



# Guía de buenas prácticas en alimentación

PARA AYUDAR A LA  
CIUDADANÍA A CONTRIBUIR  
A LOS OBJETIVOS DE  
DESARROLLO SOSTENIBLE  
(ODS) DE LA AGENDA 2030

Agenda 2030  
compromiso de Euskadi







# Índice

AGRADECIMIENTOS	3
1 INTRODUCCIÓN	5
2 ¿QUÉ SON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA ONU?	6
3 ¿CÓMO PUEDE LA CIUDADANÍA CONTRIBUIR A LOS ODS?	9
4 ELEGIR ALIMENTOS SOSTENIBLES	11
5 REDUCIR EL DESPILFARRO ALIMENTOS	16
6 USO EFICIENTE DE RECURSOS	21
7 RESIDUOS: PREVENCIÓN, REDUCCIÓN, RECICLAJE Y COMPOSTAJE	24
8 RECOMENDACIONES	28
• En el hogar	30
• Haciendo la compra	34
• En momentos de ocio	38
• En el lugar de trabajo y/o estudio	41
• En la comunidad	44
9 DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE	45
10 HERRAMIENTAS	47
11 LLAMADA A LA ACCIÓN	53



# Agradecimientos

**Esta guía es el resultado de un proceso de trabajo que no hubiera sido posible sin las valiosas contribuciones de las siguientes entidades:**

AZTI

ACLIMA

ADOS SOSTENIBILIDAD Y CLIMA

AUSOLAN

BASQUE FOOD CLUSTER

BBK

BC3

BIONEKAZARITZA Y TIERRAPAPELTIJERA

CENTRO DE ESTUDIOS AMBIENTALES  
DEL AYUNTAMIENTO DE VITORIA-  
GASTEIZ

CIBER FISIOPATOLOGÍA DE LA  
OBESIDAD Y NUTRICIÓN (CIBEROBN).  
INSTITUTO DE SALUD CARLOS III

DIPUTACIÓN FORAL DE ARABA  
(IDAZKARITZA 2030)

DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA

DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA

EKA/ACUV

ELIKA FUNDAZIOA

FUNDACIÓN ALDAY

GASTEIZ ON – ASOCIACIÓN PARA LA  
PROMOCIÓN DEL COMERCIO URBANO  
DE VITORIA-GASTEIZ

IHOBE

KAIKU

KUTXA FUNDAZIOA

MERCADO DE ABASTOS DE VITORIA-  
GASTEIZ

NATURKLIMA

OREKA CIRCULAR ECONOMY

SLOW FOOD ARABA

THE LANGUAGES OF ENERGY

UDAPA S.COOP.

UNESCO

# 1 Introducción





# Introducción

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 establecidos por la organización de las Naciones Unidas (ONU) son medidas adoptadas por los líderes mundiales para proteger el planeta, luchar contra la pobreza y tratar de erradicarla, con el fin de construir un mundo más próspero, justo y sostenible para las generaciones futuras. Constituyen, en definitiva, la agenda de desarrollo sostenible compartida por la comunidad internacional.

El sector de la alimentación, debido a su transversalidad y alcance, representa una oportunidad para abordar los ODS, siendo un sector esencial que necesariamente se debe mejorar y transformar para avanzar hacia un desarrollo sostenible. Ello requiere de la implicación y compromiso de toda la cadena de valor, en la que la ciudadanía constituye un agente fundamental para lograr este necesario cambio de tendencia. En este sentido, la gastronomía supone un elemento clave como palanca para impulsar cambios positivos por ser nexo entre la cadena de valor de la alimentación y la sociedad.

La elaboración de esta guía ha sido impulsada por el Gobierno Vasco y llevada a cabo por BCC Innovation, el centro tecnológico en gastronomía de Basque Culinary Center. Para ello se ha contado con la colaboración de personas expertas en la materia, organizaciones expertas en alimentación, así como con la participación de la ciudadanía. Con el objetivo de que esta guía sea práctica y se adapte a las necesidades de las personas usuarias, este documento se ha elaborado haciendo uso de la metodología de diseño centrada en el usuario, y en la que se han incluido tanto trabajos de investigación, encuestas y entrevistas como el desarrollo de grupos de trabajo en los tres territorios vascos.

**Esta guía está destinada a la ciudadanía interesada en contribuir desde la alimentación a los ODS. El objetivo principal es informar y recomendar acciones relativamente sencillas relacionadas con el desarrollo sostenible.** Las recomendaciones incluidas son de carácter informativo para las personas que quieran tomar acciones en su día a día y en la medida de sus posibilidades. Se aconseja seguir aquellas recomendaciones que cada persona considere sostenible a largo plazo, puesto que es la manera más efectiva de crear un cambio de hábitos que ayude a alcanzar los ODS de la Agenda 2030.

## OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



## 2

# ¿Qué son los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU?





# Objetivos de Desarrollo Sostenible

La Secretaría General de Transición Social y Agenda 2030 ha sido creada con la finalidad de dinamizar y coordinar, dentro y desde el Gobierno Vasco, las estrategias y actuaciones vinculadas al compromiso con la Agenda 2030. Esta agenda es resultado de un acuerdo obtenido en 2015 en la ONU, para alcanzar 17 Objetivos (17 + 1 en Euskadi) de Desarrollo Sostenible (ODS) y las 169 metas concretas que contribuyan en 2030 a un mundo más justo, ecológico, próspero y pacífico. Es un compromiso suscrito por 193 países con un mismo enfoque: compartir un mundo y una vida sostenible, y con una misma prioridad: erradicar la pobreza.

Los ODS constituyen un llamamiento universal a la acción y son importantes porque abordan una amplia gama de desafíos globales. Su enfoque integral reconoce la interconexión de estos problemas y busca soluciones integradas.

## OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

**01. Fin de la pobreza:** Poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo.

**02. Hambre cero:** Poner fin al hambre y la malnutrición en el marco de sistemas alimentarios sostenibles.

**03. Salud y bienestar:** Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades.

**04. Educación de calidad:** Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todas las personas.

**05. Igualdad de género:** Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas.

**06. Agua limpia y saneamiento:** Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todas las personas.

**07. Energía asequible y no contaminante:** Garantizar el acceso a una energía asequible, segura, sostenible y moderna.

**08. Trabajo decente y crecimiento económico:** Promover el crecimiento económico inclusivo y sostenible, el empleo y el trabajo decente para todas las personas.

**09. Industria, innovación e infraestructuras:** Construir infraestructuras resilientes, promover la industrialización sostenible y fomentar la innovación.

**10. Reducción de las desigualdades:** Reducir la desigualdad en y entre los países.

**11. Ciudades y comunidades sostenibles:** Lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles.

**12. Producción y consumo responsables:** Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.

**13. Acción por el clima:** Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.

**14. Vida submarina:** Conservar y utilizar sosteniblemente los océanos, los mares y los recursos marinos.

**15. Vida de ecosistemas terrestres:** Gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras, detener la pérdida de biodiversidad.

**16. Paz, justicia e instituciones sólidas:** Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas.

**17. Revitalizar la Alianza para el Desarrollo Sostenible:** Revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible.

**18 (17+1). Diversidad lingüística y cultural:** En el caso de Euskadi se ha añadido este objetivo para promover la diversidad lingüística y cultural.

# Objetivos de Desarrollo Sostenible

Los ODS constituyen un llamamiento universal a la acción y son importantes porque abordan una amplia gama de desafíos globales. Su enfoque integral reconoce la interconexión de estos problemas y busca soluciones integradas.





### 3

# ¿Cómo puede la ciudadanía **contribuir** a los ODS?



# Contribuir a los ODS

Es importante conocer cómo nuestras acciones pueden afectar a nuestro entorno y, por ende, al desarrollo sostenible. A continuación, se muestran cómo diferentes prácticas pueden contribuir en el avance del cumplimiento de los ODS. Así, esta guía se centra en aportar información y recomendaciones sobre las siguientes temáticas:

- Elegir alimentos sostenibles: dieta equilibrada, ingredientes frescos, locales y de temporada y el cultivo de nuestros propios alimentos.
- Reducir el despilfarro de alimentos: compra responsable, cocina de aprovechamiento, almacenamiento y donaciones de alimentos.
- Uso eficiente de recursos: ahorro de energía y agua.
- Residuos: reducción, recogida separada, reciclaje y compostaje.

Las recomendaciones están divididas en cinco categorías que corresponden a diferentes momentos del día a día de la mayoría de la ciudadanía:

## **01. En el hogar**

## **02. Haciendo la compra**

## **03. En momentos de ocio**

## **04. En el trabajo y/o lugar de estudio**

## **05. En la comunidad.**

Se incluyen, además, ejemplos de herramientas para ayudar a la ciudadanía a llevar a cabo las acciones recomendadas.

Al final de la guía se pueden encontrar una serie de acciones que pueden ser realizadas por diferentes entidades para poder ayudar a la ciudadanía a contribuir a los ODS de forma más efectiva.





# 4

## Elegir alimentos sostenibles



# Dieta equilibrada

En esta guía se ha tomado la definición de la FAO<sup>1</sup> para referirnos a alimentos sostenibles. Según esta definición, los alimentos sostenibles son aquellos que parten de una producción de alimentos con un impacto ambiental reducido, respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, económicamente justos y asequibles, además de ser nutricionalmente inocuos y saludables.

A la hora de seleccionar los alimentos que comemos, es importante optar por una dieta basada en vegetales y proteínas de origen vegetal y reducir, en la medida de lo posible, el consumo de carne y pescado; sobre todo de producción intensiva (un tipo de producción que busca maximizar el rendimiento y minimizar los costes mediante condiciones artificiales). Este tipo de producción tiene un impacto significativo en el medioambiente además de hacer un uso intensivo de recursos como tierra y agua. Por lo tanto, al disminuir el consumo de carne y pescado de producción intensiva y optar por opciones más sostenibles (ganadería extensiva<sup>2</sup> y pesca sostenible<sup>3</sup>), contribuimos a:

- Mitigar los efectos del cambio climático (ODS 13).
- Liberar una cantidad significativa de recursos que se utilizan en la producción intensiva de alimentos para animales, y que pueden ser redirigidos hacia la producción de alimentos vegetales destinados a los seres humanos (ODS 12, 15).

Al adoptar una dieta equilibrada que incluya una gran cantidad de vegetales, se obtiene una mayor ingesta de nutrientes (vitaminas, minerales, fibra, etc.) lo que se traduce en un menor riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas y diabetes, contribuyendo así al objetivo de salud y bienestar (ODS 3).

Al incluir las legumbres como proteínas de origen vegetal no solo se consigue un aporte alto de proteína, sino que, además, gracias a la capacidad única de este alimento para utilizar el nitrógeno atmosférico como fuente de nutrientes para su propio crecimiento, se convierte en una opción más económica, ecológica e incluso rentable para la fertilización del suelo. Ello contribuye por tanto a preservar la calidad del suelo de cultivo (ODS 15).

<sup>1</sup> FAO

<sup>2</sup> La ganadería extensiva es el conjunto de sistemas de producción ganadera que aprovechan eficientemente los recursos del territorio con las especies y razas adecuadas, compatibilizando la producción con la sostenibilidad y generando servicios ambientales y sociales

<sup>3</sup> Marine Stewardship Council





# Ingredientes frescos, locales, y de temporada

**Asimismo, es importante elegir productos frescos, locales, y de temporada y de producción respetuosa con el medio ambiente, puesto que:**

- » Al comprar productos locales, se contribuye a la economía local y se favorece la generación de empleo en sectores como la agricultura, la ganadería y la pesca, así como en sectores relacionados (por ejemplo, el procesamiento y la distribución de alimentos). Todo ello contribuye al fortalecimiento de las comunidades (ODS 8).
- » Si además son ecológicos, estos productos promueven prácticas de producción y consumo sostenibles al reducir el uso de recursos naturales, minimizar los residuos y limitar la contaminación.
- » Ayuda a reducir la huella de carbono derivada del transporte y distribución (ODS 13).
- » Se favorece la demanda y se ponen en valor variedades de alimentos autóctonos, con lo que se contribuye a evitar la pérdida de biodiversidad biológica (ODS 15).
- » Suelen ser alimentos de mayor calidad (más contenido nutricional y sabor) al haber sido recolectados en su momento óptimo. Además, al ser de cercanía, se acortan pasos y tiempos que pueden interferir en la calidad del alimento (ODS 3).
- » Se reduce la dependencia de alimentos importados, fortaleciendo así a la estabilidad y disponibilidad de alimentos a nivel local (ODS 2, ODS 11).
- » Ayuda a reducir las desigualdades ya que impulsa el desarrollo económico en comunidades más pequeñas, promoviendo sistemas alimentarios más justos. Además, reduce las disparidades en el acceso a los recursos (ODS 10).
- » Se fortalecen las comunidades locales y, por ende, la estabilidad social ya que reduce la dependencia de estructuras globales que, en ocasiones, viven situaciones de tensión y/o conflictos (ODS 16).
- » Al optar por cadenas de suministro más cortas, los productos perecederos pueden llegar con una vida útil más larga al mercado, lo que puede contribuir a reducir el desperdicio (ODS 12).

## Beneficios de los alimentos de temporada

### +Saludables

**Al ser recogidos en su momento óptimo son más nutritivos.**

+ VITAMINAS

+ MINERALES

### +Sabrosos

**Sus cualidades organolépticas son óptimas.**

+ OLOR

+ COLOR

+ SABOR

+ TEXTURA

### +Sostenibles

**Si provienen de producciones locales:**

+ PROTECCIÓN AL MEDIO RURAL

+ BIODIVERSIDAD

+ DESARROLLO ECONÓMICO Y SOCIAL

+ PATRIMONIO CULTURAL Y GASTRONÓMICO

# Cultivar nuestros propios alimentos

El propio cultivo de frutas y hortalizas constituye una forma ecológica, además de económica de proveernos de alimentos saludables, de controlar nuestra alimentación y el origen de esta. Para ello, no es necesario tener un gran huerto o jardín, algo que es inviable para la mayoría en las ciudades. **Es posible administrar nuestro propio huerto en casa sin tener que usar demasiado espacio, o incluso buscar un huerto comunitario.** Cultivar alimentos puede parecer difícil, ya que hay que tener en cuenta varios factores (materiales, climatología, semillas, etc). Sin embargo, resulta una práctica simple y sumamente gratificante. **La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) afirma que los huertos domésticos o comunitarios “pueden ser mucho más productivos y ecológicos que la agricultura tradicional”.**

- El cultivo de alimentos para el propio consumo puede ayudar a reducir el coste de la alimentación, proporcionando una fuente asequible de productos frescos y saludables (ODS 1) , lo que puede mejorar la nutrición y la salud general de las personas (ODS 3).
- Contribuye a la seguridad alimentaria proporcionando una fuente adicional de alimentos, especialmente en áreas donde el acceso a alimentos nutritivos es limitado (ODS 2).
- En entornos urbanos, el cultivo de alimentos contribuye a la sostenibilidad y resiliencia de las comunidades al reducir la dependencia de la cadena de suministro de alimentos (ODS 11).
- Es un modelo más sostenible de producción y consumo ya que reduce la huella de carbono asociada con el transporte y la producción industrial de alimentos (ODS 12,13).
- Puede fomentar la estabilidad social y económica al aumentar la autosuficiencia alimentaria y reducir la dependencia de sistemas alimentarios externos (ODS 16).
- Facilita la construcción de redes comunitarias al compartir conocimientos sobre el cultivo de alimentos y la seguridad alimentaria (ODS 17).
- Los huertos comunitarios pueden contribuir a fomentar las relaciones sociales y al intercambio de conocimientos en la comunidad (ODS 4).
- Cultivar alimentos fomenta el aprendizaje sobre los ciclos de la naturaleza y el uso de los recursos naturales (ODS 4).
- Los huertos urbanos contribuyen a fomentar espacios verdes en las ciudades, lo que ayuda a mitigar las altas temperaturas, aumenta la biodiversidad urbana y contribuye a tener un aire más limpio (ODS 11, 15).





**Estos son algunos de los beneficios que aporta el cultivo de vegetales para el propio consumo:**

- Cultivar productos autóctonos con más calidad, frescura, sabor y nutrientes que los productos de origen lejano.
- Consumir productos de temporada que ofrecen lo mejor de cada época del año.
- Reducir la emisión de gases de efecto invernadero gracias al ahorro del transporte desde lugares lejanos.
- Recoger la cantidad de alimento que vas a cocinar; así, se reduce la cantidad de comida desechada.
- Aprender las formas de cultivo de los diferentes vegetales.

(Fuente: ECODES<sup>4</sup>)



<sup>4</sup> ECODES



## 5

# Reducir el despilfarro de alimentos



# Despilfarro de alimentos

La disminución del despilfarro de alimentos tiene un impacto significativo en los ODS puesto que:

- Se aprovechan mejor los recursos existentes aumentando, en consecuencia, la disponibilidad de alimentos. Menos desperdicio significa más alimentos accesibles para satisfacer las necesidades alimentarias de la población, contribuyendo así a la meta de hambre cero (ODS 2).
- Se reduce la presión sobre los recursos naturales y se promueve un uso más eficiente de la tierra, el agua, la energía y de los insumos necesarios para producir los alimentos (ODS 6, 7, 12, Meta 12.3).
- Contribuye significativamente a la reducción de las emisiones (ODS 13), y se disminuye la presión sobre estos ecosistemas. Esto ayuda a preservar la biodiversidad, y a mantener la salud de los océanos y de los suelos (ODS 14, 15).
- Se preservan los recursos utilizados en la producción, procesamiento y distribución de alimentos. Esto puede generar eficiencias económicas y facilita la creación de oportunidades de negocio y, por lo tanto, de empleo en torno a la gestión sostenible de la cadena alimentaria (ODS 8).
- Se fomenta la construcción de alianzas y la cooperación entre grupos para abordar cuestiones relacionadas con la seguridad alimentaria y el uso sostenible de los recursos (ODS 17).

**\*Nota de interés: entre el 8% y el 10% de las emisiones de gases de efecto invernadero generadas por el ser humano lo producen los alimentos que no son consumidos (IPCC, 2019<sup>5</sup>).**





# Cocina de aprovechamiento

**Se trata de una práctica que evita desperdiciar comida y reducir el desperdicio de alimentos, aprovechando las sobras y descartes de una receta para hacer otros platos. Su origen se encuentra en los tiempos en los que la comida escaseaba y nuestros antepasados debían sacar el máximo provecho de todos los ingredientes y no desperdiciar nada.**

- Esta práctica ayuda a garantizar la disponibilidad de alimentos para todos, al aprovechar al máximo los ingredientes, obtenemos más comidas con menos recursos (ODS 2).
- Promueve el consumo responsable al evitar el desperdicio de alimentos. También fomenta la compra consciente, ya que se aprovechan los alimentos que ya se tienen en lugar de comprar más (ODS 12).

**\*Nota de interés: Según un estudio de cuantificación realizado en 2022 por Erika, el 44.7% del desperdicio de Euskadi se genera en los hogares, siendo comestible un 21% de este desperdicio<sup>6</sup>.**



<sup>6</sup> Zero Despilfarro



# Almacenamiento de alimentos

**El correcto almacenamiento de los alimentos ayuda a reducir el desperdicio de alimentos ya que:**

- Favorece que haya mayor disponibilidad de comida disponible para todas las personas (ODS 1).
- Evita el deterioro de los alimentos y prolonga su vida útil (ODS 12, 13).
- Promueve un uso más eficiente de los recursos y, por tanto, a la conservación de recursos naturales (ODS 14, 15).



# Donaciones de alimentos

**La donación de alimentos es considerada una estrategia para reducir el desperdicio alimentario, contribuyendo por lo tanto a los mismos ODS y, además:**

- Proporciona alimentos a personas que, de otra manera, podrían carecer de acceso a una nutrición adecuada (ODS 2).
- Contribuye a aliviar la pobreza al proporcionar recursos alimentarios a personas de bajos ingresos y a comunidades vulnerables (ODS 1).
- Contribuye directamente a mejorar la salud y el bienestar de las comunidades receptoras, ayudando así a prevenir la desnutrición y las enfermedades relacionadas con la falta de alimentos (ODS 3).

**\*Nota de interés: En Euskadi cada persona despilfarra/derrocha una media de 40 kg de comida al año cuando, al mismo tiempo, hay alrededor de 10.000 personas en situación de extrema vulnerabilidad<sup>7</sup>.**



<sup>7</sup> [Guía para evitar el despilfarro de alimentos](#)

## 6

# Uso eficiente de recursos





# Ahorro energético

**El ahorro energético contribuye directamente a la consecución de varios ODS al abordar cuestiones ambientales, económicas y sociales.**

- El uso eficiente de la energía en los hogares contribuye a la sostenibilidad de las comunidades urbanas y rurales al disminuir la carga en las infraestructuras energéticas y a reducir las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas con la generación de energía (ODS 11).
- Promueve el consumo responsable al utilizar los recursos de manera eficiente y reducir la huella ambiental relacionada con la producción y distribución de energía (ODS 12).
- Ayuda a mitigar el cambio climático al reducir las emisiones de gases de efecto invernadero relacionadas con la generación y el uso de energía de fuentes no renovables (ODS 13).
- Puede liberar recursos financieros que las familias pueden destinar a mejorar su calidad de vida, incluyendo la salud y la educación (ODS 1).
- Disminuye la presión sobre los recursos naturales a la par que contribuye a la conservación de los ecosistemas terrestres ya que reduce la necesidad de extracción de recursos para generar energía (ODS 15).
- La eficiencia energética puede tener un impacto indirecto en la disponibilidad de agua limpia y saneamiento, ya que la generación de energía a menudo está vinculada con el uso de recursos hídricos (ODS 6).
- Ayuda a reducir la dependencia de fuentes de energía externas. A medida que las comunidades se vuelven más autosuficientes para satisfacer sus necesidades energéticas, disminuye la dependencia de la energía importada, lo que las hace más resilientes y seguras (ODS 11).



# Conservación del agua potable

**Debido a la alta tasa de crecimiento demográfico, la rápida urbanización, y el desarrollo económico, la demanda mundial de agua ha aumentado en los últimos cien años. Además, el cambio climático y los fenómenos meteorológicos extremos que se dan cada vez con más frecuencia, como sequías e inundaciones, afectan de manera significativa a la disponibilidad y gestión del agua. En el sur de Europa, las sequías son un problema frecuente que, junto con la sobreexplotación de los ríos y acuíferos, provocan que algunas regiones estén en riesgo de desertificación.**

El agua es un bien preciado que requiere de un uso adecuado y sostenible para garantizar el desarrollo económico y el bienestar de las personas. Por ello es importante reducir el consumo de agua en el hogar para:

- Contribuir a la preservación y conservación de los recursos de agua dulce (ODS 6, 12, 15).
- Reducir la demanda de energía que supone la producción, el tratamiento y la distribución de agua potable (ODS 7).
- Mantener los niveles adecuados de los ecosistemas y favorecer la conservación de la biodiversidad y la protección de las especies terrestres y marinas (ODS 14, 15).
- Ahorrar económicamente y consumir de forma responsable (ODS 12).
- Promover la conciencia y la responsabilidad individual y colectiva hacia un uso sostenible del agua (ODS 4).





# 7

## Residuos: prevención, reducción, reciclaje y compostaje



# Prevención y reducción

**El mejor residuo es el que no se genera. La prevención o reducción de residuos ha de ser el primer paso a tomar por las personas consumidoras para contribuir a la disminución de los impactos adversos que la generación de residuos genera sobre el medio ambiente (ODS 12).**

Los envases contribuyen a alargar la vida útil de los alimentos, pero en ocasiones hay un envasado excesivo. Por eso, hay que tomar en cuenta el tipo de envasado que llevan los alimentos ya que puede tener un impacto significativo en varios ODS, como, por ejemplo:

- La elección de envasados sostenibles (reciclables y reutilizables) y la reducción de residuos de envases contribuyen a promover patrones de producción y consumo responsables y a fomentar la sostenibilidad en la cadena de suministro. (ODS 12).
- Ayuda a mitigar el cambio climático al reducir la demanda de recursos y energía asociada con la producción y eliminación de envases (ODS 13).
- Los envases mal gestionados, incluyendo los microplásticos provenientes de envases plásticos, contribuyen a la degradación de los ecosistemas acuáticos y terrestres. Elegir envases que minimicen la contaminación ayuda a proteger la vida marina y terrestre (ODS 14, 15).
- La contaminación causada por envases mal gestionados puede afectar la calidad del agua y amenazar la disponibilidad de agua limpia. La elección de envases sostenibles contribuye a la preservación de los recursos hídricos y al acceso a agua limpia y al saneamiento (ODS 6).
- La innovación y el ecodiseño en envases sostenibles puede estimular el crecimiento económico al impulsar la demanda de tecnologías y materiales más sostenibles (ODS 8).

**\*Nota de interés: Según datos de la Comisión Europea, si se consumiera agua de grifo en vez de agua embotellada en los hogares europeos, se produciría un ahorro que superaría los 600 millones de euros al año.**





# Reciclaje

## El reciclaje de residuos es importante porque:

- Permite contribuir a la conservación de los recursos naturales, al reutilizar materiales y recursos valiosos que de otra manera se perderían en vertederos o deberían de nuevo extraerse de la naturaleza (ODS 12).
- Reduce la contaminación. Al reciclar los residuos evitamos que terminen siendo eliminados en vertederos (ODS 12).
- Contribuye al ahorro de energía, ya que en general el reciclaje de materiales requiere menos energía que la producción de nuevos materiales elaborados a partir de materias primas vírgenes (ODS 7).
- Fomenta el desarrollo económico ya que la industria del reciclaje crea empleo en diferentes etapas, desde la recolección y clasificación de los materiales reciclables hasta su procesamiento y la posterior fabricación de nuevos productos (ODS 8).
- El reciclaje fomenta la conciencia sobre la importancia de reducir, reutilizar y reciclar los residuos (ODS 4).





# Compostaje

**El compostaje es una forma de reciclar la materia orgánica generada, rica en nutrientes, y devolverla al suelo para que crezcan otras plantas. Un compostaje adecuado de los desechos orgánicos que generamos en nuestra vida diaria (partes de alimentos no comestibles o no utilizadas) puede reducir la dependencia de fertilizantes químicos, ayudar a recuperar la fertilidad del suelo y mejorar la retención de agua y la llegada de nutrientes a las plantas. Por lo tanto:**

- El compostaje es una forma de abono orgánico rico en nutrientes que puede mejorar la calidad del suelo y aumentar la productividad agrícola (ODS 13, 15). Esto es esencial para garantizar la seguridad alimentaria (ODS 2).
- Al compostar los residuos orgánicos en lugar de desecharlos en vertederos, se reduce la contaminación del agua (ODS 6) así como la cantidad de residuos que van a los vertederos (ODS 11).
- Se reduce al mismo tiempo la emisión de gases de efecto invernadero asociados a la descomposición de la materia orgánica (ODS 12, 13).
- Además, contribuye a preservar la biodiversidad en los ecosistemas acuáticos y terrestres (ODS 14, 15).
- El compostaje en el hogar o en la comunidad puede fomentar la colaboración y las alianzas a nivel comunitario, ya que las comunidades pueden trabajar juntas para implementar prácticas de gestión de residuos más sostenibles (ODS 11).
- Además, en aquellos procesos de compostaje anaeróbico (sin oxígeno) de la materia orgánica recogida separadamente en el contenedor marrón, proveniente de residuos ganaderos, agroindustriales o de lodos de depuradoras de agua, se produce biogás. Se trata de un gas renovable y sostenible que puede emplearse para generar energía eléctrica, térmica o como carburante (ODS 7).



## 8

# Recomendaciones





# Recomendaciones

**El cambio empieza desde la concienciación de cada persona. Hay pequeños hábitos que podemos incorporar a nuestro día a día y que, sumando la implicación de todos y todas, pueden suponer un gran avance. Hemos recopilado algunas de las muchas acciones que la ciudadanía puede llevar a cabo para obtener resultados.**

ESTAS RECOMENDACIONES SE MUESTRAN EN CINCO CATEGORÍAS DIFERENTES:



**EN EL HOGAR**



**HACIENDO LA COMPRA**



**EN MOMENTOS DE OCIO**



**EN EL LUGAR DE TRABAJO Y/O ESTUDIO**



**EN LA COMUNIDAD**

Este listado de recomendaciones se divide además en tres niveles, según el grado de dificultad. Desde el nivel 1, el más fácil o que requiere menos implicación, hasta el nivel 3, aquel más difícil y que necesita de una mayor implicación y/o esfuerzo.

Se muestran ejemplos de herramientas que pueden ayudar a llevar a cabo las recomendaciones propuestas.

El nombre de la herramienta en paréntesis está enlazado con más información sobre esta en el apartado "Herramientas".





## Plato saludable de Osakidetza



## Gestión de residuos



# En el hogar

## NIVEL 1

**01.** Combina cantidades adecuadas de proteína, grasas saludables y carbohidratos para crear platos nutritivos y equilibrados (utilizando herramientas que explican las combinaciones más saludables, como el **Plato saludable de Osakidetza**).

**02.** Diversifica tus platos: incluye diversidad de vegetales y proteínas de origen vegetal al cocinar.  
→ **Guía de Osakidetza alimentación saludable**

**03.** Planifica tus comidas para consumir todos los alimentos que prepares.  
→ **Plataforma Zero Despilfarro Euskadi - Elikea**

**04.** Almacena los alimentos correctamente. Para ello:

- Usa recipientes herméticos, etiquétalos, y colócalos en lugares adecuados tanto en los armarios como en el frigorífico.
- Organízalos por categorías y consúmelos por orden de entrada.
- Sigue las instrucciones de conservación de cada alimento (Frigorífico, congelación, etc).
- Si congelas el alimento poco después de haber sido adquirido, consúmelo inmediatamente.

→ **Guía sobre el almacenamiento de alimentos en el hogar**  
→ **Recomendaciones para minimizar el desperdicio de alimentos en el hogar de AZTI**

**05.** Usa envases reutilizables de vidrio o metal para guardar los alimentos en la nevera o en la

despensa y reducir el uso de envases de plástico.  
→ **Guía Greenpeace para la reducción de plásticos**

**06.** Si lavas los alimentos antes de almacenarlos, asegúrate de secarlos bien ya que el exceso de humedad puede acelerar la descomposición.  
→ **Guía de Buenas Prácticas frente al Desperdicio Alimentario - ECODES**

**07.** Comparte con otras personas la comida que no vayas a consumir en casa.  
→ **Guía orientativa para la donación de alimentos**

**08.** Infórmate sobre los contenedores y puntos de recogida que haya cerca de tu hogar para separar correctamente los residuos que generes. En general, en Euskadi, se deposita la materia orgánica en el contenedor marrón, los envases en el amarillo, papel y cartón en el azul, el vidrio en el verde y la fracción resto en el gris/verde oscuro.  
→ **Información sobre reciclaje de residuos**

**09.** Sigue la regla de las 3Rs en cuanto a envases de alimentos: intenta reducir la generación de residuos, reutilizarlos y/o reciclarlos.  
→ **Manual sobre la compra y gestión de residuos domésticos de Euskadi**

**10.** Infórmate sobre el ahorro de energía y agua en la cocina.  
→ **Guía para ahorrar agua en la cocina - Fundación Aquae**

### ACCIONES SENCILLAS PARA AHORRAR AGUA EN LA COCINA:

- Cocina los alimentos con la menor cantidad de agua posible.
- Lava las frutas y verduras en baldes, y utiliza esta agua para regar las plantas o para el inodoro.
- Llenar el lavavajillas al máximo es más eficiente que lavar la vajilla a mano.
- Coloca filtros específicos en los grifos para ahorrar agua.



# En el hogar

## NIVEL 2

**01.** Cocina una cantidad apropiada a las necesidades de los comensales en función de sus características personales (edad, estado de salud, nivel de actividad física, etc.), ajustando las raciones al máximo.

→ **Recomendaciones para minimizar el desperdicio de alimentos en el hogar de AZTI**

**02.** Congela y/o haz tus propias conservas con la cosecha de la temporada

→ **Guía sobre conservas caseras - AESAN**

**03.** Gestiona la eficiencia de los recursos en la cocina. Para ello se recomienda utilizar las guías que existen para el ahorro energético en el hogar y practicar el “Batch cooking” (Cocinar varios platos de una vez para varios días) ya que se gasta menos energía.

→ **Plataforma Zero Despilfarro Euskadi Elik**

**04.** Practica la cocina de aprovechamiento: aprende a reinventar las sobras de comida y los descartes de alimentos, utilizando herramientas para ello. Por ejemplo, se puede congelar pieles de verduras y partes no comestibles para hacer caldos caseros o aprovechar las hojas verdes y los tallos de vegetales como los de la remolacha o el brócoli ya que son comestibles y nutritivos.

→ **Libro de valorización de descartes de BCC Innovation**



## 5 acciones que pueden ayudar a ahorrar energía en la cocina:

- **No abras el horno mientras lo usas.**
- **Cocina con olla a presión.**
- **Pon las tapas en ollas y cazuelas.**
- **Reduce la temperatura cuando empiece a hervir.**
- **Usa recipientes adecuados al tamaño del fuego.**

## ¿Qué alimentos se pueden donar?

**Se pueden donar los alimentos de los que podemos garantizar un consumo seguro:**

- Productos que se consideran más estables o inalterables debido a su naturaleza, procesado, temperatura de conservación y tipo de envasado. Por ejemplo: productos de bollería, patatas, arroz, pasta y frutos secos.
- Alimentos debidamente envasados como, por ejemplo: aceites, leche, yogures y conservas.
- Alimentos que hayan sido sometidos a tratamientos (por calor, desecación etc.) durante su procesado que garanticen una mayor durabilidad del producto. Por ejemplo: embutidos y quesos curados.
- Frutas y vegetales enteros y en buen estado.



# En el hogar

## NIVEL 3

**01.** Plantea el reto de reducir a la mitad el desperdicio en el hogar, asumiendo como propia la meta 12.3 de los ODS. Para ello, mide el desperdicio durante una semana, analiza las causas y establece acciones posibles y duraderas que te ayuden a adoptar hábitos de consumo sostenible duraderos.

→ **Calculadora Yonodesperdicio, Calculadora de recursos necesarios para producir alimentos**

**02.** Practica el cultivo de alimentos en el hogar. Para ello se recomienda comenzar con plantas fáciles de cultivar, como hierbas aromáticas. Utiliza guías para el cultivo doméstico en interior y exterior para ayudarte en el proceso.

→ **Guía gratuita de Oxfam-Intermón de iniciación al huerto en casa**

**03.** Dona los alimentos que no vayas a consumir. Para ello, es importante que los alimentos sean aptos para la donación teniendo en cuenta su estado de conservación, fecha de caducidad y condiciones de almacenamiento. Se recomienda etiquetar y utilizar recipientes y envases adecuados para garantizar la seguridad alimentaria y mantener la calidad de los alimentos durante el transporte y almacenamiento, así como la donación de alimentos en conserva o no perecederos.

→ **Guía orientativa para la donación de alimentos**

**04.** Composta los desechos orgánicos. Para conseguirlo de manera efectiva, es importante disponer de un contenedor adecuado y evitar compostar alimentos grasos, productos lácteos, y productos de origen animal, ya que pueden atraer plagas y descomponerse de manera desagradable.

→ **Guías de compostaje Ecoinventos y Gobierno Vasco**

**05.** Calcula tu impacto ambiental para comprobar cómo los cambios en tu estilo de vida pueden modificar tu huella personal.

→ **Calculadora de la huella ambiental de la persona consumidora; Calculadora de huella hídrica y carbono de Fundación Aquae**





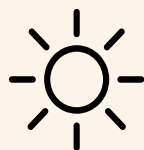


# En el hogar



## NIVEL 3

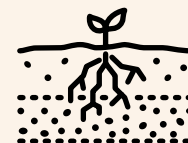
### Qué se necesita para crear un huerto urbano



Una zona iluminada y con pocas corrientes de aire



Un recipiente de acuerdo al crecimiento de lo que quieras plantar.



Es recomendable utilizar un sustrato que sea orgánico, que sea ligero, de PH neutro y que airee bien.



Comenzar por plantar cultivos que no requieran de mucho cuidado. Puedes comenzar con especias o hierbas aromáticas.



La clave está en el riego. El agua lleva a las plantas los nutrientes necesarios para las plantas. Es importante adaptar el riego al clima, época del año y el tipo de planta.



# Haciendo la compra



## NIVEL 1

**01.** Antes de hacer la compra, revisa la despensa, refrigerador y congelador para evitar comprar alimentos que ya tengas en casa.

→ **Plataforma Zero Despilfarro Euskadi Elik**

**02.** Elabora una lista antes de ir a hacer la compra basada en necesidades nutricionales. Incluye en la lista las cantidades de cada producto y los productos que pueden estar de temporada en la tienda.

→ **Bring App**

**03.** Planifica las comidas para la semana, y ten en cuenta el tamaño de las porciones para ajustar tus compras en consecuencia.

**04.** Prioriza la compra de frutas y verduras, intentando que sean variadas para obtener diversos nutrientes.

→ **Guía de Osakidetza alimentación saludable**

**05.** Preferentemente elige alimentos frescos, locales, de temporada, justos y responsables con el medioambiente. No todos los alimentos tienen que cumplir todas estas características, pero intenta que tengan al menos alguna de ellas-

→ **Guías sobre alimentos de proximidad y temporada de Elik, Logotipo ecológico de la UE, Distintivo Ekolurra**

**06.** Presta atención a las fechas de caducidad y compra productos con fechas de vencimiento más lejanas que te permitan alargar su tiempo de consumo.

→ **Guía sobre fechas de consumo preferente y caducidad**

**07.** Asegúrate de que almacenas bien los alimentos perecederos en el trayecto al hogar para que no se pongan en mal estado, por ejemplo, lleva los productos congelados en una bolsa específica para ello.

→ **Guía de compra sostenible para consumidor**

**08.** Para reducir el tiempo en que se rompe la cadena de frío y mantener la seguridad y calidad alimentaria, compra primero los alimentos no perecederos, después los frescos y finalmente los congelados.

→ **Guía de compra sostenible para consumidor**

**09.** Apoya a los pequeños productores locales.

→ **Guía productos agrarios locales, ecológicos y de comercio justo**





# Haciendo la compra



## NIVEL 2

**01.** Limita la compra de alimentos procesados ya que, a menudo, contienen altos niveles de grasas saturadas, azúcares y sodio, y necesitan más energía y agua para ser elaborados.

→ **Guía sobre la clasificación NOVA de alimentos procesados**

**02.** Lee las etiquetas de los productos para conocer su procedencia. Es recomendable reducir en la medida de lo posible la compra de alimentos de procedencia lejana (fuera de Europa), de regiones con problemas significativos de escasez de agua o con problemas de condiciones de vida de los trabajadores.

→ **Guías sobre alimentos de proximidad y temporada de Erika, Guía sobre el comercio justo del Ministerio de transición ecológica y el reto demográfico**

**03.** Minimiza la cantidad de envases que compras: elige productos a granel, o con la menor cantidad de envasado de plástico posible. Prioriza siempre que puedas aquellos productos empaquetados con materiales reutilizables o reutilizados.

→ **Guía de Ihobe y Ecoembes sobre etiquetado ambiental de envases; Guía Greenpeace para la reducción de plásticos**

**04.** Compra fruta de aspecto imperfecto, ya sea en el mercado del productor, o en cualquier otro lugar. Muchas piezas de fruta y verdura “feas” terminan en la basura por no tener el tamaño, forma o color “adecuados”.

→ **Plataforma Zero Despilfarro Euskadi Erika**

**05.** Lleva contigo bolsas y otros recipientes reutilizables cuando sea posible para las compras planificadas y para las no planificadas.

→ **Guía sobre cómo hacer la compra sin plástico, envases y empaques desechables**





# Haciendo la compra



## NIVEL 3

**01.** Busca productos que tengan certificaciones reconocidas que respalden prácticas comerciales justas y que apoyen el desarrollo sostenible. Existen guías y aplicaciones para informarse sobre las certificaciones además de varios sellos que se pueden encontrar en los productos alimenticios.

→ **Guía AENOR certificados**

→ **Eurohoja-Logotipo ecológico de la UE, Eusko Label**

**02.** Si compras pescado y marisco, asegúrate que sea sostenible.

→ **Guía Friend of the Sea; Sello Azul de Marine Stewardship Council, Guía para consumir pescado de forma responsable**

**03.** Calcula la huella ambiental de los alimentos que compras para conocer cuáles tienen menos impacto.

→ **Calculadora BBC**

→ **Calculadora de recursos necesarios para producir alimentos**

# Haciendo la compra



## Ejemplos de etiquetas sostenibles en productos alimenticios

### Eurohoja, Etiqueta Ecológica Europea.

Un logotipo creado por la Comisión Europea que certifica aquellos productos ecológicos envasados elaborados en alguno de los Estados miembros de la UE y que cumplan unas normas establecidas.



### Ekolurra

Distintivo del consejo de Agricultura y Alimentación ecológica de Euskadi para distinguir los alimentos ecológicos de Euskadi.



### Eusko Label

Marca de garantía y calidad que sirve para identificar productos agroalimentarios producidos, transformados y/o elaborados en la Comunidad Autónoma de Euskadi.



### Euskal Baserri

Marca de garantía que permite identificar las frutas, verduras, legumbres y hortalizas del Euskadi. Estos productos se comercializan en el mercado mayoritariamente en fresco, pero también se encuentran en conserva, siempre identificados con su logotipo.



### Denominaciones de Origen Protegidas (DOP) e Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP).

Herramientas utilizadas en la Unión Europea para el reconocimiento de una calidad diferenciada en productos agrícolas y alimenticios, vinos, licores y vinos aromatizados, resaltando las cualidades y tradiciones asociadas con ellos y asegurando a los consumidores que son productos originarios de un lugar.



### MSC-Marine Stewardship Council: Pesca sostenible

Esta organización independiente, mundial y sin ánimo de lucro, acredita a las pesquerías cuya actividad se gestiona y realiza de forma responsable con el medio ambiente y se les concede la etiqueta distintiva azul para el producto.



### Friend of the sea

Se trata de un proyecto de la Organización Mundial de la Sostenibilidad (WSO), una ONG internacional cuya misión es promover la conservación del medio ambiente y convertido en el estándar de certificación líder para productos y servicios que respetan y protegen el medio marino.



### Fairtrade

Sello que certifica que los productos se adhieren a los estándares internacionales de comercio Justo, como son, el salario digno y la mejora de condiciones de trabajo y de vida para los productores, garantía del origen "justo" de los productos, y especial atención a la calidad de los productos.





# En momentos de ocio



## NIVEL 1

**01.** Al pedir comida en establecimientos de hostelería, ten en cuenta el apetito de cada comensal y, pide porciones que se puedan terminar. Comparte platos con los demás comensales y si sobra comida, pide que te la pongan para llevar.

**02.** Pide agua de grifo para reducir el uso de envases de un solo uso.

→ **Información sobre agua de grifo en hostelería**

**03.** Al pedir comida para llevar, o llevarte las sobras de un restaurante, almacena los alimentos correctamente para evitar que se pongan en mal estado y haya que tirarlos.

**04.** Si vas a disfrutar de momentos de ocio en el exterior y llevas comida, asegúrate de que esta está en envases reutilizables, o de que contenga la mínima cantidad posible de envases de un solo uso. En el caso de que no sea posible, deposita los residuos en los contenedores adecuados.

→ **Información sobre reciclaje de residuos de Euskadi**

**\*Nota de interés: La ley 7/2022, de 8 de abril, de residuos y suelos contaminados para una economía circular, establece que los locales de hostelería están obligados a ofrecer a las personas consumidoras la posibilidad de consumir de manera gratuita agua no envasada.**





# En momentos de ocio



## NIVEL 2

**01.** Elige establecimientos de hostelería que:

- Favorezcan el uso de alimentos de producción ecológica, extensiva, artesanales, locales, frescos, de Km 0, de comercio justo y/o saludables. No todos los establecimientos deben cumplir con todas esas características, pero sí son algunos ejemplos con los que se puede contribuir a impulsar sistemas alimentarios sostenibles, justos y saludables.
- Tengan un sistema de gestión de residuos eficiente. Esto puede incluir prácticas como el compostaje de residuos orgánicos, la separación adecuada de reciclaje y la reducción del uso de plásticos desechables (Hostelería por el clima - Ecodes; Jasangarria. Programa de Asociación de Hostelería de Gipuzkoa, San Sebastián sin desperdicio).

→ **Hostelería por el clima- Ecodes**

→ **Jasangarria. Programa de Asociación de Hostelería de Gipuzkoa**

→ **San Sebastián sin desperdicio**



# En momentos de ocio



## NIVEL 3

**01.** El establecimiento de hostelería que elijas participa en programas de donación de alimentos y presta atención a aspectos de consumo responsable, como el uso racional de recursos naturales, con especial énfasis en el agua y la energía, la reducción y compensación de las emisiones de CO2 y de que se utilicen envases, vajilla y servilletas reutilizables.

→ **Hostelería por el clima - Ecodes**

**02.** Inicia o únete a una escuela urbana de horticultura o un huerto urbano o rural, según ubicación y/o promueve, desarrolla y apoya iniciativas en tu edificio, calle o comunidad que aumenten su acceso a espacios de cultivo de alimentos.

→ **Guía sobre huertos comunitarios**



# En el lugar de trabajo y/o estudio



## NIVEL 1

**01.** Si consumes en establecimientos de hostelería, elige aquellos que proporcionen alternativas lo más sostenibles posibles, como las mencionadas en el punto anterior (En momentos de ocio).

**02.** En el caso de llevar tu propia comida de casa, es importante seguir las recomendaciones para del apartado del hogar (En el hogar).

**03.** Come “snacks” saludables, y modera en la medida de lo posible el consumo de ultraprocesados de las máquinas de vending. Una alternativa sería pedir a la dirección que ofrezca una cesta de fruta a los empleados en el lugar de trabajo.

→ **Guía sobre la clasificación NOVA de alimentos procesados**

**04.** Almacena los alimentos (llevados de casa o sobras de hostelería) en el trabajo de manera adecuada. Usa el refrigerador si es necesario y etiqueta los alimentos con la fecha de preparación para garantizar que se consuman a tiempo

→ **Guía sobre el almacenamiento de alimentos en el hogar**

**05.** Utiliza tu propia taza para café o botella para evitar el uso de envases de un solo uso y utiliza recipientes reutilizables para llevar la comida, así como una servilleta de tela propia reutilizable.

→ **Guía Greenpeace para la reducción de plásticos**





# En el lugar de trabajo y/o estudio



## NIVEL 2

**01.** Anima a tus colegas de trabajo a unirse a la cultura del “Cero desperdicio”. Pueden ser pequeñas acciones, como compartir consejos sobre reducción de desperdicio o participar en iniciativas de la empresa o iniciarlas en el caso de que no existan.

→ **Plataforma Zero Despilfarro Euskadi Elik**

**02.** Asegúrate de que en tu lugar de trabajo y/o estudio existe la posibilidad de separar los residuos por categorías, en especial los orgánicos, y que las personas trabajadoras/estudiantes realizan la clasificación correctamente.

→ **Información sobre reciclaje de residuos de Euskadi**



# En el lugar de trabajo y/o estudio



## NIVEL 3

**01.** Infórmate sobre la participación en programas de alimentación sostenible por parte de la entidad en la que trabajas, como, por ejemplo, acciones de donación de alimentos, de eficiencia energética y reducción de huella hídrica. En el caso en el que no se participe en ningún programa de este tipo, pide que se considere el adherirse a alguno.

**02.** Crea un grupo de consumo de alimentos locales y de temporada con compañero/as de trabajo y/o estudio, pidiendo que las cestas de alimentos sean enviadas al lugar de trabajo/ estudio y así poder llevarse la cesta a casa al terminar la jornada, sin necesitar para ello ningún intermediario.



# En la comunidad



## NIVEL 1

**01.** Infórmate y comparte tus conocimientos sobre alimentación sostenible, reducción del despilfarro de alimentos, ahorro energético y de agua, el uso y reciclaje de envases en tu comunidad y, si tienes la posibilidad, hazlo sobre todo con niños y niñas.

→ **Alimenta ODS**

→ **Educación para los Objetivos de Desarrollo**

**Sostenible: objetivos de aprendizaje de la Unesco**

→ **Educación 3.0.**

## NIVEL 2

**01.** Colabora con entidades que trabajen en la educación de calidad sobre estos temas.

→ **Alimenta ODS**

## NIVEL 3

**01.** Participa en proyectos comunitarios de reducción del despilfarro de alimentos incluyendo talleres de cocina de aprovechamiento y donaciones de alimentos.

→ **Plataforma Zero Despilfarro Euskadi Elik**

**02.** Promueve, desarrolla y apoya iniciativas en tu edificio, calle, barrio o comunidad que aumenten el acceso a espacios de cultivo de alimentos.

→ **Basaldea**

→ **Guía sobre huertos comunitarios**

→ **Guía de huertos comunitarios Ekogunea**

→ **Huertos municipales de Vitoria-Gasteiz**

→ **Huertos municipales de Bilbao-Bilbo**

**03.** Lleva a cabo o participa en campañas de recogida de residuos y reciclaje, como, por ejemplo, en la playa o en los parques.

→ **Proyecto LIBERA 1m<sup>2</sup> por los entornos**



9

# Decálogo de buenas prácticas para una alimentación sostenible



# Decálogo de buenas prácticas para una alimentación sostenible

01

Compra alimentos frescos, locales, de temporada, de comercio justo y responsables con el medioambiente en la medida de lo posible.

02

Siempre que puedas cocina en casa y sigue una dieta equilibrada y saludable.

03

Almacena los alimentos de forma ordenada, y vigila la fecha de caducidad, evitarás así que se estropeen.

04

Crea listas de la compra y planifica tus menús para no generar sobras. Si las generas puedes congelarlas, consumirlas en otro momento o crear nuevos platos con recetas de cocina de aprovechamiento.

05

Pide la comida sobrante para llevar en los establecimientos de hostelería.

06

Consume agua de grifo en casa y también en establecimientos de hostelería.

07

Utiliza recipientes reutilizables en tus compras, al almacenar alimentos y cuando comas fuera de casa.

08

Compra productos a granel, evita también el exceso de embalaje (productos con menos plástico o en envases reutilizables).

09

Ahorra energía (por ejemplo, pon tapas en ollas y cazuelas cuando cocines) y agua en la cocina.

10

Comparte estas recomendaciones con las personas de tu entorno.

10

# Herramientas





# Herramientas

## ELEGIR ALIMENTOS SOSTENIBLES

### Basaldea.

Se trata de un proyecto ubicado en Vitoria-Gasteiz que engloba un conjunto de actuaciones que persiguen el impulso de la agricultura ecológica local.  
[Disponible online](#)

### Calculadora de la huella ambiental de la persona consumidora (Ministerio de consumo, Joint research Center).

La calculadora de huella de la persona consumidora permite saber cuál es el impacto ambiental de su patrón de consumo. Además, puede comprobar cómo los cambios en su estilo de vida pueden modificar su huella e impacto personal. Esta calculadora analiza el ciclo de vida de los productos y la energía que se consume en cinco áreas concretas (alimentación, movilidad, vivienda, electrodomésticos y bienes del hogar) y establece 16 indicadores de impacto ambiental relacionados con el uso de los recursos naturales y con las emisiones generadas en el suelo, el agua y el aire.  
[Disponible online](#)

### Calculadora de recursos necesarios para producir alimentos.

La campaña "El Valor dels Aliments" fue un proyecto impulsado en 2015 por la Fundación ENT, la Asociación de Naturalistas de Girona y Espai Ambiental. A través de ella se desarrolló esta calculadora dirigida a la

ciudadanía para medir los recursos necesarios para producir los alimentos que consume.  
[Disponible online](#)

### Calculadora BBC para calcular cómo lo que comes y bebes impacta en el ambiente.

Calculadora ofrecida por la BBC que ha sido realizada por científicos de Oxford para el cálculo del impacto ambiental de los alimentos que consumimos.  
[Disponible online](#)

### DOP y IGP.

Las Denominaciones de Origen Protegidas (DOP) e Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) son herramientas utilizadas en la Unión Europea para el reconocimiento de una calidad diferenciada en productos agrícolas y alimenticios, vinos, licores y vinos aromatizados, resaltando las cualidades y tradiciones asociadas con ellos y asegurando a los consumidores que son productos originarios de un lugar.  
[Disponible online](#)

### Etiquetado ambiental ENVIROSCORE.

Este etiquetado se ha creado con el objetivo de promover el consumo y la producción sostenibles de productos alimentarios. Es un sistema de etiquetado en 5 escalas ( A | B | C | D | E ) que informa sobre el impacto ambiental de alimentos y bebidas basado en la Huella Ambiental de Producto, una metodología recomendada por la Comisión Europea.  
[Disponible online](#)

### Ekolurra.

El Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi ha creado un distintivo para diferenciar los alimentos ecológicos producidos en la región. Además de su origen, estos alimentos cumplen con otros requisitos establecidos en la legislación de la UE sobre etiquetado de alimentos ecológicos. Es un distintivo que incluye una variedad de productos agrícolas y ganaderos, ya sean frescos o transformados.  
[Disponible online](#)

### Eurohoja. Logotipo ecológico de la UE.

El logotipo ecológico de la UE ofrece una identidad visual coherente a los productos ecológicos de la Unión Europea. Facilita que los consumidores identifiquen los productos ecológicos y que los agricultores puedan comercializarlos en todos los países de la UE. Los productos certificados en Euskadi llevan el código del Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi: ES-ECO-026-VAS  
[Disponible online](#)

### Euskal Baserri.

Marca de garantía que permite identificar las frutas, verduras, legumbres y hortalizas del Euskadi. Los productos Euskal Baserri se comercializan en el mercado mayoritariamente en fresco, pero también se encuentran en conserva, siempre convenientemente identificados con el logotipo de Euskal Baserri.  
[Disponible online](#)

### **Eusko Label.**

Marca de garantía y calidad que sirve para identificar productos agroalimentarios producidos, transformados y/o elaborados en la Comunidad Autónoma de Euskadi.

[Disponible online](#)

### **Fairtrade.**

Sello que certifica que los productos se adhieren a los estándares internacionales de comercio Justo, como son, el salario digno y la mejora de condiciones de trabajo y de vida para los productores, garantía del origen "justo" de los productos, y especial atención a la calidad de los productos.

[Disponible online](#)

### **Friend of the Sea – Certificación Pesquerías Sostenibles.**

Se trata de un proyecto de la Organización Mundial de la Sostenibilidad (WSO), una ONG internacional cuya misión es promover la conservación del medio ambiente. Se ha convertido en el estándar de certificación líder para productos y servicios que respetan y protegen el medio marino. La certificación premia prácticas sostenibles en pesca, acuicultura, harina de pescado y aceite de pescado omega 3. También promueve proyectos piloto relacionados con restaurantes, transporte marítimo sostenible, avistamiento de ballenas y delfines, acuarios, cremas UV y otros.

[Disponible online](#)

### **Guía de la Diputación Foral de Bizkaia sobre Productos agrarios locales, ecológicos y de comercio justo.**

Guía de la DFB que aporta información sobre distintivos de productos locales, ecológicos y de

comercio justo además de dar pautas para un buen consumo de alimentos.

[Disponible online](#)

### **Guía de Osakidetza alimentación saludable.**

Esta guía ofrece información veraz y cercana a la ciudadanía sobre cómo optar por una alimentación más saludable a la hora de planificar las diferentes comidas del día.

[Disponible online](#)

### **Guía gratuita de Oxfam-Intermón de iniciación al huerto en casa.**

Se trata de una guía gratuita en línea que ofrece información para ayudar a las personas a cultivar sus propias verduras en casa de manera sostenible.

[Disponible online](#)

### **Guía de compra sostenible para el consumidor.**

Documento que ofrece pautas y consejos para ayudarte a desarrollar hábitos de compra respetuosos con las personas y con el medio ambiente.

[Disponible online](#)

### **Guía AENOR certificados alimentación.**

Existen varias certificaciones que nos pueden ayudar a elegir productos sostenibles. El inconveniente es que no hay una unificada que ayude a elegir fácilmente. Esta página web de Aenor muestra un catálogo de certificaciones que verifican el cumplimiento de los estándares de seguridad y el excelente nivel de calidad de los distintos agentes de la cadena alimentaria, considerando siempre la necesidad de lograr la sostenibilidad del sistema agroalimentario.

[Disponible online](#)

### **Guía para consumir pescado de forma responsable.**

Esta guía está dirigida a los consumidores que quieran colaborar en la conservación de las especies marinas. Ofrece recomendaciones para consumo responsable siguiendo una serie de pautas para garantizar la sostenibilidad del sistema.

[Disponible online](#)

### **Guía sobre el comercio justo del Ministerio de transición ecológica y el reto demográfico.**

El Ministerio ha publicado un guía sobre el comercio justo que informa de forma exhaustiva sobre:

- Qué es el Comercio Justo
- Quiénes son los actores que intervienen en la cadena del Comercio Justo
- Cómo comprobar que los productos que compras son realmente de Comercio Justo
- Dónde dirigirse cuando quieras un producto de Comercio Justo

[Disponible online](#)

### **Guía sobre la clasificación NOVA de alimentos procesados de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU)**

Guía de la OCU que explica las recomendaciones dietéticas para una alimentación saludable que se basan en una dieta donde predominen los productos frescos, principalmente de origen vegetal relegando el consumo de alimentos ultraprocesados para momentos puntuales. El sistema nutricional NOVA nos ayuda en esta tarea, ya que clasifica los alimentos en cuatro categorías según su grado de procesamiento.

[Disponible online](#)

### **Guías sobre alimentos de proximidad y temporada de Elika.**

Elika (Fundación vasca para la seguridad agroalimentaria) ha desarrollado varias guías en las que se facilita la comprensión de los requisitos para que los alimentos se consideren de proximidad y también ofrece una guía sobre los productos de temporada en Euskadi.

[Disponible online \(proximidad\)](#)

[Disponible online \(temporal\)](#)

### **Huertos municipales de Bilbao-Bilbo**

Información sobre los huertos ecológicos municipales de Bilbao-Bilbo.

[Disponible online](#)

### **Mapa ganadería extensiva de península ibérica.**

Mapa de las ganaderías extensivas certificadas por la Plataforma por la Ganadería Extensiva y el Pastoralismo. Pinchando en cada enlace se puede acceder a información sobre cada ganadería, sus productos, el pastoreo, cómo cuidan de sus animales, etc.

[Disponible online](#)

### **Plato saludable de Osakidetza.**

Este plato representa la proporción de los diferentes grupos de alimentos que es necesario ingerir a lo largo de un día para conseguir una alimentación saludable y está basado en el plato saludable de Harvard.

[Disponible online](#)

[Disponible online](#)

### **Sello Azul de Marine Stewardship Council (MSC).**

El sello del pez azul sólo se concede a pescado o marisco de captura salvaje procedente de pesquerías que han sido certificadas en base al estándar, un indicador científico de pesca sostenible.

[Disponible online](#)

[Disponible online](#)

### **Guía sobre huertos comunitarios: Baratzeko Parke Sarea (Red de parques ecológicos de Gipuzkoa).**

Se trata de la red de parques de huertos ecológicos de Gipuzkoa. Su objetivo principal es el de impulsar la producción de hortalizas ecológicas para el autoconsumo y busca:

- Promocionar y extender la agricultura ecológica.
- Fomentar la convivencia y las relaciones humanas entre diferentes grupos sociales.
- Educar a niños, jóvenes y mayores en el respeto al medio ambiente.
- Impulsar el ocio activo y sostenible.
- Potenciar la cultura y la lengua vascas y poner en valor la diversidad cultural.
- Fomentar el consumo de productos locales, de temporada y ecológicos.
- Acortar las distancias entre la cultura urbana y la del campo.

[Disponible online](#)

### **SEAwise: guía de pescado saludable.**

Una guía que permite personalizar la selección de los pescados más adecuados en base a las necesidades nutricionales específicas de las distintas poblaciones europeas, la composición nutricional de las diferentes especies de pescado y los contaminantes que puedan estar presentes en ellas.

[Disponible online](#)

## **REDUCIR EL DESPILFARRO DE ALIMENTOS**

### **AZTI - Cómo minimizar el desperdicio alimentario en los hogares.**

Este artículo ofrece información sobre cómo minimizar el desperdicio alimentario en el hogar publicado por el centro tecnológico AZTI.

[Disponible online](#)

### **Bring (App).**

Existen multitud de aplicaciones que ayudan a hacer listas de la compra, como por ejemplo aplicaciones oficiales de los principales supermercados. Todos ellos intentan ayudarte con experiencias más o menos completas, con aplicaciones que incluyen la posibilidad de hacer listas de la compra además de descuentos, catálogos, folletos de ofertas. En este caso hemos seleccionado esta sencilla aplicación gratuita que permite hacer listas de la compra de diferentes supermercados fácilmente y compartirlas con quien quieras.

[Disponible online](#)

### **Calculadora Yo no desperdicio.**

Se trata de una plataforma web, creada por Enraiza Derechos, que ofrece diferentes herramientas para evitar el desperdicio alimentario: calculadora del desperdicio, trucos y recetas, consejos para la buena ordenación de los alimentos en la nevera, etc.

[Disponible online](#)

### **Guía sobre conservas caseras – AESAN.**

Video y material gráfico informativo de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición pública sobre las conservas caseras, como forma de aprovechar los alimentos de forma segura en los hogares.

[Disponible online](#)



### **Guía de Buenas Prácticas frente al Desperdicio Alimentario (ECODES).**

Esta guía está dirigida a las personas consumidoras y da las claves para prevenir el despilfarro del elevado porcentaje de alimentos que no consumimos. Aporta datos y cambios de hábitos que ayudan a aprovechar mejor los alimentos que compramos. Ofrece consejos sobre la planificación en la compra e indicaciones sobre cómo almacenar y conservar los alimentos, y propuestas de formación y activismo.

[Disponible online](#)

### **Guía orientativa para la donación de alimentos.**

Esta guía pretende ser una herramienta de orientación para que los excedentes alimentarios que no han podido ser evitados y que siguen siendo perfectamente consumibles puedan aprovecharse y llegar a las personas que lo puedan necesitar.

[Disponible online](#)

### **Guía sobre fechas de consumo preferente y caducidad.**

Página web informativa sobre consumo preferente y caducidad de la Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición (AESAN).

[Disponible online](#)

### **Guía sobre el almacenamiento de alimentos en el hogar.**

Guía elaborada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) que explica cómo debemos colocar de forma segura los alimentos en el hogar.

[Disponible online](#)

### **Libro sobre la valorización de descartes de BCC Innovation.**

En este manual ofrece herramientas de utilización de descartes que normalmente están presentes en cualquier cocina. El objetivo es ofrecer una perspectiva diferente y sostenible para que los descartes de nuestras cocinas sean considerados ingredientes utilizables en cualquier elaboración.

[Disponible online](#)

### **Plataforma Zero Despilfarro Euskadi (Elika).**

Se trata de un foro en el que participan instituciones, organizaciones y entidades, bajo el objetivo común de intervenir en el diseño e implementación de las actuaciones que se proponen con relación al desperdicio de alimentos. En su página web, se pueden encontrar diversas herramientas que ayudan a ser parte activa en la lucha contra este despilfarro. Por ejemplo: un mapa con las iniciativas que existen en nuestro entorno, una calculadora de raciones o un recetario de aprovechamiento.

[Disponible online](#)

### **Proyecto “Medir para Reducir”.**

Proyecto enmarcado en la estrategia de Agenda 2030 de la UPV/EHU sobre desperdicio alimentario en los tres campus universitarios.

[Disponible online](#)

### **San Sebastián sin desperdicio.**

Se trata de una iniciativa impulsada por la Dirección de Medio Ambiente del Ayuntamiento de San Sebastián con una subvención del Gobierno Vasco, cuyo objetivo es abordar el desperdicio alimentario en diversos sectores de la ciudad mediante la adopción de prácticas sencillas y viables. El Ayuntamiento reconoce a los establecimientos que cumplen una serie de requisitos a través de un distintivo que se coloca a la vista del público.

[Disponible online](#)

## **USO EFICIENTE DE RECURSOS**

### **Calculadora huella hídrica y de carbono (Fundación Aquae).**

Una de las maneras de sumarnos a esta lucha climática, es saber cuál es nuestra huella hídrica y de carbono. Es decir, cuánto CO2 emitimos y cuánta agua empleamos en nuestra vida diaria. Para facilitar esta tarea al usuario, la fundación pone a su disposición dos calculadoras que ayudarán a conocer sus consumos, y a partir de ahí a tomar las medidas necesarias para reducirlos. La fundación Aquae pretende contribuir a dar respuesta al desafío de optimizar los recursos naturales y, muy especialmente, el uso de un recurso escaso y esencial para la vida como es el agua.

[Disponible online](#)

Además, esta fundación ofrece una infografía muy útil sobre el gasto de agua que tienen ciertos alimentos.

[Disponible online](#)

### **Guía para ahorrar agua en la cocina (Fundación Aquae).**

Serie de consejos para ahorrar agua mientras estás cocinando.

[Disponible online](#)

### **Hostelería por el clima (Ecodes).**

Una plataforma online en la que pequeños, medianos y grandes hosteleros se comprometen a desarrollar una serie de buenas prácticas ambientales en seis ámbitos: agua, consumo responsable, energía, huella de carbono, movilidad y prevención y gestión de residuos. Los establecimientos adheridos a este programa lo muestran con un símbolo de “Hostelería por el clima”.

[Disponible online](#)

### **Información sobre agua de grifo en hostelería de la OCU.**

Artículo de la organización de consumidores y usuarios que explica que los locales deben servir agua del grifo si el consumidor así lo solicita ya que ello está ya regulado por ley, y por qué es importante hacerlo.

[Disponible online](#)

### **RESIDUOS: PREVENCIÓN, REDUCCIÓN, RECICLAJE Y COMPOSTAJE**

#### **Guía de compostaje casero de Ecoinventos.**

Se trata de una guía concreta, teórica y práctica, para iniciarse en el compostaje casero, y enseña cómo se puede hacer compost en la ciudad con un mínimo de espacio y equipamiento.

[Disponible online](#)

#### **Guía de compostaje del Gobierno Vasco.**

Aunque este documento esta dirigido a administraciones es interesante por que facilita información técnica y práctica necesaria para evaluar cuál es el modelo de gestión descentralizada a escala de compostaje comunitario más adecuado para el tratamiento parcial o total de los biorresiduos generados en el territorio de forma local.

[Disponible online](#)

#### **Guía de Ihobe y Ecoembes sobre etiquetado ambiental de envases.**

Aunque esta guía está dirigida a empresas envasadoras, puede ser de gran utilidad aquellas personas interesadas ya que describe en detalle

los principales sellos y etiquetados ambientales que pueden encontrarse, y muestra cómo han de utilizarse y cuál es su principal significado.

[Disponible online](#)

#### **Guía Greenpeace para la reducción de plásticos.**

La guía de Greenpeace para reducir el plástico en la vida cotidiana.

[Disponible online](#)

#### **Guía sobre cómo hacer la compra sin plástico, envases y empaques desechables.**

Guía sencilla sobre cómo comprar sin plástico y envases desechables.

[Disponible online](#)

#### **Información sobre reciclaje de residuos de Euskadi.**

Página web del Gobierno Vasco que informa sobre qué se puede hacer con los residuos.

[Disponible online](#)

#### **Manual sobre la compra y gestión de residuos domésticos de Euskadi.**

Este manual detalla un conjunto de acciones prácticas que se pueden realizar desde el hogar para cuidar el medio ambiente

[Disponible online](#)

#### **Proyecto LIBERA 1m<sup>2</sup> por los entornos.**

Proyecto de recogida de residuos organizado por la sociedad española de ornitología (SEOBirdLife) en colaboración con Ecoembes, creando puntos de recogida. La ciudadanía puede unirse a puntos ya creados o bien accediendo a los materiales para colaborar en la difusión de las campañas.

[Disponible online](#)

## **OTROS**

### **Alimenta ODS.**

Se trata de una iniciativa de educación para la ciudadanía global orientada a organizaciones, empresas y personas en su rol de consumidoras. Pretende potenciar la toma de conciencia y el compromiso con la generación de sistemas alimentarios sostenibles e impulsar los ODS, que forman parte de la Agenda 2030, y también el derecho humano a la alimentación.

[Disponible online](#)

### **Educación 3.0.**

Página informativa sobre actividades lúdicas con las que concienciar a pequeños y jóvenes sobre la importancia del desarrollo sostenible.

[Disponible online](#)

### **Educación para los Objetivos de Desarrollo Sostenible: objetivos de aprendizaje.**

Guía desarrollada por la UNESCO para ofrecer sugerencias que los educadores puedan seleccionar y adaptar a contextos específicos de aprendizaje.

[Disponible online](#)

### **Jasangarria. Programa de la Asociación de Hostelería de Gipuzkoa.**

Un programa para mejorar la sostenibilidad en los establecimientos hosteleros asociados de Donostia-San Sebastián, en el marco del convenio anual de colaboración que le une a Fomento San Sebastián.

[Disponible online](#)

11

# Llamada a la acción





# Llamada a la acción

En este apartado se incluyen acciones que diferentes entidades podrían llevar a cabo para facilitar que la ciudadanía contribuya a los ODS de una manera más efectiva.

## Entidades dedicadas a la sensibilización

A la hora de realizar actividades de sensibilización para la ciudadanía, es importante:

- Considerar acciones dirigidas a diferentes perfiles de personas ciudadanas considerando sus sentimientos, opiniones y su compromiso con la alimentación sostenible.
- Utilizar diferentes medios y metodologías de comunicación, y adaptar el lenguaje para llegar a cada perfil.
- En el caso de realizar encuestas, tratarlas desde un perfil intersectorial.
- Crear referentes en la temática de la alimentación sostenible.

## Centros escolares

- Los servicios de comida saludable deberían ser ampliados a merienda, ya que en muchos casos las comidas saludables de los niños y niñas tienen lugar en los centros.
- Inculcar valores de alimentación sostenible desde la infancia.

## Instituciones (Gobiernos/ayuntamientos)

- Crear huertos de producción comunitaria.
- Fomentar clases de cocina intercomunitarias.
- Promover rentas o bonos para una cesta básica de productos locales y de temporada.
- Facilitar redes de recogida de donaciones para la ciudadanía.
- Prohibir publicidad de ultraprocesados a niños y niñas, ya que todavía no tienen adquirido un pensamiento autocrítico.
- Asistencia social con alimentación.
- Vigilancia en redes sociales de “influencers” etc., ya que pueden proporcionar información errónea.
- Dar claridad a las políticas/normas de desperdicio y sanidad para facilitar la aplicación de las recomendaciones para reducir el desperdicio de alimentos.
- Tener en cuenta la realidad social a la hora de desarrollar normativas.
- Repensar modelos y patrones que se fomentan en la sociedad y llevar a cabo proyectos para la ciudadanía en consecuencia.

## Establecimientos de hostelería

- Dar la opción de media ración en la carta.
- Estudiar los excedentes de alimentos en el establecimiento para racionalizar las cantidades.
- Participar en proyectos comunitarios para reducir el desperdicio de alimentos (Donación de alimentos, compostaje comunitario, venta de excedentes).

## Industria alimentaria

- Desarrollar proyectos de economía circular y ecodiseño en la industria alimentaria.

