



PIENSA



ALIMENTATE



AHORRA



PNUMA



PIENSA • ALIMENTATE • AHORRA  
DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE  
5 DE JUNIO

REDUCE TU HUELLA ALIMENTARIA



© United Nations Environment Programme, 2013



**PIENSA • ALIMÉNTATE • AHORRA**  
DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE  
5 DE JUNIO

[www.unep.org/spanish/wed](http://www.unep.org/spanish/wed)

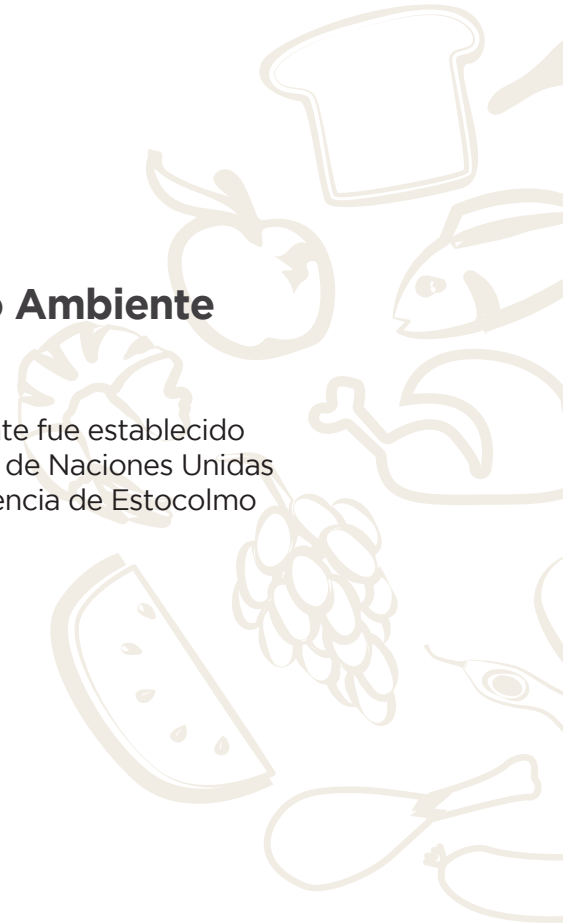




© SHUTTERSTOCK

## Día Mundial del Medio Ambiente

El Día Mundial del Medio Ambiente fue establecido en 1972 por la Asamblea General de Naciones Unidas durante la apertura de la Conferencia de Estocolmo sobre el Medio Humano.



## Día Mundial del Medio Ambiente: ¡Cada año, en todas partes y para todos!

El Día Mundial del Medio Ambiente es un evento anual que tiene como objetivo convertirse en el día más importante de acción positiva por el medio ambiente. Las actividades del Día Mundial del Medio Ambiente tienen lugar todo el año culminando el 5 de junio.

El Día Mundial del Medio Ambiente comenzó a celebrarse en 1972 y se ha convertido en uno de los principales instrumentos a través del cual Naciones Unidas promueve la conciencia medio ambiental y anima a la acción política. Es también un día en el que todos nos unimos para aportar una perspectiva más limpia y verde para nosotros pero también para las futuras generaciones.

El tema del Día Mundial del Medio Ambiente este año es **Piensa. Aliméntate. Ahorra- Reduce tu huella alimentaria.** Esta campaña de la iniciativa Save Food, fue puesta en marcha por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), FAO y Messe Düsseldorf en apoyo también del Desafío del Hambre Cero del Secretario General de Naciones Unidas, que pretende aportar notoriedad a estos esfuerzos y lograr que todos los sectores de la sociedad se conciencien y actúen, convirtiéndose en actores en la lucha contra los desechos alimenticios.

Al mismo tiempo que el planeta lucha para disponer de suficientes recursos para mantener a sus 7 billones de habitantes (que se convertirán en 9 billones en 2050), FAO estima que un tercio de la producción global de alimentos



© SHUTTERSTOCK

El **Día Mundial del Medio Ambiente** es un evento anual que tiene como objetivo convertirse en el día más importante de acción positiva por el medio ambiente. Las actividades del Día Mundial del Medio Ambiente tienen lugar todo el año culminando el 5 de junio.

se pierde o desperdicia, y esto ocurre mientras una de cada siete personas en el mundo se va a la cama hambrienta y más de 20.000 niños de menos de cinco años mueren de hambre cada día.

Teniendo en cuenta este enorme desequilibrio de estilos de vida y sus efectos devastadores para el medio ambiente, el tema de este año pretende animarnos a ser más conscientes del impacto medio ambiental de las opciones alimentarias que elegimos y aportarnos datos para tomar decisiones bien informadas. El desperdicio de alimentos supone también el desperdicio de recursos y favorece los impactos negativos sobre el medio ambiente, la economía y el ser humano.

La campaña de este año nos empuja a actuar desde nuestras casas, negocios y ser conscientes del poder de las decisiones colectivas para reducir los desperdicios, ahorrar dinero, minimizar el impacto medio ambiental de la producción y

consumo de alimentos, y lograr que los procesos de producción sean más eficientes. Allí donde se desperdician alimentos, también se tiran los recursos empleados para producirlos.

Mongolia será el país anfitrión del DMMA 2013. Un país que ha dado prioridad al cambio a favor de una economía verde a través de sus grandes sectores económicos como la minería y ha promovido la conciencia medio ambiental entre los jóvenes. Su gobierno está decidido a llevar a cabo esos desafíos y buscar aquellas opciones menos contaminantes y que propicien un futuro más sostenible.

El DMMA 2013 pretende convertirse en el día global más grande y más celebrado a favor de la acción positiva por el medio ambiente. A través de este evento, Naciones Unidas tiene la oportunidad de mostrar no sólo la responsabilidad individual de cada uno, sino también el poder de convertirse en agentes de cambio que promuevan un desarrollo sostenible y equitativo. Cada acción cuenta y cuando éstas se multiplican el impacto se convierte en exponencial.





## Mensaje del Secretario General con motivo del Día Mundial del Medio Ambiente

Vivimos en un mundo de abundancia, en el que la producción de alimentos supera con creces la demanda. Sin embargo, 870 millones de personas sufren de desnutrición y el retraso del crecimiento infantil es una pandemia silenciosa. Para crear el futuro que queremos, debemos corregir esta desigualdad. Debemos garantizar el acceso a una alimentación adecuada para todos, doblar la productividad de los pequeños agricultores, que cultivan la mayor parte de los alimentos en el mundo en desarrollo, y hacer que los sistemas alimentarios sean sostenibles frente a las crisis ambientales y económicas. Esta es la visión de mi “Reto del Hambre Cero”, que se puso en marcha el año pasado en la Conferencia Río+20 de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible.



**ZERO  
HUNGER  
CHALLENGE**



© SHUTTERSTOCK

Una forma de reducir la brecha del hambre y mejorar el bienestar de los más vulnerables es hacer frente a la pérdida y el desperdicio masivo inherente a los sistemas alimentarios actuales. Hoy en día, al menos un tercio de todos los alimentos que se producen no llegan de la granja a la mesa. Esto es, ante todo, una afrenta a quienes padecen hambre, pero también representa un enorme costo ambiental en términos de energía, tierras y agua.

En los países en desarrollo, las plagas, la falta de instalaciones de almacenamiento adecuadas y la ineficiencia de las cadenas de suministro son los principales factores que contribuyen a la pérdida de alimentos. Quienes cultivan para la exportación también están a menudo a merced de las expectativas demasiado estrictas de compradores que priman la perfección estética. En los países desarrollados, los alimentos desechados en los hogares y los establecimientos de venta de comestibles y de restauración se pudren en los vertederos, emitiendo cantidades significativas de metano, un potente gas de efecto invernadero.

La pérdida y el desperdicio de alimentos es algo a lo que todos podemos hacer frente. Por eso, el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y los asociados de los

Debemos garantizar el acceso a una alimentación adecuada para todos, doblar la productividad de los pequeños agricultores y hacer que **los sistemas alimentarios sean sostenibles** frente a las crisis ambientales y económicas.

sectores público y privado han puesto en marcha la campaña “Piensa. Aliméntate. Ahorra: Reduce tu huella alimentaria” para fomentar una mayor conciencia a nivel mundial y dar a conocer soluciones adecuadas para los países desarrollados y los países en desarrollo.

La infraestructura y la tecnología pueden reducir la cantidad de alimentos que perecen después de la cosecha y antes de llegar al mercado. Los gobiernos de los países en desarrollo pueden trabajar para mejorar la infraestructura básica y potenciar al máximo las oportunidades de comercio con los países vecinos; los países desarrollados pueden apoyar el comercio justo y racionalizar las fechas de caducidad y otros sistemas de etiquetado; las empresas pueden examinar los criterios que aplican para rechazar productos agrícolas; y los consumidores

pueden reducir al mínimo los desperdicios comprando solo lo que necesitan y aprovechando los restos de comida.

En este Día Mundial del Medio Ambiente, quiero instar a todos aquellos que intervienen en la cadena alimentaria mundial a que asuman la responsabilidad de adoptar sistemas alimentarios ecológicamente sostenibles y socialmente equitativos. Se prevé que la población mundial, actualmente 7.000 millones de personas, crecerá hasta alcanzar los 9.000 millones en 2050, pero el número de personas que padecen hambre no tiene por qué aumentar. Reduciendo los alimentos desperdiciados podemos ahorrar dinero y recursos, minimizar los efectos para el medio ambiente y, por encima de todo, avanzar hacia el objetivo de lograr un mundo en que todos tengan suficiente para comer.





© SHUTTERSTOCK

## **Mensaje del Subsecretario General de Naciones Unidas y Director Ejecutivo de PNUMA, Achim Steiner**

Cada año el 5 de junio personas de todo el planeta celebran el Día Mundial del Medio Ambiente de Naciones Unidas. Es un día en que cientos de miles de actividades tienen lugar virtualmente en cada país para mejorar el medio ambiente actual y también el del futuro.





© SHUTTERSTOCK

El tema de este año se centra en el desperdicio y pérdida de alimentos. **Piensa.Aliméntate.Ahorra - Reduce tu huella alimentaria** es una nueva campaña que PNUMA y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, junto a una lista creciente de socios del sector público y privado, lanzaron a principio de este año. La campaña subraya el problema y también lo absurdo de que grandes volúmenes de alimentos en perfecto estado nunca lleguen finalmente a nuestro plato.

De hecho, al menos un tercio de todo lo que se produce en este planeta se pierde en algún lugar entre el campo y el consumidor. Es una cuestión con repercusiones éticas, económicas y medio ambientales teniendo en cuenta el enorme desperdicio de energía, agua, fertilizantes y otros recursos empleados en alimentos que nunca serán consumidos.

Cada uno de nosotros puede actuar, por ello, **Piensa.Aliméntate.Ahorra - Reduce tu huella alimentaria** invita a personas de todo el mundo a unir sus esfuerzos para aumentar la conciencia respecto a este problema y actuar allí donde estés: en casa, en la granja, el supermercado, el bar, un restaurante o en cualquier lugar donde se consume y preparan alimentos.

Este año el anfitrión global del DMMA 2013 es Mongolia, una de las economías con mayor crecimiento del mundo y cuyo objetivo es dar un paso hacia la economía y civilización verde. No es un país productor de muchos desechos o pérdidas alimenticias, pero sus raíces nómadas tienen algunas de las respuestas al desafío moderno del desperdicio de alimentos.

En efecto, un tercio de todo lo que se cultiva en este planeta se pierde entre el campo y el consumidor. Es una cuestión con repercusiones éticas, económicas y medio ambientales teniendo en cuenta el enorme desperdicio de energía, agua, fertilizantes y otros recursos empleados en producir alimentos que nunca serán consumidos.

El General mongol Chinggis Khan y sus tropas utilizaban un alimento tradicional llamado *borts* para viajar por todo Asia sin tener que depender de otras provisiones. Los *borts* son trozos de ternera concentrada que equivalen a las proteínas de una vaca entera pero condensadas y reducidas al tamaño de un puño humano. Este interesante método de preservar los alimentos, sin refrigeración, equivalía a una comida de varios filetes cuando se cocinaban en agua caliente para hacer sopa.

Y los mongoles tienen otros secretos para compartir que ayudarían a preservar alimentos y no desperdiciar- por ejemplo, el *aaruul*, una especie de cuajada seca que puede mantenerse en buen estado durante años sin necesidad de refrigeración.

PNUMA, como avance al DMMA 2013, ha recopilado ejemplos similares de métodos tradicionales e indígenas de preservar alimentos como las conservas, el salado del pescado, ahumar

la carne, secar la fruta y otras técnicas empleadas por los esquimales para preservar las aves marinas que se sirven más tarde en banquetes y bodas.

Mongolia quiere convertirse en verde no sólo en su sector minero sino también en el energético y agrícola al mismo tiempo que desarrolla sus paisajes y parques nacionales, hogares de especies únicas y tan simbólicas, como el caballo *prezewalski*, para el eco turismo.

Únete a nosotros el 5 de junio en Mongolia o allí donde estés y organiza una actividad. Puede ser en tu hogar, en el colegio, en tu empresa o en tu comunidad. Después compártela con nosotros incluyendo fotografías en la web [www.unep.org/spanish/wed](http://www.unep.org/spanish/wed) Y por encima de todo, **Piensa.Aliméntate.Ahorra y Reduce tu huella alimentaria.**







© SHUTTERSTOCK

## Mensaje del Presidente de Mongolia, S.E. Tsakhiagiin Elbegdorj

Nuestro planeta azul es sólo uno para todos nosotros. Nuestro hogar la Tierra ha perdido ya su vitalidad original debido a las políticas temerarias y a los actos ruinosos de sus hijos, los seres humanos. Sus recursos están viéndose agotados y la seguridad del sustento para el ser humano gravemente en peligro.





Los alarmantes cambios medio ambientales y desastres, nunca antes visto ni oídos, ocurren a gran escala. El cambio climático con la consiguiente escasez de agua, desertificación terrestre y la degradación de la vegetación llevan no sólo al agotamiento de los recursos naturales, sino también a amenazar al desarrollo social y económico en todo el mundo.

La protección medio ambiental no es una campaña de un día. Es una campaña de toda una vida en la que cada ciudadano del mundo debe hacer un esfuerzo diario. Es en efecto, el momento de aleccionar la atención del público global sobre la seguridad alimentaria, distribución y preservación bajo el lema "Piensa.Aliméntate.Ahorra-Reduce tu huella alimentaria" para el DMMA 2013.

Fui honrado con el galardón de Campeón de la Tierra en 2012 por Naciones Unidas. En la Ceremonia del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, PNUMA, se propuso a Mongolia como anfitriona del DMMA 2013. Mongolia está orgullosa de estar en el centro de la transición global hacia la Economía Verde acogiendo las celebraciones del Día Mundial del Medio Ambiente de Naciones Unidas el 5 de junio de 2013. Es un gran honor para nosotros, así como una gran responsabilidad.

Mongolia cuida profundamente del medio ambiente. Como prueba de nuestro compromiso, los Ministros elegidos el último verano tras las elecciones parlamentarias, reorganizaron el anterior Ministerio de Medio Ambiente y Turismo convirtiéndolo

La protección medio ambiental no es una **campaña de un día**. Es una campaña de toda una vida en la que cada ciudadano del mundo debe hacer un esfuerzo diario. Es en efecto, el momento de aleccionar la atención del público global sobre la seguridad alimentaria, distribución y preservación bajo el lema “Piensa.Aliméntate.Ahorra-Reduce tu huella alimentaria” para el DMMA 2013.

en un relevante Ministerio de Medio Ambiente y Desarrollo Verde. Como uno de los países más amenazados por el cambio climático, Mongolia ya ha suspendido las nuevas concesiones mineras en espera de las salvaguardas medio ambientales y está trabajando con socios de Naciones Unidas y más allá para traer el Desarrollo Verde a lo largo del país.

También hemos establecido el Parque Natural de Recursos Naturales para frenar la desertificación. Nuestros parques nacionales y especialmente las áreas protegidas pueden ser la columna vertebral del ecoturismo que generará ingresos gracias a la conservación y a los puestos de trabajo ecológicos.

Nuestra visión incluye objetivos para el consumo de energía solar y eólica que pueden potenciar nuestro crecimiento económico, al exportar los excedentes a través de una gran red asiática. Desde hace milenios, los mongoles han vivido en una genuina armonía con la naturaleza, simplemente como madre e hijo. Especialmente nuestra cultura de tratar el agua, el recurso de vida de la Tierra, es verdaderamente único. Un ejemplo sencillo pero muy ilustrativo es que los pastores nunca

usan el mismo cazo para agua y leche. El cambio climático ha terminado secando muchos ríos y lagos en Mongolia, provocando una llamada de atención a nuestros recursos acuíferos. Esto es un problema común en muchos países, especialmente en aquellas naciones con ingresos bajos.

En muchos foros internacionales y globales he repetido la propuesta de establecer un cuerpo especial de Naciones Unidas para el agua. Creo que esta iniciativa sería apoyada por la comunidad global. Las razones no pueden ser más irresistibles para que empecemos a llevar a cabo acciones inmediatas y concretas para salvar nuestro planeta y nuestro futuro. Y debemos lograr el éxito en esta sagrada responsabilidad.

Os doy la bienvenida a Mongolia y os animo a uniros al DMMA 2013 para ver cómo Mongolia está planeando la transición hacia una economía baja en carbono y sostenible. Estoy seguro de que Mongolia será fuente de inspiración para un acto global por la Naturaleza.

Que todas las buenas obras se hagan realidad.



# Mongolia país anfitrión y Campeón de la Tierra

Mongolia, que está poniendo en marcha un cambio hacia la economía verde entre sus mayores sectores económicos como la minería y promoviendo la conciencia medio ambiental entre los jóvenes, será el país anfitrión de las celebraciones globales del Día Mundial del Medio Ambiente el 5 de junio de 2013.

El presidente de Mongolia, Tsakhia Elbegdorj, fue nombrado Campeón de la Tierra en 2012 por PNUMA, un galardón que reconoce a aquellos líderes cuyo actuación tiene un impacto positivo en el medio ambiente.

Mongolia se enfrenta a retos como la seguridad alimentaria, cambios en el tradicional pastoreo nómada y en los suministros de agua como consecuencia del cambio climático. Se estima que la temperatura media anual ha aumentado 2°C durante los últimos 70 años y las lluvias han disminuido en la mayor parte de las regiones, excepto en el Oeste del país, lo que muestra que Mongolia es uno de las naciones más vulnerables al calentamiento global.



Su gobierno está comprometido a hacer frente a estos desafíos y buscar la forma de contaminar menos y crear un futuro más sostenible- como se deduce de la moratoria sobre minería que aspira a extender el uso de energías renovables y convertirse en exportador de energía limpia en la región.

La transición de Mongolia ya ha empezado. Entre otras medidas, ha aprobado una ley para disminuir la contaminación del aire que ha sido bien recibida por la población y que ha comenzado a aplicarse junto a la reducción del uso del carbón en la capital, Ulaanbaatar. Además, ha planeado establecer un satélite cerca de esa ciudad para limitar la quema de carbono y hacer posible un uso eficiente de la energía. Asimismo, ha creado un impuesto sobre la contaminación del aire en regiones de Ulaanbaatar.

Desde 2010 Mongolia ha suspendido las licencias para explotar nuevas zonas mineras protegiendo de este modo el medio ambiente del país asiático rico en minerales y la vida de sus habitantes, y promoviendo al mismo tiempo un desarrollo verde teniendo en cuenta las limitaciones de agua y la degradación de la tierra.

Asimismo, se han puesto en marcha proyectos para aumentar la conciencia de los jóvenes respecto al medio ambiente e instaurado días nacionales para plantar árboles y luchar contra la desertificación. De hecho, desde 2011 se han plantado dos millones de árboles en el desierto de Mongolia. La región cuenta además con un gran potencial en cuanto a energía solar, especialmente la región de Gobi, que se está buscando el modo de explotar.



# Año de Protección del Mazaalai

## Oso del Gobi

El Ministro de Medio Ambiente y Desarrollo Ecológico designó 2013 como el “**Año de Protección del Mazaalai - oso del Gobi**”. La peculiar especie Mazaalai, u oso del Gobi, se halla en el Desierto del Gobi, en Mongolia. Se estima que la población de osos del Gobi es de tan sólo 22 individuos (8 hembras y 14 machos) lo que la convierte en una especie en alto peligro de extinción.

Este amenazado mamífero vive en las montañas más remotas del Desierto del Gobi cerca de oasis y sierras con recursos de agua donde pueden sobrevivir a las condiciones extremas del

desierto. Los Mazaalai se alimentan de hojas, frutos, raíces y ocasionalmente, de lagartos y ratones.

El Ministro dio a conocer una serie de medidas protectoras que incluyen el establecimiento de una reserva natural para garantizar un hábitat seguro para esta rara especie salvaje, abrir un zoo, la puesta en marcha de un grupo de trabajo para explorar modos de aumentar su población, pedir ayuda a expertos internacionales en la protección de animales salvajes y su reproducción y la constitución de un fondo para la protección de los Mazaalai.







# Piensa. Aliméntate. Ahorra

## - Reduce tu huella alimentaria.

### Sobre la campaña

#### PIENSA

¿Te consideras un consumidor consciente y responsable? ¿Intentas ahorrar agua? ¿Apagas las luces que no usas? ¿Conduces para maximizar el uso del combustible? ¿Evitas el consumo de productos que terminarán convertidos en desperdicios? ¿Estás orgulloso de formar parte de una organización que cuida el medio ambiente o de una ciudad con actitud verde? Sean cuales sean tus respuestas, te sorprenderá saber que sin querer cada día contribuyes a la producción global de desechos en la que casi la mitad de los alimentos que se compran o sirven son desperdiciados antes de consumirse. Pero no te desamines... No estás solo. El cambio es posible a través de pequeñas acciones que darán lugar a un gran cambio. ¡Solo **PIENSA** en ello!

#### ALIMÉNTATE

Alimentarse es una función vital para los seres humanos. Algunos, lo consideran simplemente eso, una necesidad vital.

Para otros, constituye todo un arte y ritual. Sin embargo, sea cual sea tu relación con la comida, todos podemos ser más inteligentes al comerla, servirla, comprarla e incluso almacenarla.

Ya sabes, **ALIMÉNTATE**... pero hazlo con cabeza.

#### AHORRA

En algunas zonas del planeta comprar es una actividad para la que no hace falta pensar demasiado. Se presta poca atención al modo en que los alimentos llegan a las tiendas o cómo estos han sido almacenados, producidos, empaquetados, transportados o vendidos.

Por ello, no es de extrañar la escasa conciencia que existe sobre la cantidad de alimentos que se pierden o son malgastados; así como los enormes consecuencias económicas, sociales y medio ambientales de esos desperdicios y la amenaza que suponen. Es el momento de **AHORRAR**. Por las personas, la salud, el planeta y también por tu propio bolsillo.



© SHUTTERSTOCK

## ¿SABÍAS QUE?

El sistema GLOBAL DE PRODUCCIÓN de alimentos tiene profundas consecuencias en el medio ambiente y producir más alimentos de los que se consumen sólo incrementa la presión sobre el planeta de la siguiente forma:



Globalmente un 9% de los recursos de agua han desaparecido, un

# 70%

por la agricultura de regadío



La agricultura y los cambios en el uso de la tierra han contribuido más de un

# 30%

a la producción de gases con efecto invernadero.



Más de un 20% de todos los campos de cultivo,

# 30%

de los bosques y un 10% de los pastizales están sometidos a degradación.

De forma global, el sistema agroalimentario emplea cerca de un

# 30%

de la energía destinada al usuario final.



El exceso de pesca y la gestión deficiente han contribuido al descenso de peces, un

# 30%

de los bancos marinos se consideran hoy en día sobreexplotados.





**PIENSA • ALIMÉNTATE • AHORRA**  
DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE 5 DE JUNIO

A NIVEL GLOBAL CADA AÑO SE  
**DESECHAN UN 30%**  
DE LOS CEREALES, ENTRE UN  
40 Y 50% DE LOS CULTIVOS DE  
RAÍZ, FRUTA Y VERDURAS, 20%  
DE LOS OLEOGINOSOS, CARNE  
Y PRODUCTOS FRESCOS MÁS UN  
**30% DE PESCADO**

[www.thinkeatsave.org/es](http://www.thinkeatsave.org/es)



**PIENSA • ALIMÉNTATE • AHORRA**  
DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE 5 DE JUNIO

CADA AÑO LOS CONSUMIDORES DE  
**LOS PAÍSES RICOS**  
DESPERDICIAN CASI LA MISMA  
CANTIDAD DE ALIMENTOS  
(222 MILLONES DE TONELADAS)  
QUE LA PRODUCCIÓN DE TODO  
EL ÁFRICA SUBSAHARIANA  
(230 MILLONES DE TONELADAS)

[www.thinkeatsave.org/es](http://www.thinkeatsave.org/es)



**PIENSA • ALIMÉNTATE • AHORRA**  
DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE 5 DE JUNIO

ENTRE EL COMERCIO MINORISTA  
GRANDES CANTIDADES DE ALIMENTOS  
**SE DESECHAN DEBIDO  
A ESTÁNDARES DE  
CALIDAD QUE DAN  
DEMASIADA IMPORTANCIA  
A LA APARIENCIA**

[www.thinkeatsave.org/es](http://www.thinkeatsave.org/es)



**PIENSA • ALIMÉNTATE • AHORRA**  
DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE  
5 DE JUNIO

# ¡Hay mucho por hacer y puedes empezar en tu propia casa!

**a**

**ACTÚA AHORA.** Piensa cómo puedes evitar que se desechen alimentos. Adopta una actitud verde y a favor del Día Mundial del Medio Ambiente.

**AVERIGUA** el impacto medio ambiental de la producción de alimentos. ¿Sabías que producir un litro de leche supone el uso de 1000 litros de agua?

**AHORRA.** Cada año los consumidores de los países ricos desechan la misma cantidad de alimentos que la producción neta del África Subsahariana.

**c**

**COMPRA PRODUCTOS LOCALES.** El transporte de alimentos supone una gran cantidad de emisiones de gas.

**COMPROMÉTETE** y crea un grupo para plantar árboles en el DMMA.

**COMPRANDO** aquellas frutas y verduras de apariencia “fea” evitas muchos desechos.

**b**

**BILLETES ELECTRÓNICOS:** úsalos para viajar en avión, tren o autobús siempre que sea posible.

**BEBE AGUA DEL GRIFO.** La embotellada cuesta 1900 veces más.

**e**

# d

**DONA** aquellos alimentos que no vayas a consumir.

**DECÍDETE** y pide los restos de tu comida en un restaurante para llevar.

**FORMA** un grupo de trabajo para estudiar los desperdicios que generáis en tu colegio, universidad o lugar de trabajo.

**FAVORECE** el consumo responsable: no pidas más de lo que puedes consumir.

# f

# g

**GUARDA** los restos de alimentos del día anterior y busca maneras creativas de cocinarlos al día siguiente.

**GANA** a tus amigos, conocidos y colegas en favor del medio ambiente.

**HAZ LA COMPRA** y acuérdate de llevar una bolsa de tela. Una bolsa puede durar años y sólo necesita ser usada cinco veces para reducir el impacto medio ambiental de las de plástico.

# h

**JÚNTATE CON LOS TUYOS**, celebra el DMMA y cuéntanos qué has organizado en [www.unep.org/wed](http://www.unep.org/wed)

**ELIGE** productos naturales, aquellos que generan menor impacto medio ambiental y son más sanos.

**EMPRESAS VERDES.** Motiva a las compañías que conozcas para que reciclen o busquen formas de ser medio ambientalmente responsables.

# i

**IMAGINA** recetas con los alimentos que todavía te quedan en la nevera.

**IMPRIME** sólo cuando lo necesites y si realmente es así, hazlo por las dos caras.

**INTERNET** y las redes sociales son buenos aliados para dar a conocer el #DMMA2013.

# j

# k

**KILOS Y KILOS** de comida se pierden o desechan cada año. Cuéntaselo a tus amigos y pensad en formas de terminar con esa situación y empezar a actuar el DMMA.

# m

**MEJORA** el aislamiento de tu casa: ahorrarás energía y... ¡dinero!

**MÁS COMIDA** en tu despensa, implica mayor riesgo de que se estropee.

# l

**LAS LISTAS** de la compra serán tus aliadas. Úsalas para saber qué necesitas y qué es prescindible.

**LLUVIA PARA LAS PLANTAS.** Usa agua de lluvia para regarlas, les encanta y ahorrarás al mismo tiempo.

# n

**NAVEGA** en la web del DMMA y aprende más sobre los desechos alimentarios.

**NO MÁS DESECHOS.** Una de cada siete personas en el mundo se van a la cama hambrientas y más de 20.000 niños de menos de 5 años mueren de hambre cada día.

**NO COMPRES** más comida de la que necesitas.

# ñ

**SUEÑA** con un planeta más limpio para las generaciones del futuro.

# o

**ORGANIZA** tus comidas semanales y evitarás muchos desperdicios.

**OPTIMIZA** el uso de tu lavadora: emplea agua fría y ahorra energía, ayudarás a disminuir las emisiones de carbono.

**ORGANIZA** una cena vegetariana con tus amigos!

# q

**QUIERES** ahorrar? Baja la temperatura de tu calefacción 2 grados. Puede reducir el consumo un 14%.

# p

**PIDE MENOS** comida al principio. Es mejor añadir que desperdiciar.

**PIENSA** antes de comprar. ¿Cuál es el impacto medio ambiental de ese producto?

# r

**REUTILIZA** tus desechos alimentarios.

**REGALA** semillas a tus amigos.

**RECICLA,** reutiliza y reduce tu consumo y cómpartelo el DMMA.

**SI VIAJAS** en avión, pide reutilizar tu vaso de plástico.

**SAL DE** la rutina y reflexiona sobre qué puedes hacer para generar menos desperdicios.

**S**

**U** **UNA SOLA VOZ.** Trabajando todos juntos hacemos que sea posible un cambio por el bien de nuestro planeta.

**USA** facturas electrónicas para la luz y otros pagos.

**ÚNETE** a un grupo medio ambiental.

**V** **¿VAS A PERDERTE** el mayor evento global del medio ambiente? Inscríbete en alguna de las actividades del DMMA.

**Valora** qué puedes hacer tú para reducir las emisiones de gas a la atmósfera.

**W**

**WEB DEL DMMA.** Visítala y descubre nuevas formas de celebrar el evento mundial en favor del medio ambiente.

**X**

**EXPLORA** la naturaleza que te rodea. Obsérvala y aprende sobre ella.

**t**

**TEN TU TAZA A MANO.** Llévala contigo para servirte bebidas y evita así el uso de contenedores de plástico.

**TRABAJA** en un ambiente “verde”: imprime por las dos caras, apaga los monitores y recicla todo lo que puedas.

**TAN SÓLO** con que un cuarto de los alimentos que se pierden o son desechados en todo el mundo se salvarsen, se podría dar de comer a 870 millones de personas.

**y**

**YO TAMBIÉN.** Las acciones individuales, multiplicadas por todos los habitantes del planeta marcan la gran diferencia para el medio ambiente.

**Z**

**ZANAHORIAS, TOMATES, LECHUGA,**... ¿por qué no cultivas tus verduras en tu propio huerto?



© SHUTTERSTOCK

# Métodos tradicionales e indígenas de preservar alimentos

Tradicionalmente se dice que fueron los incas los que introdujeron la producción de **chuños** en Sudamérica. Era una forma de preservar las patatas exponiéndolas a bajas temperaturas durante la noche andina, congelándolas y dejándolas a la luz del sol durante el día.

El **kiviak** es un alimento tradicional de los esquimales que consiste en preservar aves marinas dentro del cuerpo de una foca y reservarlas para banquetes y bodas.

Los nativos americanos fueron los primeros en consumir **pemmican**, una mezcla de carne seca y grasa. El uso de **pemmican** se extendió entre los exploradores que viajaban al Ártico al ser una buena mezcla de grasa y proteína.

En Brasil, los indígenas usan la fermentación y maduración de la yuca para hacer su **farinha**, uno de los alimentos básicos





más populares del país. Tradicionalmente, también se usaba para cocinar sus presas y dejarlas inmersas en grasa para su preservación.

En Nigeria y muchos otros lugares de África occidental, las mandiocas se pelan, lavan y rallan para producir un puré. Ese puré se coloca en una bolsa porosa y se deja fermentar durante un par de días al mismo tiempo que se colocan varios pesos para ayudar a sacar todo el agua. Después, es tamizada y asada dando como resultado un grano seco llamado **garri** que puede permanecer almacenado durante largos períodos.

Los beduinos y otras poblaciones del desierto producen **ghee**, un tipo de mantequilla que tiene una larga vida útil y no necesita refrigeración, se prepara hirviendo mantequilla y quitando el residuo.

El **bakkwa**, un tipo de carne agridulce seca china, tiene su origen en el modo de cocinar la carne sobrante de banquetes y festivales. Se retiraba la grasa de la carne, se cortaba a rodajas, marinaba y luego ahumaba.

Los jinetes turcos del Asia Central solían conservar la carne colocando trozos de ella en sus bolsillos a ambos lados de las sillas de montar, donde se apretaban entre las piernas al tiempo que montaban. Esta carne es la precursora de lo que

hoy se conoce como **pastirma**, un término que literalmente significa “estar apretado” en turco y que es el origen del *pastrami* italiano.

El queso es un alimento muy antiguo y cuyo origen se cree que se encuentra en la práctica de transportar leche en bolsas hechas con el estómago de rumiantes, con su inherente suministro de cuajo.

Las tropas del imperio mongol condesaban o encogían una pieza de vaca entera en un pequeño trozo del tamaño de un puño humano, esto explica porqué sus armadas podían viajar enormes distancias sin aparente necesidad de suministros. Pequeñas cantidades de proteínas de vacuno concentradas (conocidas como **borts**) podían dividirse y echarse en agua caliente para lograr una nutritiva sopa. Este es tan sólo uno de los métodos tradicionales que los nómadas y pastores de Mongolia han utilizado a lo largo de los tiempos para mantener alimentos sin necesidad de refrigeración.

Los mongoles también tienen los eternos **aaruuls**, que consisten en leche cuajada, deshidratada y secada al aire y al sol.

Los habitantes de la región de Turkana en Kenia preservan la leche convirtiéndola en leche en polvo, esto se consigue secando al sol la leche fermentada en rocas planas.



# La competición bloguera del Día Mundial del Medio Ambiente

Desde febrero hasta abril de este año, PNUMA y su socio TreeHugger invitaron a blogueros verdes de todo el mundo a escribir artículos y unirse a la competición bloguera del Día Mundial del Medio Ambiente. ¿El premio? Un viaje pagado a Mongolia para cubrir el DMMA 2013 el 5 de junio.

Después de que un jurado formado por miembros de PNUMA y TreeHugger seleccionara a 10 entradas de entre más de las 100 remitidas. Las 10 finalistas se enfrentaron en una batalla online en el que los participantes del DMMA tenían que votar a su bloguero favorito. La suerte ya está echada y este año todos estaremos al día de lo que ocurre en el DMMA a través del vencedor, Charles Immanuel Akhimien.

# NO DESPERDICIES

## Piensa. Aliméntate. Ahorra Reduce tu huella alimentaria

### Por Charles Immanuel Akhimien

Alimentarse significa cosas diferentes para cada persona- una necesidad e incluso una experiencia religiosa. No obstante, lo que está claro es que nadie puede vivir sin alimentarse. Como B.W. Richardson dice: “Cuida y trata la comida del mismo modo que tratarías tu cuerpo, teniendo siempre presente que esa comida con tiempo estará en tu cuerpo”.

Personalmente me considero un “gourmet”. Me gusta comer. Comer para mí es uno de los mayores placeres de la vida. Viviendo en Nigeria, la pobreza es evidente, por ello el desperdicio de alimentos es cuanto menos paradójico. Según el Ministerio Agrícola nigeriano, un hogar medio nigeriano tira 150 kilos de comida a la semana. Tan pobre como parece el África Subsahariana, desperdicia una cantidad considerable de alimentos. Más de un cuarto de los alimentos producidos en África se estropean antes de que sean consumidos. Los granjeros tienen que luchar contra las pérdidas tras el cultivo





© UNIEP

causadas por las condiciones meteorológicas, plagas y sistemas poco eficientes de cultivo y almacenamiento. Estas pérdidas suponen una cantidad de 100 millones de toneladas o 48 millones de dólares en alimentos al año. En el África Subsahariana al menos 265 millones de personas pasan hambre, con lo que el desperdicio de alimentos es ridículo.

### **En un mundo con hambruna, el desperdicio de alimentos es un crimen.**

La comida desperdiciada acaba normalmente en vertederos que generan metano, un gas con efecto invernadero 23 veces más potente que el dióxido de carbono. Estos vertederos son los culpables del 34% de las emisiones de metano; lo que significa que el bocadillo que hiciste ayer y no te comiste está aumentando tu huella personal y colectiva de carbono. Es simple, tus alimentos desperdiciados están matando a nuestro planeta.

Varios países de África, sobre todo Kenia, están poniendo en marcha prácticas para reducir los desechos. Con mucho, el paso más audaz que he escuchado hasta la fecha es el de un restaurante nigeriano en el Este de Londres, Obalende Suya Express, que

cobra una tarifa de 2,5 libras si no te acabas la comida. La mayor parte de la gente conoce el problema de los desperdicios en alguno de sus niveles. Seguramente habrás oído a alguien decirte “no dejes nada en el plato”. Esta conciencia, sin embargo, no se transforma en acción. Entonces, ¿cómo puede uno reducir su huella alimentaria? A continuación algunos consejos que empecé a poner en marcha el año pasado:

**Piensa y haz una lista.** Usando una lista sólo comprarás los alimentos que realmente necesitas.

**Cultiva tus propios alimentos.** Tengo un huerto y apenas puedo desperdiciar nada al pensar en el esfuerzo que pongo en él.

**No hagas la compra con el estómago vacío.** Desde mi experiencia personal, compramos más comida cuando tenemos hambre y normalmente son alimentos que no necesitamos.

**Planifica cada comida.** Esto te ayuda a utilizar la comida que tienes más a mano.

**Prepara la cantidad adecuada.** Incluso si te encanta comer, como a mí, tienes que poner un límite a tu estómago.

**Aliméntate** con aquellos productos que todavía están frescos.

**Cómete** primero los restos.

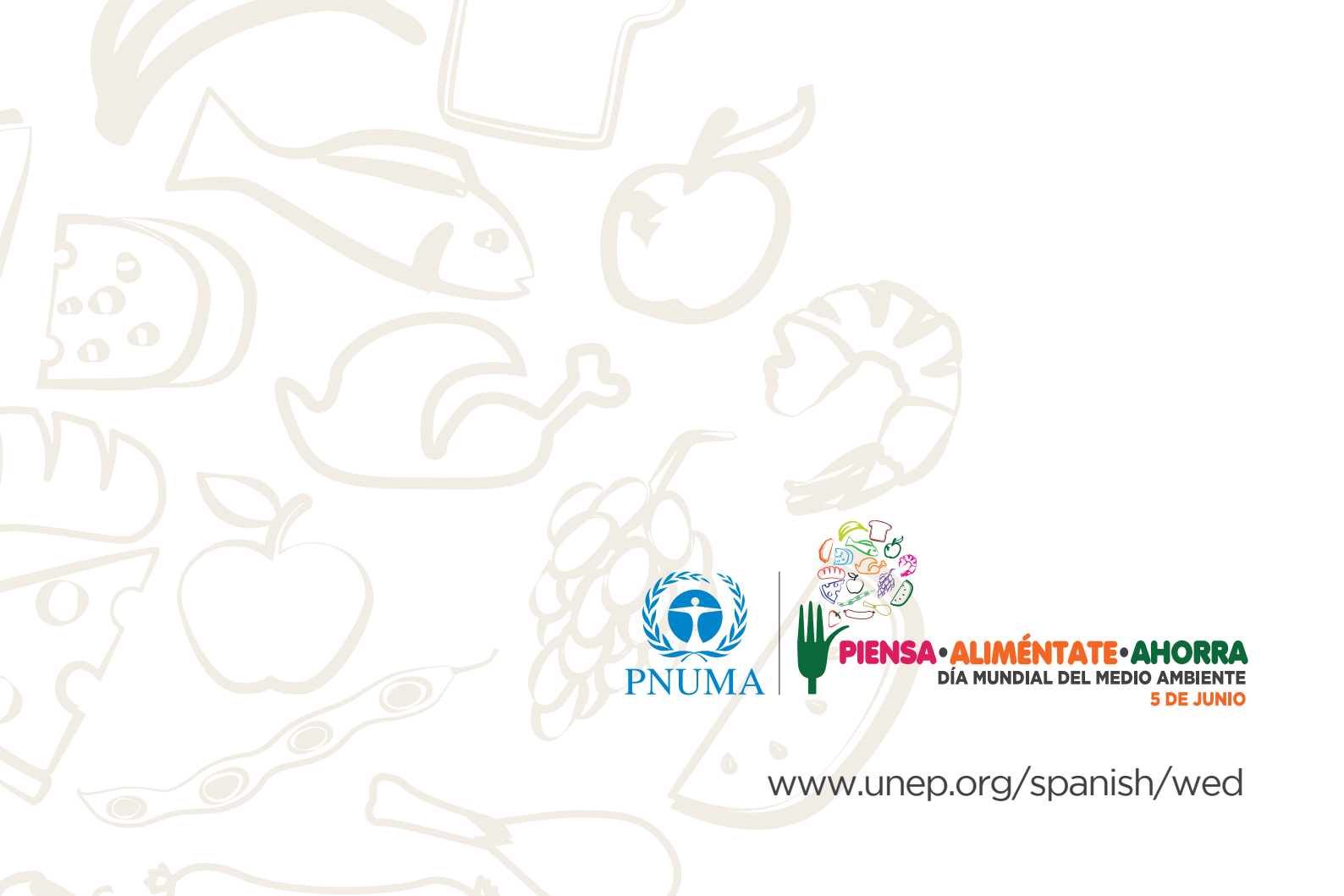
**Guarda los restos, no los tires.** Yo suele ponerlos en el congelador para aperitivos o comidas más tarde. Como último recurso, tus mascotas pueden alimentarse de ellos. En mi casa no se tira nada. Si el perro no se lo come, las gallinas lo harán. Lo único que tiro a la basura son pequeños huesos.

Utilizando estos métodos ayudarás a reducir el desperdicio de alimentos y sobre todo, harás realidad el lema para el Día Mundial del Medio Ambiente (<http://www.unep.org/wed/>) poniendo en evidencia a William Osler quien dijo “Todos somos pecadores dietéticos, sólo un pequeño porcentaje de lo que comemos nos nutre, el resto se convierte en desechos y en pérdida de energía”.

Por eso, ¡no desperdicies!







**PIENSA • ALIMÉNTATE • AHORRA**  
DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE  
5 DE JUNIO

[www.unep.org/spanish/wed](http://www.unep.org/spanish/wed)