

Guia per evitar el malbaratament alimentari en les donacions d'aliments



Sumari

Presentació d'Andròmines

Objectius de la guia

- 1. Dret a l'alimentació saludable, sostenible i segura**
- 2. Què és el malbaratament alimentari?**
 - 2.1. Per què és important evitar el malbaratament
- 3. Eines per a evitar el malbaratament a l'entitat**
 - 3.1. Abans d'acceptar cap aliment
 - 3.2. Interpretar les etiquetes
 - 3.3. Interpretar les característiques organolèptiques dels aliments
 - 3.4. Com conservar els aliments
 - 3.5. Com s'han de llençar els aliments irrecuperables
- 4. Eines per assegurar una alimentació saludable**
 - 4.1. Consideracions a l'hora de repartir els aliments
 - 4.2. Consells per a una dieta saludable
 - 4.3. Característiques per saber si un aliment està en bon estat
 - 4.4. Consells de conservació
 - 4.5. Consells per aprofitar al màxim els aliments

Presentació d'Andròmines

L'Associació Social Andròmines és una entitat sense ànim de lucre, que, des de l'any 1993, treballa per una societat més justa, sostenible i equitativa. La missió d'Andròmines és la lluita contra l'exclusió des de la dignitat i igualtat d'oportunitats de les persones, i la protecció del medi ambient des de la defensa de l'entorn i la seva sostenibilitat.

Des d'Andròmines ens dediquem a la integració social i laboral de persones en situació d'exclusió, a partir programes de capacitació, formació i inserció laboral adaptats a les necessitats socials dels col·lectius i a la demanda real del mercat. També ens dediquem a la creació d'espais i activitats que, alhora que contribueixen a protegir el medi ambient, fomenten l'autonomia de les persones.

A més de realitzar programes de caràcter social, des d'Andròmines oferim un ampli ventall de serveis ambientals de prevenció, educació ambiental i reducció i reutilització de residus voluminosos, alimentaris, RAEE i roba, entre d'altres. Executem projectes d'economia circular, per a reutilitzar i transformar els residus que passen a formar part de nous productes, minimitzant el consum d'energia i de recursos. Tots els processos vinculats amb l'economia circular que realitzem des d'Andròmines van dirigits a crear ocupació local i no deslocalitzada. Treballem per a combatre les desigualtats i les injustícies socials i ambientals, per a contribuir a assolir un desenvolupament sostenible que asseguri la prosperitat per a les persones i la protecció del medi ambient.

Dins dels diversos projectes que es realitzen des d'Andròmines destaquem “Una Mossegada a l'Exclusió”, en el que els participants realitzen itineraris d'inserció laboral personalitzats, alhora que reben aliments diàriament per a ells i les seves famílies, per tal de millorar la cobertura de les seves necessitats bàsiques i poder-se centrar en la recerca de feina.

D'aquest projecte que participa en la recuperació d'aliments i de la necessitat actual d'actuar contra el malbaratament alimentari, problemàtica que té conseqüències en l'àmbit social, econòmic i mediambiental i que s'ha vist reflectida amb l'aprovació de la Llei 3/2020 de l'11 de març de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris, ha sorgit el projecte “Contra el Malbaratament: ACCIÓ!” que busca dignificar els aliments provinents de la donació per tal de conèixer el seu valor i seguretat i fer entendre a les persones receptors d'aquests aliments la importància de consumir aliments frescos i saludables i de la necessitat d'aprofitar-los conscientment.

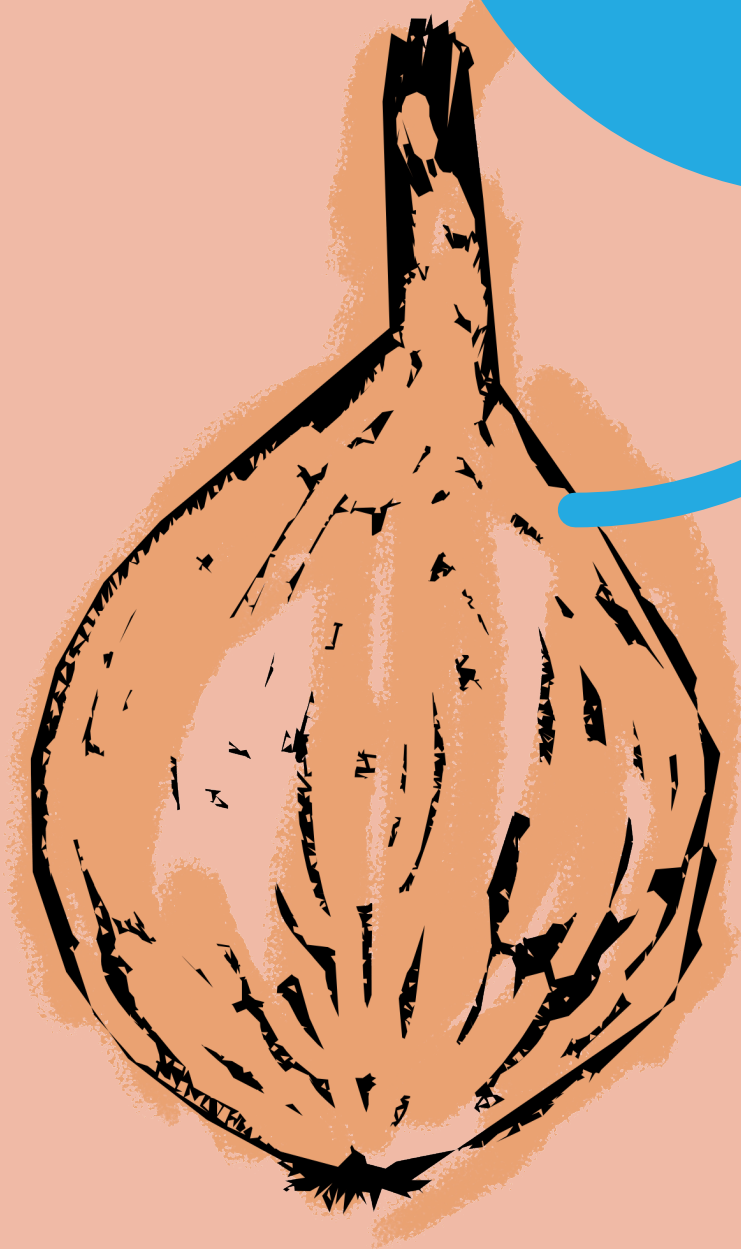
Objectius de la guia

Aquesta guia va dirigida a tècnics, tècniques, voluntaris i voluntàries participants en la donació d'aliments, amb l'objectiu de proporcionar-los eines i recursos perquè duguin a terme una donació eficient, que eviti el malbaratament alimentari i permeti conèixer als receptors dels aliments el valor real que aquests tenen.



1

Dret a
l'alimentació
saludable,
sostenible
i segura



Dins d'Andròmines defensem el dret a l'alimentació de tots els individus, és per això que considerem fonamental l'existència de canals de donació d'aliments.

El dret a l'alimentació s'engloba dins els drets humans i protegeix el dret de les persones a alimentar-se dignament, el que implica que hi hagi suficients aliments disponibles, que les persones tinguin els medis suficients per a accedir-hi i que aquests aliments puguin satisfer les necessitats dietètiques de tots els individus. El dret a l'alimentació protegeix el dret de tots els éssers humans de no patir fam, inseguretat alimentària o malnutrició.

Aquest dret és fonamental que es conegui, sobretot pels col·lectius vulnerables, ja que les persones que rebran aliments han de ser conscients que estan exercint un dret fonamental. Les entitats socials i els canals de donació d'aliments existeixen arran d'aquest dret de tots els individus d'accedir a una alimentació saludable, segura i suficient. Alhora, s'ha de prioritzar i potenciar el consum d'aliments frescos i de qualitat per a proporcionar a les famílies una bona alimentació.

2

Què és el
malbaratament
alimentari?



La llei 3/2020 de l'11 de març de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentari, defineix el malbaratament alimentari com *Els aliments destinats al consum humà, en un estat apte per a ser ingerits o no, que es retiren de la cadena de producció o de subministrament per a éssers descartats en les fases de la producció primària, la transformació, la fabricació, el transport, l'emmagatzematge, la distribució i el consumidor final, amb l'excepció de les pèrdues de la producció primària.* Aquesta definició engloba tots aquells aliments que no arriben al canal de venda per diferents raons. En general, al parlar de malbaratament alimentari ens estem referint a aquells aliments segurs i nutritius inicialment destinats al consum humà que són rebutjats o utilitzats per a fins no alimentaris al llarg de la cadena alimentària.

2.1. Per què és important evitar i/o reduir el malbaratament?

D'acord amb el darrer informe de l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO), un terç dels aliments produïts al món es perden o malbaraten. A la Unió Europea un 20% dels aliments que es produeixen cada any són malbaratats, i pel que fa a Catalunya, un estudi publicat per l'Agència de Residus de Catalunya va quantificar que un 7% dels aliments que s'adquireixen (famílies, restaurants, comerços, etc.) es malbaraten, el que equivaldria a llençar 35 kg d'aliments per persona cada any.

Aquestes pèrdues alimentàries no només tenen un cost social en forma de pèrdua d'aliment, sinó que tenen un cost econòmic que es calcula que equivaldria a unes pèrdues de 143 bilions d'euros a l'any dins la Unió Europea. Alhora, és molt important el cost ambiental que se'n deriva, únicament el malbaratament alimentari produeix el 8% de gasos d'efecte hivernacle anuals, a més de suposar un malbaratament de recursos naturals.

La reducció de la generació de residus alimentaris s'engloba també dins el compromís de complir l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible 12.3, que busca reduir a la meitat els residus alimentaris per càpita mundial en la venda al detall i l'àmbit del consum, així com reduir les pèrdues d'aliments en les cadenes de producció i distribució, incloses les pèrdues després de la collita. Aquests objectius ens dirigeixen cap a una economia circular, un model de producció i consum molt més sostenible i respectuós amb el medi ambient.

Per tant, reduint les pèrdues alimentàries estem complint amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible, estem donant suport a la lluita contra el canvi climàtic, estem estalviant pèrdues econòmiques de grangers, companyies i consumidors, i estem salvant aliments nutritius que poden ser distribuïts entre aquelles famílies que els necessitin, contribuint a erradicar la fam, la inseguretat alimentària i la malnutrició que se'n deriven, és per això que la lluita contra el malbaratament alimentari ha de ser una prioritat per a tota la societat en totes les fases de la cadena alimentària, inclosa la donació d'aliments.

Aquesta guia abordarà diferents temes per a evitar el malbaratament alimentari amb la convicció que posar en valor els aliments i conèixer la importància social, econòmica i ambiental que implica obtenir-los és una via per fer-nos conscients de la importància de no malbaratar-los.

3

Eines per a
evitar el
malbaratament
a l'entitat



Aquest apartat va dirigit a facilitar diverses estratègies i repassar els requisits a tenir en compte per part de l'entitat que rep aliments, per assegurar que fa una recepció i emmagatzematge conscient i correcte dels aliments que distribuirà.

3.1. Abans d'acceptar cap aliment

Abans d'acceptar cap aliment cal que les entitats tinguin clars els següents punts:

- > El donador és un operador de la cadena alimentària legalment establert.
- > El donador manté els aliments a temperatura adequada: els aliments s'han d'haver mantingut en tot moment a la temperatura indicada a l'etiqueta de l'envàs o a la temperatura reglada fins que arribin a l'entitat. És important que la cadena de fred no es trenqui en cap moment, ja que es podria posar en risc la seguretat del producte.
- > La data de caducitat dels aliments no ha estat superada.
- > Es podran distribuir els aliments que s'accepten: el malbaratament alimentari sovint es dona a les entitats perquè s'accepten més aliments dels que es repartiran, fent que s'acabin acumulant i fent-se malbé. És important tenir clar i/o tenir un registre en tot moment dels aliments que es tenen en cada equip de conservació per tal de no acceptar productes que no es podran gestionar adequadament.
- > Cal que els aliments vagin sempre acompanyats d'un albarà de seguiment per a controlar la traçabilitat.

Es poden acceptar productes que han estat congelats pel proveïdor, però no es poden congelar productes propers a la data de caducitat per part de l'entitat (Reglament (CE) 853/2004).

3.2. Interpretar les etiquetes

Les etiquetes dels aliments estan enfocades a conèixer el producte o aliment que es consumirà. Ens donen informació sobre les seves qualitats i ens permetran en molts casos conèixer si un aliment és segur i saludable, o no. Tot i la informació que ens pugui proporcionar l'etiqueta, les característiques organolèptiques han de ser el que finalment ens faci decidir si l'aliment serà apte per al consum i el podem distribuir amb seguretat. La informació que contindrà l'etiqueta serà diferent segons el tipus de producte amb què ens trobem:

Productes envasats

Estan compostos per l'aliment i l'envàs que l'acompanya, l'envàs pot recobrir el producte total o parcialment, però en cap cas es pot manipular l'aliment sense eliminar l'envàs prèviament. Han d'haver estat envasats prèviament a la seva distribució o venda. Els productes envasats han de contenir els següents elements en la seva etiqueta:

- > El **nom** o la **denominació de venda** del producte: és el nom amb què s'identifica el producte.
- > **Llista d'ingredients:** apareixen en ordre segons la quantitat que contingui el producte, de major a menor presència. No serà necessari quan el producte estigui constituït per un sol ingredient i la denominació de venda sigui idèntica al nom de l'ingredient. Sovint, els al·lèrgens, que són les substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies, vindran indicats en negreta en la mateixa llista d'ingredients, en tot cas, són d'obligada indicació.
- > La **quantitat neta:** indica el pes de l'aliment, s'expressa en unitats de massa (g, kg...) per a productes sòlids i en unitats de volum (l, cl, ml...) per a productes líquids. En cas que es tracti d'un aliment envasat en un medi líquid, l'etiqueta ha d'informar del seu pes net i del pes net escorregut.
- > **Informació nutricional:** ha d'incloure el valor energètic, la quantitat de greix, la quantitat de greix saturat, la quantitat d'hidrats de carboni i sucres, les proteïnes i la sal. Pot incloure altres substàncies que ens aportarà l'aliment.
- > Les **condicions** especials de **conservació** i les **condicions d'utilització:** indiquen si l'aliment requereix un mètode determinat d'ús o conservació, s'han de seguir per garantir que el producte manté les característiques esperades fins a la data indicada.
- > **Data de caducitat o data de consum preferent:** indiquen la data fins a la qual es pot consumir un aliment de forma segura i la data fins a la qual el producte manté les seves propietats sense alteració, respectivament. A continuació ho comentarem més en profunditat.

- > **Empresa:** nom o raó social i direcció de l'empresa que ha fabricat el producte.
- > La **procedència:** indica el país d'origen o el lloc de procedència, aquest és obligatori en el cas de carns envasades d'oví, porcí, caprí i aus de corral.
- > El **lot:** indica el conjunt d'unitats de venda d'un producte alimentari produïdes, fabricades o envasades, en circumstàncies pràcticament idèntiques.

Productes no envasats

Són aquells aliments que es presenten sense envasar, ja siguin productes que s'obtenen a establiments de restauració (bars, restaurants, escoles, etc.) o que es compren frescos a granel com fruita, verdura, carn, peix, embotits, etc. La informació obligatòria per aquests productes pot presentar-se a través d'etiquetes, rètols, cartells o qualsevol altre medi, incloses les eines tecnològiques modernes o la comunicació verbal. En aquest cas la informació obligatòria va en funció de la modalitat de venda dels aliments:

- > **Menjars preparats** per restaurants, hospitals, menjadors, o **productes envasats al moment** per a la seva distribució: han de dur la mateixa informació que els productes envasats, excepte la informació nutricional. En el cas de productes preparats el lot i el país de procedència no són necessaris, el que sí que és recomanable és que inclogui la data en la qual ha estat cuinat o congelat.
- > **Productes envasats en bosses o caixes:** si els productes estan continguts en envasos que permeten apreciar clarament l'aliment a simple vista únicament hauran d'informar la denominació de l'aliment, la quantitat neta i l'empresa alimentària, aquesta informació, a més, pot ser comunicada de forma verbal.

És important saber interpretar la informació que ens proporcionen les etiquetes dels aliments, ja que és la que ens permetrà informar els receptors del que els estem donant adequadament i, alhora, ens ajudarà a saber quina informació han d'incloure els aliments que repartim per a complir amb la llei.

Els **menjars preparats** han d'incorporar com a mínim la informació següent:

- **Nom** del producte
- **Ingredients** (s'aconsella tenir en compte aspectes culturals i/o religiosos)
- **Al·lèrgens**
- **Data d'elaboració** /data de **congelació** i/o data de **caducitat**

Els factors claus que hem de conèixer són, en primer lloc els ingredients, sobretot els **al·lèrgens**, per tal d'evitar problemes de salut al consumidor, i la **data de caducitat** o **consum preferent**, per a assegurar-nos que l'aliment que es dona és segur per al consum.

És important conèixer i saber distingir la data de caducitat de la data de consum preferent, ja que ens estalviarem de llençar aliments que encara són segurs.

La **data de caducitat**: ens indica fins a quina data l'aliment es pot consumir amb seguretat. NO es podrà repartir ni consumir cap producte que hagi superat la data de caducitat, ja que aquell aliment no és segur. Aquesta data es troba en aquells aliments frescos generalment més peribles, com embotits, carn crua o peix fresc. S'han de seguir les condicions de conservació que s'indiquen a l'envàs, en cas contrari, l'aliment podria deixar de ser segur abans d'aquesta data. S'ha de parar atenció a la informació de l'envàs que ens indicarà els dies en què es pot consumir l'aliment un cop obert.

La **data de consum preferent**: ens indica fins a quina data l'aliment té la qualitat esperada. Un cop superada aquesta data l'aliment encara és segur i es podrà consumir sempre que s'hagi conservat seguint les condicions recomanades pel fabricant que apareixen a l'envàs, sempre que l'envàs no s'hagi obert compromentent la integritat de l'aliment i si les seves característiques organolèptiques són correctes. Aquesta data es troba en productes congelats, aliments secs, conserves, oli, etc. En general, aliments que no es fan malbé si es conserven adequadament. També haurem de parar atenció a la informació de l'envàs que ens indicarà els dies en què es pot consumir l'aliment un cop obert. L'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA) indica que, de manera orientativa, un cop passada la data de consum preferent i sempre i quan les característiques organolèptiques no indiquin el contrari, l'aliment encara es manté en bon estat durant aquests períodes:

1 any:

- Cafè, te, espècies
- Llegums secs i en conserva, pasta seca, arròs o farina
- Llet condensada o evaporada en pols
- Conserves de llauna i en pots de vidre
- Conserves de carn i peix
- Xarop, codonyat i mel
- Xocolata en rajola

3 mesos:

- Pa torrat, galetes i altres pastes seques, cereals per esmorzar o pasta seca farcida
- Begudes UHT: llet, suc de fruita, begudes de soja, etc.

- Formatge sec, pernil curat i embotit no llescat
- Xocolata farcida com bombons o torrons
- Oli, margarina, mantega
- Congelats
- Salses envasades
- Xips de patates o hortalisses

1 mes:

- Pastisseria tova no farcida, com magdalenes
- Pernel curat i embotit curat llescat

15 dies:

- Iogurt
- Pa de motlle

3.3. Interpretar les característiques organolèptiques dels aliments

Les propietats organolèptiques són totes aquelles descripcions de les característiques físiques d'un aliment que perceben els sentits, com el gust, la textura, el color o l'olor. El fet d'avaluar aquestes característiques ens serà molt útil per ajudar-nos a valorar la qualitat d'un aliment. Per exemple, podem tenir un aliment envasat que encara no ha superat la data de caducitat, però que no presenta unes característiques organolèptiques adequades i s'haurà de descartar. Alhora que és important conèixer les característiques adequades per a cada aliment per part dels tècnics que els distribueixen, també és important saber-les transmetre als receptors. Els aliments quan es descomponen presenten olors, sabors i textures desagradables que ens ajudaran a saber si un producte està en bon estat o no.

Aliments refrigerats

- > Presenten **floridures**: les floridures sovint presenten aspecte vellut blanc, verd o amb taques fosques o negroses. Alguns formatges més curats poden presentar floridures a l'exterior, però si un cop es tallen per dins estan correctament sí que es podran consumir.
- > Presenten una cobertura **llefiscosa**: quan la carn o l'embotit han caducat desenvolupen una mena de film transparent a la superfície. El peix també desenvolupa una cobertura llefiscosa si no està en bon estat.
- > Presenten **canvis de color**: si es té carn fresca aquesta s'ha de consumir ràpidament. La carn d'aus i les carns crues picades s'han de consumir màxim en un o dos dies; les carns vermelles crues s'han de consumir entre tres i cinc dies; la carn cuinada pot aguantar tres o quatre dies a la nevera. <si se supera aquest temps poden aparèixer (també a l'embotit) decoloracions, la carn pot presentar punts més foscos o tornar-se més marronosa o verdosa.
- > Els productes alliberen **olors fortes**: si la llet fa olor rànica, la carn fa una olor àcida, o el peix fa una olor no desitjable s'han de descartar els productes. El mateix passa amb els ous, si a l'obrir-los fan una olor fètida no s'han de consumir.

Aliments congelats

- > Mostren **cristalls de gel** a la superfície: l'aparició de cristalls de gel a la superfície del menjar, sobretot si aquest està dins d'un envàs, indica que l'aliment s'està començant a deteriorar. També són un indicatiu que l'aliment possiblement s'ha descongelat i tornat a congelar.
- > Desprenen **olors**: si els aliments congelats desprenen olors fortes o desagradables pot ser un indicatiu que no estan en bon estat. S'hauria de descongelar l'aliment i valorar l'aspecte i l'olor un cop descongelat. Si segueix sent desagradable s'ha de descartar.
- > **Canvis de color**: sobretot en la carn congelada, si aquesta s'enfosqueix pot indicar que no és segura per al consum. S'hauria de descongelar i valorar-ne l'estat.

Aliments no refrigerats

- > **Canvis de textura**: les fruites i verdures en mal estat tindran les vores toves i llefiscoses. Les pastanagues, per exemple, es tornaran toves i flexibles, el raïm es pot desinflar, els tomàquets presenten la pell arrugada, mentre que alguns líquids poden presentar un solut o separar-se per fases, fet que indicarà que el producte ja no és fresc o apte per a consumir.
- > **Decoloració**: en moltes crucíferes hi ha canvis de color o apareixen punts negres, marrons o grisos a la superfície, com les parts marrons a les pomes o els punts negres del cap del bròquil, això són indicis de deteriorament. Aquests aliments es poden aprofitar retirant-ne les parts que han canviat de color o que presenten taques, però s'haurà de descartar l'aliment sencer si van acompanyat d'un canvi de textura significatiu.
- > Presenten **floridures**: si l'aliment presenta floridures, descrites anteriorment, s'ha de descartar.
- > Les **tiges** estan **flàccides**: si les tiges de les verdures (com pebrots) no són rígides pot indicar que l'aliment s'està començant a deteriorar. S'ha de valorar la resta de l'aliment per saber si es pot consumir.
- > El producte està **ranci**: tècnicament, els aliments que estan rancis, són segurs per al consum, tot i que tindran les seves característiques de gust i textura compromeses no suposaran un perill per al consumidor. Evidentment, es recomana evitar la distribució d'aliments molt rancis per a maximitzar la dignitat del receptor.
- > Les llaunes presenten **òxid, bonys** o estan **inflades**: si es dona qualsevol d'aquests tres supòsits, les conserves no es poden consumir.

3.4. Com conservar els aliments

L'emmagatzematge i la conservació correctes dels aliments eviten la pèrdua de les seves propietats nutricionals, redueixen la possibilitat de deteriorar-se i contribueixen a reduir el risc d'intoxicacions a l'hora de consumir-los. Alhora, l'emmagatzematge correcte ens permetrà assegurar una rotació dels aliments en funció de les dates de caducitat i consum preferents i ens permetrà fer una previsió correcta de les necessitats de recapte per assegurar que disposem de prou espai per a conservar els aliments.

Si es donen aliments frescos és imprescindible comptar amb dispositius adequats de conservació, fer un control de temperatures segons la normativa i adaptar les periodicitats d'entrega als requisits d'aquests aliments.

Aliments que requereixen fred per a la seva conservació

Aquests aliments s'han de desar ràpidament per a mantenir la cadena de fred. Dins dels aliments que requereixen fred hi ha els productes congelats, la carn i peix frescos, algunes verdures més peribles (com enciam, espinacs, o col), làctics frescos (menys el formatge sec i la llet envasada) i tots els menjars preparats.

Nevera

La temperatura de la nevera s'ha de trobar sempre entre 0°C i 5°C, s'ha de controlar la temperatura diàriament per assegurar que no supera els 5°C mitjançant un termòmetre. Alhora, la porta de la nevera ha d'estar oberta el mínim temps possible. La nevera no s'ha de sobrecarregar i cal que els aliments estiguin prou separats per permetre la circulació del fred.

Els aliments crus s'han de separar dels cuinats i el frigorífic s'ha de revisar periòdicament per assegurar que els aliments que estan més a prop de la seva data de caducitat o consum preferent són més accessibles i es reparteixen abans, s'ha de complir amb el lema "First in, first out" (el primer que entra és el primer que surt). L'interior de la nevera s'ha de netejar periòdicament i sempre que es produeixi algun goteig o vessament. Per a ordenar la nevera s'aconsella utilitzar els següents criteris:

- > Als calaixos inferiors s'hi poden desar fruites i hortalisses.
- > Al prestatge inferior, la zona més freda, s'aconsella deixar-hi la carn i el peix fresc.
- > Els ous s'han de mantenir separats de la resta d'aliments, es poden col·locar als prestatges centrals, juntament amb als làctics i embotits.
- > Al prestatge superior s'aconsella col·locar els aliments cuinats.

Congelador

El congelador ha d'estar a una temperatura de -18°C , aquesta temperatura s'ha de controlar amb un termòmetre. S'haurà de netejar el congelador periòdicament. En cas de descongelació un producte no es podrà tornar a congelar, sinó que s'haurà de repartir el mateix dia. És important que els productes estiguin ben diferenciats i identificats per a poder seguir la dinàmica "First in, first out" i que les dates de congelació, caducitat o consum preferent estiguin ben clares.

Aliments que no requereixen fred per a la seva conservació

Els aliments que no requereixin fred s'han de col·locar en un espai fresc i sec. S'ha de mantenir l'espai net. S'ha de dur a terme un seguiment per saber quins aliments han entrat primer i, per tant, hauran de sortir abans. Aquest tipus d'aliments tendeix a acumular-se en excés, per això és important fer un seguiment dels productes que es tenen per a evitar recollir productes que no es podran repartir.

3.5. Com s'han de llençar els aliments irrecuperables


En cas que un aliment no es pugui aprofitar, ja sigui perquè ha sobrepassat la seva data de caducitat; perquè el seu envàs està en un estat que compromet la seguretat de l'aliment; o perquè les seves característiques organolèptiques indiquen que ja no és segur, aquest s'haurà de descartar. Els aliments descartats s'han de reciclar i dipositar als contenidors adients.

Per a qualsevol dubte respecte com s'ha de llençar un determinat producte es pot consultar el **Decret 152/2017, del 17 d'octubre, sobre la classificació, la codificació, i les vies de gestió dels residus a Catalunya**, que es pot trobar a la pàgina web de l'Agència de Residus de Catalunya, o, en el seu defecte, la **Guia sobre la codificació, la classificació i les vies de gestió dels residus a Catalunya**.

4

Eines per
assegurar una
alimentació
saludable





Una alimentació saludable és aquella que cobreix les necessitats nutricionals i energètiques de l'organisme en cada etapa de la vida, proporcionant aliments suficients, innocus, nutritius i diversos per a tenir una vida activa i reduir el risc de contraure malalties. Alhora, una alimentació saludable també ha de satisfer necessitats psicosocials com el goig i el plaer, la identificació sociocultural i religiosa o la socialització i l'establiment de relacions afectives entre individus. Els aliments nutritius que constitueixen una dieta saludable, però no estan disponibles ni són assequibles per a moltes persones.

Dins del compromís amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible, l'ODS 2 consisteix a posar fi a la fam. Assolir aquest objectiu o és únicament alimentar a les persones que pateixen fam, si no també nodrir a la població mentre es té cura del planeta. L'objectiu és aconseguir que les dietes saludables i sostenibles siguin assequibles i accessibles per a tothom.

Les últimes dècades, com a resultat de la globalització, les nostres dietes i hàbits alimentaris han canviat dràsticament essent cada vegada menys saludables. Una combinació de dietes poc saludables i estils de vida sedentaris ha provocat un augment de la incidència d'obesitat i altres formes de malnutrició. Actualment, segons dades publicades per l'Organització de les Nacions Unides per l'Alimentació i l'Agricultura (FAO), 672 milions d'adults i 124 milions de nens i nenes (d'entre 5 i 19 anys) pateixen obesitat, mentre que 800 milions de persones passen gana. Els hàbits alimentaris poc saludables es relacionen amb una cinquena part de les morts al món. Alhora, el sistema alimentari actual, que gira al voltant d'aliments processats, carn i altres productes d'origen animal causa un dany ambiental molt greu.

És per això que aquest apartat se centrarà a aportar consells perquè les persones donadores d'aliments siguin conscients d'aquestes problemàtiques prèviament esmentades, i facin el possible per a proporcionar als usuaris de la donació l'apoderament i la informació necessaris perquè segueixin una dieta saludable i sostenible, el qual repercutirà directament sobre la seva salut i benestar.

4.1. Consideracions a l'hora de repartir els aliments

Les organitzacions que distribueixen aliments a persones vulnerables en la majoria dels casos els reben a partir de donacions, és per això que resulta difícil planejar una estratègia, ja que no es coneixen els aliments dels quals es disposarà amb molta antelació. Tot i això, hi ha certes consideracions que s'hauria de procurar tenir en compte:

- > **Lluitar contra el malbaratament alimentari:** les entitats han de contribuir en la lluita contra el malbaratament alimentari, per a fer-ho s'ha de prioritzar la recollida d'excedents que d'altra banda serien malbaratats i tenir en compte les recomanacions de l'apartat 3, per a fer una recollida i conservació amb les mínimes pèrdues possibles. Alhora, s'ha de procurar donar tots els aliments que es recuperen per a evitar fer un malbaratament innecessari dels recursos de l'entitat.
- > Fer un **repartiment** el més **personalitzat i autònom** possible: el fet que les persones que rebran aliments puguin escollir, dins la mesura del possible, els aliments que es voldran endur i prenguin un rol actiu a l'hora de recollir els aliments és una gran eina per apoderar-les. Alhora, és important que el voluntari escolti i es comuniqui activament amb els receptors dels aliments, per a conèixer les seves preferències, creences religioses o costums culturals, per així poder adaptar, repetim, dins la mesura del possible, la donació a cada individu. Aquestes accions aporten molta dignitat i benestar a les persones que es beneficiaran de les donacions, i els faciliten el procés de recollida d'aliments, ja que no sempre resulta fàcil.
- > **Prioritzar** la donació d'**aliments saludables:** sempre s'ha de procurar donar aliments que contribueixin a constituir una dieta saludable per als receptors, prioritzant la donació de fruites i verdures, aliments frescos, com carn o peix, llegums o plats preparats de forma saludable. Sempre que sigui possible, s'hauria d'evitar o limitar la donació d'aliments fets a base de cereals refinats, que paradoxalment són els que més abunden en les donacions, de brioixeria industrial i, en general, qualsevol aliment altament processat que contingui un alt percentatge de conservants, greixos trans i sucres refinats.
- > **Informar** els receptors **sobre les qualitats dels aliments:** en tractar-se d'aliments que en molts casos estan prop de la seva data de caducitat o consum preferent, és aconsellable informar al futur consumidor o consumidora de les qualitats que aquell aliment encara preserva. Si ha superat la data de consum preferent cal fer-li saber que aquell aliment encara serà segur en un període de temps futur, cal informar-los de com s'han de descongelar els productes congelats, de què fer si un aliment es descongela i donar consells de com conservar els productes per aprofitar-los al màxim. Així donem al consumidor les eines perquè des de la seva llar no malbarati els aliments que li són donats, alhora que se li proporciona una informació necessària que apoderarà a l'usuari fent que sigui plenament conscient de què se li ha donat i del que pot fer amb aquell aliment.

4.2. Consells per a una dieta saludable

Des de les entitats donadores d'aliments es pot contribuir a afavorir que les persones receptores tinguin una dieta més saludable i sostenible creant aliances amb empreses que distribueixin aliments de proximitat i recollint aliments més sans. Com a consideracions generals per a tenir una dieta saludable s'han de tenir en compte:

- > Les **fruites i verdures** són elements clau que s'han de consumir per a tenir una dieta saludable i protectora per a la salut. És per això que s'hauria de prioritzar la recollida d'aquests aliments.
- > S'han d'**evitar els aliments molt processats** com la brioixeria industrial o els cereals i productes amb molts sucres refinats i greixos trans. Sempre que sigui possible s'hauria d'evitar la distribució d'aquests aliments.
- > És aconsellable que es cuinin els aliments seguint **mètodes saludables** com seria fer el menjar a la planxa, bullit, al vapor, al forn, al microones i sobretot intentant evitar l'excés de fregits sobretot si es fregeixen amb un oli que no és d'oliva verge extra, ja que els olis més refinats com el de gira-sol s'oxiden més fàcilment alliberant compostos que perjudiquen la salut.
- > També és bo **reduir el consum de sal**, ja que si se'n consumeix en excés pot augmentar el risc de patir malalties cardiovasculars, alhora que contribueix a augmentar la hipertensió arterial.
- > Acompanyar els àpats sempre d'**aigua**, ja que és una beguda natural i que el nostre cos necessita per estar sa. És important reduir el consum de begudes ensucrades com refrescos, begudes energètiques o alguns sucres, ja que aquests perjudiquen la salut.
- > **Limitar el consum de productes d'origen animal**, sobretot carns vermelles i processades, ja que la seva producció té un efecte més perjudicial per al medi ambient i alhora, el seu consum excessiu s'associa a una major incidència de malalties cardiovasculars.
- > Tenir una **dieta variada**, és important consumir tots els grups d'aliments de forma variada. Per això les entitats haurien d'intentar evitar en la mesura del possible fer un repartiment excessiu d'aliments del mateix tipus. El fet de proporcionar aliments variats també contribuirà al benestar de la persona receptora i l'apoderarà, ja que li permetrà tenir més opcions a l'hora de preparar els seus àpats.

4.3. Característiques per saber si un aliment està en bon estat

A l'apartat 3.3 s'expliquen detalladament les propietats organolèptiques que ens permeten reconèixer si un aliment està o no en bon estat. Tot i això, durant el procés de donació sovint no hi ha temps per a fer explicacions tan extenses i el receptor pot no recordar-les quan arribi a casa, és per això que a continuació s'anomenen unes característiques fàcils i senzilles per a distingir si un aliment s'ha fet malbé.

És important utilitzar els sentits per a identificar les característiques d'un aliment, **olorar i tastar-ne** una petita quantitat ens evitarà llençar molts aliments que encara estan en bones condicions.

- > **Fruïtes i verdures:** si canvia molt la seva textura, s'arruguen o s'estoven és senyal que estan molt madures, però no és insegur consumir-les. Si presenten floridures, aquestes s'han de retirar de la peça de fruita, però si la resta està en bon estat es poden consumir.
- > **Làctics:** fan mala olor quan s'han passat, com la llet, el formatge o la maionesa, si a més tenen un gust agre és que ja no són aptes per al consum. El formatge sec pot presentar floridures a la superfície, però aquestes sovint es poden retirar fàcilment i la resta del formatge es podrà consumir.
- > **Ous:** els ous en general vénen marcats amb un codi que indica la data de consum preferent. Tot i això, si hi ha dubtes, per a saber si encara es pot consumir s'ha de col·locar l'ou en un got ple d'aigua de l'aixeta, si l'ou s'enfonsa és fresc, si es queda flotant a la meitat del cot s'ha de consumir en els següents 1-2 dies i si flota del tot s'ha de llençar.
- > **Plats preparats:** es poden menjar si fan bona olor i tenen bon gust. Si han passat més de tres dies des de la seva elaboració no s'aconsella consumir-los. Però preval la regla "olorar i tastar".
- > **Carns i embotits:** poden assecar-se (sobretot els embotits) i presentar un aspecte poc atractiu a causa de l'oxidació, però si encara fan bona olor es poden consumir.

4.4. Consells de conservació

El correcte emmagatzematge i conservació dels aliments eviten la pèrdua de les propietats nutricionals, redueixen la possibilitat que es facin malbé i ajuden a reduir el risc d'intoxicacions a l'hora de consumir-los. Per aquests motius cal que les persones que rebran els aliments sàpiguen com els han de conservar un cop arribin a les seves llars.

És important comunicar als receptors el tipus d'aliments que se'ls donen, si són frescos i s'han de conservar a la nevera, si són congelats i s'han de conservar al congelador o si són secs i s'han de mantenir a un lloc fresc i sec. Tot i que molts usuaris coneixen les bases de conservació i aquestes vénen indicades als productes envasats, convé tenir clars una sèrie de consells que es poden donar a les persones receptores i que contribuiran a perllongar la qualitat de l'aliment:

- > En arribar a casa és important que es guardi cada producte a la **temperatura aconsellada**.
- > Els **congelats** s'han de desar **de seguida al congelador**. En cas que un aliment congelat es descongeli, **NO es pot tornar a congelar**, s'haurà de desar a la nevera i consumir en les 24 hores posterior a la seva descongelació.
- > La **carn** i el **peix fresc** s'han de conservar a la **part baixa del refrigerador** procurant que quedin **aïllats** d'altres aliments.
- > Si el **peix** o la **carn** es volen **congelar** es poden embolicar amb paper de plata o alumini i col·locar al congelador, o es poden mantenir dins el mateix envàs i col·locar al congelador, però sempre s'ha d'**aïllar** el producte per evitar contaminacions.
- > És important **separar els aliments cuinats dels crus**, ja que aquests darrers poden alliberar sucus o poden contenir bacteris que s'eliminen amb la cocció, si aquests passen a l'aliment cuinat correm el risc d'ingerir-les.
- > Els **ous** s'han de desar a les safates de la porta o als prestatges centrals i sempre s'han de mantenir a l'ouera o **aïllats** de la resta d'aliments.
- > S'aconsella que les **fruites i hortalisses** es **rentin** en arribar a casa i es desin posteriorment a un **lloc fresc** o als calaixos de la nevera destinats a aquest ús.

- > Les **pomes, peres i plàtans** alliberen **gas etilè** que provoca que les fruites o hortalisses que tinguin a prop maduren més després, s'aconsella separar aquestes fruites de la resta, sobretot si estan madures.
- > Si el producte no es consumirà a curt termini s'aconsella **cuinar-lo i/o congelar-lo**. Si es congelarà el producte un cop cuinat és important que es deixi refredar abans de ficar-lo al congelador.
- > **Un cop encetat l'aliment** s'ha de guardar ben **embolicat** i tancat, normalment es manté en bones condicions fins a **dos dies**.
- > S'ha de procurar **no omplir la nevera** totalment perquè pugui fluir l'aire i es mantingui millor el fred.

4.5. Consells per aprofitar al màxim els aliments

La reducció del malbaratament alimentari és important en tots els punts de la cadena. El fet que els aliments que es donen siguin aprofitats no implica que un cop arribin a les llars dels receptors no s'hagi de continuar intentant allargar al màxim la seva vida útil. A continuació es donen una sèrie de consells per a les persones que s'emportaran aliments perquè els aprofitin al màxim i així contribueixin a la lluita contra el malbaratament des de les seves llars:

- > **Interpreta les etiquetes:** en rebre els aliments és important que els receptors puguin interpretar correctament les etiquetes, els voluntaris han de posar èmfasi en les diferències entre **data de caducitat i data de consum preferent**, també és important que es llegeixi el tipus de conservació que requereixen els aliments i el temps màxim que ha de passar un cop s'obri l'envàs que els conté.
- > **Planificar:** un cop els receptors tinguin els aliments, han de llegir bé les etiquetes, classificar els aliments que es faran malbé abans i planificar els àpats que se seguiran en funció d'això.
- > **Emmagatzemar correctament:** una part fonamental per reduir el malbaratament és que els aliments es conservin de forma adequada, ja que així s'allargarà la seva vida útil.
- > **Ordenar:** cal que en col·locar els aliments a la nevera els ordenin posant aquells amb una vida útil més curta, i que per tant es consumiran abans, a davant, de forma que siguin més accessibles que els aliments que duraran més temps en bones condicions.

- > **Servir les porcions justes:** és important servir les racions que es menjaran per evitar llençar restes de menjar. És millor servir menys i repetir que servir massa. També pot ser útil cuinar de més si el sobrant es guarda i es consumeix més endavant.

- > **Reinventar-se i aprofitar les sobres:** és important ser creatius per tal d'aprofitar al màxim els productes que es donen. Si tenim fruites molt madures aquestes es poden congelar per a fer-ne gelat, o es pot fer compota o mermelada. Les restes de les verdures que no s'aprofiten es poden utilitzar per a fer caldos. Si tenim verdures molt madures es poden fer salses, gaspatxo o purés de verdures. Amb el pa sec es poden fer crostons o pa ratllat. Els ossos o carcasses de la carn i el peix poden servir per a fer caldo, si ens sobra carn, peix o verdures cuinats podem aprofitar-los per a fer-ne croquetes. El formatge sec es pot ratllar, amb la llet o iogurts que es vagin a fer malbé es poden fer postres, igual que amb la fruita molt madura. Abans que un aliment es faci malbé i s'hagi de llençar és millor cuinar algun plat que es pugui aprofitar els dies posteriors, com un estofat.

- > **Recicla:** Si no es poden aprofitar els aliments i s'han de llençar, s'ha de fer de forma correcta, els productes alimentaris van al contenidor de l'orgànica i els envasos que els contenen al plàstic o al cartró. Si és possible s'aconsella fer compost amb les restes orgàniques.

