



# ¿Quieres saber cuánto desperdicias?

## AUDITORÍA PARA LA PROPIA GESTIÓN DEL DESPERDICIO EN EL HOGAR

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

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



GUÍA DE PESOS



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

### ¿Cómo calculo el desperdicio de alimentos en mi hogar?

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

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

#### ★ Pasos a seguir:

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

#### ★ Resultado mensual y anual:

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

#### ★ Aspectos a mejorar:

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

#### ★ Comprobar la reducción del desperdicio alimentario:

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

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



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