

COMPRA SAUDABLE E SOSTIBLE

En que consiste?

EN ADQUIRIR PRODUTOS QUE XEREN O MENOR IMPACTO AMBIENTAL POSIBLE.

Estes produtos conseguen satisfacer as nosas necesidades tentando perturbar o menos posible a natureza e o medio que sosteñen a nosa vida.

O obxectivo é protexer ao solo, á auga, ao aire e á biosfera, que fan posible a nosa supervivencia e benestar.

REDUCE, REUTILIZA E RECICLA

- Reutiliza os envases de cristal.
- Bebe auga da billa e intenta evitar auga embotellada.
- Evita plásticos de un só uso (pallas, vasos de café, de plástico...).

✓ MINIMIZAN O CONSUMO DE RECURSOS: AUGA, ENERXÍA ETC.

✓ MINIMIZAN A DEGRADACIÓN DOS SOLOS E A DESTRUCCIÓN DO HÁBITAT.

✓ EVITAN OU REDUCEN A XERACIÓN DE EMISIÓN E RESIDUOS.

✓ FACILITAN A SÚA REUTILIZACIÓN E RECICLAXE.

Comezamos...

PLANIFICA A TÚA COMPRA

1

Revisa o que tes na despensa, neveira e conxelador.

Co obxectivo de priorizar o seu consumo segundo o estado e data de caducidade, reducindo o desperdicio alimentario.

2

Planifica o teu menú semanal.

Para así mercar o que realmente necesitas para esa semana.

3

Elabora a túa lista da compra segundo o menú semanal.

● Prioriza:

- Produtos locais e de tempada.
- Proteínas de orixe vexetal, como os legumes.
- Produtos frescos e sen procesar ou minimamente procesados.

● Evita:

- Envases innecesarios.
- Alimentos precociñados, sempre que poidas.

4

No mercado usa bolsas reutilizables, mallas para froita e verdura e envases de cristal para produtos a granel.

5

Non fagas a compra con fame.

Deste xeito, evitas comprar por impulso alimentos que non sabes se realmente vas consumir.

6

Colle as cantidades que realmente precisas.

SELOS NOS QUE FIXARSE



Para consumir de proximidade e local podémonos fixar nos selos dos alimentos como o de Galicia Calidade, que certifica que son produtos galegos.



Os produtos orgánicos, ecolóxicos ou bio son certificados en Galicia polo CRAEGA.



ESCANEA O QR PARA ACCEDER A UNHA AXUDA NA TÚA PLANIFICACIÓN!



Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



nutriciona

Analizando os DESPERDICIOS ALIMENTARIOS

QUE SON?

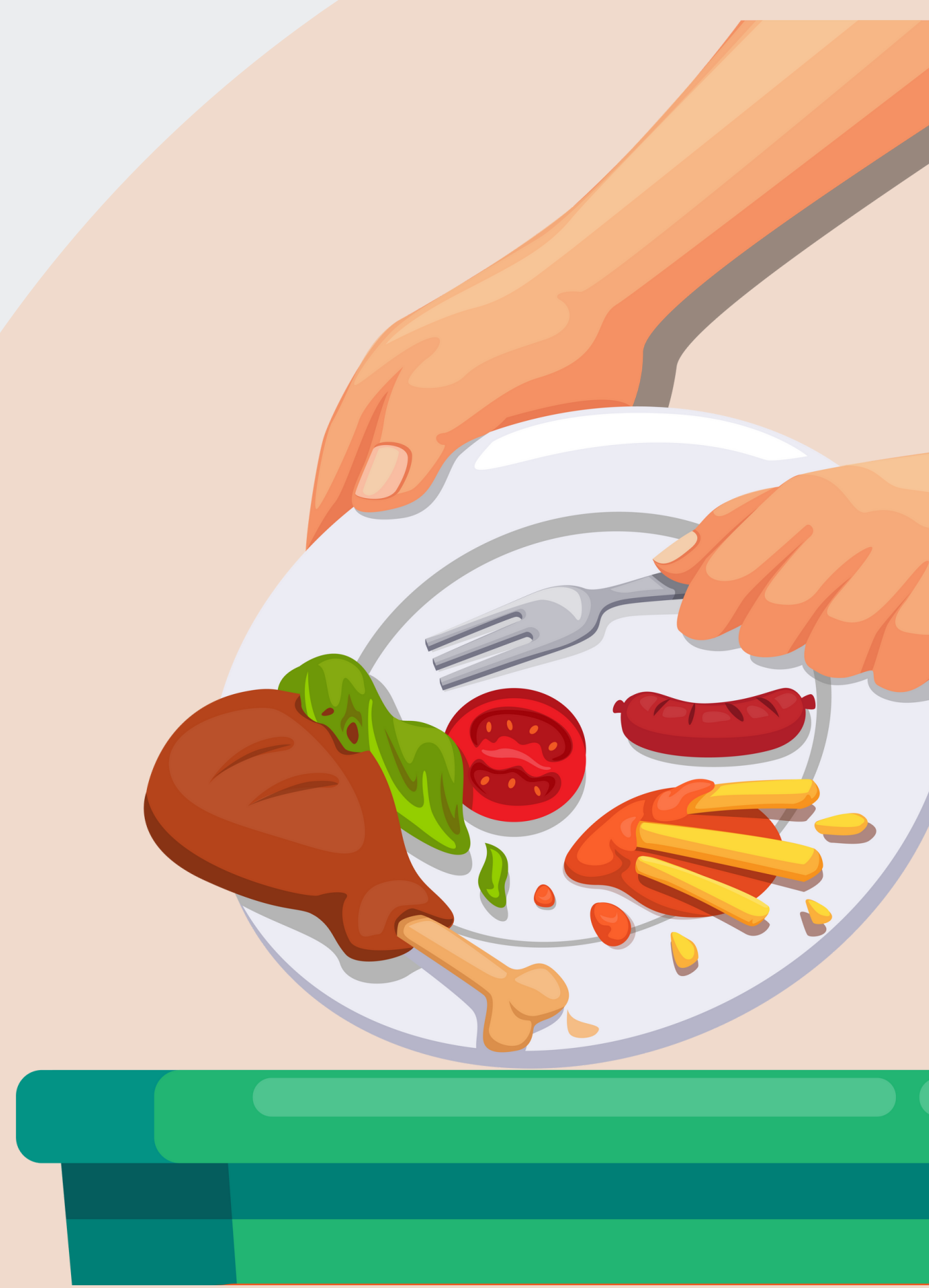
A CANTIDADE DE ALIMENTOS QUE SE ACABAN ELIMINANDO COMO RESULTADO DAS DECISIÓNS E ACCIÓNS DA DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS E DOS CONSUMIDORES.



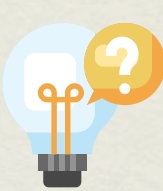
DATO

Supoñen ao redor dun 10 % das emisións de efecto invernadoiro total.

Está causado por malos hábitos de compra e de consumo e unha mala xestión e manipulación de alimentos.



SABÍAS QUE...?



Estímase que se desperdicia o 18 % da produción total mundial de alimentos:

- 11 % en fogares
- 5 % en servizos alimentarios
- 2 % en venta ao por menor

EN 2019, 931 MILLÓNS DE TONELADAS DE ALIMENTOS ACABARON NO LIXO DOS FOGARES, RESTAURANTES E OUTROS SERVIZOS.



CAUSAS DOS DESPERDICIOS ALIMENTARIOS NOS FOGARES

- Falta de planificación nas compras.
- Compras por impulso e non por necesidade.
- Tamaño de produtos non adecuados para a unidade familiar.
- Produtos que chegan ao punto de venda cunha marxe de vida útil moi pequena.
- Falta de concienciación de cara ao impacto ambiental que supón.
 - Falta de costume e de coñecemento para reutilizar as sobras alimentarias.
- Confusión entre datas de caducidade e de consumo preferente.

GRUPO DE ALIMENTO	ALIMENTO QUE SE DESPERDICIA DE TODO O DISPOÑIBLE
PEIXE	51 %
VERDURAS	46 %
FROITAS	41 %
OVOS	29 %
CEREAIS	20 %
LÁCTEOS	5 %



DATA DE CADUCIDADE VS. DATA DE CONSUMO PREFERENTE

DATA DE CADUCIDADE

✓ Indica cando un alimento deixa de ser seguro para o consumo.

Carnes, peixes, lácteos, pratos preparados refrixerados.

✗ Alto risco microbiolóxico.

Non se pode consumir.

DATA DE CONSUMO PREFERENTE

✓ Fai referencia a data a partir da cal o alimento deixa de conservar todas as súas propiedades organolépticas intactas (olor, sabor...).

Pastas secas, legumes, froitos secos, sementes, especias, conservas tratadas termicamente.

✓ Segue sendo apto para o consumo.



Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

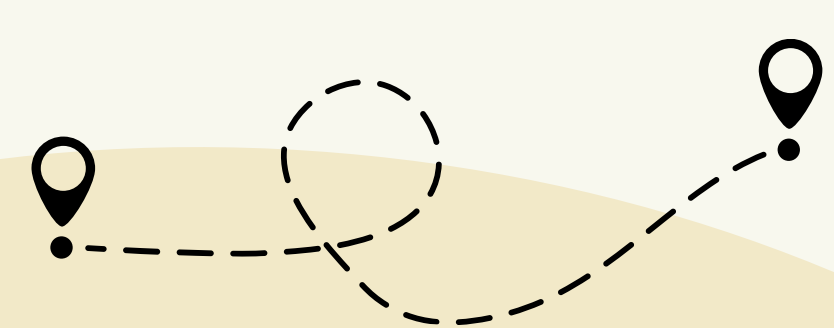
UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



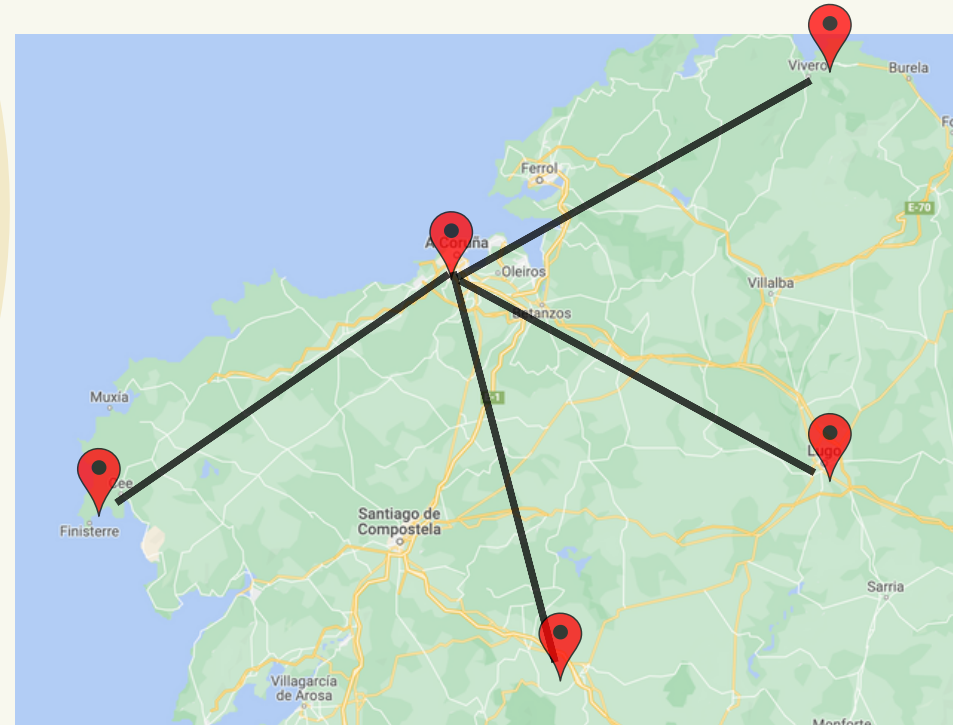
A importancia da

ORIXE DOS ALIMENTOS



QUILÓMETRO CERO

Se son menos de 100 km entre o punto de produción e o de consumo.



DE PROXIMIDADE:
SON OS QUE SE PRODUCIRON A UNHA DISTANCIA MOI CURTA DO PUNTO FINAL DE DISTRIBUCIÓN E CONSUMO.

Priorizar o consumo de alimentos de proximidade contribúe a reducir as emisións asociadas ao transporte



VANTAXES NO CONSUMO DE ALIMENTOS DE PROXIMIDADE

- Apoio ao **comercio local**. Axuda ao desenvolvemento rural e á prosperidade do traballo no campo. Isto, á súa vez, contribúe á protección de bosques, á conservación da biodiversidade e ao mantemento de especies vexetais autóctonas.
- Beneficios **ambientais**. Teñen unha pegada de carbono asociada ao transporte menor que os que viaxan centos ou miles de quilómetros.
- Menos usos de **embalaxes** para os alimentos (plásticos, papel, cartón...).
- Maior variedade dietética e na gastronomía cultural.



A Comisión Europea determinou que tan só o transporte de mercadorías xa é responsable da emisión do 20 % de gases de efecto invernadoiro no continente.



O 50 % do lixo mariño son plásticos dun só uso. Evitar envases de plástico é un paso sinxelo, pero indispensable para avanzar cara a uns océanos máis limpos e sans.

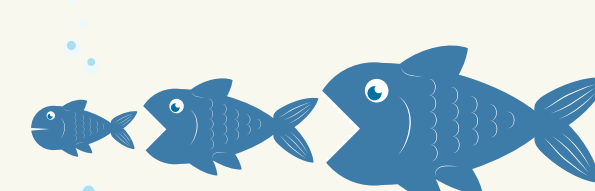
Se os empregas, fíxate que sexan de tipo R-PET e que os depósitos no contedor axeitado.



PROBLEMÁTICA DOS MICROPLÁSTICOS



Son pequenas partículas que quedan da degradación do plástico, permanecendo no medioambiente e provocando uns efectos nocivos na cadea trófica.



TIPOS DE GANDARÍA

GANDARÍA EXTENSIVA

- Utiliza métodos tradicionais de explotación gandeira.
- Imita ecosistemas naturais para un desenvolvemento menos duro para os animais.
- Evita a deforestación de novos solos.

GANDARÍA INTENSIVA

- Fai unha industrialización masiva da explotación gandeira.
- Condicións artificiais, sen imitar o ecosistema natural.
- Producción masiva.

SE SE QUERE CONSUMIR ESTES ALIMENTOS, PRIORIZAR A GANDARÍA EXTENSIVA, MAIS SEMPRE COIDANDO QUE OS ALIMENTOS DE ORIXE VEXETAL SEXAN OS MAIORITARIOS E A BASE DA NOSA DIETA.



DATO

A maioría da gandería segue sendo intensiva. Só un 5-10 % é de gandería extensiva.

SABÍAS QUE...?

A gandería dentro do impacto dos alimentos causa:

61% das emisións de efecto invernadoiro,
79 % da acidificación,
81 % da deforestación,
95 % da eutrofización.



RECEITAS DE PROXIMIDADE

1 Potaxe de grelos con garavanzos



2 Pemento de Arnoia recheo de arroz e verduras



3 Caldo de verzas, fabas e patacas



4 Tortilla de pataca e espinacas



Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



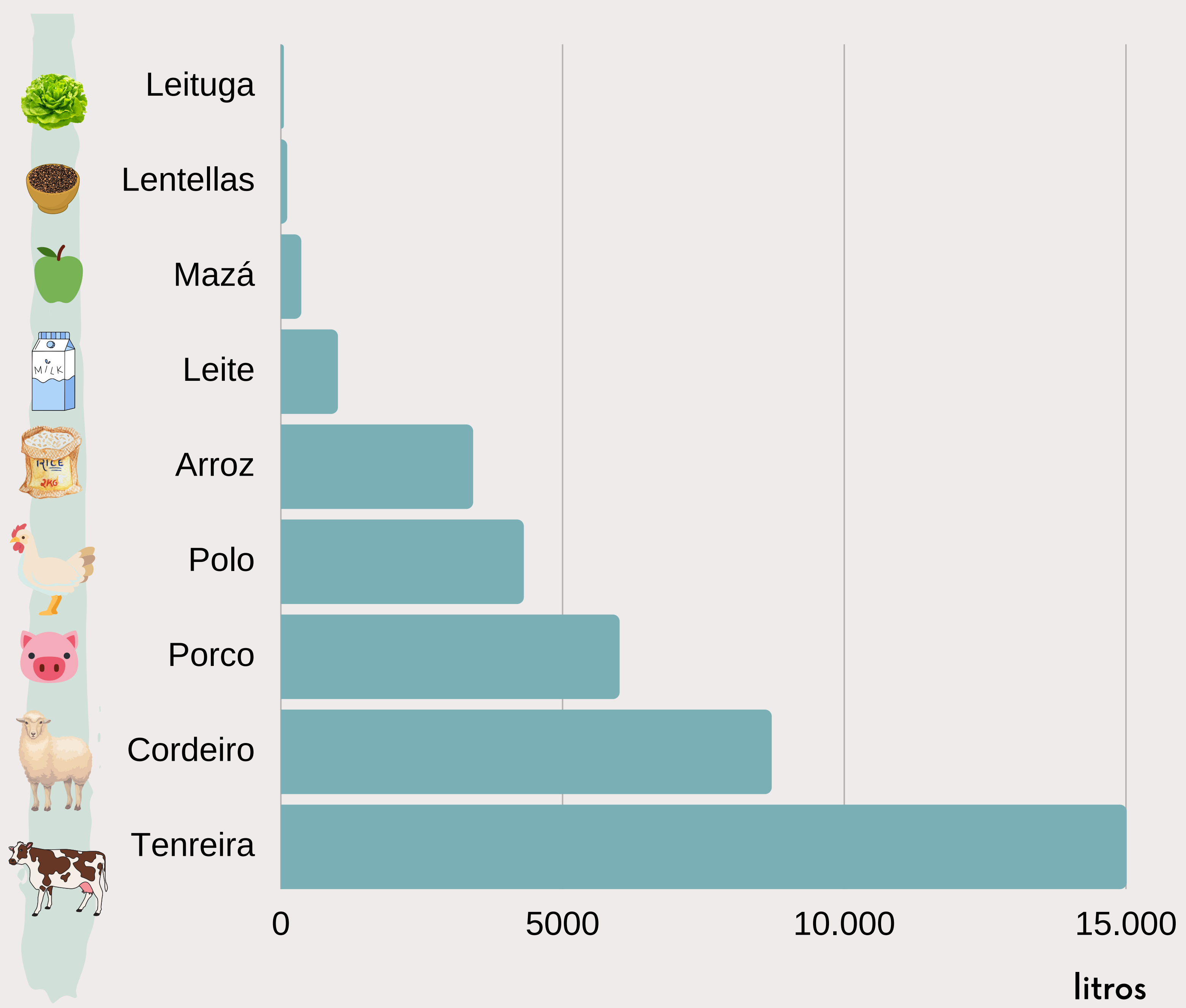
PEGADA AMBIENTAL



PEGADA HÍDRICA

CANTOS LITROS DE AUGA SE NECESITAN PARA PRODUCIR 1 KG DESTES ALIMENTOS?

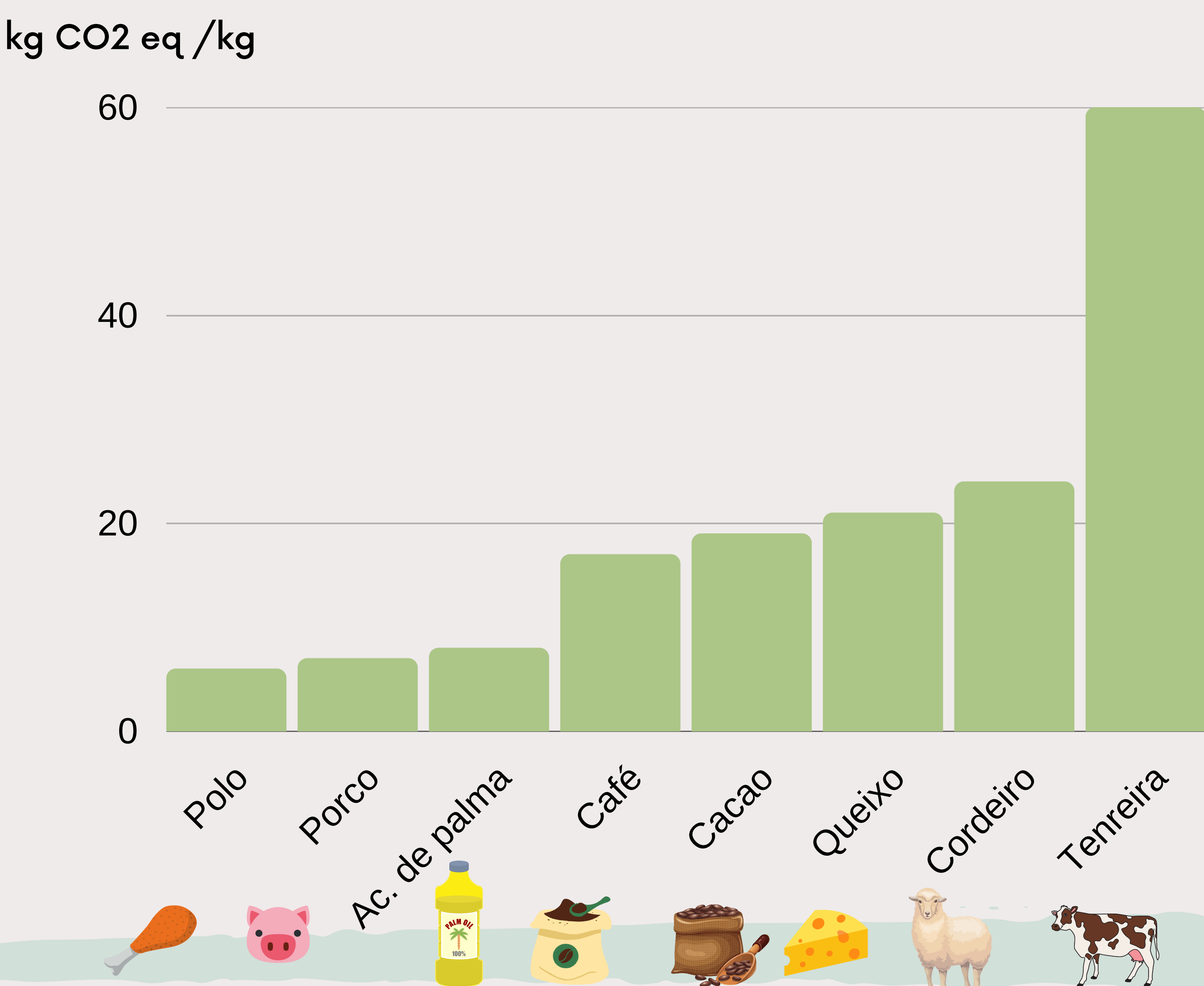
(1)



PEGADA DE CARBONO

ALIMENTOS CON MAIOR PEGADA DE CARBONO

(2)



As emisións dos alimentos de orixe vexetal son de 10 a 50 veces máis baixas que os alimentos de orixe animal.

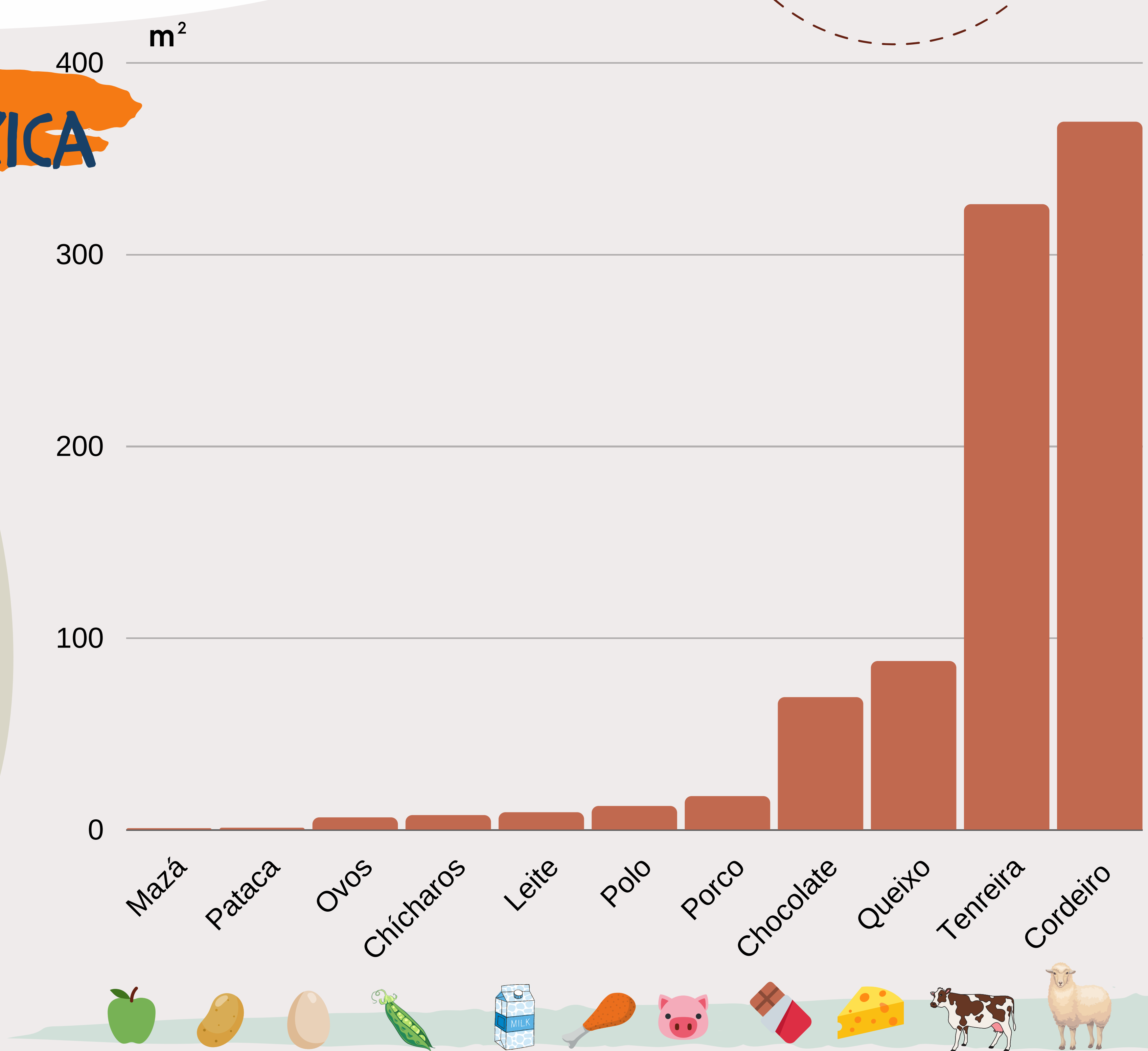


Priorizar os alimentos de orixe vexetal é clave para reducir a pegada ecolóxica da nosa dieta.

PEGADA ECOLÓXICA

QUE CANTIDADE DE SOLO SE UTILIZA NA PRODUCCIÓN DE 1 KG DESTES ALIMENTOS?

(2)



Bibliografía:

(1)- Mekonnen, M.M. and Hoekstra, A.Y. (2010) The green, blue and grey water footprint of farm animals and animal products, Value of Water Research Report Series No. 48, UNESCO-IHE, Delft, the Netherlands.

(2)- Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science, 360(6392), 987-992.



Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

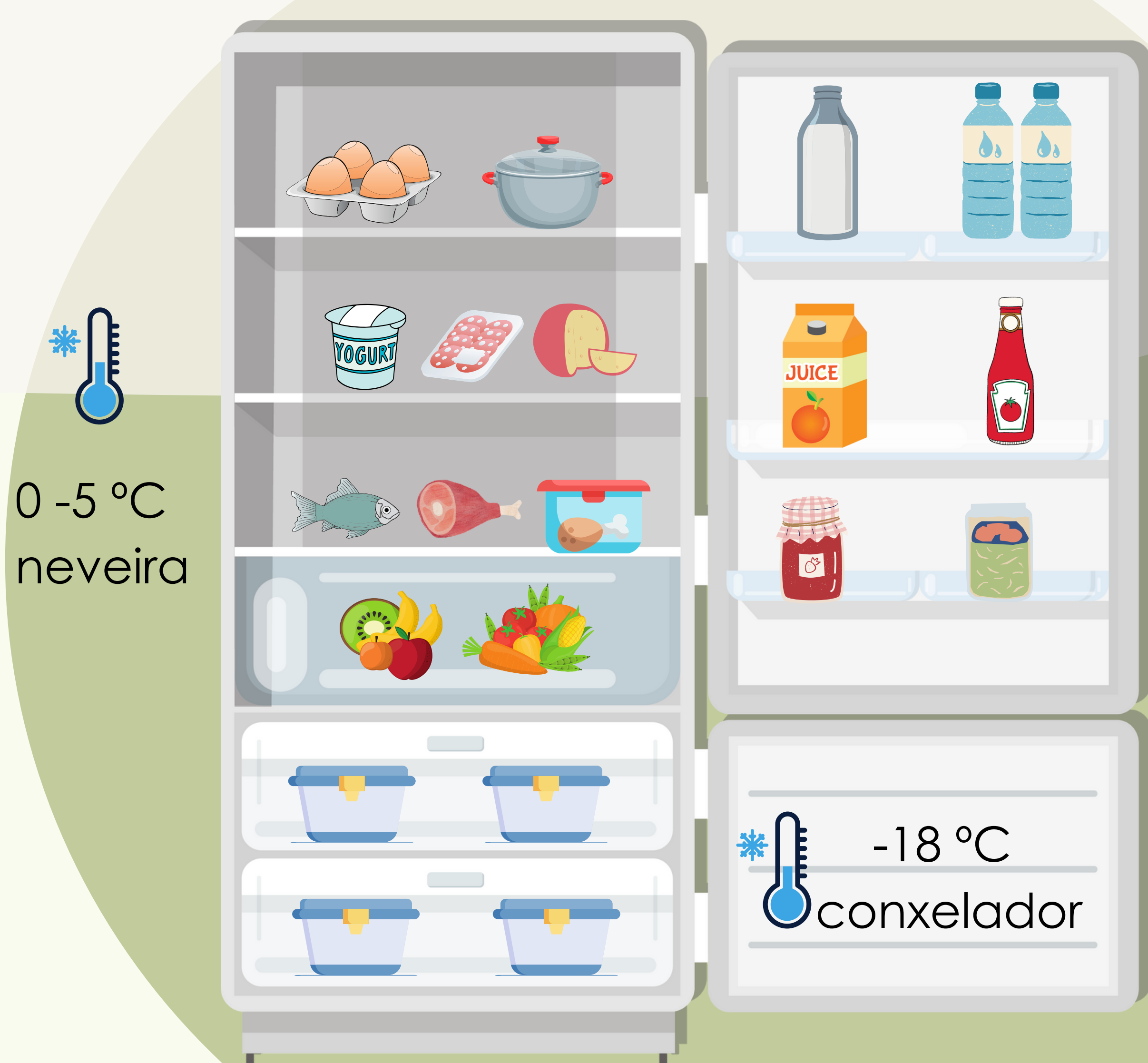
UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Para reducir os desperdicios alimentarios...

UNHA VEZ NA CASA

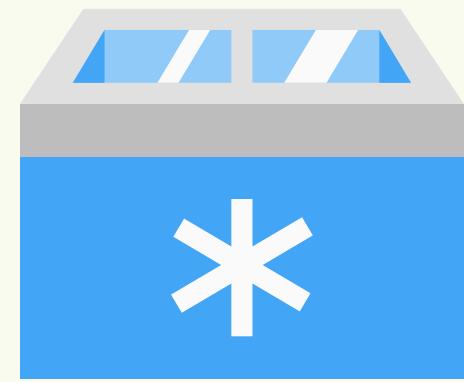


PARA EVITAR RISCO DE DESENVOLVEMENTO DE MICROORGANISMOS,



DESINFECTA E LIMPA A TÚA NEVEIRA DE FORMA HABITUAL.

E NO CONXELADOR?



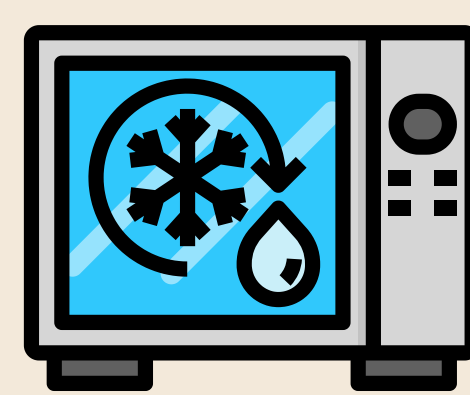
Alimento Tempo (conxelador)

Carne crúa magra (non aves)		12 meses
Carne crúa graxa (non aves)		4 meses
Aves crúas		6 - 9 meses
Carne cociñada		2-3 meses
Pescado branco cru		6 meses
Pescado azul cru		2-3 meses
Froitas		8-10 meses
Hortalizas		ata 12 meses
Sopas, caldos e guisos		2-3 meses
Pan		ata 3 meses



COMO DESCONXELAR?

Cando queiramos desconxelar algún dos alimentos que temos no conxelador o primeiro que deberiamos facer é pasalo á zona da nevera, e non sobre o mesado.



En casos de urxencia poderíase desconxelar no microondas e cociñar o produto inmediatamente.

En alimentos como verduras e algúns precociñados pódense cociñar directamente sen desconxelar (seguir instrucións de uso do produto).



MÉTODO FIFO
(FIRST IN, FIRST OUT)

O primeiro que entra é o primeiro que sae, tanto en nevera como en despensa, para así evitar que nos caduque, e desta forma, evitar os desperdicios.

ESCANEA ESTE CÓDIGO CO TEU
TELÉFONO PARA PREGUNTARNOS AS
DÚBIDAS QUE TEÑAS OU
COMENTARNOS AS TÚAS SUXESTIÓNS.
EN NUTRICIONA ENCANTARÍANOS
AXUDARCHE!



Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

nutriciona