

# Agentes de cambio

Descubre las verdaderas causas del desperdicio de alimentos

Casi la mitad de todos los alimentos desperdiciados en América del Norte proviene de nuestras propias cocinas.<sup>71 72 73</sup> Haz un cambio positivo y ayuda a prevenir el desperdicio de alimentos en tu propia casa. Echa un vistazo, prepara un plan e irás por buen camino hacia nuevos hábitos. Empieza por observar cómo se compran, almacenan, cocinan y desperdician los alimentos en el lugar adonde vives.



## Tu misión

Tiempo: 5 días



5 puntos para la insignia de líder mediático o de pensador sistémico

## Manos a la obra:

Usa la hoja de registro para documentar cómo tú y tu familia compran, intercambian o recogen alimentos, y en qué forma éstos se consumen a lo largo de un periodo de cinco días. Por tratarse de una investigación de primera mano, es importante documentar con toda precisión los hechos.

| Monitoreo de alimentos   | Día 1 | Día 2 | Día 3 | Día 4 | Día 5 |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| ¿Compraron o adquirieron alimentos hoy?  |       |       |       |       |       |
| ¿Cuánto gastaron en alimentos?   |       |       |       |       |       |
| ¿Llevaban una lista?   |       |       |       |       |       |
| ¿Verificaron qué alimentos ya tenían en casa antes de ir de compras?                     |       |       |       |       |       |
| ¿Tienen un plan para aprovechar todo lo que compraron? ¿Una idea clara de cómo lo harán? |       |       |       |       |       |
| ¿Consideraron la cantidad o el tamaño de las porciones al momento de cocinar?            |       |       |       |       |       |
| Si quedaron restos de comida, ¿qué hicieron con ellos?                                   |       |       |       |       |       |
| ¿Se tiró hoy algún alimento? ¿Qué se tiró y por qué?                                     |       |       |       |       |       |
| Calcula el costo de las porciones desperdiciadas.  |       |       |       |       |       |



## ¿Qué aprendiste?

1. ¿Cuáles son las principales tres razones por las que se desperdician alimentos en tu casa? ¿Hay forma de cambiarlo? ¿Cómo?
2. ¿Qué información nueva has adquirido acerca de la forma en que tu y tu familia consumen y desperdician alimentos?
3. Anota algunas ideas sobre cómo puedes prevenir y reducir el desperdicio de alimentos.

## ¿Quieres hacer más?

- Crea un manifiesto sobre el desperdicio de alimentos y compártelo: Con los hallazgos de tu investigación, redacta un manifiesto sobre el desperdicio de alimentos para declarar públicamente tu compromiso con la prevención de los desechos alimentarios. Colócalo en un lugar visible, donde se preparan y comen los alimentos.
- Comparte tu manifiesto con la etiqueta #LosAlimentosImportan.
- Consulta las actividades 5 y 15 para saber cómo realizar un inventario de alimentos desperdiciados. Medir el desperdicio de alimentos antes y después de tu manifiesto te permitirá probar su impacto.



**Reclama**  
10 puntos para la insignia de líder mediático o de pensador sistémico

**Reclama**  
5 puntos para la insignia de líder mediático



Puedes consultar ejemplos de manifiestos históricos por la reducción del desperdicio de alimentos. Este manifiesto, por ejemplo, corresponde a una época de guerra y fue preparado por la Administración de Alimentos y Fármacos de Estados Unidos (US Food and Drug Administration, FDA) para crear conciencia acerca de la necesidad de conservar alimentos.



<sup>71</sup>N. Jean-Baptiste (2013), "People centered approach towards food waste management in the urban environment of Mexico" [Enfoque centrado en la gente para el manejo del desperdicio de alimentos en el entorno urbano de México], disertación doctoral; disponible en: <<https://e-pub.uni-weimar.de/opus4/frontdoor/index/index/docId/2063>>

<sup>72</sup>M.V. Gooch y A. Felfel (2014), "\$27 Billion" Revisited, The Cost of Canada's Annual Food Waste [¿\$27,000 millones?, revisión del costo anual de la pérdida y el desperdicio de alimentos en Canadá]; disponible en: <[www.nzwc.ca/focus/food/national-food-waste-strategy/Documents/FoodWasteinCanada-27BillionRevisited.pdf](http://www.nzwc.ca/focus/food/national-food-waste-strategy/Documents/FoodWasteinCanada-27BillionRevisited.pdf)>

<sup>73</sup>NRDC (2017), "Wasted: How America is Losing Up to 40 Per Cent of Its Food From Farm to Fork to Landfill" [Desperdicio: cómo Estados Unidos pierde hasta 40 por ciento de sus alimentos de la granja a la mesa al tiradero], National Resources Defense Council [Consejo de Defensa de Recursos Nacionales], en: <[www.nrdc.org/resources/wasted-how-america-losing-40-percent-its-food-farm-fork-landfill](http://www.nrdc.org/resources/wasted-how-america-losing-40-percent-its-food-farm-fork-landfill)>