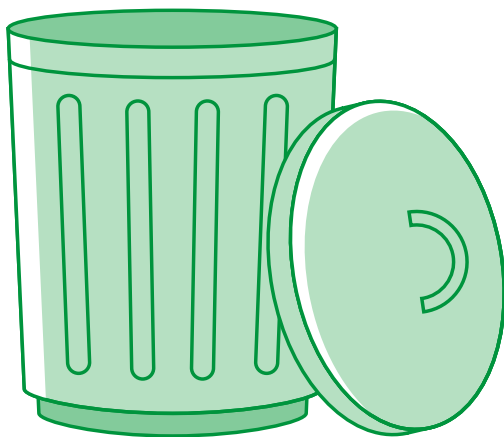




DESPERDICIO CERO EN NUESTROS BARRIOS



Desperdicio cero en nuestros barrios



Menos desperdicio para un Madrid sostenible y global desde nuestros barrios

pág. 4



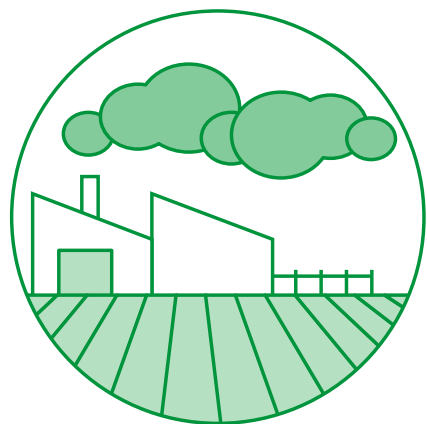
Las cifras del desperdicio alimentario

pág. 5



Más allá del cubo de la basura: consecuencias y efectos

pág. 7



La huella ambiental del desperdicio alimentario

pág. 8



Agenda 2030 en Madrid: contribución ciudadana desde nuestros barrios

pág. 9



Una mirada cualitativa del desperdicio alimentario en Madrid

pág. 10



Qué puedes hacer tú: frenar el desperdicio para cambiar el mundo

pág. 12

Esta guía tiene como objetivo ayudarnos a reducir el desperdicio alimentario en nuestros barrios

En la ciudad de **Madrid**, la producción de residuos alcanza la cifra de casi **1.000 toneladas al año**

Cada habitante produce anualmente casi **300 kilos** de basura*

Los distritos de **Villa de Vallecas, Centro y Moncloa-Aravaca** son los distritos donde se produce más basura por habitante. Cada persona genera aquí **más de 1 kg de basura al día**.

La mayoría de estos residuos corresponde a los contenedores de resto y orgánica.

Los distritos con **menos residuos** son **Arganzuela y Moratalaz**.



* FUENTE: <https://datos.madrid.es> Residuos Sólidos en recogida domiciliaria por Distrito y Habitante

Las cifras del desperdicio alimentario

¿CUÁNTO DESPERDICIAMOS?



Actualmente es complicado conocer los datos de las pérdidas y el desperdicio de alimentos. Los estudios más afinados han calculado que a nivel global **tiramos a la basura 1.300 millones de toneladas de alimentos al año**. Es decir aproximadamente un tercio de los alimentos que se producen para consumo humano se pierden o desperdician a lo largo de la cadena alimentaria.

1.300 MILLONES DE TONELADAS = 1/3 DE LOS ALIMENTOS PRODUCIDOS

Las pérdidas y desperdicio de alimentos en los países industrializados son tan altas como en los países en desarrollo, pero se producen en diferente momento:

PAÍSES EN DESARROLLO



En las etapas de poscosecha y procesamiento por falta de adecuadas infraestructuras de almacenaje y conservación

PAÍSES INDUSTRIALIZADOS



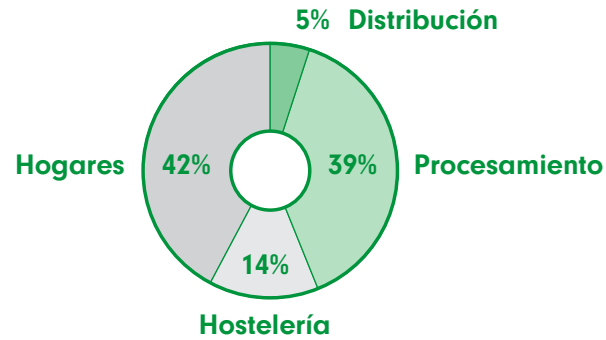
En la venta minorista y el consumo

DESPERDICIO ALIMENTARIO AL AÑO SEGÚN EUROSAT (SISTEMA EUROPEO DE ESTADÍSTICA)

UNIÓN EUROPEA
↓
89 millones de toneladas
=
180 kg/persona

ESPAÑA
↓
7,7 millones de toneladas
=
164 kg/persona
31 kg/persona/año son desperdiciados en los hogares

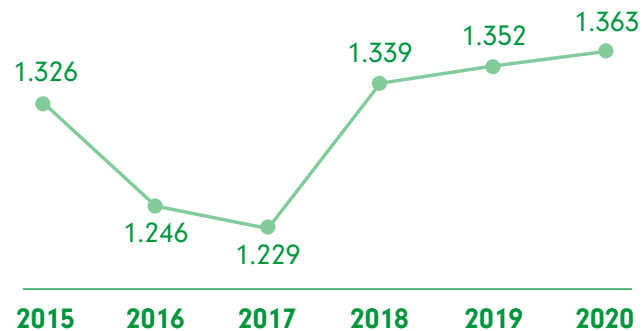
CÁLCULO EUROPEO DE DESPERDICIO POR ESLABONES DE LA CADENA DE PRODUCCIÓN



DESPERDICIO ALIMENTARIO EN ESPAÑA A NIVEL DOMÉSTICO

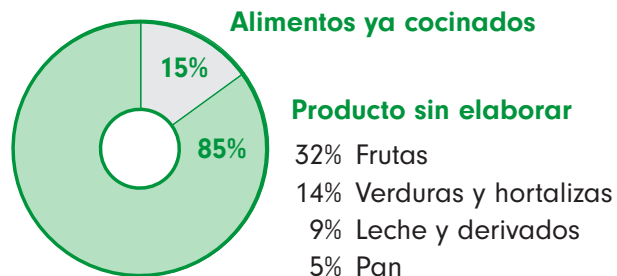
El Gobierno de España también ha contabilizado el desperdicio alimentario en España a nivel doméstico. Entre 2015 y 2017 se produjo una reducción del desperdicio alimentario en los hogares pero los datos de 2018 a 2020 muestran un incremento y nos sitúan por encima del nivel de desperdicio de 2015.

MILLONES DE KILOS DE ALIMENTOS DESPERDIADOS



Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación

QUÉ ALIMENTOS DESPERDICIAMOS EN LOS HOGARES ESPAÑOLES

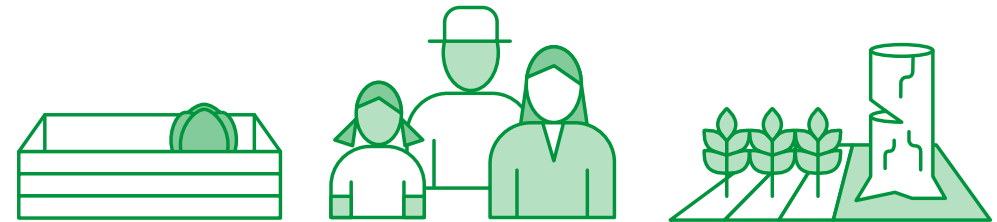


Más allá del cubo de la basura: consecuencias y efectos

Desperdiciar alimentos tiene impacto económico, social y medioambiental

Según estimaciones de la FAO, **los alimentos que se pierden o desperdician a nivel mundial tienen un valor que, a precio venta al por menor, supondría un billón de dólares.** Y si le agregamos el coste de externalidades (contaminación, gestión de residuos, pérdida de recursos naturales...), el impacto económico del desperdicio alimentario mundial supera los dos billones y medio de dólares.

El desperdicio además tiene impacto social ya que repercute negativamente en la seguridad alimentaria global afectando a tres pilares básicos:



Reduce la disponibilidad de alimentos

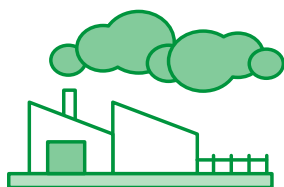
Dificulta el acceso a los alimentos de las poblaciones más vulnerables ya que incide en la subida de precios de los alimentos

Supone una utilización insostenible de los recursos naturales de los que depende la producción futura de alimentos

Por todo ello el desperdicio de alimentos contribuye a agravar el problema global del hambre y, por tanto, la vulneración del derecho humano a una alimentación adecuada

La huella ambiental del desperdicio alimentario

El impacto medioambiental del desperdicio es enorme



El desperdicio alimentario global lleva implícitas unas emisiones de gases de efecto invernadero de 3,3 gigatoneladas equivalentes de CO²; si el desperdicio alimentario fuera un país, sería el tercer mayor emisor de GEI del mundo.

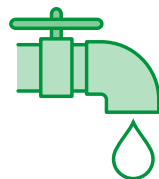
Entre el 8 y el 10% de todas las emisiones de GEI en el mundo.

El desperdicio alimentario está ocupando un 21% de los rellenos sanitarios: terrenos excavados e impermeabilizados para evitar que el subsuelo se contamine en los que se depositan los residuos sólidos, que son compactados y cubiertos para evitar que se liberen gases a la atmosfera.



Además este desperdicio alimentario global implica que se están utilizando 1.400 millones de hectáreas de tierra de cultivo a producir alimentos que van a ser desperdiciados.

Más del 20% de todas las tierras de cultivo.



Tirar comida supone consumir 250 km³ de agua dulce en producir alimentos que van a ser desperdiciados. Esto equivale a tres veces el volumen de agua del lago Lemán, en Ginebra.

Más del 20% de todo el consumo de agua dulce del planeta.

Agenda 2030 en Madrid: contribución ciudadana desde nuestros barrios

La Asamblea General de la Naciones Unidas adoptó en 2015 una hoja de ruta para erradicar la pobreza, proteger al planeta y asegurar la prosperidad para todas las personas sin comprometer los recursos para las futuras generaciones.

La Agenda 2030 plantea 17 Objetivos con 169 metas de carácter integrado e indivisible que abarcan las esferas económica, social y ambiental.



ODS 12, META 12.3

De aquí a 2030, reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha.

El Ayuntamiento de Madrid cuenta con una estrategia de localización de los ODS de la Agenda 2030 en la ciudad. En ella se establecen más de 100 metas a las que podemos contribuir desde diferentes ámbitos y actuaciones.

Una mirada cualitativa del desperdicio alimentario en Madrid

Desde Enraíza Derechos y la Universidad de Comillas hemos realizado una investigación para conocer y comprender el fenómeno del desperdicio alimentario en los hogares madrileños. Hemos centrado la investigación en tres distritos: Arganzuela, Centro y Tetuán. Estas son algunas de las conclusiones del estudio.

En todos los distritos "cuecen habas"

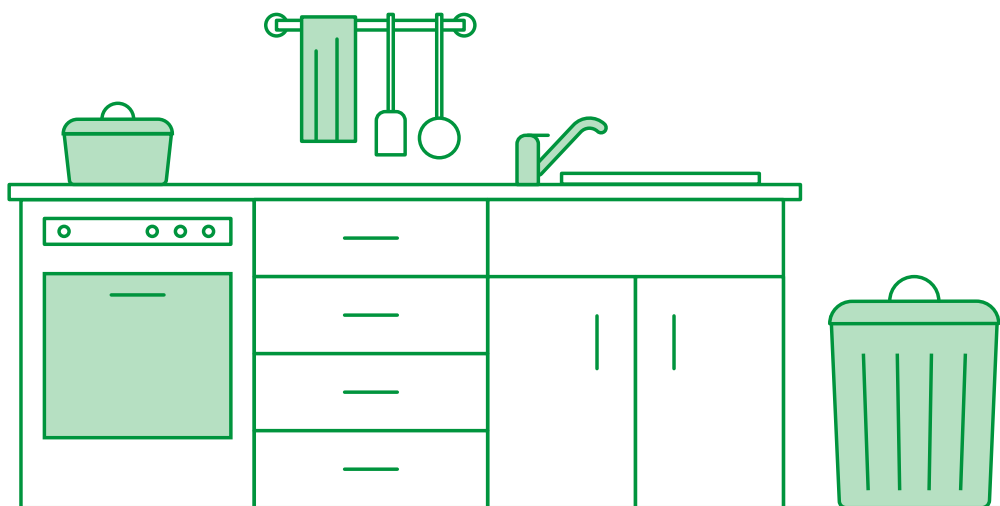
El comportamiento frente a la comida es muy similar en los tres distritos. La generación de más desechos en el distrito Centro se atribuye a la mayor oferta de negocios, mayor afluencia de turistas y visitantes, etc.

No nos gusta tirar... pero tiramos

Sentimos rabia, enfado, tristeza... aún así, seguimos tirando.

No sabemos lo que tiramos

La mayoría de la gente afirma que no tira nada, o muy poco. Esta percepción no siempre es acertada si medimos realmente lo que tiramos. Desconocemos qué incluye el concepto "desperdicio alimentario".



Del carro de la compra a la basura

La mayoría de los alimentos que tiramos no han sido cocinados, van de la nevera a la basura.

El tiempo que dedicamos a la cocina es importante si queremos aprovechar todos los alimentos

Las prisas, comer improvisadamente fuera de casa y comprar sin planificar, son algunos de los motivos que originan el desperdicio en nuestras casas.

Desconocemos las consecuencias medioambientales del desperdicio alimentario

La principal razón por la que pensamos que tirar alimentos está mal, tiene que ver con la situación de vulnerabilidad económica que vemos a nuestro alrededor y que impide a otras personas poder acceder a una alimentación suficiente.

"Tirar alimentos es tirar el dinero" es otro de los argumentos que nos hacen sentirnos mal frente al desperdicio.

Valoramos el tiempo que dedicamos a la compra y el cocinado, así que tirar alimentos es también malgastar el tiempo invertido.

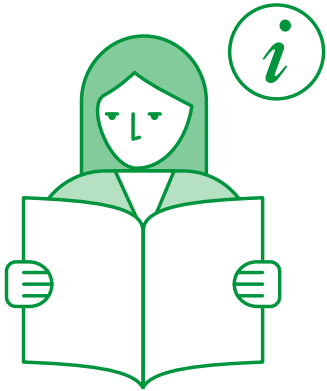
En ocasiones también valoramos los recursos naturales que se han utilizado para producir los alimentos.

Aunque hay cierta sensibilidad hacia el medio ambiente, desconocemos cuáles son las consecuencias reales del desperdicio alimentario para el planeta.

Qué puedes hacer tú

Frenar el desperdicio para cambiar el mundo

Infórmate



Ahora que ya sabes cuál es el impacto del desperdicio alimentario en todo el mundo y en tu ciudad, te animamos a que le des la vuelta a esta situación con pequeños gestos que puedes hacer desde tu casa, barrio o ciudad.

En la web yonodesperdicio.org podrás encontrar información, recetas y trucos y también puedes compartir aquellas reflexiones, denuncias o consejos que promuevan cambios en tu barrio.

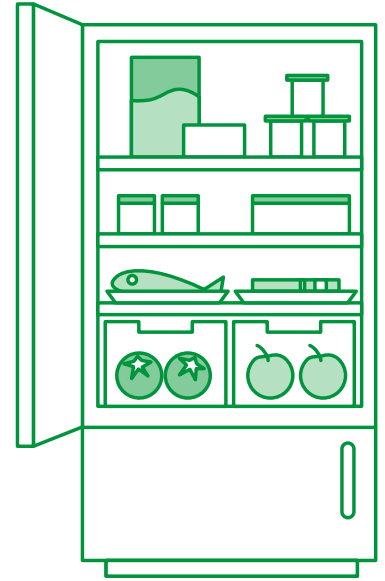
Compra sostenible



- Planifica tu menú.
- Revisa tu nevera y haz una lista con lo que necesitas.
- Compra productos locales y de temporada, y prioriza la compra de productos "feos".
- Compra a granel, así puedes ajustar la cantidad y reduces los residuos plásticos.

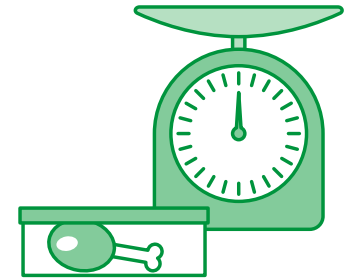
Conservación adecuada

- Conserva los productos adecuadamente y consume antes lo más perecedero. Utiliza recipientes adecuados.
- Mira las fechas de caducidad o consumo preferente. Consume antes lo que va a caducar primero. Recuerda que los productos con fecha de consumo preferente pasada, sí se pueden consumir.
- Mantén la nevera y el congelador limpios y ordenados. De esta forma podrás comprobar más fácilmente qué necesitas.



Cocina de aprovechamiento

- Ajusta las raciones cuando cocinas.
- Conserva las sobras en la nevera o congelador de forma adecuada.
- Utiliza las sobras para nuevos platos.



Gestión de residuos

- Separa los residuos y deposítalos en el contenedor adecuado. Más información en <https://aciertaconlaorganica.es/>
- Si puedes, elabora tu propio compost.



Súmate al reto de la Agenda 2030

Reduce a la mitad el desperdicio de alimentos en tu casa

Para ello te proponemos **medir tu desperdicio durante una semana** y analizar cuáles son las causas del desperdicio en tu hogar. Puedes repetir la medición en varios momentos del año (por ejemplo una en otoño/inverno y otra en verano) y a partir de ahí pensar cómo reducirlo. Anota en la ficha de la página siguiente qué alimentos terminan en la basura.



También puedes utilizar la calculadora de **Yonodesperdicio.org** escaneando este QR.

Puedes compartir el resultado de tu medición con Enraíza Derechos a través de este correo: **cuentame@yonodesperdicio.org**



Todas las acciones suman para un Madrid más sostenible desde nuestros barrios

¿Cuánto desperdicio en mi casa?

¿Por qué va a la basura?

Nº de personas en casa:

Alimentos desperdiciados semanalmente

Anota los alimentos comestibles que se tiran y los restos de desayuno/comida/cena. No incluyas pieles o cáscaras, pero ¡ajo! puede que tiremos partes comestibles pensando que no lo son, como el tallo del brócoli o la parte verde de los puerros.

Día	Alimento	Cantidad (g)	Caducado	Restos de plato	Sobras no aprovechadas	Mal conservado/envase roto	Olvidado en la nevera/despensa
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○
.....	○	○	○	○	○



Este material forma parte del proyecto

COMPROMISO CIUDADANO CON LA AGENDA 2030

Menos desperdicio
para un Madrid sostenible y global
desde nuestros barrios