

taller 2.

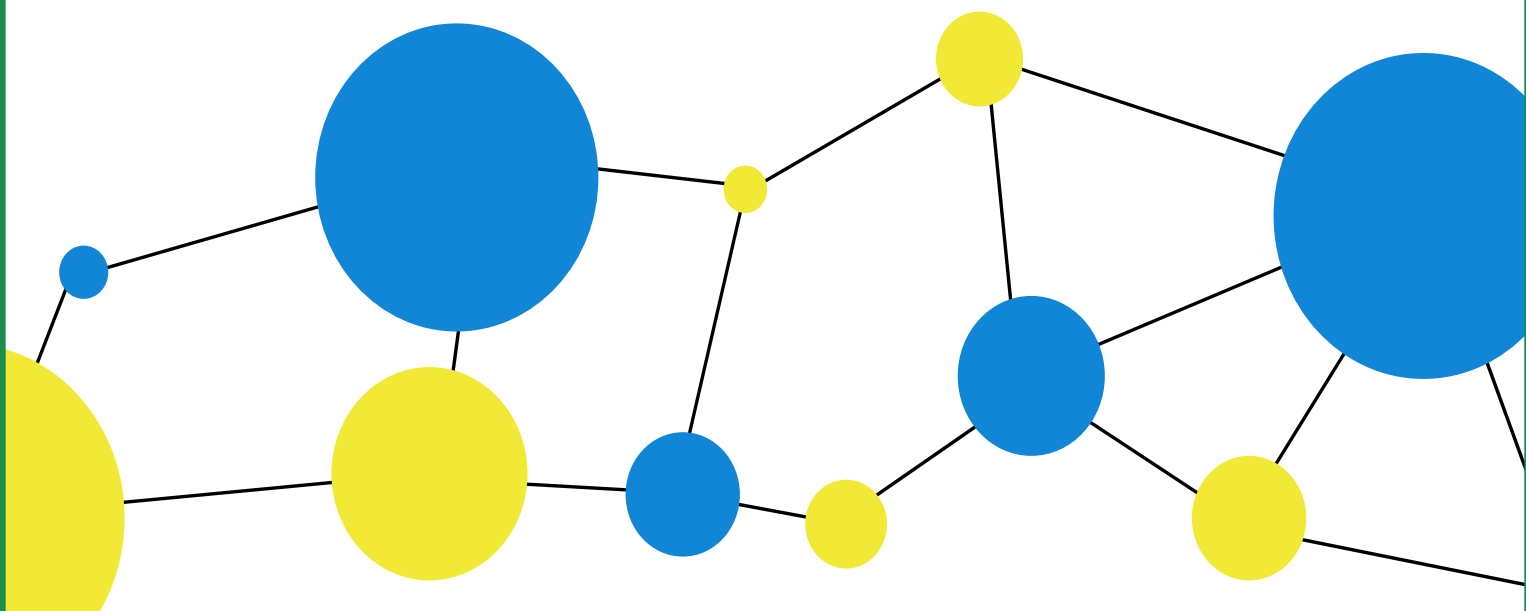


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye un respaldo del contenido que refleja únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

navidad y comida



1 ¿qué queremos lograr en este taller?

2 Objetivos: después de completar esta lección podrás:

¿Sabías que se estima que un tercio de la comida del mundo se tira a la basura? Vivimos en un mundo capaz de generar alimentos para toda la humanidad y, sin embargo, en algunos países la gente sufre o muere de hambre, mientras que en otros la obesidad se ha convertido en una pandemia.

La temporada navideña es una época para comer mucho. Parece que cuanta más comida y más exótica, mejor. La abundancia sin responsabilidad conduce a toneladas de comida desperdiciada.

En este taller trabajaremos sobre la cantidad de comida que tiramos durante la Navidad y cómo reducirla, así como para dar los primeros pasos para cuidar nuestro planeta y un consumo inteligente.

1. Economía circular

- Tener un conocimiento básico de qué es la economía circular, significado, uso y objetivos en cuanto al consumo responsable de alimentos.

2. Desperdicio de alimentos (escenario negativo)

- Saber planificar la comida navideña y reducir el uso de comidas listas para consumir.
- Explicar por qué es importante ser más ecológico durante la Navidad.
- Hablar del impacto negativo que tiene el desperdicio de alimentos en el medio ambiente durante la Navidad.

3. Consumo sostenible (escenario positivo)

- Comprender las formas de consumo responsable y reducir el desperdicio de alimentos.
- Utilizar productos de bajo coste medioambiental (por ejemplo, comida local y de temporada en lugar de carne, marisco, etc.)
- Entender la composición y su impacto positivo en el medio ambiente.



3 introducción teórica: ¿qué es la economía circular? ¿cómo podemos hacer más sostenibles nuestro consumo?

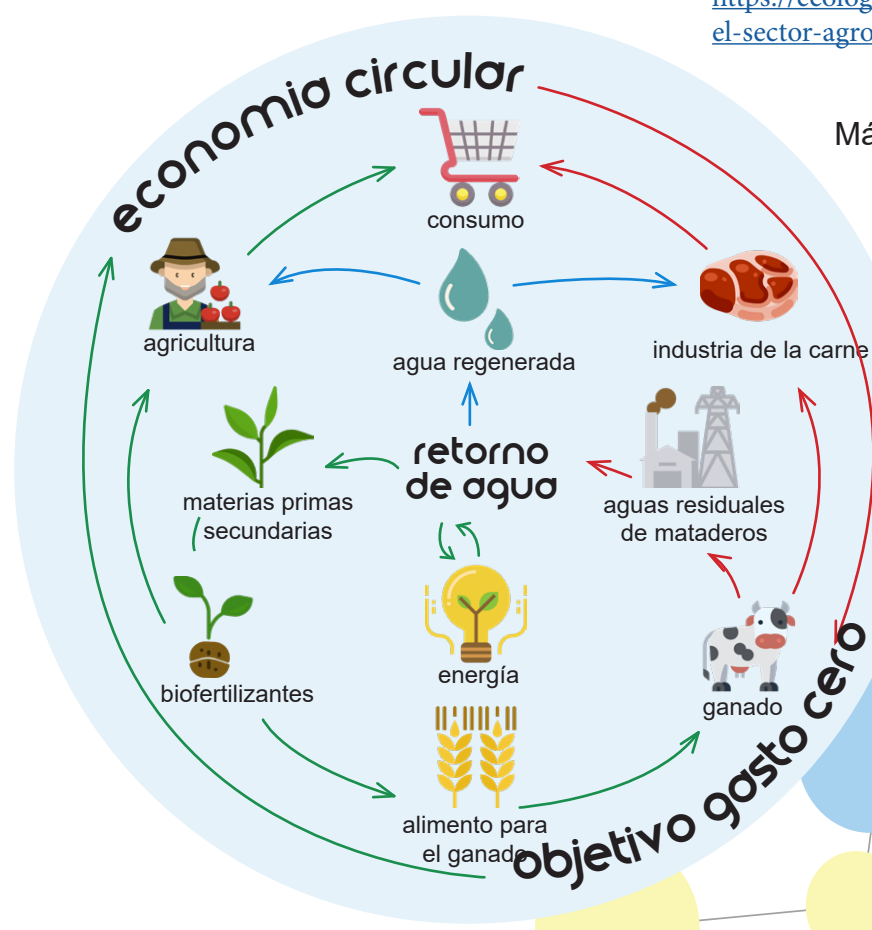
Dada la perspectiva de crecimiento de la población mundial en un entorno donde prevalece la escasez de recursos, es muy importante que todos los eslabones de la cadena agroalimentaria trabajen para lograr una mayor eficiencia en sus procesos, reducir el consumo de recursos y energía y mitigar el impacto ambiental.

La industria alimentaria es muy sensible al impacto del cambio climático en la cantidad y calidad de las materias primas agrícolas. Por ello debe apostar por prácticas sostenibles que busquen garantizar la seguridad del abastecimiento y preservar el medio natural y su biodiversidad, así como mejorar las condiciones socioeconómicas de las comunidades locales.

Actualmente la población está creciendo continuamente. Para tener comida para todos, en un entorno de escasez de materias primas en el sector agroalimentario, es necesario trabajar en:

- Sensibilizar a los agricultores sobre la responsabilidad y el uso eficiente de los recursos.
- Desarrollar un suministro de materias primas que respete los recursos y la biodiversidad.
- Sensibilizar sobre la huella medioambiental de la producción alimentaria y mejorar la eficiencia.
- Actuar unidos durante la cadena de producción agroalimentaria para reducir el desperdicio de alimentos.
- Promover buenas prácticas ambientales en toda la cadena agroalimentaria: productores, vendedores y consumidores.
- Promover la conciencia ambiental en toda la cadena agroalimentaria a través de la formación, comunicación y difusión de conocimientos sobre este tema entre empresarios, trabajadores y consumidores.

Fuente: "La Economía Circular en el Sector Agroalimentario", ADICAE: Asociación de Usuarios de Bancos, Cajas y Seguros.
<https://ecologing.es/publicacion-la-economia-circular-en-el-sector-agroalimentario-%c2%b7-adicae/>



Más enlaces informativos:

- [Iniciativa alimentaria](#)
- [Ingredientes para una economía circular](#)



Ejemplo de cómo integrar la economía circular en la producción alimentaria. Ten en cuenta este cuadro también para el taller 3.



desperdicio de alimentos: escenario negativo

La Navidad es la época del año que nos hace reflexionar sobre nuestro modelo de consumo y tomar medidas para reducir los residuos que generamos en estas fechas y durante todo el año. Muchos alimentos se desperdician a lo largo de toda la cadena alimentaria, desde la producción agrícola hasta el consumo final en los hogares, y las causas del desperdicio de alimentos varían en diferentes partes del mundo.



Desperdicio de alimentos



Exceso de comida navideña



Sobreproducción

¿Cuánta comida se desperdicia actualmente?

A nivel mundial, se desperdicia aproximadamente un tercio de las partes comestibles de los alimentos producidos para el consumo humano, lo que representa alrededor de 1.300 millones de toneladas por año, que incluye cereales, frutas, verduras, oleaginosas, carne, productos lácteos y pescado y se incrementa principalmente durante las temporadas de vacaciones.



Fuente: <https://www.rferl.org/a/global-food-waste/29602025.html>

Problemas ambientales que está causando el desperdicio de alimentos:

- un tercio de los alimentos producidos en el mundo está deteriorado
- el desperdicio de alimentos termina desperdiciando casi una cuarta parte de nuestro suministro de agua en forma de alimentos no consumidos
- cultivar y transportar los alimentos que se desperdician emite tanta contaminación de carbono como 39 millones de vehículos de pasajeros



¿qué hacer?

A nivel individual, como consumidores debemos mejorar nuestro comportamiento, debemos ser más conscientes en la selección y compra de alimentos y en su uso. Por ejemplo, no debemos dejarnos llevar por los “estándares estéticos” que imponen los supermercados. Debemos seleccionar y comprar frutas y verduras que tengan “imperfecciones”, mejor aún si se compran directamente a los pequeños productores. Esto evitará que los alimentos que no cumplan con los estándares de peso, tamaño y apariencia sean descartados (es importante mencionar que las “imperfecciones” no alteran el sabor ni el aporte nutricional de los alimentos).



Rechacemos lo que no necesitamos y cambiemos la forma en que producimos y consumimos rediseñando modelos de negocios, bienes y empaques para reducir el uso de recursos y el desperdicio.

Minimizar la cantidad, toxicidad y huella ecológica del consumo. Utilizar productos o componentes para el mismo fin para el que fueron concebidos o reciclarlos. El reciclaje es el proceso de transformar materiales de desecho o productos no deseados en nuevos productos con valor ambiental.

Revisar, limpiar o reparar productos o componentes de productos que se hayan convertido en residuos para que puedan ser reutilizados sin ningún otro procesamiento previo.

Recuperación de material de alta calidad a partir de cadenas de residuos recolectados por separado.

Tecnologías para la recuperación de materiales de desecho sin clasificar para su reciclaje y posterior reutilización en diversas áreas, como la construcción.

Lo que no se puede recuperar de los residuos mezclados se estabiliza biológicamente antes de su vertido.

Opciones que no permiten la recuperación de material, tienen un alto impacto ambiental y crean efectos de bloqueo que amenazan la transición al Residuo Cero; incineración de residuos para obtener energía, co-incineración, plástico como combustible, vertido de residuos no estabilizados, gasificación, pirólisis, vertido ilegal, quema al aire libre y tirar basura.

Inaceptable



Más enlaces informativos:



- [Cinco formas en las que el desperdicio de alimentos está destruyendo nuestro planeta](#)
- [El desperdicio de alimentos: un problema económico y ambiental](#)
- [Día del “Alto al Desperdicio de Alimentos” se trata de educar e impulsar el cambio ...](#)

* Información de la pirámide de Zero Waste Europe.

<https://zerowasteurope.eu/2019/05/a-zero-waste-hierarchy-for-europe/>



Hay millones de personas que padecen hambre y se ocupan de muchos recursos naturales en la producción y distribución de alimentos. Tirar alimentos incluso podría ser considerado ofensivo

a la realidad social y ambiental del planeta.

Entre todas las claves para proteger el medio ambiente está también una dieta sostenible y compostar la comida en lugar de tirarla.

Ya sea que sigas una dieta omnívora, de pescado, vegetariana, vegana o cualquier otra dieta, puedes contribuir al cuidado del medio ambiente de muchas maneras.



- una dieta omnívora incluye tanto alimentos vegetales como animales. Es la dieta más común entre los humanos y muchos otros animales también son omnívoros. Hay una amplia gama de dietas omnívoras, por lo que es difícil hacer generalizaciones. Sin embargo, una dieta omnívora equilibrada proporciona todos los nutrientes necesarios y contribuye a la salud.



- una dieta vegetariana se centra en las plantas como alimento. Estos incluyen frutas, verduras, legumbres, granos, semillas y nueces. No existe un solo tipo de dieta vegetariana. En cambio, los patrones de alimentación vegetariana generalmente se dividen en los siguientes grupos: La dieta vegana, que excluye toda carne y productos animales.

La dieta lacto vegetariana, que incluye alimentos vegetales más productos lácteos.

La dieta lacto-ovo vegetariana, que incluye tanto productos lácteos como huevos.



Compostaje

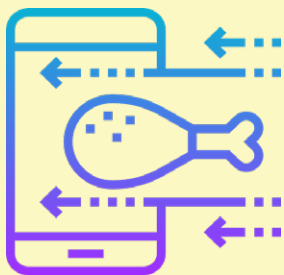
El compost es la mejor forma de aportar nutrientes al suelo, lo que tiene un impacto decisivo en el crecimiento saludable de nuestras plantas y huertos. Este se obtiene a partir de materiales orgánicos, es decir que han formado parte de seres vivos, ya sean animales o vegetales, en combinación con algún suelo. Para hacerlo puedes usar algunas sobras de tu comida navideña que normalmente se tirarían a la basura, por lo que también es una forma de reducir el volumen de residuos.

Si tiene un pequeño jardín o patio con césped o plantas en casa, el compostaje es una de sus mejores opciones.

Beneficios del compostaje:

- Acondicionador de suelo: con el compost, se cre un rico humus para tu césped y jardín. Este agrega nutrientes a sus plantas y ayuda a retener la humedad del suelo.
- Reciclaje de desechos de cocina y jardín: el compostaje puede desviar hasta un 30% de los desechos domésticos del cubo de basura. Eso es importante porque cuando la materia orgánica llega al vertedero, carece del aire que necesita para descomponerse rápidamente. En cambio, crea gas metano dañino a medida que se descompone, lo que aumenta la tasa de calentamiento global y cambio climático.
- Introduce organismos benéficos al suelo: los organismos microscópicos en el compost ayudan a airear el suelo, descomponen los materiales orgánicos para el uso de las plantas y evitan las enfermedades de las plantas.
- Bueno para el medio ambiente: el compostaje ofrece una alternativa natural a los fertilizantes químicos cuando se aplica a céspedes.
- Reduce los desechos de los vertederos: la mayoría de los vertederos se están llenando rápidamente; muchos ya han cerrado. Un tercio de los residuos de los vertederos está formado por materiales compostables. Desviar estos residuos del vertedero significa que nuestros vertederos durarán más (y también nuestros espacios silvestres).

Consejos para una cena de navidad sostenible:



1) Planificar el menú: hacer el menú y hacer una lista de los productos que necesitamos, no solo nos ayuda a la hora de cocinar, sino también a la hora de realizar la compra.



2) Almacenar la comida de manera adecuada: asegúrate de guardar la nueva compra al final del armario y coloca la más antigua al frente para consumir primero.



3) Aprovecha todo: muchos de los productos que utilizamos para cocinar son muy versátiles, como el pescado, la carne o algunas verduras como las patatas, alimento que se puede hacer de muchas formas diferentes y con el que podemos preparar diferentes platos.



4) Cocinar con conciencia: en una época en la que se habla muy a menudo de mindfulness y conciencia de todo lo que comemos, es obligatorio que también prestemos atención a la hora de preparar nuestras comidas.

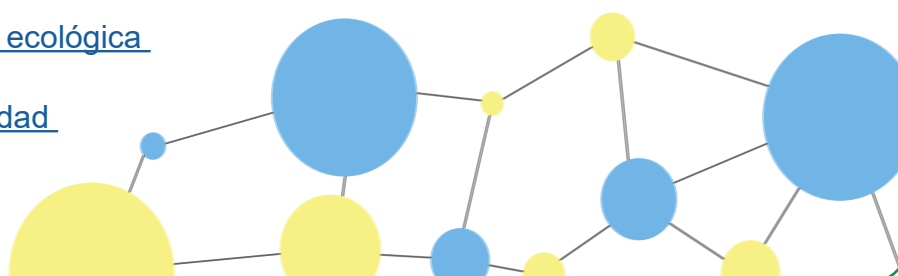


5) No tires la comida: si tienes sobras, ¿por qué no guardarlas en un táper? Haz un hueco en la nevera, y si ves que no lo vas a consumir pronto, congélalo para después.

Más enlaces informativos:



- [13 maneras de tener una Navidad ecológica y ecológica](#)
- [Planificación de una cena de Navidad sostenible sin culpa](#)
- [Compostaje: los beneficios](#)



4 hoja de actividades

desperdicio de comida

Edad 6 a 10 años. Encierra en un círculo las imágenes de residuos que puedes reutilizar.



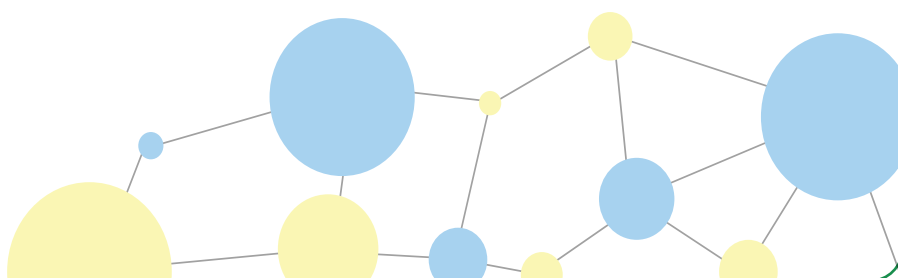
Edad 11-15 años. Dar ejemplos de ...

1) Los residuos biodegradables pueden ser degradados o descompuestos por la naturaleza.
Da ejemplos de residuos biodegradables: _____.

2) Los residuos no biodegradables no pueden ser degradados ni descompuestos por la naturaleza.
Da ejemplos de residuos no biodegradables: _____.

Edad 16-20. Discusión

- 1) ¿Cuándo fue la última vez que tiraste comida? ¿Qué tipo de comida? ¿Por qué la tiraste?
- 2) ¿Cuáles son algunas de las formas en que todos desperdiciamos la comida en casa durante la Navidad? ¿Cuáles son algunas de las formas en que todos desperdiciamos alimentos durante el año?
- 3) ¿Por qué es importante no desperdiciar alimentos? Considera: ética, medio ambiente, economía, etc.



4 hoja de actividades consumo sostenible

Edad 6-10 años. Conecta los productos dados con el contenedor al que pertenecen.
















COMPOSTAJE
RECICLAJE

Edad 10-15. Planifica tu lista de compras y usa las sobras de tu refrigerador para ser creativo y preparar tu cena de Navidad sostenible.











Lista de la compra

Edad 16-20. Da 5 ejemplos de causas de desperdicio de alimentos y las posibles soluciones a cada una de las causas.

causas	soluciones

5 juego de rol

Vas a reunirte con tu familia y parientes en la casa de tu abuela para Navidad. Son 25 personas y tu abuela siempre está cocinando mucha comida para todos. Siempre sobra comida después de la cena, que la mayoría de las veces terminan en el cubo de la basura. Deberías pensar y preparar un juego de rol que muestre una cena navideña sostenible exitosa. Introduce la forma más sostenible de comprar comida, qué vas a traer, cómo vas a lograr el desperdicio cero, lo cual sería beneficioso para el medio ambiente y además la comida que prepara tu abuela se reduciría eficientemente.



Iconos: "Flaticon", www.flaticon.com

6 más actividades

Si quieres seguir aprendiendo sobre la economía circular, la eficiencia, la sostenibilidad y el consumo responsable, aquí tienes varios enlaces para obtener más información:

Edad 6-10: cómics

Edad 11-15: salas de escape

Edad 16-20: WebQuests

7 conclusión

Después de este taller, nos gustaría discutir y pensar sobre las cosas que has aprendido.

¿Qué has aprendido?

¿Cambiarías algo relacionado con tu consumo diario?

¿Compartirías esta información con tu familia para tener una Navidad más sostenible el próximo año?



2019-1-UK01-KA204-06144
ICE-CAP Waste not Want not



CREATIVE EXCHANGE



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye un respaldo del contenido que refleja únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

