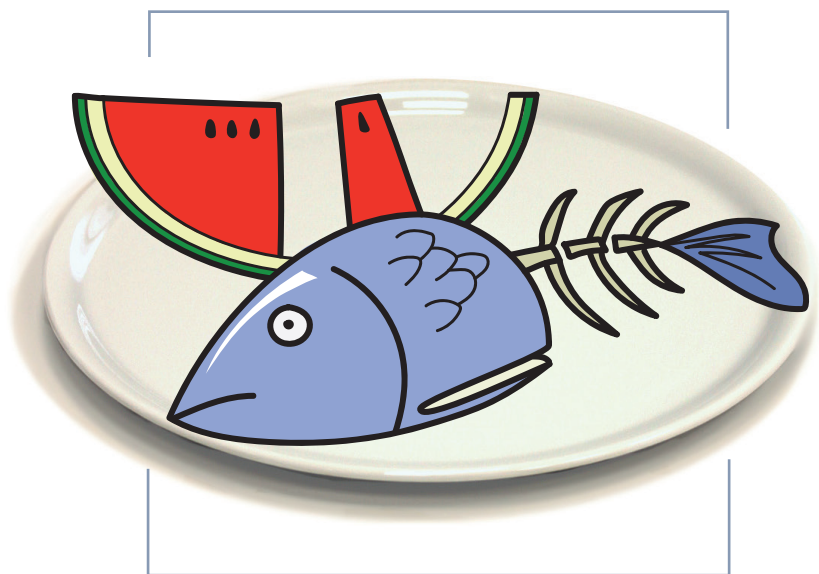


# Desperdicio en la alimentación *cerro*



**Prevención y reducción**  
del desperdicio de alimentos

**GUÍA PARA RESTAURANTES**

Reducir el desperdicio de alimentos es una medida necesaria para la protección del Medio Ambiente y el Desarrollo Sostenible. Vitoria-Gasteiz, ciudad reconocida como Capital Verde Europea en 2012 y Global Green City en 2019, trabaja en diferentes campos para hacer posible un modelo alimentario sano, basado en la economía circular, que fomente el producto local e impulse nuestro sector primario. Queremos reducir la huella ecológica en el sistema de producción y consumo, además de limitar la generación de restos orgánicos, que hoy en día representan la principal fracción en la bolsa de residuos domésticos.

Para ello, se han puesto en marcha programas innovadores como Hogares Verdes, donde las propias familias se implican en un cambio de hábitos que van desde el ahorro energético hasta la realización de una compra más ética y ecológica, dando pasos hacia el consumo responsable.

También contamos con una estrategia agroalimentaria mediante la que diferentes organizaciones y la ciudadanía, a nivel particular, trabajan por conectar la producción local de alimentos de calidad en clave sostenible con el consumo de los mismos dentro de la propia ciudad. Así se fomentan los circuitos cortos, de la huerta a la mesa, donde las posibilidades de generar desperdicios se reducen.

Vitoria-Gasteiz forma parte a su vez de la Plataforma de Euskadi contra el Despilfarro Alimentario, un foro donde compartir conocimiento y buenas prácticas que nos permitan avanzar hacia un futuro más sostenible. Y este reto implica a toda la cadena alimentaria desde la producción hasta la persona consumidora.

Esta guía para restaurantes responde al objetivo compartido de reducir el desperdicio.

**Livia López**

Concejala de Deporte y Salud

**Edición:** Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

**Dirección técnica y elaboración:** Departamento de Deporte y Salud. Servicio de Salud Pública

**Diseño, maquetación e ilustraciones:** Servicio de Comunicación del Ayuntamiento. VP

**Imprime:** Héctor Soluciones Gráficas

1.

# Introducción



SE ESTIMA QUE UN TERCIO DE LOS ALIMENTOS PRODUCIDOS a nivel mundial se pierden o se desperdician y que, a nivel europeo, **la restauración es responsable del 14 % de los alimentos desperdiciados**, siendo la mayor parte evitable.

El desperdicio de alimentos, además de tener un **impacto social y ambiental**, tiene un importante **impacto económico**. Considerando que aproximadamente el 90% del gasto total de un negocio de restauración se corresponde con las etapas de compra de comida y mano de obra para procesarla, **prevenir y reducir el desperdicio podría suponer un importante ahorro económico**.

## Pero, ¿qué se entiende por desperdicio de alimentos?

De forma sencilla, podría definirse como el **conjunto de alimentos que, siendo aptos para el consumo humano o habiendo sido comestibles en su momento, terminan por no ser consumidos.**

| Se considera desperdicio                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | NO se considera desperdicio                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Restos en el plato</li> <li>• Pan sobrante</li> <li>• Comida preparada que no llega a servirse</li> <li>• Productos que se deterioran durante el almacenamiento</li> <li>• Frutas y hortalizas que se descartan por presentar un aspecto que no se ajusta a los estándares</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mondas de frutas y hortalizas</li> <li>• Huesos</li> <li>• Espinas</li> <li>• Cáscaras de huevos</li> </ul> |

### Se pretende que esta guía sirva de ayuda para:

- **Identificar dónde** puede tener lugar el desperdicio de alimentos.
- **Conocer las causas** que lo producen.
- **Adoptar medidas frente al desperdicio de alimentos** en los restaurantes, tomando como base las **buenas prácticas que permiten un aprovechamiento seguro de la comida.**

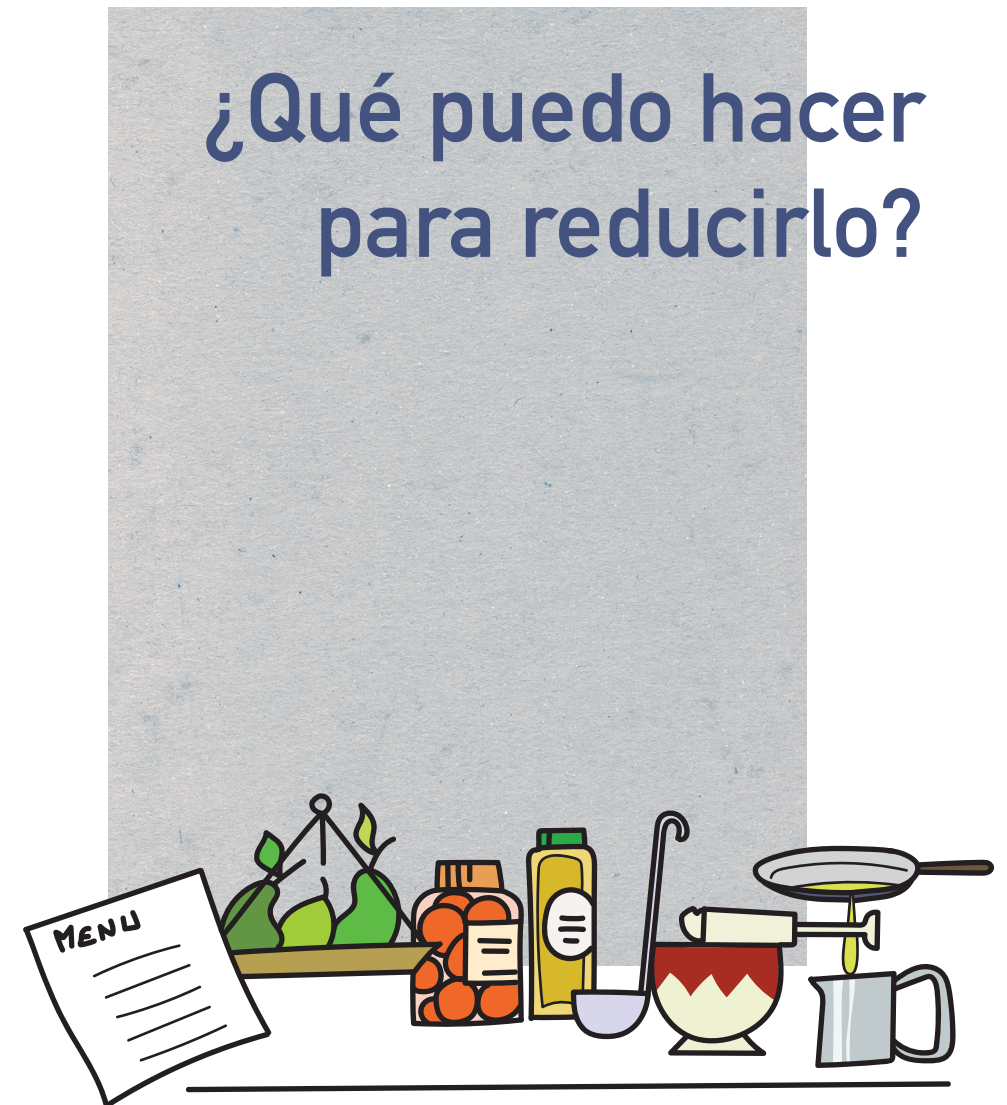
# ¿En qué etapas puede tener lugar el desperdicio y por qué?



IDENTIFICA LA ETAPA O ETAPAS en las que puede tener lugar el desperdicio de alimentos y CONOCE LAS CAUSAS que te llevan a hacerlo.

| ETAPAS                                                                                                                         | CAUSAS PRINCIPALES                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Planificación de la oferta y la compra</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultad de planificación entre la oferta y la demanda</li> </ul>                                                                                                                                 |
|  <p>Recepción</p>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condiciones de transporte inadecuadas</li> <li>• Demora en el almacenamiento de productos que precisan frío o calor</li> </ul>                                                                      |
|  <p>Almacenamiento y conservación</p>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condiciones inadecuadas de almacenamiento y conservación</li> <li>• Exceso de tiempo de almacenamiento</li> </ul>                                                                                   |
|  <p>Preparación y elaboración</p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Malas prácticas de manipulación</li> <li>• Descarte de partes comestibles</li> <li>• Preparación inadecuada: cocción excesiva, exceso de sal, etc.</li> <li>• Exceso de comida preparada</li> </ul> |
|  <p>Servicio</p>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Errores en la toma de pedidos</li> <li>• Restos en el plato por raciones excesivas o platos/acompañamientos que no gustan</li> </ul>                                                                |

3.



## De forma resumida:



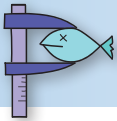
### Planificar la oferta



### Planificar la compra



### Prestar atención a cómo se manipulan los alimentos



### Ofrecer un servicio personalizado en el comedor



### Aprovechar los excedentes



### Reducir y separar los residuos



## Planificar la oferta

Un paso fundamental para hacer frente al desperdicio de alimentos es realizar un **diseño del menú y/o carta** adecuado, así como una buena **previsión de la demanda**. Por ello, planifica tu oferta teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. **Utiliza un mismo ingrediente para elaborar distintas recetas:** ¡La compra, el almacenamiento y la preparación serán más fáciles!
2. **Ten en cuenta la estación del año:** ¡En invierno apetecen platos calientes y en verano platos más refrescantes!
3. **Incluye alimentos de temporada:** ¡Son más económicos y presentan mejores cualidades!

¡Consulta el calendario de alimentos de temporada! (Anexo)

4. **Interésate por conocer las preferencias de tus clientes:** ¡Ten en cuenta las tendencias actuales!
5. **Adáptate a las necesidades de los comensales**
  - Ofrece distintas opciones (menú, medio menú, menú infantil, ración, media ración, etc.)
  - Indica el tamaño y/o unidades de las raciones
  - Detalla las guarniciones de los platos
6. **Revisa los productos almacenados y prioriza su utilización:** ¡Será más fácil si llevas a cabo un inventario!
  - Observa lo almacenado en despensa, nevera y congelador
  - Comprueba su estado y que no haya sobrepasado la fecha de caducidad
  - Prioriza su utilización
7. **Facilita las reservas:** ¡Te permitirá hacer una mejor previsión de la cantidad de productos que vas a necesitar!



## Planificar la compra

Revisa las existencias antes de realizar la compra y haz una lista con lo necesario, lo te permitira hacer una compra más ajustada a las necesidades, evitando la acumulación de productos que terminan por no ser consumidos. Por lo tanto, a la hora de realizar la compra, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

8. **Asigna a una persona que se encargue de realizar los pedidos:** ¡Será más fácil controlar los niveles de existencias!
9. **Realiza los pedidos con la mayor frecuencia posible:** ¡Evita el deterioro de alimentos perecederos durante el almacenamiento!
10. **Compra productos de producción local:** Al estar recién recolectados ¡Tardarán más en estropearse!
11. **Evita comprar grandes volúmenes de mercancía por obtener descuento.** Si sobrepasas tus necesidades, tendrás excedentes de comida, lo que supondrá un mayor gasto.



## Prestar atención a cómo se manipulan los alimentos

Aplica buenas prácticas de manipulación durante la recepción, conservación y elaboración así garantizaras la seguridad y mantendras la calidad de los productos permitiendo que duren más tiempo y que no se tengan que descartar. Por lo tanto, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

### Durante la recepción



12. **Comprueba las condiciones** en las que se ha realizado el transporte y la calidad de los productos

Fíjate en que los productos:

- Tengan un olor, color y consistencia adecuados, sin ninguna alteración.
- Presenten envases íntegros y en buen estado: latas no abolladas, abombadas u oxidadas.
- No hayan sobrepasado la fecha de caducidad
- Se encuentren a una temperatura adecuada
  - Productos refrigerados en general: 0-4°C
  - Carne picada: ≤3°C
  - Pescados: ≤2°C
  - Productos congelados: ≤ -18°C
  - Comidas calientes: ≥ 65°C
- ✓ Si la calidad y las condiciones son adecuadas → Procede a su recepción.
- ✗ Si no son las adecuadas → Aísla el “producto no conforme” en una zona separada y contacta con el proveedor para realizar la devolución.

13. **Descarga y almacena lo antes posible los productos refrigerados y/o congelados:** ¡No rompas la cadena de frío!

14. **Manipula los productos con cuidado:** ¡Se pueden dañar!

## Durante el almacenamiento y conservación



**15. Aleja los alimentos de las paredes y el suelo:** ¡Evita contaminaciones!

**16. Mantén identificados todos los productos**

Cuando almacenes un producto en un envase distinto al original:

- ¡Conserva la etiqueta!
- Cuando refrigeres alimentos cocinados: ¡Identifícalos e indica su fecha de elaboración!
- Etiqueta los productos que congeles indicando: ¡La fecha de congelación, el contenido y número de raciones!

**17. Garantiza la rotación de los productos:** ¡Lo primero en entrar, lo primero en salir!

**18. Ten en cuenta las recomendaciones del fabricante** para un adecuado almacenamiento y conservación

## Almacenamiento en seco



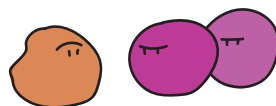
Cuando guardes productos en el almacén o despensa:

**19. Elige lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz del sol**

**20. Coloca** los productos de la siguiente manera:

- Los más demandados, en la zona más accesible
- Los menos demandados y con una vida útil larga, en lugares menos accesibles

**21. Separa aquellas frutas/verduras en proceso de maduración avanzada** para evitar que afecten al resto



## Conservación en frío



Para una refrigeración y congelación adecuadas:

**22. Revisa y registra diariamente la temperatura de las cámaras**

(Plan de Autocontrol)

**23.** Para no elevar la temperatura de las cámaras **evita:**

- Abrir las puertas más de lo necesario
- Introducir comidas calientes

**24. Coloca los alimentos manteniendo una cierta distancia:**

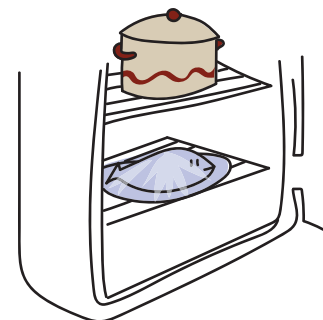
¡Permite que el frío circule correctamente!

**25. Protege los productos utilizando recipientes o envases lo más herméticos posible:** ¡Evita que se contaminen y/o deterioren rápidamente!

Cuando **envases al vacío** asegúrate de que:

- El producto sea **fresco**
- Se realice el **vacío correctamente**
- Se **conserva en condiciones adecuadas**
- Se **consuma lo antes posible**

**26. En la nevera, coloca los alimentos crudos siempre debajo de los cocinados o listos para el consumo:** ¡Evita que se contaminen!



## 27. Para una correcta conservación, cuando congeles:

- **Carnes:** sácalas de su envase inicial, divídelas en porciones no muy grandes y elimínalas la grasa visible
- **Pescados:** retírales las escamas, cabeza y vísceras, divídelos en porciones no muy grandes y sécalos
- **Verduras:** escáldalas para detener su proceso de deterioro

Es importante que:

- El producto sea **fresco**
- Se divida en **porciones pequeñas**
- Los **recipientes o envases** sean aptos para uso alimentario
- Se mantenga **identificado**
- El congelador sea de **cuatro estrellas**

## 28. No congeles los alimentos descongelados\* o que hayan superado su fecha de consumo

\* Los alimentos crudos descongelados, una vez cocinados, pueden volver a congelarse.

## 29. A la hora de descongelar:

- **En la nevera:** coloca el producto en un recipiente en el que se recoja el líquido de escurrido
- **En agua fría:** sumerge el alimento envasado herméticamente en agua fría y cámbiala cada cierto tiempo
- **En el microondas:** selecciona la opción descongelar, asegúrate de que se realiza de manera uniforme y cocínalo de forma inmediata.

## Conservación en caliente



Si conservas alimentos en caliente:

## 30. Asegúrate de que los alimentos se mantienen a una temperatura igual o mayor a 65°C y protegidos

## Durante la preparación y elaboración



## 31. Asegúrate de que todo el personal tenga una formación adecuada y continua en manipulación de alimentos e información acerca de medidas para evitar y reducir el desperdicio de alimentos

## 32. Evita contaminaciones cruzadas

- **Presta atención a la higiene:** utiliza ropa exclusiva, gorro, lávate las manos frecuentemente, etc.
- **No dejes que los envases de las materias primas** (cajas de cartón, plástico, poliestirén, etc.) **entren en contacto con la zona de cocinado**
- **Establece zonas separadas y utiliza diferentes utensilios** (tablas de cortar, cuchillos, etc.) **para manipular los alimentos crudos y cocinados**

## 33. Utiliza utensilios específicos como peladores, descorazonadores, etc.:

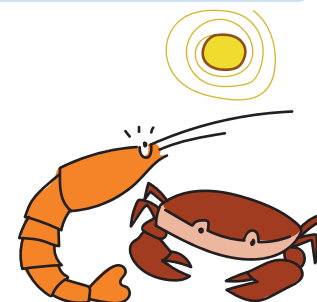
¡Evita descartar partes comestibles durante la preparación!

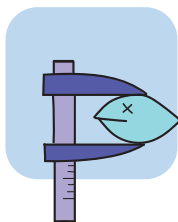
## 34. Evita errores durante el cocinado: sobrecocción, exceso de sal, etc.

## 35. Minimiza los tiempos de espera a temperatura ambiente de los productos que necesitan frío

Tras el cocinado:

- Refrigerar los alimentos lo antes posible (cuando dejen de humear)
- Almacénalos en refrigeración hasta el momento de su regeneración (a temperatura  $\geq 70^{\circ}\text{C}$  en el centro del producto) y/o servicio





## Ofrecer un servicio personalizado en el comedor

Adáptate a las necesidades de los comensales durante el servicio, esto reduce la cantidad de comida desperdiciada por sobras en el plato. Por lo tanto, durante el servicio:

**36.** Sirve raciones moderadas utilizando moldes, cucharones o cualquier otro instrumento que te ayude a dosificar la ración correctamente y da la opción de repetir: ¡Ajustate a las necesidades del cliente!

**37.** Ofrece el pan como opcional y en rebanadas en lugar de panes individuales

**38.** Ofrece a los clientes la posibilidad de llevarse las sobras en un táper

Entrega unas instrucciones con el táper para asegurar un uso correcto del mismo



Refrigéralo lo antes posible.  
Si está 2 horas o más sin refrigerar, deséchalo



Recalientalo asegurándote de que  
se alcancen 70° C en el centro del producto



Consúmelo antes de 24 horas, si no, deséchalo



## Aprovechar los excedentes

¿Qué es aprovechable?



- ✓ Lo que se haya manipulado y conservado en unas condiciones que garanticen la seguridad alimentaria (apartado "Presta atención a cómo manipulas los alimentos")
- ✗ Lo que ha salido al comedor NO se puede aprovechar: ¡Sólo los alimentos que no hayan salido de cocina!

Conserva adecuadamente la comida preparada sobrante que haya sido manipulada siguiendo las buenas prácticas de higiene, **aprovéchala con creatividad** y evita desperdiciar alimentos aptos para el consumo. Por ello, cuando tengas excedentes de comida preparada:

**39.** Consulta recetas de reaprovechamiento para realizar degustaciones, aperitivos, platos del día o pintxos

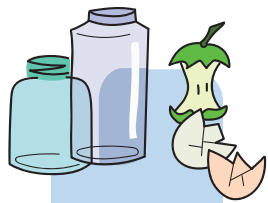
**40.** Reutiliza el pan sobrante, elaborando postres (torrijas, pudin de pan), sopas, gazpachos, tostas, pan rallado o picatostes

**41.** Emplea la congelación y el envasado al vacío como método de conservación para alargar la vida útil de los excedentes

¿Y qué puedo hacer con los pintxos?

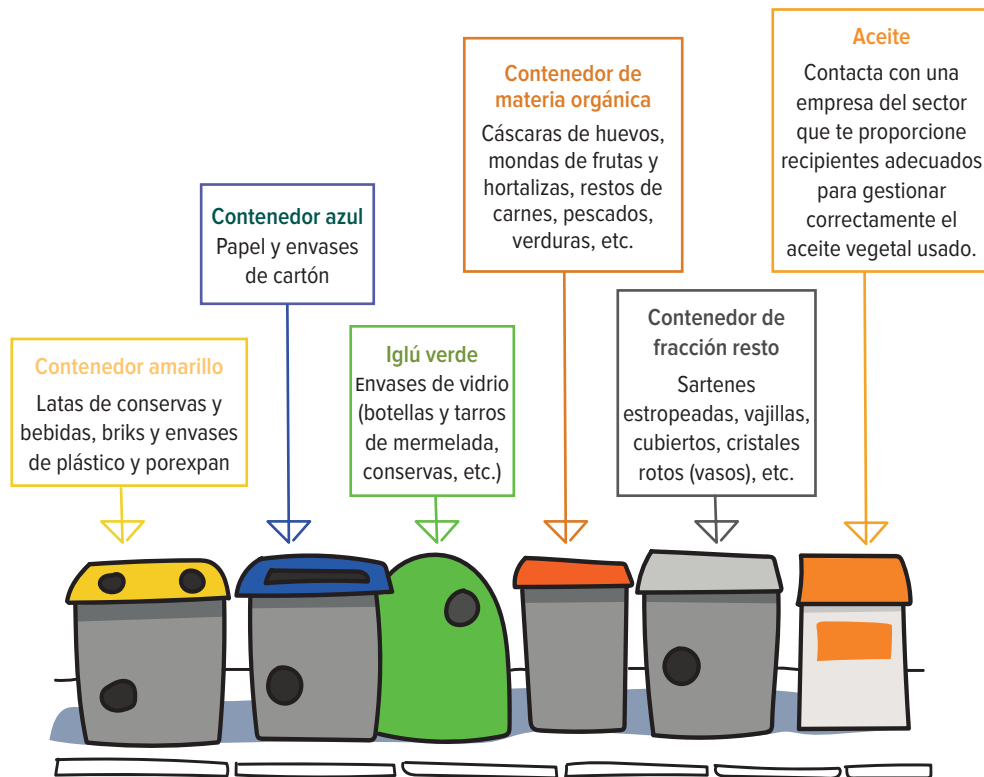


- Como por razones de seguridad los pintxos expuestos en la barra no se pueden reutilizar:
- **Elabora pintxos de forma progresiva en función de la demanda:** ¡Evita tirar pintxos que no se van a consumir!
- **Mantén el menor número posible de pintxos expuestos.** Si los manipulas y conservas adecuadamente en la cocina: ¡Podrás reutilizarlos!



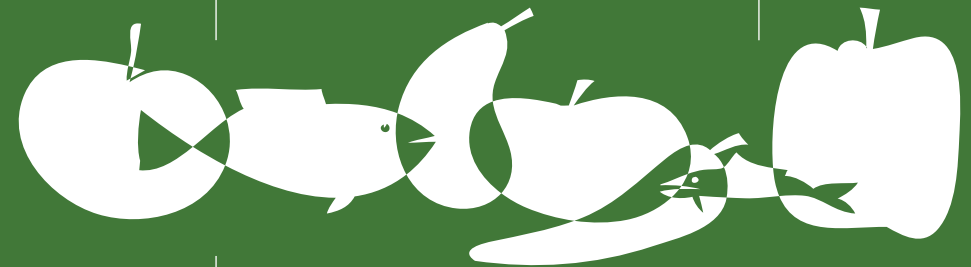
## Reducir y separar los residuos

- 42. Utiliza mantelería de tela.** Al ser reutilizable: ¡Evitas la generación de residuos innecesarios
- 43. Ofrece agua del grifo:** ¡Reduce la utilización de envases de plástico de un solo uso!
- 44. Separa las distintas fracciones de basura y deposítalas en el contenedor adecuado** para que puedan reciclarse



## ANEXO

## ALIMENTOS DE TEMPORADA

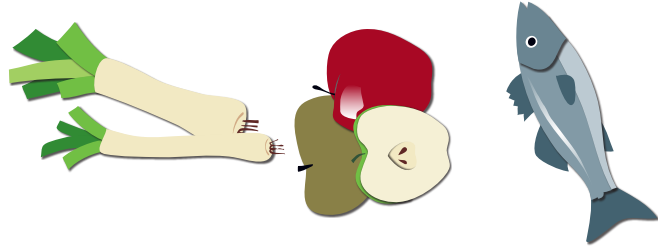


## negua | invierno

### URTARRILA | ENERO

Porruak, sagarra  
eta lupia

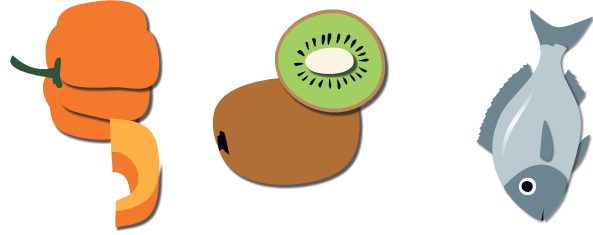
Puerros, manzana  
y lubina



### OTSAILA | FEBRERO

Kuia, Kivia  
eta urraburua

Calabaza, kiwi  
y dorada



### MARTXOA | MARZO

Zerbak, fruitu  
lehorrak, eta berdela

Acelgas, frutos  
secos y verdel



### APRILA | ABRIL

Alkatxofak,  
marrubiak  
eta bakailoa

Alcachofas, fresas  
y bacalao



### MAIATZA | MAYO

Ilarrak, babak,  
banana eta antxoak

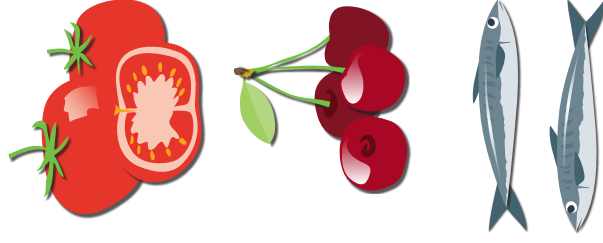
Guisantes, habas,  
plátano y anchoas



### EKAINA | JUNIO

Tomatea, gereziak  
eta txitxarroa

Tomate, cerezas  
y chicharro



## udaberria | primavera

## uda | verano

### UZTAILA | JULIO

Piperrak, hezurdun  
frutak eta hegaluzea

Pimientos, frutas  
de hueso y bonito



### ABUZTUA | AGOSTO

Lekak, meloia,  
oilarra, eta

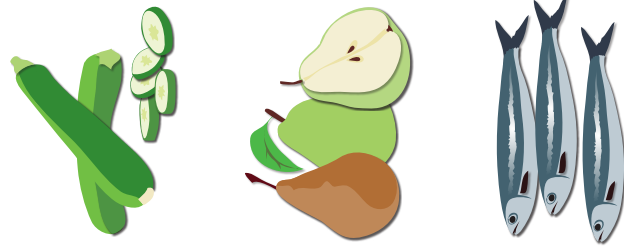
mihi-arraina  
Vainas, melón,  
gallo y lenguado



### IRAILA | SEPTIEMBRE

Kuiatxoak, udarea  
eta sardina

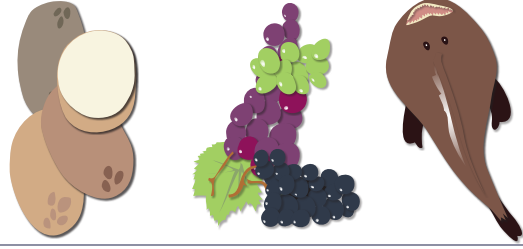
Calabacín, pera  
y sardina



### URRIA | OCTUBRE

Patata, mahatsak  
eta zapoa

Patata, uvas y rape



### AZAROA | NOVIEMBRE

Babarrunak, aza,  
gaztaina eta legatza

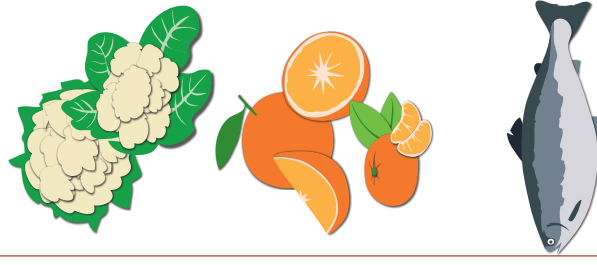
Alubias, berza,  
castaña y merluza



### ABENDUA | DICIEMBRE

Azalorea, mandarina,  
naranja eta izokina

Coliflor, mandarina,  
naranja y salmón



## udazkena | otoño