

Comida sin residuos



Organizar una comida sin residuos es una idea innovadora para enseñar a todos los participantes cómo modificar sus conductas diarias para reducir de manera sustancial la cantidad de desechos que producen. En una comida sin residuos, el objetivo es reducir de manera significativa, y con el tiempo eliminar por completo, la cantidad de residuos orgánicos y envases generados. Dado que es difícil evitar por completo la generación de dichos residuos, el objetivo de la comida sin residuos es el de reducir esta cantidad en la medida de lo posible.¹

Las comidas sin residuos pueden ser organizadas por cualquiera, y pueden dirigirse a distintos tipos de públicos: niños de escuelas, ciudadanos, empleados u otros. El principio es el mismo: La comida sin residuos es una comida sin **desperdicio de alimentos ni generación de residuos de envases**. Para ello es necesario contar con una planificación adecuada y las herramientas idóneas.

Este es solo un ejemplo de las acciones para la reducción del desperdicio de alimentos y envases puestas en marcha entre un grupo de amigos, compañeros, familiares, vecinos u otros. Si desea obtener más información acerca de esta u otras acciones relacionadas, consulte la ficha de “prevención del desperdicio de alimentos” y “prevención de residuos de envases” en el conjunto de herramientas de comunicación destinado a ciudadanos.

Por supuesto, una comida sin residuos puede convertirse fácilmente en un picnic o una cena sin residuos.

Objetivos

- ▶ Concienciar a los ciudadanos europeos de que las medidas para reducir los residuos de envases pueden adoptarse a diario
- ▶ Aumentar la concienciación entre los ciudadanos europeos acerca de los buenos hábitos para la reducción del desperdicio de alimentos

¿Qué significa?

- ▶ La comida sin residuos es una comida sin **desperdicio de alimentos ni generación de residuos de envases**.
 - Debido a algunas circunstancias esto no siempre es posible. ¡Sin embargo, es importante empezar a concienciar acerca de los envases que usamos y cómo evitarlos al máximo!
- ▶ Hay distintas opciones para organizar una comida sin residuos: todos los participantes podrían preparar su propia comida en casa, o bien cocinar y preparar su comida juntos.

Consulte la sección Más información para consejos y otros enlaces de interés

Lo que se necesita

- ▶ Un **lugar: en casa, en la oficina, en el colegio o donde puedas comer**
- ▶ **Material de comunicación e información:** Publicite su actividad de comida de desperdicio cero mediante la colocación de carteles promocionales en puntos estratégicos o a través de otros medios de comunicación. Informe al grupo objetivo acerca de la acción entregando información sobre [cómo y por qué](#) antes del evento. Consulte también [Consejos para prevenir los residuos de envases](#)

¹ Existen otros conceptos relativos al desperdicio cero, pero en esta ficha se aplicará la descripción indicada anteriormente.



Días temáticos de prevención 2016 | Prevención de residuos de envases: ¡utiliza menos envases!

- ▶ Las **herramientas** adecuadas: fiambreras, recipientes para bebidas y cubiertos reutilizables; servilletas de tela, medidor de comida, si lo hay

Preparación de la acción

Antes de la EWWR (al menos un mes antes)

- ▶ Decida cuál va a ser su público objetivo: ¿A quién desea llegar con esta comida de desperdicio cero? ¿Alumnos de escuelas, sus padres y profesores? ¿Sus compañeros de trabajo? ¿El público general en su vecindario/localidad/ciudad?
- ▶ Dependiendo de su público objetivo, decida el lugar de su acción: Donde desea llevar a cabo la comida de desperdicio cero: ¿En la escuela o en una cafetería comercial? ¿En la sala de café de su departamento? ¿En el ayuntamiento? ¿En un mercado? ¿O en otro sitio?
- ▶ Prepare un cartel para publicitar su comida sin residuos
- ▶ Prepare información acerca sobre que se puede hacer en una comida sin residuos. Puede obtener ideas puede consultar nuestra [Guía práctica sobre la comida sin residuos](#) y [Consejos para prevenir los residuos de envases](#). Puede usar las redes sociales, enviar la información por correo electrónico o imprimirlo y mandárselo a su público objetivo.
- ▶ *Opción: Antes de la comida sin residuos, los participantes pueden escribir en un [Diario de residuos](#) para evaluar cuántos residuos suelen generar*
- ▶ Invite a gente para que participe en su evento

Previo a la EWWR (una o dos semanas antes)

- ▶ Fomente la publicidad de su evento, recuérdesele a la gente e invítelos de nuevo a participar
- ▶ Ofrezca a los participantes instrucciones claras sobre lo que se debe y no se debe hacer

Implementación de la acción = ¡día de la acción!

- ▶ Lleve a cabo su comida de desperdicio cero
- ▶ Aproveche el evento para informar acerca del problema y dé consejos y trucos a los participantes para reducir el desperdicio de comida y envases en la vida diaria
- ▶ Tome fotografías y grabe vídeos!
- ▶ *Opción: Si ha usado el Diario de residuos, compruebe los resultados y débatalos en grupo*
- ▶ Con el fin de fomentar medidas para la prevención del desperdicio de alimentos, puede organizar una competición en su comida de desperdicio cero para saber qué participantes han producido menos desperdicio de alimentos y envases.
- ▶ ¡Debata en grupo los consejos que ha seguido para evitar generar residuos y descubra nuevas ideas!

Evaluación y feedback

Después de la EWWR

- ▶ Informe a su coordinador: número de participantes, cantidad de residuos evitados, etc.
- ▶ Envíe imágenes y vídeos de su acción a su coordinador de la EWWR
- ▶ No se olvide de los participantes y envíelos los comentarios, fotos y videos
- ▶ Después algunas semanas tener una discusión con sus participantes para ver si la acción tuvo un impacto a largo plazo



Con el respaldo financiero de la Comisión Europea





Días temáticos de prevención 2016 | Prevención de residuos de envases: ¡utiliza menos envases!

Más información

► Material de información

- [Practical guide for a Zero Waste Lunch](#)
- [Zero Waste Nerd](#) or [Zero Waste Chef](#)
- [WRAP Report: Consumer Attitudes to Food Waste and Food Packaging](#)
- [Food Ethics Council: Food Packaging Beyond Reduction](#)
- [Stop Food Waste](#)

► Ejemplos de acciones

- [Less waste, thanks to me/Minder afval, dankzij mij](#)(NL)
- [Réduisons les emballages de nos goûters \(Let us reduce the packagings of our snacks\)](#)(FR)
- [0 Waste lunch](#)(FR)

► Documento de apoyo: [Diario de Residuos](#) (para rellenar) - [Diario de Residuos](#) (para imprimir)

► [Consejos para prevenir los residuos de envases](#)

► Contacto/sitio Web del coordinador de la EWW: www.ewwr.eu/list-organisers

► Semana Europea de la Prevención de Residuos: www.ewwr.eu contact@ewwr.eu



Con el respaldo financiero de la Comisión Europea



Generalitat de Catalunya
Departament de Territori
i Sostenibilitat

