

GUÍA DE DESPERDICIOS ALIMENTARIOS EN EL HOGAR: MITOS Y REALIDADES



CEACCU, 2013

Esta publicación ha sido subvencionada por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad - Instituto Nacional del Consumo.

El contenido de la misma es responsabilidad de CEACCU.

El contenido de esta publicación puede reproducirse, siempre que se indique su procedencia.

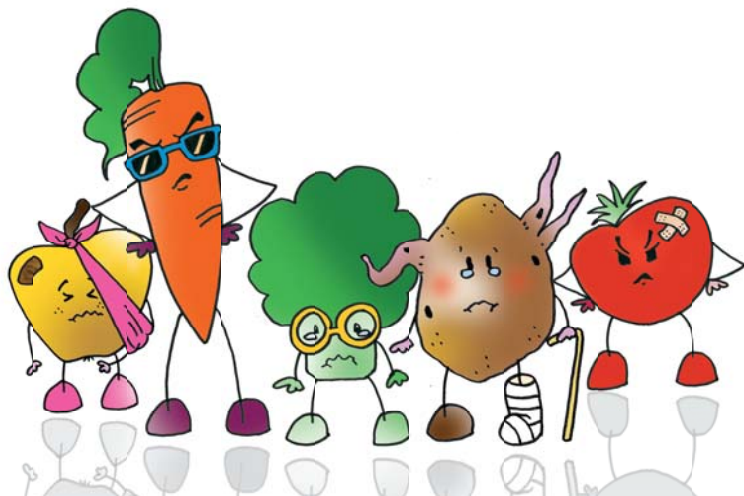
Editado y elaborado por: CEACCU
© de esta edición: CEACCU, 2013

Ilustraciones: Kaitos® rha/2013

Diseño y Producción Gráfica: Servigrafía / servigrafia@servigrafia.com

ÍNDICE

▪ 0. Presentación	3
▪ 1. Los desperdicios alimentarios y los derechos del consumidor	4
▪ 2. Desperdicios alimentarios. Qué son y cuáles son sus consecuencias.....	5
▪ 3. La fecha de caducidad y consumo preferente en los alimentos: Cómo distinguirlas	7
▪ 4. Cómo evitar los desperdicios en el hogar.....	11
▪ 5. Falsos mitos y confusiones sobre los desperdicios.....	14
▪ Ceaccu recuerda que.....	16



PRESENTACIÓN

¿Cuál es el alcance del problema de los desperdicios alimentarios? ¿Qué factores los generan y cómo contribuyen a los mismos cada uno de los eslabones de la cadena alimentaria? ¿Por qué hemos empezado a hablar ahora de ellos?

Con la “Guía de desperdicios alimentarios: Mitos y realidades” tratamos de analizar **cómo repercute** el tema de los desperdicios alimentarios **en los derechos de los consumidores** y ofrecer **consejos** para ayudar a reducir estos residuos en los hogares, promoviendo hábitos racionales en el momento de la **compra**, en el **almacenamiento** o en la **preparación** de los alimentos.

Además, se aclaran dudas o **“falsos mitos”**, muy difundidos, como la posibilidad de “ampliar” la fecha de caducidad de los alimentos (algo que NO es posible) o que “no pasa nada” por consumir un alimento “pasado de fecha” (cuando realmente puede ser muy peligroso).

Esta guía forma parte de una campaña más amplia que incluye otras actividades, como la realización de una encuesta para conocer el verdadero alcance del problema y la percepción de los consumidores, la celebración de jornadas informativas presenciales o el lanzamiento de un especial web, que puedes consultar en:

www.ceaccu.org



I. LOS DESPERDICIOS ALIMENTARIOS Y LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR

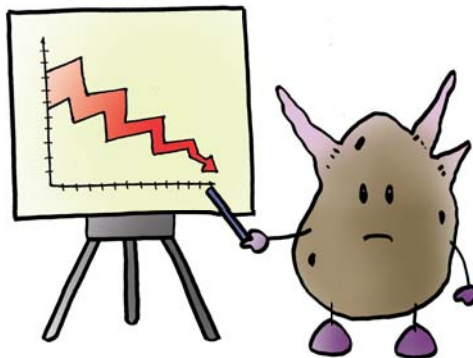
Desde el punto de vista de los **derechos del consumidor**, las acciones sobre desperdicios alimentarios tienen tres objetivos:

- Promover el consumo racional, igual que en otros ámbitos.
- Evitar y prevenir pérdida de derechos.
- Aclarar confusiones e informaciones interesadas.

Para ello, es muy importante conocer el contexto en el que los mensajes sobre desperdicios se producen. ¿Cuál es la realidad sobre el consumo de alimentos?

✓ LA REALIDAD DE LOS DATOS SOBRE ALIMENTACIÓN Y CONSUMO

El consumo de alimentos viene marcado por cuatro tendencias, muy relacionadas con la crisis económica y la precaria situación de las familias españolas. Desde 2007, la renta disponible ha caído un 12%. Solo el año pasado la bajada fue del 4,5%:



- **Caída del gasto** en alimentación

En comidas y bebidas “fuera de casa”, los españoles nos



gastamos al año 183 euros menos. Las compras de alimentación también se han reducido: un 0,2% (entre 2011 y 2012).

- **Caída del consumo** de alimentos

En “carnes” (de ternera y cordero) el consumo ha bajado un 4%, en aceite de oliva ha bajado casi un 5% y en frutas un 3%.

- **Racionalización** de las compras.

Han cambiado nuestros hábitos de acuerdo con la situación económica. Por ejemplo:

- ➔ Los españoles dedican un 10% más de tiempo a la compra para ahorrar.
- ➔ Se hacen compras más frecuentes y de menor valor.

- **Precios de alimentos** por encima del IPC.

Los precios de los alimentos no siempre guardan relación con esta situación de crisis, y han sufrido subidas por encima de la media del resto de productos o servicios.

2. DESPERDICIOS ALIMENTARIOS. QUÉ SON Y CUÁLES SON SUS CONSECUENCIAS

✓ ¿QUÉ SON LOS “DESPERDICIOS”?

El Parlamento Europeo denomina desperdicios a aquellos alimentos descartados de la cadena agroalimentaria, pero que siguen siendo perfectamente comestibles y adecuados para el consumo humano.

La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) los define como el descarte de alimentos aptos para el consumo.

✓ ¿DÓNDE SE PRODUCEN?

Esta misma organización afirma que “los desperdicios se producen



en las diferentes fases de la cadena alimentaria: Producción Primaria, Gestión, Manipulación y Almacenamiento. Acondicionamiento o transformación (Industria), Distribución (Mayoristas), debido a múltiples causas como un funcionamiento ineficiente de las cadenas de suministro, bien por insuficiencia en infraestructuras, bien por carencia o mala logística y tecnología, así como por restricciones operativas o catástrofes naturales”.

También se producen en la restauración y en el hogar debido a:

- Falta de comprensión de la información de las etiquetas.
- Inadecuada información en cuanto a su uso, conservación o caducidad.
- Falta de conocimiento sobre su almacenamiento.
- Manipulación inadecuada de los alimentos.
- Malos hábitos a la hora de planificar y hacer la compra.

✓ ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS?

Según la Comisión Europea se estima que anualmente en el mundo se producen 1300 millones de toneladas de desperdicios de comida apta para su consumo. En Europa los desperdicios en los 27 Estados Miembros alcanzan las 89 toneladas. Esto tiene consecuencias de todo tipo:

Medioambientales

- Se generan 170 millones de Toneladas equivalentes de dióxido de carbono (CO₂) al año.
- La producción de alimentos que se queda sin consumir supone el gasto de un 50 % más de recursos hídricos necesarios para su riego.
- Desaprovechamiento de recursos finitos como el agua, la tierra y los recursos marinos.



Sociales:

- Cada día mueren por falta de alimento 24.000 personas y 1 de cada 8 habitantes sufre hambre.
- Con los desperdicios alimentarios estamos desaprovechando la oportunidad de combatir el hambre y mejorar el nivel nutricional de los más desfavorecidos.

Económicas

- En España se producen 7.7 toneladas de desperdicios.
- El valor económico de lo que se tira en comida es de unos 250 € por habitante.
- El 45% podría haberse consumido si su producción, adquisición, distribución y almacenamiento se hubiera planificado mejor.
- El 30% de los alimentos empaquetados se tiran antes de ser abiertos.
- Alrededor del 50% de los alimentos desperdiciados lo constituyen frutas y verduras, seguido de sobras de comida.



3. LA FECHA DE CADUCIDAD Y CONSUMO PREFERENTE EN LOS ALIMENTOS: CÓMO DISTINGUIRLAS

Todos los alimentos envasados están obligados a indicar la fecha hasta la cuál pueden consumirse con seguridad y calidad suficiente.

En el caso de alimentos microbiológicamente muy perecederos (por ejemplo, carnes y pescados frescos) y que por ello puedan suponer un peligro inmediato para la salud humana después de un corto período de tiempo, la fecha de duración mínima (“**consumir preferentemente antes de**”) se cambiará por la **fecha de caducidad**.



Corresponde a la empresa, bajo su responsabilidad, establecer esta duración, en función de los estudios y análisis que está obligada a realizar para determinarla (artículo 17.1 del Reglamento (CE) nº 178/2002). Es decir, **no hay** una norma que fije la fecha de cada producto.

El **consumidor**, por su parte, debe seguir las indicaciones de almacenaje y conservación para que el alimento se conserve en buen estado hasta entonces.

Aunque, para que esto pueda cumplirse con garantías, sería necesario que el etiquetado no incurriese en **carencias**, como los mensajes poco claros, ambiguos o la omisión sobre los **riesgos** en caso de incorrecta conservación.



✓ ¿POR QUÉ HABLAMOS AHORA DE LA FECHA DE LOS ALIMENTOS?

El debate promovido desde el Parlamento Europeo sobre los desperdicios alimentarios y la caída del consumo de alimentos con la crisis económica, ha puesto de actualidad esta cuestión: ¿es posible consumir un alimento “pasado de fecha”?

¿Qué ha provocado este debate?

- Se ha aumentado la confusión sobre qué es un alimento “pasado de fecha”.
- Existe el riesgo de que se lleguen a consumir alimentos caducados (por esa confusión) con el peligro para la salud que esto conlleva.
- Se ha abierto la puerta a una posible pérdida de derechos, como que se pudiera llegar a permitir la venta de alimentos “pasados”.

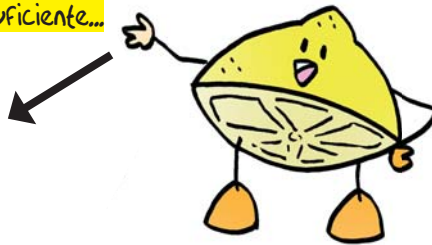


✓ PASADA LA FECHA ¿DÓNDE ESTÁ EL LÍMITE A LA HORA DE CONSUMIR UN ALIMENTO?

El límite a la hora de consumir un alimento “pasado de fecha” depende de qué tipo de fecha se esté indicando: si de “caducidad” o de “consumo preferente”.

Para saberlo, **debemos fijarnos en la leyenda** que acompaña a la fecha (pero que no siempre aparece junta ella, sino con frecuencia en otra parte del envase).

La fecha solo **no es suficiente...**



¡ hay que buscar la leyenda !

✓ “CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DE...”

La frase: “**consumir preferentemente antes de**” indica la fecha hasta la cual los alimentos conservan sus propiedades específicas (siempre que sean adecuadamente conservados) y hace referencia a aspectos organolépticos (presencia, textura, sabor) y nutritivos.

Las **empresas** alimentarias son las responsables de establecer esta fecha y garantizar las propiedades específicas de los alimentos, por lo menos, hasta el final de la misma. Es decir, los productos que indiquen “consumir preferentemente antes de”, pueden consumirse después de esa fecha sin riesgo para la salud, aunque **sí con pérdida de calidad.**



✓ “CADUCA...”

- Mientras que, en los alimentos microbiológicamente muy perecederos (por ejemplo, la carne picada o verduras preparadas), las empresas deben incluir la leyenda “**fecha de caducidad**”, que indica que puedan suponer un peligro para la salud humana.
- Es decir, **en ningún caso deben consumirse.**

RECUERDA...

Es importante buscar la leyenda que explica la fecha, esté junto a ella o en otro lugar del envase.

✓ ¿QUÉ DIFERENCIAS HAY ENTRE FECHA DE CADUCIDAD O CONSUMO PREFERENTE?

CONSUMO PREFERENTE

- Aparece en la etiqueta como:
- **“Consumir preferentemente antes de...”**
- El fabricante solo garantiza la **calidad** del producto hasta esa fecha.
- Pasada la fecha, el producto **pierde calidad, pero no es un riesgo** para la salud.

CADUCIDAD

- Aparece en la etiqueta como:
- **“Caduca...”**
- Pasada la fecha, el producto no es seguro y **puede ser un riesgo** para la salud. **NO DEBE CONSUMIRSE EN NINGÚN CASO**
- Excepción: Los yogures incluían caducidad por su norma de calidad, no por seguridad.



4. CÓMO EVITAR LOS DESPERDICIOS EN EL HOGAR

Antes de la compra

- Planifica la compra y el menú semanal.
- Haz una lista previa con todo lo que necesites y revisa lo que tienes almacenado.
- Procura respetar la lista que has elaborado.
- Lee la fecha de caducidad o consumo preferente antes de comprar y diferencia ambas.

En la compra

- Evita adquirir alimentos innecesarios.
- Compra siempre que puedas a granel, te ayudará a comprar sólo lo necesario.
- Si compras envasados, ten en cuenta la fecha impresa y las condiciones de uso y conservación.
- Si por despiste compras un producto caducado o fuera de la fecha de consumo preferente no dudes en devolverlo. Si está dentro de la fecha de consumo y en mal estado devuélvelo también.
- Los alimentos que no compramos son los más baratos y por ello es importante no comprar ni cocinar alimentos con destino a la basura.



Almacenamiento

- Clasifica y ordena los alimentos en base a las caducidades o



fechas de consumo preferente. Es decir, cuando guardes los alimentos coloca siempre los de más larga duración detrás y ve dando salida a los que hayas comprado antes.

- No olvides que lo primero que compras es lo primero que debes consumir:



- Conviene que almacenes los vegetales por separado y lávalos siempre antes de comerlos.
 - No mezcles en el frigorífico productos frescos con productos cocinados.
 - Limpia el frigorífico frecuentemente, así evitarás la proliferación de bacterias responsables del deterioro de los alimentos.
 - No olvides etiquetar los productos que hayas preparado en casa, indicando su contenido y la fecha de elaboración.
- Haz lo mismo si los vas a congelar:
 - Cuando congeles hazlo en las porciones que vayas a consumir, de esta manera descongelarás sólo lo que necesites y evitaras descongelar todo el producto.
 - Los alimentos que no necesitan frío guárdalos en lugar seco, oscuro y fresco.
 - Pon los alimentos más perecederos en la parte más fría del frigorífico.
 - A la hora de guardar los alimentos, tanto cocinados como frescos, ponlos en envases bien cerrados para su mejor aprovechamiento.
 - Separa la fruta y verdura que se esté estropeando de la sana. Aprovecha las partes no dañadas para hacer buñuelos, compotas, macedonias, batidos y con las verduras, bases de caldo, purés, pudines...



Cocinado

- Ten en cuenta que los alimentos alargan su vida mediante la congelación y el cocinado.
- Sirve raciones pequeñas. Vale más repetir que tirar.
- A la hora de cocinar ten en cuenta el número de comensales.
- Usa tu creatividad. Procura aprovechar la comida sobrante, congelándola o haciendo en los días siguientes distintos platos (pudines, cremas y purés, croquetas y rellenos).
- Aprovecha frutas y hortalizas para hacer bases de caldo, arroces, macedonias, batidos, compotas...
- No descartes una hortaliza o fruta porque presente un aspecto poco estético ya que, esto no supone un riesgo para la salud.
- Si sólo usas parte de una fruta u hortaliza, guarda el resto en el frigorífico y consúmelo cuanto antes.
- Si te queda pan duro, no lo tires, puedes rallarlo o hacer exquisitas tostadas si lo metes al horno.



5. FALSOS MITOS Y CONFUSIONES SOBRE LOS DESPERDICIOS

- *“Vender alimentos pasados de fecha, permitirá comprar más barato y es una solución para la crisis”*

FALSO: Lo previsible es que se diese el efecto contrario: que un producto esté en fecha” pase a ser un

“extra” por el que haya que pagar. O que se **REDUZCA** el contenido de los envases, sin bajar los precios

- *“Para reducir los desperdicios, una solución es “ampliar” la fecha de duración de los alimentos”*

FALSO: La fecha de duración de un alimento **NO** es ampliable. No se establece en ninguna “ley”, sino que la fijan las empresas, quienes están obligadas a responder de la calidad y seguridad de los alimentos hasta ese momento. “Es decir, “es la que es”.

- *“Como con los yogures, no pasa nada por tomar alimentos pasados de fecha o caducados”*

FALSO: Los yogures eran una **EXCEPCIÓN**. Su fecha (hasta hace muy poco “de caducidad”) estaba fijada en su norma de calidad (era el momento hasta el que podía garantizarse que contenía las bacterias activas necesarias para



poder denominarse “yogur”), pero no era una “caducidad” por seguridad. Por eso, solo en este caso, consumir un “yogur pasado de fecha” es posible sin riesgo, pero **NO** en el resto de alimentos con fecha de caducidad.

- *“En los hogares se desperdicia una gran cantidad de alimentos”*

FALSO: Al contrario: con la crisis económica, ha caído el gasto en alimentos, su consumo y se han racionalizado las compras, como demuestran **TODAS** las estadísticas oficiales.

- *“Los desperdicios son un tema de preocupación para los consumidores”*

FALSO: Los principales promotores de las campañas sobre reducción de desperdicios en el hogar son grandes industrias alimentarias y de distribución.

- *“Cada español tira alimentos por valor de 250 €”*

FALSO: Se trata de una **TRAMPA** estadística. Resulta de dividir el total de lo que supuestamente se tira (en tiendas, fábricas, restaurantes...) por el número de españoles.



CEACCU RECUERDA QUE...

- Cualquier medida que se adopte debe tener en cuenta, en todo momento, la seguridad alimentaria y los derechos de los consumidores.
- Es rechazable cualquier iniciativa que reduzca la protección con que cuentan los consumidores actualmente, y, en particular, una eventual autorización para poner a la venta productos fuera de su fecha de consumo preferente. También rechazamos cualquier incremento de precios directo (subida de precios en productos dentro de fecha de consumo) como indirecto (reducción de contenido en envases sin bajada de precios).
- La reducción de desperdicios es obligación de todos los eslabones de la cadena.
- La industria debería adecuar sus envases a la necesidad real de los consumidores, sin incrementos de precio.
- Se debe fomentar que toda la cadena agroalimentaria sea más eficiente, limitando al máximo los desperdicios. Esto sólo se consigue con una mayor implicación de todos los agentes.
- Es necesario mejorar los mensajes de uso y conservación y la indicación de las fechas (claridad, legibilidad, tamaño de letra ...).
- La caída del consumo y gasto en alimentación, es un reflejo de la precaria situación económica de las familias, que en ocasiones llega a dificultar el acceso a algo tan básico como es una dieta sana y suficiente. Cualquier acción en el ámbito alimentario debe tener esta realidad como una prioridad.





**CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORGANIZACIONES
DE AMAS DE CASA, CONSUMIDORES Y USUARIOS**

Fuencarral, 158 - Entreplanta Oficina 16 - 17 / 28010 Madrid
Telf.: 91 594 50 89 / Fax: 91 594 51 24

**www.ceaccu.org
ceaccu@ceaccu.org**

Esta publicación ha sido subvencionada por el Ministerio de Sanidad,
Servicios Sociales e Igualdad - Instituto Nacional de Consumo.
El contenido de la misma es responsabilidad de sus autores.

