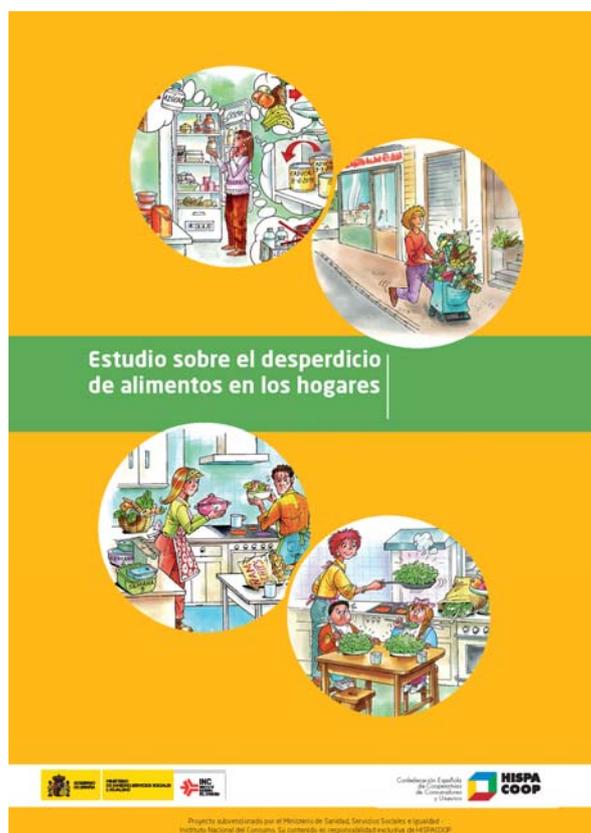

ESTUDIO SOBRE EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN LOS HOGARES

RESUMEN EJECUTIVO



**CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE COOPERATIVAS DE CONSUMIDORES Y
USUARIOS – HISPACOOP**

RESUMEN EJECUTIVO

Presentamos las principales conclusiones extraídas del presente ***Estudio sobre el desperdicio de alimentos en los hogares***, realizado por la Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios (HISPACOOOP). El Estudio forma parte de un proyecto realizado por la Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios (HISPACOOOP), denominado ***“CORRECTO APROVECHAMIENTO DE LA COMIDA EN NUESTROS HOGARES”***, financiado por el Instituto Nacional del Consumo-órgano adscrito al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad-.

Este Estudio incorpora los principales resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los hogares españoles, a través de un panel, y a los consumidores en general, a través de diversas encuestas tanto online como presenciales.

Con este Estudio, lo que se ha pretendido, por una parte, es conocer qué niveles de desechos de alimentos se producen en el ámbito doméstico, obtener información sobre el tipo de alimentos que se desperdician y los motivos por los que se desechan los mismos; y, por otra parte, conocer cuáles son los comportamientos y actitudes de los consumidores españoles ante el correcto aprovechamiento de los alimentos, averiguar los motivos por los que se desechan los alimentos, determinar qué hábitos lo propician, y averiguar el grado de conocimiento que tiene el consumidor ante las fechas de consumo de los alimentos y su comportamiento ante las mismas.

En las páginas siguientes, podrá encontrar una breve descripción de los objetivos, las características técnicas del trabajo, así como las principales conclusiones del estudio y las recomendaciones a tener en cuenta en los hábitos de consumo de los hogares españoles que propician la reducción del desperdicio alimentario.

OBJETIVOS

- Determinar nivel de desperdicio de comida en el ámbito doméstico, y qué cantidades de alimentos se desperdician **¿Cuánto se tira?**
- Información sobre el tipo de desperdicio de alimentos que se producen en los hogares españoles **¿Qué se tira?**
- **Hábitos.** Conocer las actitudes y comportamientos de los consumidores y de los responsables de la gestión de los alimentos en cuanto al desecho de los mismos.
- **Causas.** Averiguar los motivos y razones por los que los alimentos son desechados o desperdiciados innecesariamente y los hábitos o costumbres que lo propician.
- **Fechas de consumo preferente y fecha de caducidad.**
- **Recomendaciones.** Catálogo de buenos hábitos y consejos prácticos para evitar el desperdicio de alimentos.

CARACTERÍSTICAS

- **Ámbito:** nacional.
- **Universos:** hogares españoles.
- **Muestra:**
 - **Total muestra panel: 413 hogares**
 - **Total muestra encuesta: 3.454 entrevistas** (3.027 encuestados online + 427 encuestados presenciales)
- **Selección del informante:** responsable de la gestión de compra, almacenamiento y preparado de los alimentos para la realización de la entrevista.
- **PANEL: 413 HOGARES:**
 - Sólo hogares españoles.
 - El panel ha tenido una duración de 7 días seguidos correspondiéndose con una semana «tipo».
 - Variables a tener en cuenta en la encuesta a los hogares:
 - **Tamaño del hogar** (nº de miembros: 1 persona a más de 4 personas)
 - **Ingresos** (al mes del hogar: desde 0-720 €, hasta más de 2.405 €)
 - **Clase social** (atribuida en función del nivel de estudios y ocupación del entrevistado y cabeza de familia: alta/media-alta, hasta baja/media-baja)
 - **Tamaño de hábitat de su municipio** (desde 0 hasta 10.000, hasta más de 500.000 habitantes).
 - **Comunidad Autónoma.**

CONCLUSIONES

Con este Estudio se ha obtenido **información sobre el nivel de desperdicios de alimentos que se producen en los hogares españoles, sobre los tipos de alimentos que se desperdician y cuáles son los motivos por los que tiran los alimentos**. Todo ello, a partir del control realizado en **413 hogares distribuidos geográfica y demográficamente de forma representativa de la totalidad de hogares españoles**, sobre los desechos de alimentos producidos **durante siete días seguidos** correspondiéndose con una semana “tipo”.

Durante esta semana, el responsable de la gestión de los alimentos en el hogar ha detallado, durante los cuatro momentos diferentes del día (esto es, en el desayuno, comida, cena y en otros momentos), cada alimento desechado (según los doce grupos de alimentos¹ que se han clasificado la totalidad), la cantidad desechada de ese alimento (según una escala de medidas y equivalencias diseñada para facilitar la cuantificación del alimento), y el motivo² por el que se ha tirado dicho alimento. Los resultados obtenidos de este estudio son bastante alarmantes en cuanto a la cantidad de desechos de alimentos que se producen en los hogares españoles. Cabe señalar que al referirnos a los desechos de alimentos, estamos señalando a **aquellos desperdicios que podían haberse evitado por parte de los consumidores si hubiesen adoptado un comportamiento responsable con respecto a los alimentos**. Y estos resultados distan, en gran medida, de la percepción que tienen los consumidores en general sobre las cantidades de alimentos que ellos creen que se tiran en el ámbito doméstico, según señalaremos más adelante.

Así, según los datos extraídos del presente estudio, **durante una semana “tipo”** de observación, se han desechado en los 413 hogares analizados, **casi un total de 554 kg de alimentos**, lo que equivale que al año estos mismos hogares desechan más de 30.000 kg al año de alimentos (31.570,191 kg). En este sentido, **por hogar durante esa semana se desperdiciaron 1,341 kg de alimentos**, lo supone al año más de 76 kg de desperdicios de alimentos por hogar, siempre teniendo en cuenta que el promedio de personas por hogar fue de 2,7. Por tanto, **se tira más de medio kg de alimentos por persona (0,565 kg) a la semana**, lo que equivale al año más de 32 kg de alimentos por cada persona. Si tenemos en cuenta esta misma cantidad de alimentos

¹ **Los doce tipos de alimentos desechados son:** Pan, cereales y otros alimentos de pastelería; frutas o verduras; leche, yogures, quesos y derivados (lácteos); pasta, arroz y legumbres; bebidas (sumos, refrescos, cerveza, vino...); carnes; pescados y mariscos; embutidos; comidas preparadas/precocinadas; alimentos en conserva (latas, botes, etc.); huevos; snacks (frutos secos, aceitunas, patatas...).

² **Los motivos que se determinaron fueron:** alimentos sobrantes de las comidas; productos deteriorados por su mala conservación o almacenamiento, o por el exceso de tiempo; productos caducados; productos con fecha de consumo preferente expirada; alimentos sobrantes destinados al aprovechamiento pero olvidados para el consumo; productos cocinados en exceso o preparación inapropiada; y, no se tira nada.

elevada a la población general en España, observamos como **la cantidad de alimentos que se tiran en un año en los hogares españoles y que habían podido ser válidos para el consumo, asciende al millón y medio de toneladas** (1.521066 T).

Alimentos desechados

	Total (kg) hogares	Kg por hogar	Kg por persona	T (toneladas) en España
En una semana "tipo"	553,863	1,341	0,565	26.685
En un año	31.570,191	76,441	32,232	1.521.066

Base: total muestra panel (413 hogares)

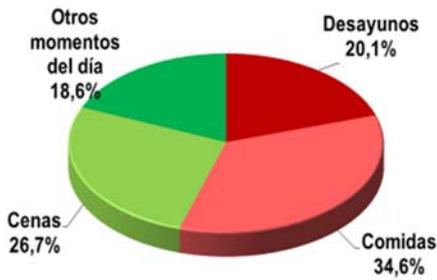
El estudio muestra cómo de **las doce categorías de alimentos desechados y de los momentos del día** en el que se desperdiciaron esos casi 554 kg de alimentos, el mayor porcentaje de alimentos desechados corresponde al **pan, cereales y otros alimentos de pastelería** (19,3%), seguidos de las **frutas y verduras** (16,9%); la **leche, yogures, quesos y otros derivados lácteos** (13,3%) y las **pastas, arroces y legumbres** (13,2%). Siendo estos cuatro grupos los más desechados por los hogares analizados.

Tipo de alimentos desechados



Base: total muestra panel (413 hogares)

Momentos del día en los que se tiran alimentos



Base: total muestra panel (413 hogares)

En cuanto al momento del día, el estudio revela que la **comida es el momento del día en el que más alimentos se desechan por los hogares (34,6%)**, seguido de la **cena (26,7%)**, el **desayuno (20,1%)** y en **otros momentos (18,6%)**.

Si bien, del cruce de los tipos de alimentos desechados y de los momentos del día en que se tiran, el estudio muestra cómo hay alimentos directamente vinculados con el momento específico del día, como ocurre con la leche y los lácteos que se desperdician más en el desayuno; y las pastas, arroces y legumbres en la comida. Además, el estudio refleja cómo la categoría del pan, cereales y otros alimentos de panadería, y la de frutas y verduras, son los grupos de encabezan el ranking de los alimentos más desechados, porque los desechos de este tipo de alimentos se producen frecuentemente en todos y cada uno de los momentos del día.

Según el estudio, el **motivo mayoritario por el que se tiran los alimentos a la basura es por tratarse de alimentos sobrantes de las comidas (86,4%)**, más de ocho de cada diez lo han mencionado en alguna ocasión. Por tanto, esta es una de las causas más comunes y fundamentales por el que los hogares estudiados tiran comida, seguidos del **deterioro de los productos por su mala conservación o almacenamiento, o por el exceso de tiempo (63,6%)**; de **alimentos sobrantes destinados al aprovechamiento pero olvidados para el consumo (45,6%)**; de los **productos caducados (28,5%)**; de los **productos cocinados en exceso o preparación inapropiada (18,6%)** y de **productos con fecha de consumo preferente expirada (9,6%)**, entre otros.

Tipo de alimentos desechados



Base: total muestra panel (413 hogares)

Así, se determina que entre quienes tiran las frutas y las verduras (73,0%) lo hacen porque éstas se han deteriorado debido a su mala conservación o almacenamiento, o por el exceso de tiempo; y entre aquellos que han tirado los lácteos (40,0%) lo han hecho por tratarse de productos caducados. Lo mismo ocurre con los que tiran pescado o pasta, arroces y legumbres, que lo hacen por tratarse de alimentos sobrantes destinados al aprovechamiento, pero que finalmente han sido olvidados y no se consumen. Sin embargo, **estos motivos reales por los que se desechan los alimentos chocan con la percepción que tiene el consumidor, como veremos más adelante.**

En el estudio también se ha establecido **el perfil de los hogares que más tiran y los que menos tiran alimentos**. Para ello se ha utilizado una variable que diferencia estos dos segmentos, los 130 hogares en los que se tiran la menor cantidad media de alimentos por persona (los hogares que menos tiran) y el de los 123 hogares en los que se tiran alimentos por encima de la media por persona (los hogares que más tiran). Estos dos segmentos se han analizado a partir de cinco variables de clasificación, como son el tamaño del hogar, ingresos, clase social, tamaño del hábitat y Comunidades Autónomas. De acuerdo con esto, los **hogares que menos alimentos tiran o desechan corresponden, según porcentajes, a los hogares con cuatro o más miembros, de clase social alta o media-alta y en las Comunidades de Andalucía, Canarias y Galicia**. En cambio, el **perfil de los hogares que más alimentos tiran se caracteriza por estar compuestos por dos personas, de clase social media, con responsables de 60 o más años, y en las Comunidades Autónomas de Cataluña y Madrid**.

Perfiles de los hogares que más y menos tiran

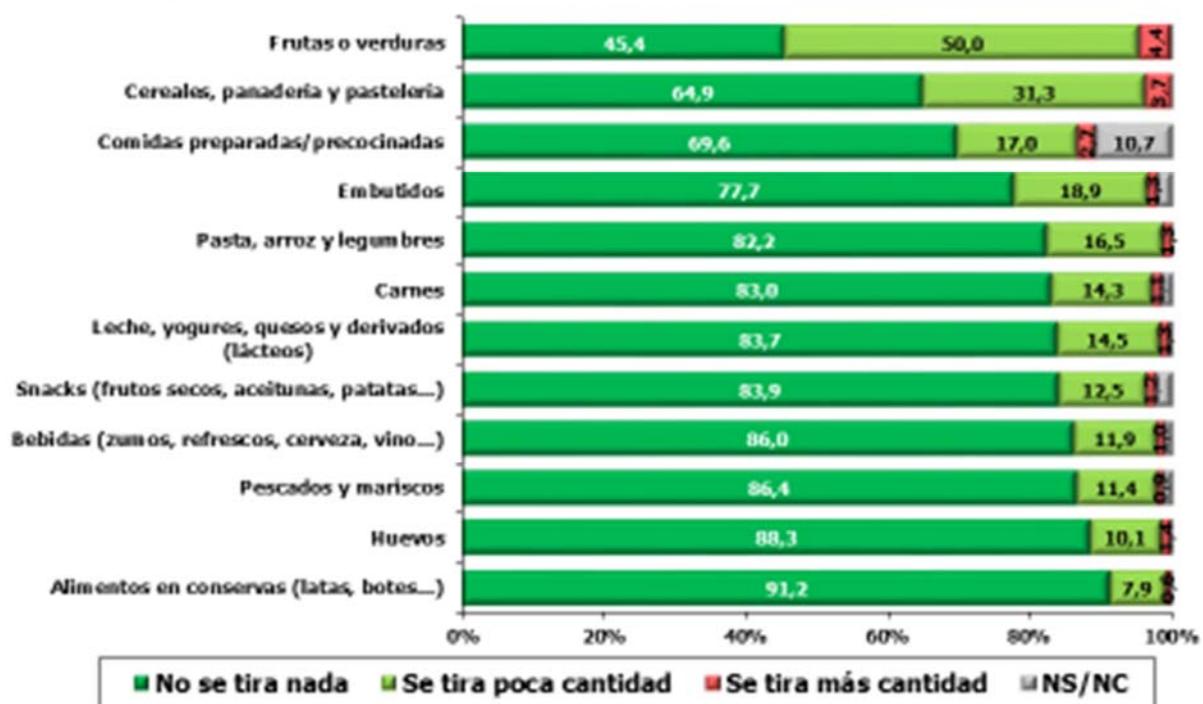
PERFILES	LOS QUE MENOS TIRAN	LOS QUE MÁS TIRAN	PERFILES	LOS QUE MENOS TIRAN	LOS QUE MÁS TIRAN
TOTAL	128	129	TOTAL	128	129
MUESTRA REAL	130	123	MUESTRA REAL	130	123
	%	%		%	%
TAMAÑO DEL HOGAR			Comunidad Autónoma		
1 persona	18,1	23,2	Andalucía	23,6	13,7
2 personas	20,7	40,0	Aragón	2,2	2,3
3 personas	22,8	21,9	Canarias	8,6	2,5
4 o más personas	38,4	14,8	Castilla y León	2,2	7,3
CLASE SOCIAL			Castilla - La Mancha	3,4	5,4
Alta / Media-alta	21,7	12,2	Cataluña	9,5	18,2
Media-media	48,1	51,3	Comunitat Valenciana	6,2	10,8
Baja / Media-baja	28,7	35,1	Extremadura	2,5	1,4
EDAD DEL RESPONSABLE			Galicia	12,4	3,6
De 18 a 29 años	8,0	13,7	Madrid (Comunidad de)	10,3	20,5
De 30 a 39 años	30,1	26,3	Murcia	2,9	2,2
De 40 a 49 años	33,3	29,6	País Vasco	6,7	5,4
De 50 a 59 años	25,0	18,6	Resto de comunidades	11,9	8,1
De 60 o más años	3,6	11,9			

Base: total muestra panel (413 hogares)

Como complemento del análisis de los hogares, el Estudio se completa con el análisis realizado de la **información recabada mediante una ENCUESTA SOBRE LAS OPINIONES** que los responsables de la gestión de los alimentos tienen al respecto, sus percepciones sobre lo que se tira en su hogar y los principales hábitos y costumbres en relación con la planificación, la preparación y el almacenamiento de los alimentos. Esta encuesta fue realizada, de forma presencial y online, por un **total de 3.454 PARTICIPANTES**, también responsables de la gestión de la compra, almacenamiento y preparado de los alimentos, de las 17 Comunidades Autónomas.

Según se desprende del presente estudio, los consumidores tienen una percepción muy distinta a la realidad sobre el nivel de desperdicios de alimentos que se producen en los hogares. **Los resultados del estudio sugieren que los consumidores no son conscientes de la cantidad de alimentos que se tira, y la percepción del responsable de los alimentos de los hogares es que no se tira nada de forma mayoritaria para todos los grupos de alimentos, excepto para el de frutas y verduras.** Si bien, entre aquellos que sí reconocen que se tiran alimentos a la basura, creen que lo hacen con la idea de que tiran poca cantidad. Por tanto, los resultados muestran como la percepción que tienen los consumidores frente a los datos reales de los desechos de alimentos analizados en los hogares españoles, **se aprecia un contraste claro entre lo que se tira realmente a la basura y la percepción de lo que se tira, siendo especialmente relevante en el caso de algunos grupos de alimentos, como puede ser el del pan, cereales y otros productos de pastelería.**

Grupo de alimentos y cantidad que se tira o desecha en el hogar en el transcurso de una semana cualquiera



Base: total muestra (3.454 casos)

Si tenemos en consideración los motivos por los cuales se tiran alimentos en el hogar según la **OPINIÓN DE LOS ENCUESTADOS**, vemos como **EL PRINCIPAL MOTIVO** es el de **tratarse de productos deteriorados por su mala conservación o almacenamiento o por el exceso de tiempo** (35,0%), mencionado por la mitad de los encuestados (50,5%); **seguido del motivo de los alimentos sobrantes destinados al aprovechamiento pero olvidados para el consumo** (21,4%), nombrado por el 41,4% de los encuestados. A estos motivos les siguen el de tratarse de **productos caducados** (14,6%), mencionado por el 32,4% de los encuestados, y **el de alimentos sobrantes de las comidas** (15,8%), siendo un total de 25,3% del total de las menciones.

Por consiguiente, **estos resultados ponen de manifiesto la baja percepción que tienen los consumidores encuestados respecto de algunos motivos realmente relevantes que causan el desecho de alimentos, como es el caso de los alimentos sobrantes de las comidas, que en realidad, constituye el primer motivo por el que se desechan los alimentos en el hogar.**

Motivos por los cuales se tiran algunos alimentos en su hogar



Base: total muestra (3.454 casos)

En cuanto al **análisis de los comportamientos y hábitos** de los responsables de alimentos en los hogares españoles, se plantearon una serie de cuestiones relacionadas con la planificación, como una forma para no despilfarrar comida. Así, respecto a una correcta planificación, el estudio revela que siete de cada diez **comprueba** siempre o casi siempre **el estado de los alimentos que tienen en su casa para planificar la compra de su hogar** (69,0%) y el 21,8% lo comprueba bastantes veces.

Respecto a la **elaboración de una lista previa de los alimentos** que se necesitan antes de comprar, el estudio refleja como dos de cada tres responsables de los alimentos en los hogares españoles aseguran que lo elaboran (65,1%) y dos de cada diez lo elaboran bastantes veces (20,1%) y un 5,4% confiesa que no lo elabora nunca o casi nunca.

Además, se ha obtenido información sobre la **planificación de la compra de acuerdo a unos menús previamente establecidos**. El resultado fue que el 36,7% de los responsables de alimentos de los hogares españoles planifican siempre o casi siempre la compra de acuerdo con los menús y un 37,0% lo hace bastantes veces. En cambio, dos de cada diez (19,3%) afirman que lo planifican pocas veces y el 6,9% nunca o casi nunca.

En un momento posterior cuando el consumidor está realizando la compra, se planteó si se **fijan en las fechas de caducidad o de consumo preferente para comprar los productos**. El estudio refleja como siete de cada diez responsables de los alimentos afirman que se fijan en las fechas de caducidad o de consumo preferente de todos o casi todos los alimentos (69,3%), una cuarta parte asegura que se fijan en las fechas de algunos alimentos pero no de todos (26,5%) y el 4,2% declaran que no se fijan nunca o casi nunca en las fechas.

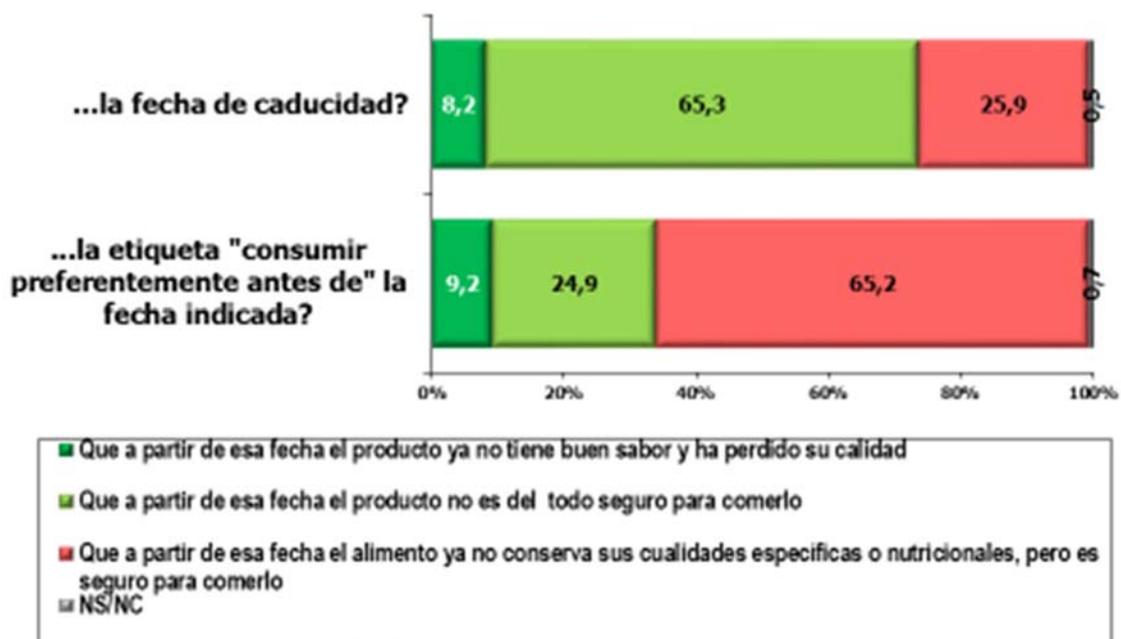
Teniendo en cuenta otros hábitos referidos a la **elaboración de los alimentos**, se ha consultado **si se sabe calcular las cantidades en función de la ración de los comensales**. La mayoría afirmaron que saben calcular las cantidades en función de los comensales (93,1%), correspondiendo al 48,2% de los encuestados quienes aprovechan para cocinar de más para otras ocasiones y el 44,9% de los encuestados que cocinan procurando que no le falte a nadie.

Otro de los hábitos que se pone de manifiesto en el estudio, es el relativo al **comportamiento que tienen los consumidores con respecto a los alimentos o platos que han sobrado de otras comidas**. El estudio revela que una amplia mayoría de los consumidores aseguran que intentan conservar estos alimentos (94,8%), frente a una pequeña parte de los que reconocen que los tiran (4,9%). Además, **de los que los intentan conservar**, el 95% manifestaron que suelen congelarlos en envases o guardarlos en el frigorífico para un consumo posterior, frente a un 4,7% que afirma que los congela o los guarda en el frigo, pero que acaba tirándolos más adelante. **Lo cual supone que aumente el porcentaje de alimentos sobrantes que finalmente se tiran a la basura**.

Un apartado específico del estudio está dedicado al **conocimiento de los significados de la fecha de caducidad y la de consumo preferente**. En el estudio se comprobó que **hay una gran confusión entre ambos conceptos, atribuyendo en algunos casos un significado falso**. De hecho, el 25,9% de los entrevistados creen que la fecha de caducidad quiere decir que a partir de esa fecha el alimento ya no conserva sus cualidades específicas pero es seguro para comerlo, lo cual puede repercutir en consumir alimentos en mal estado. Mientras que en el 24,9% se cree que la fecha de consumo preferente quiere decir que a partir de esa fecha el producto no es del todo seguro para comerlo, lo que puede provocar que gran cantidad de alimentos perfectamente válidos para el consumo vayan a ser desechados.

La confusión entre ambos conceptos es evidente. **Sólo seis de cada diez informantes saben atribuir a cada fecha su significado correcto** -65,3% al de fecha de caducidad y 65,2% al de consumo preferente. Sin embargo, **uno de cada cuatro encuestados atribuye de forma cambiada el significado de uno y otro**.

¿Qué cree usted que significa...

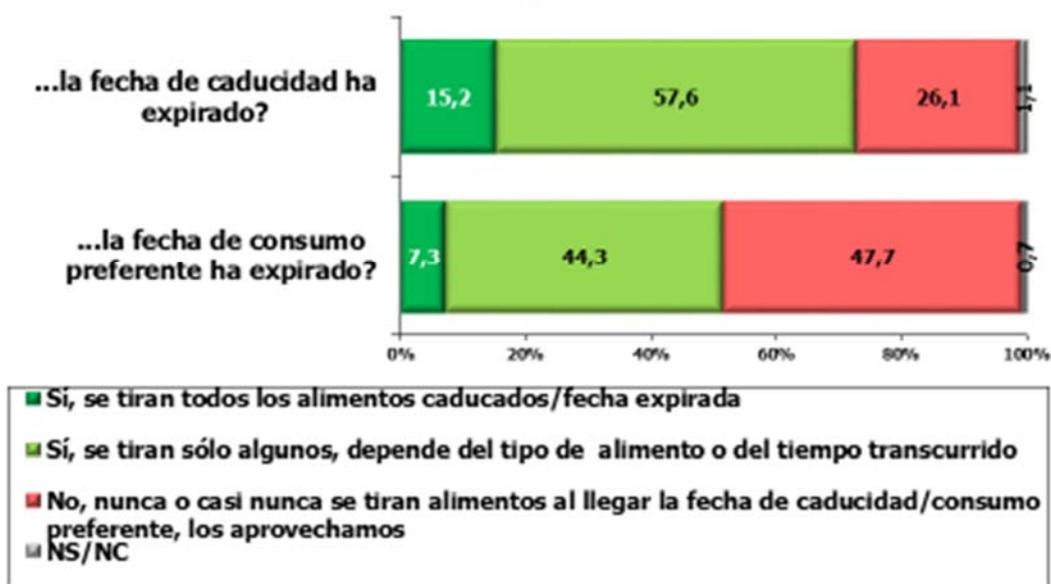


En cuanto al **comportamiento que tienen los encuestados con respecto a las fechas de caducidad y de consumo preferente**, según el estudio, el **15,2% de los responsables de alimentos de los hogares tiran todos los alimentos caducados**. Si bien, casi seis de cada diez (57,6%) tiran algunos alimentos, pero dependiendo del tipo de alimento o del tiempo transcurrido; y una cuarta parte de los hogares (26,1%) manifestó que nunca o casi nunca tiran los alimentos que están caducados. Por su parte, el comportamiento respecto a si se tiran o desechan alimentos una vez que ha expirado la fecha de consumo preferente, el 7,3% afirman que tiran todos, el 44,3% que tiran sólo algunos dependiendo del tipo de alimentos o del tiempo transcurrido y casi la mitad

(47,7%) declaran que nunca o casi nunca tiran alimentos al llegar la fecha de consumo preferente y, por tanto, los aprovechan.

Cabe mencionar, según se desprende del documento, que mayoritariamente **los alimentos identificados que no se tiran una vez que han caducado o que ha expirado la fecha de consumo preferente de los alimentos**, son los lácteos, yogures y derivados (81,5%); seguidos, a gran distancia, está la leche (22,7%), huevos (20,6%), carne y/o productos cárnicos (10,3%), alimentos en conservas (4,2%), cereales, panadería y pastelería (4%) pescados (3,9%), y pasta, arroces y legumbres (2,8%). Conviene mencionar que los encuestados ante los alimentos caducados en su gran mayoría **suelen guiarse por el olor y el gusto para comprobar si el producto está en buen estado** (36,7%).

En su hogar ¿se tiran o desechan alimentos una vez que ...



Base: total muestra (3.454 casos)

Finalmente, una conservación adecuada de los alimentos ayuda a no despilfarrar los alimentos en el hogar. Por ello, se planteó, **con respecto a la conservación de los alimentos, cuál es la percepción del consumidor respecto a los alimentos que son tirados o desechados por una conservación inadecuada (exceso de tiempo, mal envasado, mal congelado...) en su hogar**. El estudio muestra que el 4,8% de los encuestados considera que tiran muchos (0,5%) o bastantes (4,3%) alimentos por conservarlos de forma inadecuada, mientras que representan más de la mitad los que afirman que son pocos (53,2%) y cuatro de cada diez son los que declaran que no tiran ninguno o casi ningún alimento por ese motivo (41,8%).

En vista de lo anterior, se consultó **los hábitos y las costumbres que ayudarían a desechar menos comida en el hogar**. La respuesta fue que una mejor planificación de la compra de acuerdo con el consumo del hogar constituye el hábito que más ayudaría a reducir la cantidad de alimentos tirados, por uno de cada cuatro de los encuestados (26,7%) reuniendo un 43,1% de menciones. Le siguen el hábito de aprender a aprovechar los sobrantes de las comidas cocinadas (19,8% y 34,2% de menciones); la planificación de los menús semanales (15,7% y 30,8% de menciones), el controlar más las fechas de consumo de los alimentos (14,8% y 26,4% de menciones); y almacenar correctamente los alimentos (9,8% y 23,3% de menciones). Respecto al hábito de congelar adecuadamente los alimentos sólo ayudaría en el 4,9% de los hogares, siendo mencionado solamente en el 12,6% de los hogares españoles.

Ante estos resultados es preciso buscar nuevas formas y maneras para remediar el desperdicio que se produce de los alimentos. La inclusión de soluciones pequeñas y cambios sencillos entre los consumidores domésticos puede tener importantes cambios en la reducción del despilfarro de alimentos válidos para el consumo. El consumidor debe tomar conciencia de los hábitos y los comportamientos que lleva a cabo en el ámbito doméstico que conducen a un desperdicio de alimentos considerable, tal y como hemos podido comprobar en el presente estudio.

Nuestra prioridad, como organización de consumidores, es tratar de concienciar a los consumidores domésticos de los grandes cambios que deben adoptar y poner en práctica, en su entorno familiar, para reducir o paliar el desperdicio de alimentos innecesarios.

En vista de los resultados del estudio, y con el objetivo de poder educar y concienciar al consumidor, presentamos una serie de recomendaciones obtenidas tras analizar los resultados de las encuestas en los dos segmentos específicos establecidos (los hogares que más tiran y los hogares que menos tiran), de manera que a partir de las diferencias estadísticamente significativas registradas entre uno y otro, se han establecido qué hábitos y opiniones están relacionados directamente con los hogares que más alimentos tiran y cuáles lo están con los hogares que menos alimentos tiran. Además, incluimos también, una vez analizadas todas las encuestas realizadas de forma presencial como online, una serie de conclusiones relacionadas con el aprovechamiento correcto de los alimentos en el ámbito doméstico.

Por consiguiente, presentamos las recomendaciones más importantes que deben seguirse por los hogares españoles para evitar desechar alimentos de forma innecesaria y mejorar sus comportamientos y hábitos con respecto a la gestión de los alimentos.

RECOMENDACIONES

Recomendaciones para reducir el desperdicio alimentario por los consumidores domésticos:

Con carácter general, respecto a todos los consumidores:

- Insistir en la **concienciación de los consumidores sobre prácticas responsables** en torno al desperdicio de alimentos y en mejorar los hábitos y los comportamientos para evitar desechar alimentos innecesariamente.
- **Informar y educar al consumidor sobre las causas y las consecuencias (sociales, económicas y medioambientales) del desperdicio de alimentos**, sensibilizando a todos los consumidores, para que incorporen en su ámbito doméstico, nuevos hábitos y comportamientos para reducir los desechos de alimentos en los hogares.
- **Impulsar y promover un estilo de vida sobre el consumo responsable de alimentos.**

Con respecto a la compra de los alimentos:

- **Revisar, antes de realizar la compra, los alimentos disponibles en su hogar y comprobar las fechas de consumo** de los mismos, dando prioridad a aquellos cuya fecha de expiración sea más próxima.
- **Elaborar siempre una lista previa de los productos que necesita**, adecuando su compra a las previsiones de consumo de los miembros del hogar.
- **Planificar la compra de acuerdo con los menús previamente elegidos.** La planificación de los menús (diarios o semanales) contribuirá a no desperdiciar alimentos.

Con respecto a los alimentos sobrantes:

- **Tomar como máxima la de no tirar nunca ningún alimento.**
- **Aprovechar los alimentos sobrantes en las comidas siguientes como ingredientes** en una nueva preparación o congelar estas sobras para un posterior aprovechamiento.
- **Pensar en nuevas recetas** para aprovechar los alimentos sobrantes y prepararlos con otros alimentos ya cocinados o con aquellos que no sean atractivos para comerlos frescos.

- **Conservar al máximo los alimentos o platos sobrantes en las comidas para su posterior aprovechamiento**, evitando que por su mala conservación acaben siendo tirados o desechados.
- **Guardar los alimentos sobrantes en recipientes limpios**, sin restos de otros alimentos y en un tamaño adecuado, evitando que contengan aire, cuanto más llenos mejor.

Con respecto a las fechas de caducidad y consumo preferente:

- **Conocer y distinguir exactamente el significado de las fechas de caducidad y de consumo preferente**. La confusión entre ambas fechas hace tirar alimentos que son perfectamente válidos, o, en caso contrario, consumir alimentos que podrían no ser del todo seguros para la salud.
- **Consumir los alimentos con fecha de consumo preferente antes de que esa fecha expire**. En el caso de que esta fecha haya expirado, procurar consumir los alimentos en un plazo corto de tiempo para garantizar sus propiedades específicas y los máximos nutrientes.
- **Planificar correctamente el consumo de alimentos que estén sujetos a fecha de caducidad** antes de que expire su fecha, evitando así consumir este tipo de alimentos sin las condiciones de seguridad.

Con respecto a la conservación de los alimentos:

- **Envasar correctamente todos los alimentos que quieran conservarse** para su posterior consumo.
- **Rotar los alimentos**, colocando los más antiguos en la parte delantera de la despensa o del frigorífico, y los más nuevos en la parte de atrás.
- **Almacenar los alimentos de acuerdo a las instrucciones de uso** que constan en los envases de los productos.
- **Planificar un periodo específico para el consumo** de alimentos conservados.
- **Controlar las fechas de consumo** de los alimentos que se compran.

HISPACOOOP quiere continuar en su labor de formación y educación al consumidor sobre buenas prácticas e iniciativas responsables para atajar el desecho de alimentos que podían haberse evitado si se hubieran adoptado comportamientos responsables en la planificación, aprovechamiento de las sobras de comidas, en la conservación de los alimentos y sobras, y en el consumo correcto de los mismos.

Es responsabilidad de todos los consumidores mejorar nuestros comportamientos y hábitos sobre el correcto aprovechamiento de los alimentos, evitando desechar al máximo aquellos alimentos que podían haberse evitado, si se hubiera planificado correctamente su consumo.

Es preciso que los consumidores adopten **comportamientos y actitudes responsables sobre el correcto aprovechamiento de los alimentos**. Hemos de ser consumidores responsables. Los cambios que se produzcan en los comportamientos y hábitos responsables de los consumidores con respecto a la gestión de los alimentos llevarán consigo importantes consecuencias no sólo sociales, sino también económicas, nutricionales y medioambientales, tratando así de atajar el problema del desperdicio de alimentos.

HISPACOOOP, como asociación de consumidores, ha de seguir dotando al consumidor de la información y formación necesaria en esta materia para lograr una concienciación generalizada de los consumidores en el correcto aprovechamiento de los alimentos evitando los desechos innecesarios y promoviendo un estilo de vida responsable sobre el consumo de los alimentos.

“En cumplimiento de la legislación vigente en materia de asociaciones, Real Decreto Legislativo 1/2007, de 16 de noviembre, HISPACOOOP no autoriza la reproducción total o parcial del contenido de este estudio para la realización de ningún tipo de comunicación comercial. Los datos contenidos en el citado estudio solo podrán ser utilizados para fines informativos o formativos carentes de ánimo de lucro y siempre que se cite expresamente su origen.”