



¿Quieres saber cuánto desperdicias?

AUDITORÍA PARA LA PROPIA GESTIÓN DEL DESPERDICIO EN EL HOGAR

¿Por qué no te unes? ¡Pon freno al desperdicio!

¡Implica a toda tu familia y súpate al desafío de reducir el desperdicio de alimentos! ¡Tu participación es muy importante!
Y... ¡ahorrarás dinero en tu cesta de la compra!



GUÍA DE PESOS



Líquidos*: taza 125 g; vaso 200 g.
Pan: rebanada 15 g; barra de pan 250 g; media hogaza 400 g.
Frutas: manzana, naranja, pera o plátano 150-200 g; mandarina 65 g.
Verduras: 3 cucharadas 150 g.
Patatas: mediana 170 g.
Pasta/arroz: 2 cucharadas 100 g.
Embutidos/queso: rodaja 15-30 g.
Carne: albóndiga 30 g; chuleta 150 g.
Pescado: mediano (tipo sardina) 40 g; medallón 65 g; rodaja** 200-450 g.
Una cucharada: 50 g.

¿Cómo calculo el desperdicio de alimentos en mi hogar?

Mediante una auditoría de alimentos se sigue un proceso de recogida, clasificación y medición. ¡Es muy sencillo!

Para llevar a cabo este punto tienes múltiples opciones: pesar los alimentos antes de tirarlos a la basura, poner bolsas diferenciadas y pesarlos al final del día, anotar el resultado para varios días de forma conjunta si no sacas la basura diariamente...

★ Pasos a seguir:

Al menos durante una semana "típica" de tu hogar, pesa o estima diariamente los alimentos que, pudiendo haber sido aprovechados, han acabado en la basura. Por ejemplo, restos de comida preparada y restos en el plato, alimentos que han caducado o se han echado a perder. No contabilices partes no comestibles como cáscaras, huesos...

★ Resultado mensual y anual:

Multiplica el resultado semanal por 4 para conocer la cantidad de alimentos desperdiciados en un mes, y por 52 para la cantidad desperdiciada anualmente.

★ Aspectos a mejorar:

Presta mayor atención a los apartados de la guía que pueden ayudarte a disminuir la cantidad de alimentos desperdiciados según los principales motivos que los produzcan.

★ Comprobar la reducción del desperdicio alimentario:

Tras la primera auditoría, aplica medidas para reducir el desperdicio de alimentos y compara tus resultados realizando una segunda auditoría al cabo de un tiempo.

		DESPERDICIO DE ALIMENTOS (g)										APARTADO DE LA GUÍA A CONSULTAR
TIPO DE DESPERDICIO Y SUS CAUSAS		Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Total semana	Total mes	Total año	
Producto deteriorado	Por expiración de fecha de caducidad o consumo preferente											<ul style="list-style-type: none"> Planifica tu menú semanal Entiende el etiquetado
	Por mala conservación o almacenamiento, o por exceso de tiempo											<ul style="list-style-type: none"> Planifica tu menú semanal Conserva adecuadamente
Alimentos sobrantes de las comidas	Parte de los alimentos que no se utilizan en su totalidad a la hora de elaborar la receta o que vuelven a almacenarse una vez abierto el envase y acaban tirándose (medio limón, medio vaso de leche, bote de tomate frito abierto, media cebolla...)											<ul style="list-style-type: none"> Aplicaciones para móviles Conserva adecuadamente Aprovecha las sobras con creatividad
	Cantidad cocinada en exceso (que queda en la cacerola) o preparada de forma inapropiada (que se ha quemado, en exceso salada...) o sobrante en el plato o vaso											<ul style="list-style-type: none"> Aplicaciones para móviles Ajusta tus raciones Si comes fuera de casa Aprovecha las sobras con creatividad
Total												
Observaciones												



* Se estima que 100 ml de líquido equivalen a 100 g.
 ** Rodaja: corte horizontal.