



Nuestra acción por el clima desde el aula

yo no desperdicio
yo comparto



el juego de yonodesperdicio



Nuestra acción por el clima

Nuestra acción por el clima desde el aula



Instrucciones del Juego de YONODESPERDICIO

Cada persona, por turnos, avanzará las casillas que salgan en el dado. Cada casilla tiene un mensaje que hay que leer con atención para saber qué hacer; algunas simplemente aportan información sobre el desperdicio alimentario, que podemos comentar o debatir, pero no implica ninguna acción añadida. Otras, sin embargo, te permitirán avanzar o retroceder dependiendo de la buena o mala práctica de aprovechamiento que nos cuente el mensaje.

¡Ojo a las escaleras! Hay dos para subir y avanzar (casilla 2 y 12) y una que te hará bajar (17).

El objetivo es contribuir a un planeta sostenible, reduciendo a la mitad el desperdicio de alimentos.

Podemos utilizar el juego al final de la sesión en la que expliquemos cuál es el problema del desperdicio, o como inicio de la sesión, para tomar contacto con el tema antes de ver con detalle el resto de materiales. ¿Jugamos? (Grupos de 2-5 personas).

¿QUÉ OCURRE EN CADA CASILLA?

En la caja tienes el mensaje "Qué ocurre en cada casilla". Aquí te lo ampliamos para que se pueda conocer un poco más o debatir en cada grupo.

1. ¿Sabías que 1 de cada 3 alimentos acaba en la basura?



El desperdicio alimentario en el mundo

Se estima que unos 1.300 millones de toneladas de alimentos se pierden o desperdician en todo el mundo, es decir, alrededor de un tercio de la producción total de alimentos.

Imagina que os doy una manzana a cada uno/a y luego de cada tres tiro una. Con este ejercicio es más sencillo visualizar la magnitud de los datos.

2. ¡Bien hecho! Esta semana has cocinado ajustando las raciones y no ha sobrado nada. Sube por la escalera y avanza hacia un planeta sostenible.



Cocinar para los que somos, no más.

En muchas ocasiones el desperdicio de alimentos se produce debido mala gestión de los alimentos. Cocinar las cantidades justas es importante para evitar que la comida acabe en la basura.

¿Cuándo viene invitados/as a vuestra casa se hace más comida? ¿Suele sobrar?

¿En tu casa es habitual que se cocine más de la cuenta?

3. Muchas verduras saludables y sanas acaban en la basura por no ser del tamaño deseado. El aspecto no es importante, el sabor sí. ¿Te atreves a comer fruta "fea"?



Frutas y verduras feas

Se ha calculado que entre el 25 y el 40% de las frutas y verduras se desperdician por no ser suficientemente bonitos o perfectos (tamaño, forma...).

¿Crees que una manzana fea puede estar igual de buena que una bonita? ¿Has comido alguna vez un tomate con forma extraña? ¿Comprarías este tipo de fruta?

4. ¿Sabías que los alimentos que más tiramos son las frutas y verduras?



Conservar bien los alimentos

Uno de los alimentos que más desperdiciamos son frutas y verduras. Esto es debido a una mala conservación. Infórmate de cómo debemos conservar los alimentos.

¿Dónde guardas la fruta en verano? ¿Sabías que en verano se desperdicia más comida? Esto es porque seguimos comprando las mismas cantidades sin tener en cuenta que las frutas y verduras maduran antes cuando hace calor y, además, no las conservamos adecuadamente.

5. Al desperdiciar alimentos también desperdiciamos otros recursos naturales: agua, tierra... ¿Lo habías pensado alguna vez?



Recursos naturales en la producción

Para producir un alimento es necesario esfuerzo, trabajo y muchos recursos: como agua, tierra, semillas, fertilizantes... Tirar un alimento es tirar también todo lo usado en su producción.

Un 30% de la tierra agrícola se desperdicia, porque en ella se producen alimentos que luego se tiran. Esta producción supone, además, el 8% de las emisiones de gases de efecto invernadero.

6. Te has servido demasiada comida y no te la vas a terminar. Mientras retrocedes a la casilla 1 piensa en lo que ha costado producir y cocinar los alimentos que vas a tirar. Investiga cuántos litros de agua se necesitan para producir una hamburguesa.



Sobras en el plato

Mucha de la comida que acaba en los vertederos viene directamente de nuestros platos, por eso servirse solo lo que somos capaces de comer es mucho mejor.

¿Sueles dejar comida en el plato? ¿Apartas algún alimento que no te gusta para no comerlo? Piensa que esa pequeña cantidad que dejas en el plato cada día junto con otras cantidades que dejan otras personas suma una gran cantidad.

7. En verano se desperdician más alimentos. Con el calor es necesario que conservemos los alimentos de forma adecuada para que no se estropeen. Investiga cómo conservar mejor los alimentos.



Más desperdicio en primavera y verano

En España tiramos más comida a la basura en las estaciones de primavera y verano. ¿Por qué crees que puede ser? La razón es el calor. En estas estaciones es importante conservar los alimentos en ambientes fríos, mete las frutas, verduras en la nevera y las sobras cocinadas.

8. Con 1/4 de los alimentos que se desperdician en el mundo se podría alimentar a toda la población que sufre hambre. No hace falta producir más alimento, solo hay que garantizar que todas las personas lleguen a ellos.



Sistema agroalimentario ineficiente

En el mundo se producen alimentos para casi el doble de la población global, pero a su vez hay 820 millones de personas que no pueden acceder a una alimentación sana y suficiente, mundial. Es decir se producen alimentos suficientes para todas las personas, desperdiciamos un tercio de lo que se produce y a su vez una parte de la población no puede comer. Todo esto nos muestra un sistema alimentario que no funciona. Desperdiciar comida hace que haya menos alimentos disponibles y que el precio de los alimentos suba, esto supone que las personas más vulnerables no podrán comer. Cuando evitamos el desperdicio impulsamos un mundo más justo.

¿Por qué crees que hay personas que no pueden comer con normalidad? ¿Qué crees que habría que hacer? ¿Qué puedes hacer tú?

- 9. ¿Cuál es el alimento que más se desperdicia en tu casa? ¿Sabes por qué? En nuestros hogares cada persona tira a la semana 500 gramos, que equivale más o menos a 2 barras de pan o 3 manzanas. Seguro que puedes evitarlo.**



Desperdicio en los hogares

El desperdicio en los hogares españoles en el año 2018 se cifró en un total de 1.339 millones de kilos de alimentos, lo que se traduce en, aproximadamente, un desperdicio por persona y semana de 500gr.

¿Cuál es el alimento que más desperdiciáis en casa? Y ¿por qué? Si sobra algo después de comer o cenar ¿qué soléis hacer?, ¿se congela, se guarda...?

NOTA: no tienes que subir la escalera.

- 10. Cuando vayas a la compra piensa un menú y lleva una lista. Así compras solo lo que necesitas. Avanza hasta la siguiente Petra y vuelve a tirar.**



Una compra responsable

Una de las razones del desperdicio en los hogares es la mala previsión de los alimentos que se compran. Es importante comprar solo aquello que de verdad se necesita. De esta manera evitamos el riesgo de que la comida se ponga mala y acabe en la basura.

En tu casa antes de ir a comprar ¿soléis hacer una lista? ¿Quién hace la lista? ¿Por qué crees que es mejor ir a la compra con una lista?

- 11. Para producir una manzana se necesitan 70 litros de agua. Piensa en la cantidad de agua que desperdiciamos cuando tiramos una fruta.**



El agua en la producción de alimentos

Para producir alimentos se necesita agua. Para producir Una hamburguesa de carne se necesitan 2.500 l., para un filete de ternera de 300gr. son necesarios 4.500 l. y para producir 500 gr. de pan 650 l. Con la comida que tiramos en los hogares se desaprovechan 131 litros de agua por persona y día (11 cubos llenos de agua), que es aproximadamente el volumen de agua que consume una persona al día en el uso doméstico.

¿Sabías que para producir un alimento se necesitaban tantos litros de agua?

- 12. En los colegios se produce desperdicio de alimentos, principalmente en la cocina, el comedor y el patio. ¿Qué haces con lo que te sobra en el recreo?**



El desperdicio alimentario en el patio

¿Sueles llevar almuerzo para el recreo? ¿Te suele sobrar? ¿Qué haces con ello si te sobra?

NOTA: no tienes que bajar la escalera.

- 13. Cuando vas a un restaurante puedes pedir las sobras para llevártelas a casa. ¿Lo haces cuando sales a comer fuera con tu familia y amigos/as?**



Desperdicio alimentario en hostelería

En otros países es normal que los clientes se lleven lo que les ha sobrado en el restaurante.

*¿Tú te llevas a casa lo que no te has comido? ¿Por qué?
Ya hay muchos restaurantes que te esta opción. ¿Conoces alguno?*

- 14. Hoy en el comedor del colegio hay muchas sobras en las bandejas. Los restos suman unos cuantos kilos de comida. Retrocede 3 casillas.**



El desperdicio en los comedores escolares

En el "Estudio piloto para la medición y reducción del desperdicio de alimentos en comedores escolares" elaborado por el MAPAMA se estima que el volumen del desperdicio en los colegios de Primaria oscila entre 60 y 100 g. por alumno y comida. Lo que supone que en España se desperdician 12 millones de kilos de alimentos al año en enseñanza Primaria. Se producen pérdidas y desperdicios en la cocina y entre la comida no servida, pero el lugar principal del desperdicio es el resto en el plato.

En el comedor si te sobra algún alimento, restos en el plato o pan, ¿qué haces? ¿Por qué suele sobrar? ¿Qué haces si hay algo que no te gusta?

- 15. El desperdicio de alimentos se da en todos los países y se estropean o desperdician a lo largo de toda la cadena de suministro: desde el campo hasta el consumo de nuestros hogares.**



Pérdidas y desperdicio en la cadena de producción

Ya sabemos que en el mundo se desperdicia un tercio de la producción de alimentos. En los países de ingresos bajos la mayoría de los alimentos se pierden en las etapas de poscosecha y procesamiento, ya que a veces no cuentan con instalaciones o infraestructuras necesarias para mantener correctamente los alimentos (o no consiguen vender toda la cosecha).

En los países de ingresos altos y medianos el mayor desperdicio se produce en el comercio y consumo, el final de la cadena. Esto se debe a un exceso de producción de alimentos y a una mala gestión de las compras, tanto de los supermercados o tiendas como de los consumidores. Se compra más de lo que se necesita. Los supermercados ofrecen grandes cantidades de alimentos que no serán capaces de vender y los consumidores compran más de la cuenta, a veces motivados por ofertas o 2x1.

Muchos alimentos se desperdician también por no ser suficientemente bonitos. Los supermercados consideran que los clientes no los querrán comprar.

Cita algún ejemplo cercano de desperdicio alimentario en distintas fases de la cadena de producción

16. Ordena los productos en la nevera según la fecha de caducidad. Consume antes los alimentos que caducan primero. ¿Sabes cuál es la diferencia entre consumo preferente y fecha de caducidad?



Fecha de caducidad y consumo preferente

Mucha comida acaba en la basura porque los clientes no sabemos diferenciar entre fecha de consumo preferente y fecha de caducidad. Volver a plantear la pregunta.

¿Sabes cuál es la diferencia entre consumo preferente y fecha de caducidad?

Fecha de Consumo Preferente indica que, pasada dicha fecha, la calidad del producto ha podido perder algunas propiedades o cualidades, o bien haberse visto alteradas las características organolépticas (olor, sabor, etc.), pero se puede comer sin riesgo para la salud.

Fecha de Caducidad, por el contrario, indica hasta cuándo un alimento es seguro. A partir de esta fecha, el producto no debería ser ingerido ya que podría causar daños a nuestra salud.

17. Has olvidado conservar las sobras de la comida en la nevera y se han estropeado. Todo tu tiempo de cocina para nada. Retrocede bajando las escaleras.



¡¡Las sobras!!

Para no tirar comida a la basura, es importante conservar bien los alimentos. Dependiendo del tipo de sobras que sean deberán guardarse en la nevera o incluso al congelador. Aunque sobre poquito es

importante que le demos valor, seguro que esas sobras nos pueden valer para otra ocasión o para crear una nueva receta. Recuerda todo el trabajo y recursos puestos para producir un alimento.

¿Qué hacéis en tu casa si sobra algo? ¿Se congelan algunos platos como las lentejas? ¿Protestas si comes dos días seguidos lo mismo?

18. Has ordenado la nevera de forma adecuada, colocando delante los alimentos que van a caducar primero. Así puedes consumirlos antes. Avanza hasta la siguiente Petra y vuelve a tirar.



Cada cosa en su lugar, el truco de ordenar

Después de ir a la compra es importante colocar los productos correctamente. Una cosa que debemos es hacer es situar detrás lo que hemos comprado, y delante lo que ya estaba. Así no se nos olvidará nada en el fondo de la nevera.

¿Quién hace la compra en casa? ¿Quién lo coloca? ¿Seguís algún orden?

19. ¿Conoces algún truco o receta de aprovechamiento? ¿Sabes cuántas cosas puedes hacer con el pan duro?



Recetas de aprovechamiento

Con las sobras se pueden crear muchas recetas. Seguro que conoces más de una. Por ejemplo las croquetas.

¿Con el pan duro qué puedes hacer? Tostadas, torrijas, migas, sopa de ajo... Antes de tirarlo piensa si puedes usarlo para otra receta. ¡Seguro que sí!

- 20. ¡Cuidado en las celebraciones! Se desperdician muchos alimentos porque compramos y cocinamos de forma exagerada. Si sobra comida: congela, reparte o elabora nuevos platos, pero que no acaben en la basura.**



Celebraciones

Es importante que en fechas señaladas como la Navidad o en cumpleaños también seamos responsables y compremos solo aquello que vamos a consumir.

¿Sobra comida en los cumpleaños? ¿Se llevan algo los invitados? ¿Se congela?

- 21. Compra productos a granel. Podrás adquirir la cantidad que necesites y además reduces los plásticos y envases innecesarios.**



Granel y envases

Comprar a granel es una manera muy útil para no desperdiciar, ya que puedes elegir qué cantidad quieres comprar. Además eliminamos plásticos. Evitar el desperdicio y el uso de plásticos nos ayuda a construir un planeta más sostenible.

¿En casa compráis a granel algunos productos? ¿Qué haces con los plásticos que llevan los alimentos? Te proponemos que la próxima vez que vayas a la compra te fijes en todo el plástico innecesario que se usa para envolver alimentos.

- 22. Reduces tus residuos y desperdicio, aprovechas los restos vegetales y haces tu propio "compost". ¡Enhorabuena! Sube la escalera.**



Compost

Debemos separar los residuos y reciclar. Podemos separar los residuos orgánicos, como la piel del plátano o las cáscaras de la naranja, y depositarlos en el contenedor marrón (gris en algunas ciudades). Estos residuos se utilizarán para hacer compost, un abono natural que se puede utilizar en jardines y huertos.

¿Sabes qué residuo va en cada contenedor? ¿Sabes para qué es el contenedor marrón?

- 23. ¡Qué bien cocinas! Has elaborado un menú completo utilizando las sobras de comida que tenías y has aprovechando las frutas que se estaban estropeando. Avanza 4 casillas.**



Segundas oportunidades y nuevos platos

Antes de ir a la compra debemos mirar bien qué tenemos en la nevera o despensa. Seguro que hay alimentos que podemos aprovechar. Si ves que hay un tomate que está a punto de estropearse, no dejes que se ponga peor y úsalo.

¿Sabes qué alimentos hay en tu nevera o despensa? ¿Qué puedes hacer con la fruta que se está estropeando? ¿Conoces alguna receta de aprovechamiento que se haga habitualmente en tu casa?

- 24. ¿Conoces y practicas la receta 3R: reduce, reutiliza, recicla? Empieza por la primera, piensa cómo puedes reducir tus residuos. El mejor residuo es el que no se genera.**



Reducir los residuos

Comprar solo lo que necesitamos y no te olvides tu bolsa de tela o carrito, así evitarás las bolsas de plástico para transportar. Mejor comprar envases de vidrio que de plástico.

¿Se te ocurren otras formas de reducir los residuos? ¿Eres capaz de beber un refresco sin usar pajita? ¿Conoces alguna campaña de concienciación sobre el uso innecesario del plástico?

- 25. Separa los residuos. Recicla los envases y si puedes haz "compost" con los residuos orgánicos para fertilizar las plantas y el suelo de jardines y huertos.**



Reciclar

Recordando las 3R: R de Reducir (no comprar en grandes cantidades, intentar ser responsable con lo que adquirimos); R de Reutilizar (en lugar de deshacernos de aquella ropa u objetos que ya no necesitamos, darlos un nuevo uso que impida que acaben en la basura y, así, evitar además adquirir productos nuevos) y R de Reciclar, (una vez que ya no es posible aprovecharlo, separar los desechos por material correctamente y destinarlos a puntos válidos de reciclaje para que puedan ser usados de nuevo). Con los residuos orgánicos de los alimentos, una vez hecho compost, estaremos devolviendo a la tierra los nutrientes que ha perdido durante la producción de los alimentos y plantas.

¿Recicláis en casa? ¿Hay alguna compostera en el cole o en el barrio? ¿Por qué crees que es importante?

- 26. Trucos que no fallan: planifica tu menú de varios días, revisa tu nevera y elabora una lista con lo que necesitas.**



Planifica el menú de toda la semana

Es importante pensar qué vamos a comer en los próximos días, aprovechando lo que tenemos en la nevera, e ir a la compra con una lista. Eso evitará compras innecesarias.

*¿En tu casa hacen recetas de aprovechamiento?
NOTA: no tienes que bajar la escalera.*

- 27. No confundas valor y precio. Un alimento tiene más valor de lo que pagas por él. Piensa en el tiempo, trabajo y los recursos naturales que se necesitan hasta que llega a tu plato.**



El valor de los alimentos

Cada alimento tiene gran valor. Para producir un alimento se necesita: trabajo, energía, agua, combustible para transporte... Aunque cueste poco dinero tiene un gran valor.

¿Cuánto vale una barra de pan? ¿Cuánto tiempo se necesita para hacerla? ¿Podrías calcular el coste?

- 28. ¡Ups! Has pedido en el restaurante más comida de la tu estómago puede digerir y has tirado la mitad. Retrocede a la casilla 20.**



Comer con los ojos...

Pide solo lo que vayas a comer, es mejor pedir poco, y si te quedas con hambre pide postre o pide algo más. En algunos establecimientos sirven también medias raciones. Y ante la duda, pregunta si son raciones muy grandes.

Piensa que todo lo que sobre en tu plato y mesa irá a la basura.

¿Cuándo sales a comer o cenar fuera de casa con tu familia o amigos/as suele sobrarte comida? ¿Por qué? ¿Te ofrecen en el restaurante llevarte las sobras?

- 29. Existen apps e iniciativas para evitar el desperdicio de alimentos. ¿Conoces alguna?**



Las nuevas tecnologías

Yonodesperdicio es un app de consumo colaborativo para compartir alimentos, trucos y recetas. Puedes acceder a través de la web <https://yonodesperdicio.org/> o de la app para móviles (android e iOS). Lo importante es que la comida no acabe en la basura.

¿Qué vas a hacer a partir de ahora? ¿Has oído hablar de las app para reducir el desperdicio? ¿En tu casa se usa alguna para evitar el desperdicio de comida o aprovechar otras cosas: herramientas, muebles?

- 30. MUNDO: ¡Enhorabuena! Ahora que ya sabes m más sobre cómo reducir el desperdicio de alimentos. Contribuye al reto mundial de cuidar el planeta.**

