



Los hogares de NSW tiran al año más de \$2.5 mil millones de dólares en alimentos

El desperdicio de comida y nuestro medio ambiente

Cuando tiramos comida a la basura desperdiciamos todos los recursos naturales, el combustible, la energía y el agua, que se emplearon para obtener nuestros alimentos.

¿Sabías que tirar los restos de comida en el bote de la basura tiene un impacto directo en el calentamiento climático?

Los desechos de comida y de otros materiales orgánicos depositados en los vertederos de basura se convierten en el factor principal de la generación de metano. El metano es un gas de efecto invernadero que tiene un impacto en el cambio climático 25 veces mayor al impacto del dióxido de carbono. Los datos de los inventarios nacionales sobre el efecto invernadero nos informan que los vertederos de basura representan el 2% del total de las emisiones de gases de efecto invernadero de Australia.



Los hogares de todo Nueva Gales del Sur (NSW) podrían ayudar a ahorrar más de 470,000 toneladas de emisiones de CO2 al año, si al menos redujeran los desechos domésticos un 50%.

¿Cuánto desperdiciamos?

- Más de una tercera parte de los botes de basura domésticos se llena semanalmente con desperdicios de comida.
- El desperdicio alimentario de los hogares del estado de NSW suma más de 800,000 toneladas al año.
- En NSW cada año se tira a la basura comida comestible que tiene un valor de más de \$2,000 millones de dólares.

¿Qué desperdiciamos?

En NSW, cada año tiramos y enviamos al vertedero de basura:

- Comida fresca \$848 millones
- Sobras de comida \$694 millones
- Alimentos envasados y comida de larga duración \$372 millones
- Bebidas \$231 millones
- Alimentos congelados \$231 millones
- Comida para llevar y alimentos entregados a domicilio \$180 millones

LOVE FOOD

AMA LA COMIDA

Desperdiciar comida es desperdiciar también la energía, el agua, y los recursos naturales que se emplean para cultivar, envasar, transportar y comercializar los alimentos.

En cada hogar de NSW, anualmente se tiran a la basura alimentos que tienen un valor de \$1,000 dólares: alimentos frescos, restos de comida, alimentos envasados y comida de larga conservación, envases con bebidas sin terminar, alimentos congelados y comida para llevar.

Amar la comida es desperdiciar menos cada día; es ahorrar tu tiempo y tu dinero; es hacer cambios favorables para nuestro medio ambiente y vivir más sosteniblemente.

¿Qué es desperdiciar comida?

Desperdiciar comida es:

- No usar los productos alimenticios antes de su fecha de caducidad o cuando todavía son comestibles.
- Preparar y cocinar más comida de la que necesitamos.

Hay desperdicios “inevitables” y también desperdicios “evitables”.

El desperdicio de comida “inevitable” consiste en residuos que, por lo general, no se pueden comer; como la cáscara de la piña, las bolsitas de té y residuos formados al quitar la piel a las verduras.

El desperdicio “evitable” es la comida que se tira a la basura debido a que:

- Se compra demasiado
- Se cocina demasiado
- Se guarda y almacena de modo incorrecto



Ama la comida

Love Food Hate Waste ofrece consejos prácticos y herramientas para facilitar la reducción de desperdicio en casa. Puedes reducir tus desperdicios de comida simplemente planificando tus comidas y tus compras, preparando y cocinando la cantidad de comida que vas a servir, así como aprendiendo a almacenarla mejor.



Compra la comida

Planificar tus comidas y hacer una lista antes de la compra, te ahorrará tiempo y dinero, tanto si tienes una familia numerosa o un hogar grande, como si vives sola o en pareja. La planificación de los menús te permite emplear lo que sobra de comida de un modo más eficiente y ocupar tu congelador mejor. Si te apegas a tu lista de compras, solamente comprarás lo que necesitas; de esta manera, se reducirá la cantidad de comida que termina en tu bote de basura cada semana.



Cocina la comida

Una de las causas más frecuentes del desperdicio alimentario es que cocinamos demasiado.

Si preparas raciones de comida correctas, evitarás desperdicio de comida, ahorrarás dinero y reducirás nuestro impacto en el medio ambiente. Para ello tienes que saber cómo calcular y cocinar la cantidad adecuada de comida tomando en cuenta el número de personas para las que vas a cocinar.



Conserva la comida

La manera en que almacenamos los alimentos en casa puede afectar su frescura y su tiempo de vida.

Love Food Hate Waste te ofrece consejos sencillos para almacenar mejor tus alimentos, desde panes, pastelillos y pasteles hasta carne, lácteos, cereales, fruta y vegetales. Nuestros consejos prácticos te ayudarán a reducir la cantidad de comida que tiras a la basura; también ahorrarás dinero y harás una contribución positiva a nuestro medio ambiente.

Ama la comida, odia el desperdicio

www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au

Desperdicia menos comida, ahorra dinero y salva nuestro medio ambiente.



Ethnic Communities'
Council of NSW inc.