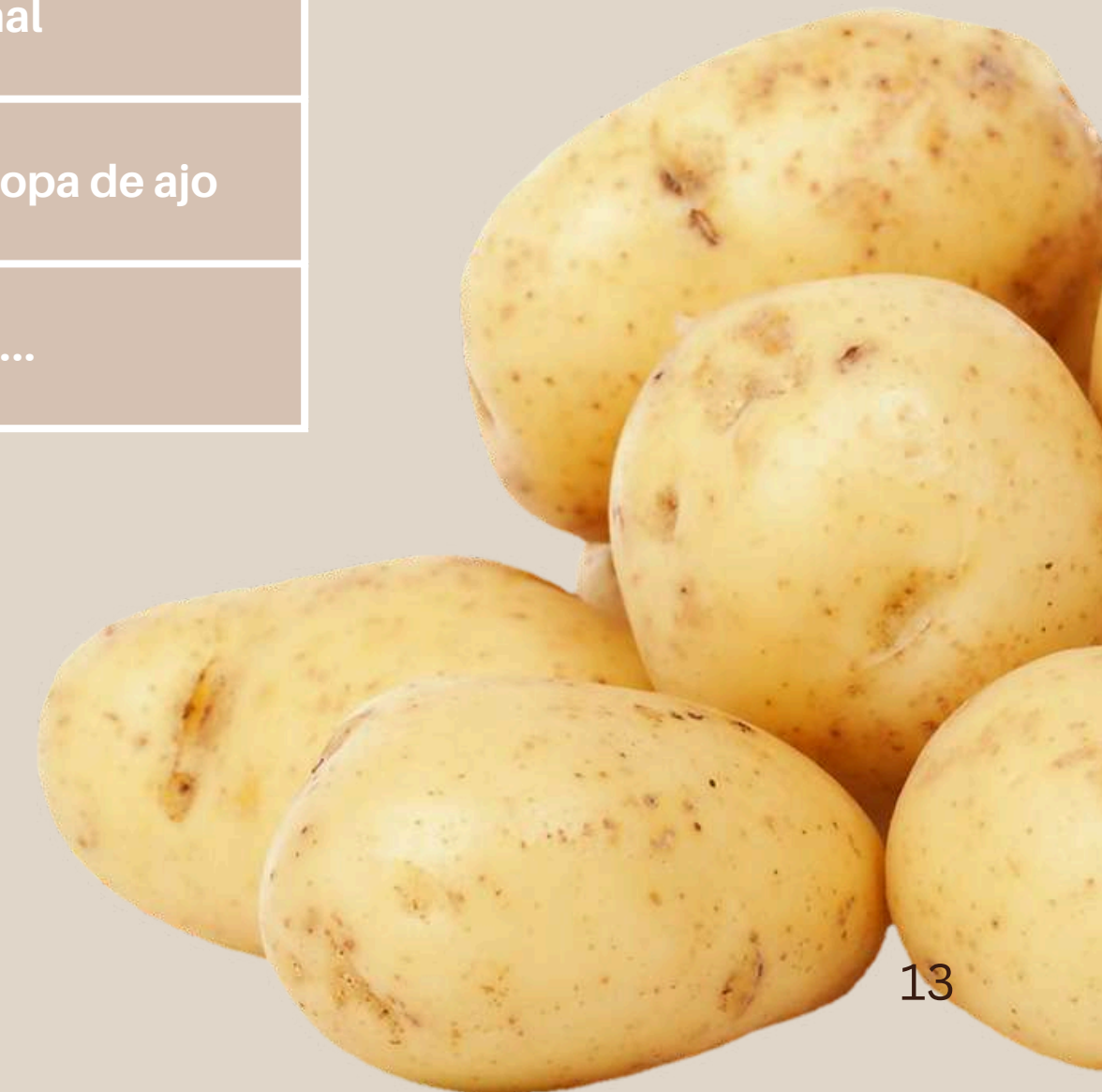
Identifica los alimentos más  
recurrentes en la lista y  
reflexiona sobre las  
causas





# Ejemplo práctico. Registro semanal

TIPO DE PRODUCTO	MOTIVO	CANTIDAD	DESTINO/ SOLUCIÓN
Lentejas	Demasiada cantidad cocinada	500g	Basura
Queso fresco	Caducidad corta	1/2 tarrina	Basura
Manzana	Blanda	1	Animal
Pan	Duro	1/2 barra	Pan rallado, sopa de ajo
.....	.....	.....	.....





# Tipos de alimentos y sus características

TIPO DE PRODUCTO	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN
<b>PRODUCTO FRESCO: Alimentos sin envasar de corta duración</b>		Segun tipo de producto
• CARNE 	Producto fresco sin envasar	4-5 días
• PESCADO 	Producto fresco sin envasar	2-3 días
• VERDURAS/FRUTA 	Producto fresco sin envasar	1-2 semanas
• QUESOS FRESCOS 	Producto fresco sin envasar	4-5 días
• HUEVOS 	Producto fresco sin envasar	4-5 semanas
<b>PRODUCTO ENVASADO CON CADUCIDAD: Alimentos con fecha límite indicada en el envase</b>		NO CONSUMIR FUERA DE FECHA 
<b>PRODUCTO ENVASADO SIN CADUCIDAD: Alimentos con fecha de consumo preferentes</b>		EVALUAR SU ESTADO. NO ES PELIGROSO FUERA DE FECHA
<b>PRODUCTO COCINADOS</b>		3- 4 días





# Evaluar causas raíz del desperdicio

Fecha de caducidad: ¿El alimento caducó antes de que pudieras consumirlo?

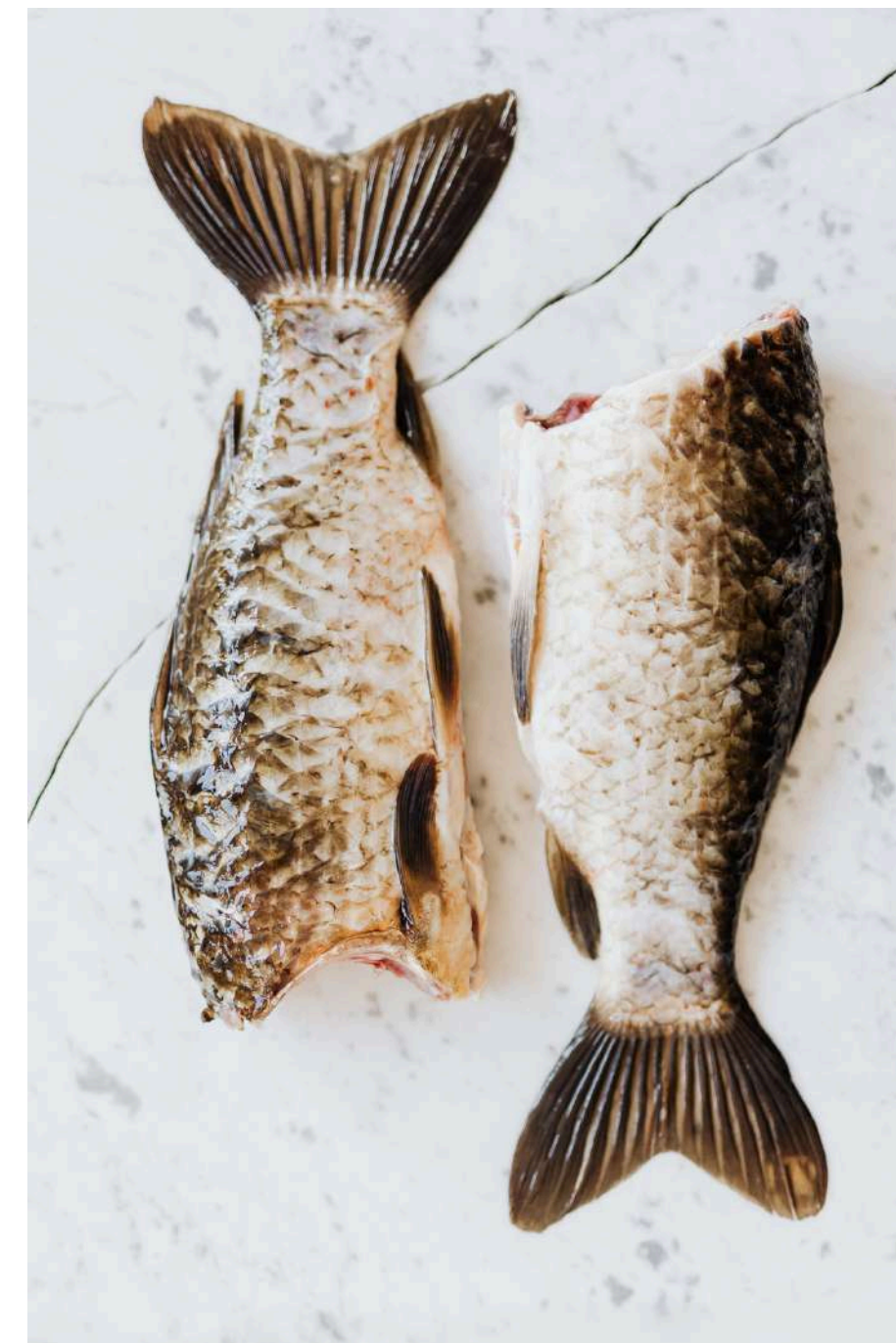


## Reflexión y acción:

Para evitar el desperdicio debido a la caducidad, es importante que los consumidores implementen un **sistema de rotación** en sus compras, utilizando primero los productos más cercanos a su fecha de caducidad.

Además, se puede optar por **adquirir cantidades más pequeñas** de productos perecederos, para evitar que caduquen antes de ser consumidos.

Una de las causas más comunes es la falta de seguimiento de las fechas. Muchas veces se almacenan productos sin prestar atención a su fecha de caducidad, lo que lleva a que los alimentos se tiran cuando ya han caducado.





# Evaluar causas raíz del desperdicio

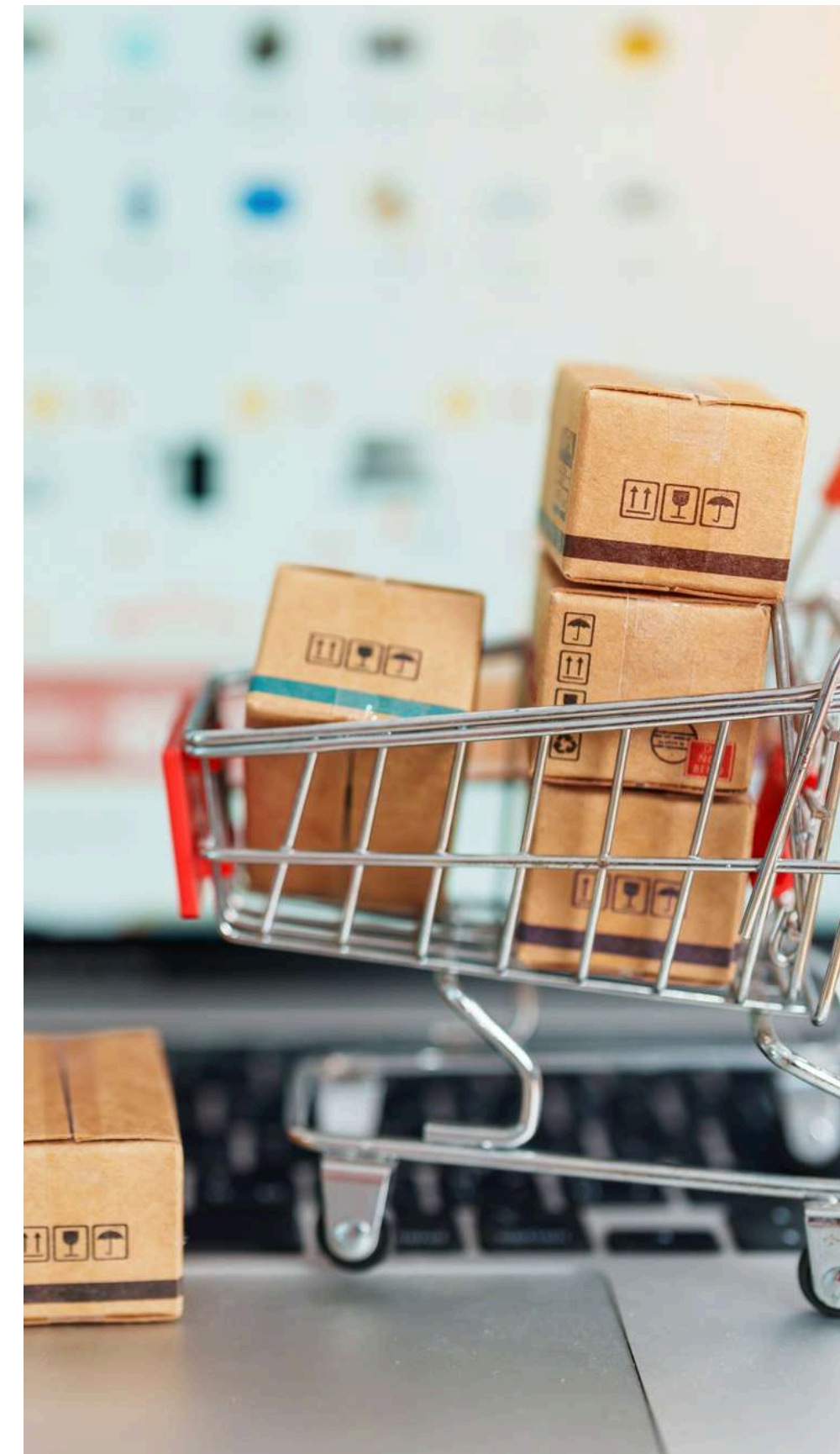
**Compra excesiva: ¿Adquiriste más cantidad de la que realmente necesitas?**

La compra excesiva también está relacionada con la falta de planificación de las comidas. Si no se tiene una idea clara de lo que se necesita para la semana, se tiende a comprar más de lo necesario por si acaso. Esto se ve más comúnmente con alimentos frescos y perecederos, que son los más susceptibles al desperdicio.

going →  
**ZERO**  
WASTE

## Reflexión y acción:

Para evitar la compra excesiva, se recomienda hacer una **lista de compras basada en un plan de comidas semanal**. Esto no solo ayuda a reducir el desperdicio, sino que también optimiza el presupuesto.





# Evaluar causas raíz del desperdicio

**Mala conservación: ¿El alimento se deterioró por no almacenarlo correctamente?**

No mantener estos productos a la temperatura correcta, ya sea en la nevera o en un ambiente seco y fresco, acelera su deterioro.

Además, ciertos alimentos deben ser almacenados de manera adecuada (por ejemplo, frutas separadas de otros productos para evitar la maduración prematura).

## Reflexión y acción:

Para evitar el desperdicio por mala conservación, es esencial **seguir las recomendaciones de almacenamiento** de cada tipo de alimento. Utilizar **envases herméticos, ajustarse a las temperaturas** indicadas.

going →  
**ZERO**  
WASTE





# Evaluar causas raíz del desperdicio

**Falta de planificación: ¿Preparaste más de lo necesario y sobraron alimentos que no consumiste?**

Muchas veces, al cocinar sin una planificación adecuada, las porciones resultan ser más grandes de lo necesario.

Las sobras que quedan de las comidas suelen no ser reutilizadas o consumidas antes de que se estropeen.

## Reflexión y acción:

**Planificar las comidas con anticipación**, calcular las porciones necesarias y almacenar las sobras correctamente puede reducir el desperdicio significativamente.

Además, se pueden emplear estrategias como el **uso de restos de comida** para preparar nuevos platos, evitando así que los alimentos se desechen innecesariamente.

going →  
**ZERO**  
WASTE





# Conocer y entender el uso de envases

El uso de envases en los alimentos está directamente relacionado con su conservación, transporte y aprovechamiento.

Conocer y entender cómo usar los envases correctamente te permitirá:

- Prolongar la vida útil de los alimentos.
- Reducir el desperdicio por deterioro o caducidad.
- Disminuir el uso de envases desechables cuando sea posible.





# Tipos de envases y su función principal

TIPO DE ENVASE	DESCRIPCIÓN
Envases protectores	Diseñados para evitar daños físicos o contaminación (ejemplo: bandejas de carne o pescado).
Envases que prolongan la frescura	Utilizan tecnologías como atmósfera modificada o vacío para mantener la calidad por más tiempo (ejemplo: bolsas selladas para ensaladas).
Envases reutilizables	Alternativas sostenibles para el almacenamiento y transporte (ejemplo: recipientes de vidrio o silicona).
Envases con información esencial	Incluye fechas de caducidad, consumo preferente y recomendaciones de almacenamiento.





# Pasos para la evaluación de envases

1

Revisa los envases de los alimentos que compras habitualmente

Identifica qué alimentos vienen en envases desechables y cuáles podrían tener opciones reutilizables.

2

Evalúa si el envase contribuye a evitar desperdicio  
Pregúntate si el envase prolonga la vida útil del alimento o si genera un impacto ambiental innecesario.

3

Registra durante una semana qué haces con los envases  
Anota si los reciclas, los reutilizas o los desechas directamente.



Anota si los reciclas, los reutilizas o los desechas directamente.

4

Prueba a guardar alimentos en recipientes de vidrio con tapa hermética o utilizar envoltorios reutilizables.

Compara cuánto duran los alimentos en envases desechables frente a reutilizables.





# Ejemplo práctico. Registro semanal envases



TIPO DE PRODUCTO	TIPO DE ENVASE	FUNCIÓN PRINCIPAL	RESULTADO	SOLUCIÓN PROPUESTA
Ensalada fresca	Bolsa con atmósfera protectora	Prolongar frescura	Consumida antes de caducar	Mantener
Queso lonchas	Plastico desechable	Conservar en refrigeración	Parte del contenido se secó antes de tiempo	Comprar loncheado y uso de vidrio reutilizable
Frutas sueltas	Sin envase	N/A	Algunas frutas se magullaron	Usar bolsas de tela reutilizables
Restos de comida	Envase plástico desechable	Conservar en refrigeración	Restos que se estropearon por no cerrar bien	Sustituir por recipiente hermetico
.....	.....	.....	.....	





# 3. Retos, estrategias y buenas prácticas para reducir el desperdicio alimentario



# Buenas prácticas para reducir el desperdicio alimentario

- 1** Revisa siempre las fechas antes de comprar y prioriza consumir lo que ya tienes en casa.
- 2** Organiza tus alimentos en la despensa y la nevera, colocando delante los productos con fechas más próximas.
- 3** Aprende a distinguir entre las fechas de caducidad y de consumo preferente para evitar desechar alimentos innecesariamente.

- 4** Planifica tu menú semanal: Esto te permitirá comprar exactamente lo que necesitas para tus comidas.
- 5** Envases herméticos: Almacena los alimentos abiertos en recipientes que mantengan la frescura.
- 6** Separación adecuada: Almacena frutas y verduras por separado y evita lavar los productos antes de guardarlos para prevenir humedad.





# Buenas prácticas para reducir el desperdicio alimentario

**7** **Cocina con medida:** Usa utensilios como tazas medidoras o balanzas para ajustar las porciones.

**8** **Congela lo que no consumas:** Si sabes que no lo usarás pronto, congelarlo es un método correcto para alargar su vida útil.

**9** **Aprende a reaprovechar los alimentos como frutas maduras, para hacer mermeladas, pan para rallar, o restos para caldos, croquetas o empanadas.**

**10** **Busca una forma de gestionar lo que te sobre, puedes donarlo a gente que no tiene comida o a bancos de alimentos y en el caso de que no se pueda consumir por humanos puedes aprovecharlo como comida animal o para hacer compost.**







# 4. Estrategias para reducir el uso de envases en el hogar



# Estrategias para reducir el uso de envases en el hogar

La reducción del uso de envases comienza con una revisión de nuestros hábitos de compra y consumo. A menudo, gran parte del plástico y los envases que adquirimos son innecesarios y pueden ser sustituidos por opciones más ecológicas y reutilizables. Estas estrategias no solo contribuyen a la preservación del medio ambiente, sino que también pueden ser prácticas que mejoren la organización en casa, promuevan el ahorro económico y fomenten una vida más saludable.





# PRODUCTOS A GRANEL

Una de las formas más efectivas de reducir el uso de envases es comprar productos a granel. Muchos supermercados y tiendas especializadas ofrecen una amplia variedad de productos, como cereales, legumbres, harinas, pasta, frutos secos, especias o detergentes, sin necesidad de embalaje individuales.





# COMPRAR PRODUCTOS CON MENOS EMBALAJE O ENVASES RECICLABLES

Buscar productos que no tengan envases innecesarios. Aprender a distinguir entre envases funcionales y envases estéticos o que nos aportan comodidad

Cuando no es posible evitar el uso de envases, una buena estrategia es elegir productos con embalaje más sostenible. Algunos fabricantes optan por envases hechos de materiales reciclables o biodegradables, como cartón reciclado, envases compostables o plásticos reciclados



## USAR ENVASES REUTILIZABLES

**En lugar de desechar los envases de productos que ya hemos consumido (como frascos de vidrio, botellas de plástico, latas, o cajas de cartón), podemos darles una segunda vida en casa.**

**Estos envases pueden ser reutilizados para almacenar alimentos, organizar objetos pequeños, crear proyectos de manualidades o incluso para realizar compostaje de residuos orgánicos.**







# 5. Impulsar la conciencia y la educación: Tú eres un agente de cambio



**Tú acción marca la diferencia**

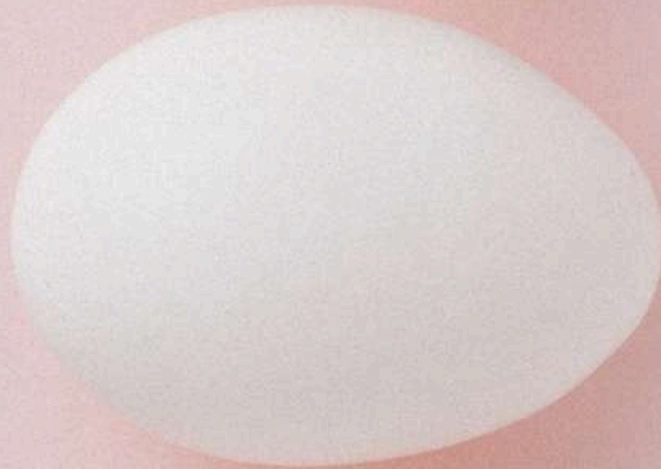
**El poder del consumidor es más fuerte de lo que imaginas**

En la lucha contra el desperdicio alimentario y el uso excesivo de envases, cada acción cuenta, y TÚ como consumidor tienes un poder increíble para transformar la situación.

Cada vez que tomas una decisión consciente en el supermercado, en casa o en tu vida diaria, estás contribuyendo a un cambio más grande. Tu elección diaria puede ser la semilla de una revolución ambiental.



# 6. Anexo





# LOS 10 PASOS DEL DESPERDICIO

## 10 SENCILLOS PASOS PARA NO TIRAR NADA EN CASA

1 PLANIFICA EL MENÚ SEMANAL



**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PLANIFICAR TU MENÚ SEMANAL?**

AHORRAS DINERO AL PENSAR QUE QUERERIS COMER ESA SEMANA Y POR TANTO QUE DEBES DE COMPRAR.  
TE AYUDA A TENER UNA ORGANIZACIÓN MAYOR DE LO QUE QUIERES COCINAR CADA DÍA.  
TE EVITAS UNA COMPRA EXCESIVA O COMPULSIVA, MEJORA LA CONCIENCIA A LA HORA DE COMPRAR.  
APROVECHAS AL MÁXIMO TU TIEMPO Y TU DINERO.

2 LISTA DE COMPRAS: ¡SOLO LO QUE NECESITAS!



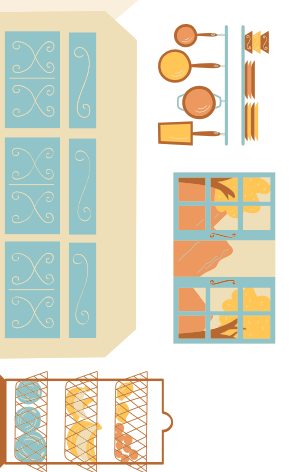
**CONSERVACIÓN INTELIGENTE: PORQUE LA FRESCURA CUENTA**

**EXTRA TIP**  
CADA ALIMENTO TIENE SU TEMPERATURA DE CONSERVACIÓN Y SU DURACIÓN MÁXIMA



3

REVISIÓN EXPRESS: NEVERA Y DESPENSA EN 1-2-3



7

ENVASES HERMÉTICOS: EL SECRETO DE LA COMIDA FRESCA \$\$\$



EXTRA TIP

ENVASAR DE MANERA ADECUADA LOS ALIMENTOS PERMITE TENER MEJOR CONSERVACIÓN

ORGANIZA TU COCINA: TODO TIENE SU LUGAR.

**EXTRA TIP**  
NO ES LO MISMO LA FECHA DE CADUCIDAD QUE LA FECHA DE CONSUMO PREFERENTE. APRENDE A DISTINGUIRLAS.



**FECHA DE CADUCIDAD: ¡QUE NO SE TE ESCAPE NADA**

8

COMPRA LOCAL: LO CERCANO SIEMPRE GANA

**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMPRAR LOCAL?**

APOYAS A LA ECONOMÍA LOCAL: AYUDAS A LOS NEGOCIOS CERCANOS, CREANDO EMPLEO Y FORTALECIENDO TU COMUNIDAD.

MÁS FRESCURA Y CALIDAD: LOS PRODUCTOS LOCALES SUELEN SER MÁS FRESCOS, SABROSOS Y NUTRITIVOS.

AHORRAS DINERO AL PENSAR QUE QUERERIS COMER ESA SEMANA Y POR TANTO QUE DEBES DE COMPRAR MENOS IMPACTO AMBIENTAL: AL COMPRAR PRODUCTOS LOCALES, SE REDUCE LA NECESIDAD DE TRANSPORTE, LO QUE DISMINUYE LA HUELLA DE CARBONO.



9

COMPRA SIN HAMBRE: EVITA EL SOBREGASTO



10

APROVECHA LAS SOBRAS Y REVALORIZA





**"Reducir el desperdicio alimentario en los hogares es un desafío que requiere un enfoque integral. Desde la educación, la concienciación y la formación, podemos generar un cambio de mentalidad que transforme nuestros hábitos diarios en acciones responsables y sostenibles."**

