

GUÍA PARA LA PROMOCIÓN DE MENÚS SOSTENIBLES EN LA RESTAURACIÓN





ÍNDICE

Introducción	03
¿Cómo hacer un restaurante más sostenible?	04
1. Reducir la huella ambiental	06
1.1 Consumo de productos sostenibles	06
Productos locales, de Km0 y de temporada	06
Productos procedentes de sistemas de producción sostenibles	08
Productos de Comercio Justo	14
Productos de cercanía y/o sostenibles en Córdoba	15
1.2 Abra los ojos ante el desperdicio de alimentos	17
¿Por qué debería abrir los ojos ante el desperdicio de alimentos?	17
Cómo reducir el desperdicio de alimentos en un negocio	19
1.3 Uso responsable del agua	28
1.4 Consumo eficiente de energía	30
1.5 Gestión responsable de los residuos en hostelería	31
Rechazar	31
Reducir	32
Reutilizar, no todo es basura	32
Reciclar	33
2. Aportar valor social al entorno	36
Formación y sensibilización del equipo de trabajo	37
Comunicación externa	37
Ser solidario/a	38
Bibliografía	39

Una reflexión...

Toni Massanés define la cocina como la estrategia alimentaria humana que se basa en la capacidad que sólo los humanos tenemos de fabricarnos voluntariamente cosas buenas para comer, y que para que tenga éxito debe ser sana -si no, de entrada, vamos mal- y sostenible -si no, a la larga iremos mal-. Sana quiere decir segura, suficiente y equilibrada. Sostenible quiere decir sostenible ecológicamente pero también económicamente, porque al final es lo mismo -tenemos que pensar en el futuro de las próximas generaciones, pero antes tenemos que llegar a final de mes-. Toda la gestión que se hace en un local de restauración -desde el diseño de la oferta hasta la compra, la transformación, el almacenamiento, la preparación, el servicio y el post-servicio- contribuirá a hacer tu negocio más sostenible y eficiente [1].



“El restaurante del futuro será aquel que pueda hacer accesible una cocina sana y sostenible al máximo de gente posible” [2].

Jordi Roca



INTRODUCCIÓN

La presente guía se enmarca dentro de las acciones desarrolladas por el Ayuntamiento de Córdoba junto a asociaciones y colectivos para la promoción de dietas más saludables y sostenibles, con el objetivo de hacer un consumo más responsable y respetuoso de los alimentos, que a su vez contribuya a la adaptación y mitigación de los efectos del cambio climático.

La guía está dirigida al personal responsable de la gestión, sala y cocina de bares, restaurantes y tabernas de la ciudad de Córdoba. En ella se describen las claves para una gastronomía más sostenible y pretende ser una herramienta con la que profesionales del sector de la restauración cordobesa pongan en valor la gestión eficiente, responsable y respetuosa, tanto a nivel ambiental como social, que llevan a cabo en sus negocios.



¿CÓMO HACER UN RESTAURANTE MÁS SOSTENIBLE?

El sector de la restauración tiene un gran potencial para generar impactos positivos a nivel ambiental y social en su entorno y ser un potente motor de cambio del modelo de alimentación.

La sostenibilidad en el sector de la restauración es buena para el planeta, buena para la sociedad, permite ahorrar costes operativos y adelantarnos a las normativas ambientales que tenemos a la vuelta de la esquina. La restauración del futuro será sostenible o no será [3].

Un estudio sobre sostenibilidad y restauración realizado por Ecovidrio y El Tenedor [4] hace referencia a que 7 de cada 10 consumidores considera que la apuesta por la sostenibilidad es un valor diferencial de un restaurante frente a su competencia.

Restauración Sostenible



1. COMPRA SOSTENIBLE

- Local, ecológico, fresco y de temporada.
- Pesca sostenible.
- Bienestar animal.
- Comercio justo.

2. CUIDA DEL PLANETA

- Prevención y gestión de residuos.
- Eficiencia energética.
- Ahorro de agua.
- Energía renovable.

3. APORTA A LA SOCIEDAD

- Trato justo.
- Comunicación.
- Proyecto social.
- Formación.

Fuente: <http://telosirvoverde.com/#restauracion-sostenible>



Para gestionar un negocio de restauración desde la estrategia de la sostenibilidad se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Reducir la huella ambiental en la gestión:

- Compre alimentos y productos sostenibles: locales, de Km0, de temporada, procedentes de sistemas de producción que incorporen criterios ecológicos y que aseguren unas condiciones de producción y comercialización justas.
- Reduzca el desperdicio de alimentos.
- Aumente la eficiencia en el uso de agua y energía.
- Gestione de manera responsable los residuos generados en hostelería.

2. Aportar valor social al entorno:

- Forme y sensibilice a su equipo en temas de gestión de residuos, aprovechamiento de alimentos, compra sostenible, eficiencia energética, etc. y logrará cambios positivos en su negocio.
- Comunique el esfuerzo realizado por ser más sostenible y se convertirá en un valor añadido, que mejorará la imagen de su negocio, además de convertirse en un instrumento de concienciación colectiva.
- Fortalezca la economía local apoyando las redes de grupos productores de su región.



1. REDUCIR LA HUELLA AMBIENTAL

La huella ambiental es el método utilizado para valorar, presentar y comparar el comportamiento ambiental de productos, servicios y empresas sobre la base de una evaluación exhaustiva de su impacto ambiental en todo el ciclo de vida [5].

1.1 CONSUMO DE PRODUCTOS SOSTENIBLES

Productos locales, de Km0 y de temporada

Los productos locales, de Km0 o también llamados de proximidad son aquellos que han viajado menos de 100 km desde su lugar de producción hasta la mesa. Por otro lado, los productos de temporada, son los que se recolectan dentro de su época natural de cosecha.

¿Por qué apostar por productos locales y de temporada?

- Ayudan a preservar la biodiversidad y la riqueza paisajística.
- Aseguran la diversidad nutricional que es un factor clave para la salud humana.
- Los productos de temporada son más saludables porque se cultivan en suelos con las condiciones climáticas adecuadas y completando su calendario natural.
- Son más frescos, por lo que no necesitan ni conservantes ni aditivos y ofrecen un mejor aporte nutricional, ya que en el momento de su recolección mantienen intactas sus propiedades (mejor textura y sabor).
- Poseen mayor durabilidad si se conservan en condiciones óptimas.
- Tienen mejor calidad-precio. Al ser la distribución directa se ahorra un gran coste en transporte y almacenaje.
- Provocan menor impacto ambiental: menor cantidad de emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) al evitar la contaminación derivada del transporte.
- Son más eficientes energéticamente: menor uso de refrigeración y uso de energía en su almacenaje.
- Alimentan la creatividad del personal de restauración: La carta no será fija, sino que se mantendrá viva en función de la estación.
- Involucran y conectan a las y los profesionales, lo que asegura que las relaciones con proveedores de alimentos sean más estrechas y de confianza, y por tanto de más calidad.
- Incrementan cada vez más la demanda de grupos consumidores que apoyan y confían en estos productos.
- El hecho de cocinar, utilizando todos los productos propios de una región, significa que el establecimiento se adapta mejor al entorno, produciendo una transformación positiva en él y en su economía, y además contribuye a preservar la gastronomía local.



Calendario de frutas y verduras de temporada en Córdoba

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ACELGA												
AJO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL*	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
APIO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
AVELLANA CORDOBESA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT*	NOV	DIC
BERENJENA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
BRÓCOLI	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CALABACÍN	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CAQUI	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CEBOLLA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CIRUELA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COL	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COLIFLOR	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ESCAROLA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ESPÁRRAGO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ESPINACA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
FRESA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
GARBAÑO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL*	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
GRANADA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
GUISENTE	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
HABA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
HABICHUELA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
LECHUGA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
LIMÓN	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
MANZANA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
MELOCOTÓN	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
MELÓN	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
MEMBRILLO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
NARANJA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
PATATA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY*	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC*
PERA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
PIMIENTO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
RÁBANO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
SANDÍA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
TOMATE	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
UVA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ZANAHORIA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC

*Meses de recolección de alimentos disponibles todo el año

Fuente: Departamento de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Córdoba. *Recetas con cabeza y corazón* para una alimentación sostenible (2018)

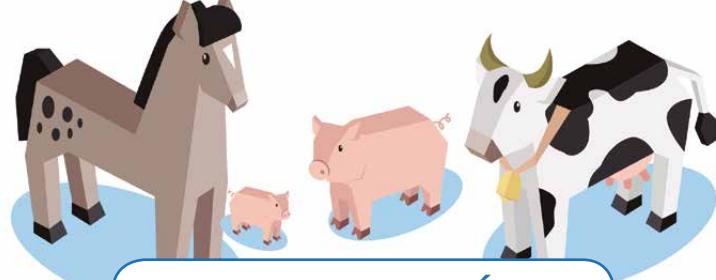
Productos procedentes de sistemas de producción sostenibles

a) Producción con criterios ecológicos

La producción ecológica supone un método de producción agrícola y ganadera, que se caracteriza por mantener la fertilidad de la tierra, no aplicar productos químicos de síntesis (herbicidas, plaguicidas, hormonas y abonos químicos), ni utilizar organismos modificados genéticamente.



- 1 Produce alimentos de alta calidad nutritiva y en suficiente cantidad.
- 2 Trabaja el agroecosistema en su conjunto.
- 3 Fomenta e intensifica los ciclos biológicos del sistema agrario, que comprende los microorganismos, el suelo, las plantas y los animales.
- 4 Mantiene y aumenta a largo plazo la fertilidad natural de los suelos.
- 5 Emplea al máximo recursos renovables en sistemas agrícolas organizados localmente.
- 6 Trabaja dentro de un sistema cerrado en lo que respecta a la materia orgánica y los nutrientes.
- 7 Proporciona al ganado las condiciones de vida que le permiten realizar todos los aspectos de su comportamiento innato.
- 8 Evita todas las formas de contaminación que puedan resultar de las técnicas agrícolas.
- 9 Mantiene la diversidad genética del sistema agrario y de su entorno, incluyendo la protección de los hábitats de plantas y animales.
- 10 Considera el impacto social y ecológico más amplio del sistema agrario.
- 11 Permite que los agricultores tengan unos ingresos satisfactorios y realicen un trabajo gratificante en un entorno laboral saludable.



La Ganadería ECOLÓGICA

- 1 Está ligada a la tierra; es muy común que el ganado eco se encuentre integrado en un sistema agrícola.
- 2 No contamina, sino que preserva el medio ambiente, asegura la biodiversidad y mantiene los ecosistemas, buscando siempre el equilibrio de la carga ganadera con la oferta de recursos alimenticios existentes en la finca.
- 3 Persigue la calidad y seguridad alimentaria, renunciando al uso de todas aquellas sustancias o materias que puedan suponer un riesgo potencial o real para la salud del consumidor, prohibiendo específicamente el uso de los productos químicos de síntesis y de los organismos genéticamente modificados.
- 4 Respeta el bienestar animal, manejando el ganado en libertad y evitándole cualquier tipo de sufrimiento innecesario.
- 5 Las características de su manejo generan demanda de mano de obra y contribuyen a la fijación de la población en las zonas montañosas y desfavorecidas menos pobladas, pero muy ricas en cultura ganadera.
- 6 No compite con la población humana por el consumo de alimentos, sino que, por el contrario, es una ganadería complementaria para la población; ya que consume básicamente, pastos, forrajes y subproductos vegetales que no son aprovechados por las personas.
- 7 Previene la aparición de incendios, porque el ganado consume gran cantidad de recursos herbáceos y arbustivos, que cuando se mantienen en el campo suponen un potencial material combustible.



La Agricultura y Ganadería Ecológicas

Fuente: ECOVALIA.

<https://www.ecovalia.org/index.php/que-hacemos/produccion-ecologica>

Los **productos ecológicos elaborados** son aquellos obtenidos con ingredientes procedentes de agricultura o ganadería ecológica y en su elaboración no está permitido el uso de aditivos, aromas o conservantes no naturales.

¿POR QUÉ APOSTAR POR ALIMENTOS DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA EN LA RESTAURACIÓN?

- Son saludables porque garantizan la ausencia de residuos químicos de síntesis.
- Presentan una calidad diferenciada y apreciada.
- Tienen un tiempo de conservación prolongado.
- Existe una extensa variedad de productos ecológicos en Andalucía.

¿Cómo identificar un producto ecológico?



Fuente: ECOVALIA. <https://www.ecovalia.org/index.php/que-hacemos/consumo-ecologico>



- Andalucía es la 1ª Comunidad Autónoma en superficie inscrita en agricultura ecológica (más del 50% del total nacional) y hay más de 1.700 explotaciones ganaderas ecológicas que suponen más del 50% de las existentes a nivel nacional [6].
- Córdoba es la tercera provincia andaluza con mayor número de cabezas de ganado criadas en ecológico [7].



UN PASO MÁS: LA AGROECOLOGÍA, HACER SOSTENIBLE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA

La agroecología presenta las mismas características que la producción agrícola ecológica, pero en esta forma de producción el modelo agrario se encuentra enmarcado en todo un sistema integral en el que las vertientes social, laboral y comercial están concebidas de forma coherente y sinérgica con la sostenibilidad agrícola, en términos no sólo ambientales sino también humanos y económicos.

LA AGROECOLOGÍA ES EN SÍ MISMA UNA TÉCNICA DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO CLIMÁTICO.

La producción agroecológica dispone de una **mayor diversidad de especies** y **se cultivan variedades adaptadas localmente** (de alto contenido nutricional) lo cual mejora la resiliencia de los agroecosistemas para hacer frente a condiciones climáticas adversas.

Supone la recuperación del conocimiento local y el fortalecimiento del tejido agrario apostando por la **producción y el consumo de productos frescos y de temporada**, lo que es más saludable.

Permite revalorar la vida y el trabajo en el campo: vida sana, suelo sano y comida sana.

b) Pesca sostenible

La pesca sostenible es aquella que puede mantenerse de **forma indefinida sin comprometer la viabilidad de la población de la especie objetivo y sin ejercer un impacto negativo sobre otras especies dentro del ecosistema**, incluidas las personas.

Es importante conocer la procedencia, el método de pesca y la trazabilidad de los productos que se ofrecen a la clientela. Para ello, revise el etiquetado o pregunte a sus proveedores y proveedoras de pescado.

¿POR QUÉ APOSTAR POR PRODUCTOS QUE PROCEDAN DE PESCA SOSTENIBLE?

Greenpeace ha elaborado una serie de Principios para una Pesca Sostenible basados en el Código de Conducta para la Pesca Responsable de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) [8]:

- Está gestionada desde una perspectiva centrada en el ecosistema.
- Ayuda a proteger especies y hábitats sensibles.
- Mantiene las poblaciones de todas las especies objetivo en un nivel saludable.
- Utiliza métodos de pesca selectivos.
- Mantiene la biodiversidad de las otras especies asociadas a la pesquería.
- Minimiza el consumo de energía, productos químicos y residuos.
- Opera de manera justa y responsable, social y económicamente.
- Facilita siempre el origen de todo su pescado desde el punto de captura hasta el punto de venta.

Certificaciones de pesca sostenible
Fuente: Fish Information and Services.

<https://fis.com/fis/worldnews/worldnews.asp?l=s&id=77462&ndb=1>



¡Algunas cifras!

- Según datos de la FAO el **31% de las poblaciones pesqueras mundiales están sobreexplotadas** y un 58% de las poblaciones mundiales están plenamente explotadas, es decir, se pueden seguir explotando al nivel actual o menor, nunca mayor [9].
- Elegir especies que provengan de caladeros cercanos es una manera de consumir con responsabilidad porque se reducen las emisiones de gases que contribuyen al calentamiento global.
- Andalucía es la única Comunidad Autónoma que produce caviar, trucha, esturión, lubina y dorada ecológicas [10].
- De todo lo que se pesca, **un 40% de las capturas mundiales son no deseadas**. La pesca de arrastre es en gran medida culpable de esta cifra, que además destruye los fondos marinos.



Productos de Comercio Justo

El Comercio Justo es un sistema de comercio alternativo, que busca una mayor equidad en el comercio internacional.

¿POR QUÉ APOSTAR POR PRODUCTOS DE COMERCIO JUSTO?

- Contribuye a un desarrollo sostenible ofreciendo mejores condiciones comerciales, asegurando los derechos y condiciones laborales de los productores y de las productoras, especialmente en los países del Sur, respetando el medio ambiente, la equidad de género y ofreciendo productos de alta calidad y libres de explotación infantil.
- Nos ofrece productos alternativos en los casos en los que la producción de cercanía no es posible. Tal es el caso de productos como café, té, panela, azúcar integral de caña, cacao y chocolates.

Se pueden encontrar productos de Comercio Justo en diferentes puntos de la ciudad y hacer pedidos on-line a diferentes suministradores.



Sellos de certificación de productos de Comercio Justo

Fuente: Coordinadora estatal de Comercio Justo. Cuaderno de Comercio Justo, Nº6, 2016.
<http://comerciojusto.org/wp-content/uploads/2016/05/ CUADERNO-CASTELLANO-2016.pdf>



Productos de cercanía y/o sostenibles en Córdoba

PAISAJES AGROFORESTALES Y EJEMPLOS DE PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS EN LA PROVINCIA DE CÓRDOBA



Campiña Alta

- Aceite
- Aceituna de mesa
- Ajo
- Alcaparra
- Almendra
- Melón
- Vinagre
- Vino
- Sal

Sierras Subbéticas

- Aceite
- Alcaparra
- Almendra
- Brócoli
- Cereza
- Lechuga
- Leche y quesos de cabra
- Mantecados
- Membrillo
- Tomate
- Pimiento

DISTRIBUIDORAS EN CÓRDOBA



En **MERCACÓRDOBA**, dos tercios del pescado que se distribuye, es de origen andaluz, y en su mayoría de pesca extractiva, por lo que puede ser considerado proveniente de pescadería sostenible.

Mayoristas del mercado de pescados:
<http://www.mercacordoba.es/mercado-de-pescados>

En lo que se refiere a frutas y verduras, aproximadamente un tercio son producto local, de Córdoba y provincia y otro tercio de origen andaluz.

Mayoristas del mercado de frutas y verduras:
<http://www.mercacordoba.es/mercado-de-frutas-y-verduras>.

Para los negocios de hostelería en concreto, existen empresas que complementan la oferta alimentaria de Mercacórdoba que comercializan frutas, verduras y pescados locales, de cercanía y de origen andaluz.

Se pueden consultar en el siguiente enlace:
<https://www.mercacordoba.es/mercado-polivalente>.



ECOCÓRDOBA es la asociación de negocios especializados en ecológico, fruterías y carnicerías que distribuyen alimentos sin químicos y productos de forma sostenible, que suponen importantes beneficios tanto para la salud como para el medioambiente. En la página web de Ecocórdoba [11] puede conocer los negocios integrantes, así como los grupos productores locales y de Km0 que proveen los productos ecológicos a las tiendas.



1.2 ABRA LOS OJOS ANTE EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Se considera desperdicio de alimentos al conjunto de alimentos y bebidas apto para el consumo humano que son descartados o no consumidos (frutas y hortalizas de aspecto exterior que no cumplen los estándares de calidad habituales, productos almacenados que se echan a perder, comida preparada que no llega a ser servida, restos en el plato, etc.) [12].

Sobre los efectos medioambientales de los residuos alimentarios, los estudios tratan dos aspectos: el primero es la cantidad de energía y de agua que se malgasta en la producción y el segundo, la cantidad adicional de dióxido de carbono, metano y amoníaco que se origina en la fase de descomposición [13].

Stuart sostiene que la comida es un recurso global esencial y que reducir su despilfarro puede tener consecuencias positivas, tanto individualmente como para la economía y la ecología del mundo [14].



¿Por qué debería abrir los ojos ante el desperdicio de alimentos?

Según la publicación de *Unilever Food Solutions* (UFS) [15], limitar el desperdicio de alimentos implica que:

- Puede reducir el riesgo de incumplir la normativa sobre salud y seguridad.
- Su negocio puede contribuir en mayor medida a respetar el medio ambiente.
- Puede propiciar un cambio real en las actitudes, procedimientos de trabajo y en la gestión de los residuos generados en cocinas y sala.
- Puede gestionar un negocio más rentable y eficaz si reduce los "costes ocultos" de los desperdicios.

MAYOR EFICIENCIA = MAYORES GANANCIAS



¡Algunas cifras!

- En el mundo se desperdician 1.300 millones de toneladas de alimentos al año [16].
- En la Unión Europea, la restauración es la responsable del 14% de la generación de desperdicio de alimentos, constituyendo una gran pérdida económica en el sector [17].



Desperdicio alimentario en la UE*:

Consumidor	42%
Transformación/Fabricación	39%
Restauración	14%
Distribución	5%

- Los restaurantes españoles desperdician más de 63.000 toneladas de comida al año, lo que implica pérdidas de más de 255 millones de euros para el sector de la restauración y hostelería.

Según nos explica Peio Cruz, chef ejecutivo de Unilever Food Solutions (UFS), "esta cifra, bajada a cliente por cliente, negocio por negocio, resulta una media de dos kilos y medio de desperdicio al día, lo cual es una cifra alarmante que podemos potencialmente reducir a la mitad simplemente siguiendo una serie de buenos consejos" [18].

RESTAURANTES DE MENÚ EN ESPAÑA

100 COMIDAS SERVIDAS DE MEDIA DIARIAS

TIRA DE MEDIA AL AÑO

► 3.000 € CADA RESTAURANTE

Fuente: Unilever Food Solutions. *Abra los ojos ante los desperdicios. Trabajo de mente inteligente. 2011.*

* Fuente: Estudio interno desarrollado por el equipo de chefs de UFS en base a restaurantes de menú que sirven 100 comidas de media al día. **2,5 kg de desperdicio de media al día por 4 €/kg de media por 298 días al año.

- Según el Programa de Acción de Residuos y Recursos de Reino Unido el 75% de los residuos que se generan en un restaurante es EVITABLE.
- La concienciación de los y las consumidores y consumidoras cuando salen a comer fuera de casa puede suponer un impacto considerable en la reducción del desperdicio de alimentos [17].
- Según la guía de restauración [12], el 30% de los alimentos que se desperdician son restos de platos que no acaba la clientela. Este es el punto donde se debe priorizar el diseño de medidas para prevenir el desperdicio de alimentos considerando aspectos como el tamaño de las raciones, los acompañamientos que a veces no son del gusto de la clientela, la comunicación de sala, la posibilidad de llevarse las sobras a casa, etc.
- Un 20% del desperdicio de alimentos son platos ya elaborados (sopas, caldos, tapas, etc.) a los que no se les da salida y terminan en la basura.



Cómo reducir el desperdicio de alimentos en un negocio

Realice una **AUDITORÍA del despilfarro de alimentos** y haga un diagnóstico de la cantidad (kg) de alimentos que se desperdician en los diferentes espacios y procesos de su negocio, identificando qué tipo de alimentos y quiénes están contribuyendo más a esta pérdida.

Ficha de recogida de datos sobre el despilfarro de alimentos

ÍTEM PARA REVISAR	DESCRIPCIÓN
RECOGER SELECTIVAMENTE LA MATERIA ORGÁNICA	Es un requisito indispensable para hacer una diagnosis adecuada. En caso contrario, nos puede llevar a obtener unos resultados erróneos.
IDENTIFICAR ESPACIOS	<p>Localizar los espacios donde se pueden producir pérdidas de alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrada de mercancías. • Despensa de productos no perecederos. • Despensa de productos frescos no envasados. • Frigoríficos. • Congeladores. • Cocina: línea de calientes. • Cocina: línea de fríos. • Cocina: otras líneas. • Sala: baños calientes. • Sala: mostradores de refrigerados. • Sala: otras líneas. • Cafetería. • Sala de retorno de platos. <p>Esta lista de espacios se puede modificar según la estructura arquitectónica del establecimiento.</p>

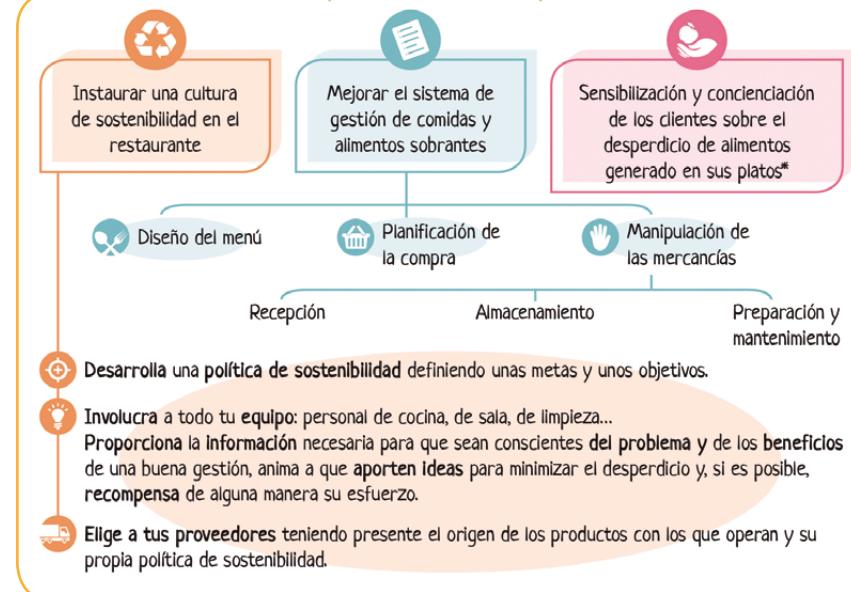


ÍTEM PARA REVISAR	DESCRIPCIÓN
IDENTIFICAR PROCESOS	<ul style="list-style-type: none"> • Recepción de mercancías. • Conservación. • Preparación • Pedido. • Servicio de sala • Retorno del servicio de sala. <p>Esta lista de procesos se puede modificar según la oferta gastronómica y la organización del servicio.</p>
CUANTIFICAR	<p>Es preferible hacerlo en peso, con un sistema automático conectado a una aplicación informática que opere rápidamente.</p> <p>Las bolsas o cubos deben tener un recordatorio para que el operario u operaria no olvide registrar el peso.</p>
IDENTIFICAR EL TIPO DE COMIDA	<p>Puede ser, entre otros:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materias primas. • Pre-elaborados. • Preparaciones. • Elaborados.
IDENTIFICAR EL ESTADO DE LA COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • En buen estado. • Estropeado.
APUNTAR POSIBLES CAUSAS PARA DESHACERSE DE LA COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Embalaje defectuoso o roto. • Descongelación involuntaria. • Conservación en temperatura más alta. • Exceso de la fecha de caducidad. • Comida preparada no servida. • Restos del plato.

Ficha de recogida de datos sobre el despilfarro de alimentos
Fuente: Fundació Alícia y UAB (2013) [1]



Pasos para evitar el desperdicio de alimentos



Fuente: MAPAMA (2017) [12]



* **Conciencie a la clientela de su negocio sobre cómo combatir el desperdicio de alimentos: dé a conocer la oferta de raciones de diferente tamaño, facilite información sobre la posibilidad de llevar a casa las sobras y consejos sobre cómo conservarlas y elaborar recetas de aprovechamiento.**

Diseño de menús

CLAVES para reducir el desperdicio de alimentos en el diseño del menú:

- El menú debe ser diseñado con tiempo para reducir gastos económicos y medioambientales.
- Tener en cuenta que la estación del año puede afectar al consumo.
- Una carta con menor oferta facilita una compra más precisa, el almacenamiento y preparación en la cocina y menor despilfarro de alimentos.
- Los alimentos de temporada presentan mejores cualidades para su conservación y salen más económicos. Los ingredientes que están fuera de temporada han viajado mucho más para llegar a su cocina y tienen un mayor riesgo de deterioro.
- Utilizar la creatividad: Aproveche los excedentes correctamente conservados para la elaboración creativa de nuevas recetas, para realizar degustaciones, tapas o "plato del día".
- Aplicar las nuevas tecnologías para realizar menús y gestionar mejor su restaurante, algunos ejemplos: Gestor de cocina 5.0., Chef Control & Cost, App ZeroMerm.
- Revisar el inventario de control de existencias. Preste atención a las fechas de caducidad y de consumo preferente para dar prioridad a esos productos.

Fecha de consumo preferente, indica el momento hasta el cuál el alimento conserva su calidad prevista. Puede consumirse una vez pasada esta fecha siempre y cuando se haya conservado óptimamente y el envase no esté dañado, sin embargo, puede perder sabor y textura.

Fecha de caducidad, indica el momento hasta el que se puede consumir el producto de forma segura. Se utiliza para alimentos muy perecederos (lácteos, carne y pescado fresco, etc.).

Se puede consumir un producto una vez rebasada su fecha de caducidad cuando se ha congelado correctamente y se indica la fecha de inicio de congelación.



Planificación de la compra

CLAVES para reducir el desperdicio de alimentos en la planificación de la compra:

- Programar adecuadamente la compra para evitar excedentes de productos que al final no se consumen y se tiran.
- Elegir a una sola persona que sea responsable de los pedidos.
- Estimar la previsión de ventas (número de raciones que van a ser servidas).

FOMENTE LAS RESERVAS PREVIAS EN SU ESTABLECIMIENTO, mediante Apps para dispositivos móviles o redes sociales.

- Realizar las compras con mayor frecuencia: aumente la rotación de los productos.
 - a) utilizando nombres genéricos en la elaboración del menú (ensalada de temporada, plato del Chef, pescado del día, etc.);
 - b) eligiendo ingredientes comodín para más de un plato (más recetas con el mismo producto) o
 - c) reduciendo la oferta en su carta.
- Seleccionar bien a los proveedores en base a los siguientes criterios:
 - Precio del producto.
 - Horario, fecha y comodidad de suministro.
 - Flexibilidad para adaptarse a las necesidades de la empresa.
 - Experiencias previas y confianza.
- En función del perfil del negocio y de las habilidades técnicas del personal para sacarle el máximo rendimiento a los productos se puede optar por elaborar platos en base a productos locales o de canales cortos de distribución y de temporada, o bien alimentos de cuarta o quinta gama, cuyo consumo se está incrementando anualmente un 5-6%. Es importante conocer las ventajas e inconvenientes de usar productos de cuarta y quinta gama [1].
 - No olvidar que piezas de fruta y hortalizas, que estéticamente no son atractivas, pueden ser igual de buenas y ser incluso más baratas.
 - Evitar comprar grandes cantidades de mercancía porque el proveedor ofrezca descuentos.

Manipulación de las mercancías

CLAVES para reducir el desperdicio de alimentos en la recepción y acondicionamiento de mercancías:

- Tener preparado siempre el espacio de almacenamiento en las condiciones óptimas.
- Prestar 100% de atención a este momento para evitar ruptura de la cadena de frío, impactos o contaminación de la mercancía recibida.
- Momento clave para inspeccionar la calidad del pedido (cantidad, etiquetado, envasado).
- Cuando se da a destiempo o no está planificada puede tener consecuencias negativas en la calidad del servicio y de otras tareas que se están llevando a cabo en el establecimiento.
- Evitar dejar la mercancía expuesta a la luz o cerca de una fuente de calor.
- Dedicar un tiempo suficiente al acondicionamiento antes de almacenar: retirar envases, hacer porciones, re-envasar, hacer una transformación simple y etiquetar es fundamental para maximizar la durabilidad, conservar las propiedades organolépticas del producto y utilizarlos eficientemente sin desperdiciar alimentos.

CLAVES para reducir el desperdicio de alimentos en el almacenamiento de mercancías. Congeladores, cámaras frigoríficas y despensas son espacios estratégicos:

- Monitorear adecuadamente: temperatura, humedad, renovación de aire y exposición a la luz para evitar proliferación de microorganismos o degradación química.
- Organizar los productos en función de su naturaleza y grado de elaboración y revisar y cumplir las necesidades de conservación de cada producto.
- Aplicar el sistema FIFO: lo primero que almacenamos es lo primero que debe salir o la estrategia ABC para optimizar el espacio de almacenaje. Clasificar y almacenar los productos en estas categorías ABC, podrá suponer hasta un 60% de ahorro de tiempo.



Plan de almacenaje en función de categoría de alimentos

A B C

C
B
A

Categoría A: productos muy solicitados y que ocupan relativamente poco espacio.

Categoría C: productos que se almacenarán mucho más tiempo que los productos del grupo A. No tienen mucha demanda y ocupan mucho lugar en el almacén.

Categoría B: productos entre los grupos A y C, según movimiento y frecuencia de elección.

Fuente: Unilever Food Solutions [15]

- Considerar el grado de compatibilidad. Por ejemplo, las frutas y verduras liberan etileno durante su maduración. No mezcle frutas y verduras que producen mucho etileno con aquellas que sean muy sensibles al mismo.

FRUTAS Y HORTALIZAS EN RELACIÓN CON LA EMISIÓN Y SENSIBILIDAD AL ETILENO

SENSIBILIDAD AL ETILENO	EMISIÓN DE ETILENO			
	Muy baja	Baja	Media	Alta
Baja	Uva	Piña		
Moderada	Pomelo Límon Mandarina Naranja Fresa Espárrago Cebolla	Litchi	Higo Mango Melocotón Tomate Plátano	Albaricoque Kiwi Manzana Aguacate Melón Pera Nectarina Chirimoya
Alta	Ajo Brécol Coliflor Lechuga Espinaca	Sandía Zanahoria Pepino Berenjena	Ciruela	Banana

● Frutos climatéricos ● Frutos no climatéricos

Fuente: MAPAMA (2017) [17]

CLAVES para reducir el desperdicio en la preparación y mantenimiento:

- Momento *Mise en place*:

Preparar la *mise en place* con tiempo garantizará:

- Dosis óptimas que evitarán el desperdicio.
- La posibilidad de preparar "comodines".
- Un mejor control del stock.
- Obtener un mejor rendimiento de los alimentos.

- Momento preparación del servicio

- Cuidar la organización en la cocina, los utensilios que se utilizan y supervisar las habilidades técnicas y tipos de errores que comete el personal de su equipo.
- Con las herramientas adecuadas, un/a profesional de la cocina genera alrededor del 30% menos de residuos alimentarios en las operaciones de pelado, y un aumento de un 10-15% del producto neto final después de pelarlo, y hace el trabajo en casi la mitad de tiempo que un/a operador/a no profesional [1].
- Evitar la contaminación cruzada por transmisión de microorganismos entre lo sucio y lo limpio, y entre lo crudo y lo elaborado.
- Mantener la preparación a temperatura adecuada para que no se reproduzcan microorganismos (por ejemplo, utilice un abatidor para la reducción rápida de la temperatura).
- Sacar el mayor rendimiento a los alimentos, pidiendo información sobre los ingredientes a los grupos productores, revisando la bibliografía, estudiando recetas de otras culturas.
- Probar preparaciones con los restos que a menudo se descartan, porque hay partes que son aprovechables.
- Hacer una dosificación óptima de las raciones. Usar herramientas como moldes, cucharones, balanza, etc. con el fin de ofrecer presentaciones estandarizadas, es una medida ideal para la gestión preventiva del despilfarro de alimentos.

Un ejemplo costoso sobre las raciones demasiado abundantes:

Imagínese un producto que cuesta 20 euros al kilo (por ejemplo, el filete de cordero). Si sirve constantemente un filete que pesa 230 gramos en vez de 200 gramos, las raciones son 30 gramos más abundantes de lo que deberían. Esos 30 gramos suponen 60 céntimos de más de coste por plato. Si vende una media de 25 platos al día, estamos hablando de un aumento de los costes en comida de casi 5.500 euros al año [15].



CLAVES para reducir el desperdicio en la sala:

En la sala la relación con la clientela es directa, es un espacio excepcional para sensibilizar y lograr compromisos por parte de la ciudadanía para el cuidado del medio ambiente.

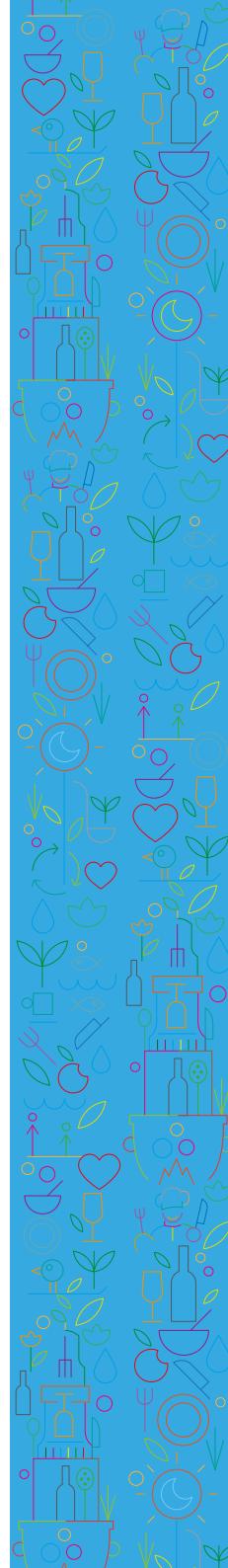
- Dejar comida en el plato puede significar: que la clientela no está satisfecha (existencia de no conformidades) o que la comunicación cocina-sala no es buena (no se ha informado correctamente sobre opciones existentes y preferencias de la clientela: tipo de acompañamiento, aliño, tamaño de raciones, pieza de pan opcional, etc.).
- Es muy importante que el personal de sala pregunte a las y los comensales sus preferencias y en caso de dejar restos en el plato, conocer el motivo con el fin de mejorar y hacer un seguimiento de la cantidad y tipo de alimentos que sobra en las mesas.
- Acercar las raciones servidas a las preferencias de clientela en tamaño, condimentación, acompañamiento. Consejos: puede dar referencias del tamaño de las raciones (fotos) y respetar la relación calidad-precio en los diferentes tamaños de raciones.
- Servir raciones de diferente tamaño o raciones moderadas con la posibilidad de repetir.
- Fomentar el uso de aceiteras reutilizables, saleros, azucareros comunes, etc.
- Utilizar el cartel de "especiales" para vender platos elaborados a los que hay que dar salida para reducir el desperdicio de alimentos.
- Colocar un adhesivo en la carta para indicar que el pan se sirve bajo demanda y en la cantidad solicitada.
- Para minimizar el residuo de alimentos es fundamental dirigir las ventas, es decir, una buena comunicación del personal de sala para proponer a la clientela la recomendación del o de la Chef, o del plato del día, con el fin de asegurar la rotación de productos en el stock a los que se debe dar salida [15].
- Motivar al personal para que informe a la clientela sobre las acciones llevadas a cabo en el negocio para prevenir el despilfarro de alimentos.

1.3 USO RESPONSABLE DEL AGUA

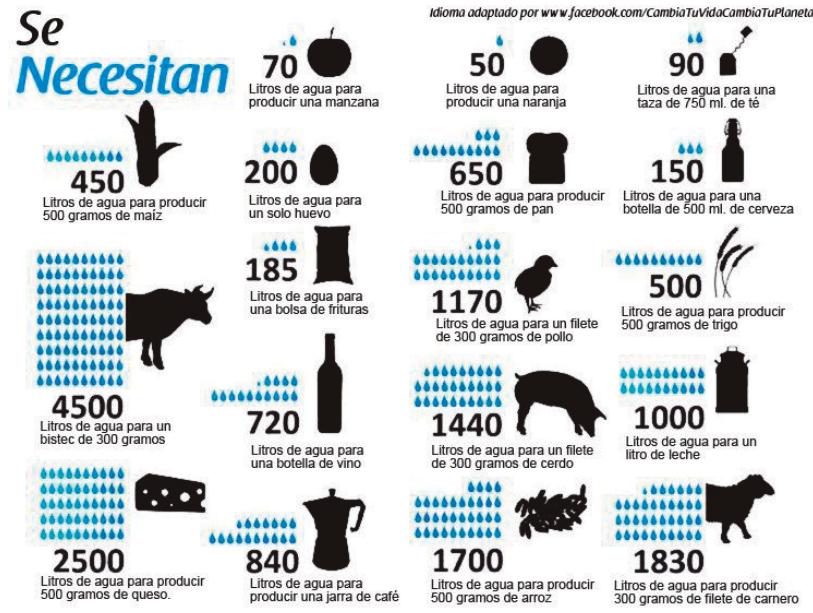
Según la consultora especializada en Restauración Sostenible Te Lo Sirvo Verde, el uso eficiente del agua es una oportunidad para reducir la huella ambiental de un negocio de restauración, y los costes operativos hasta un 11% [19].

Recomendaciones/consejos

- Invertir en equipos ecoeficientes: nevera, lavavajillas, cafetera, máquina de hielo.
- Instalar cisternas con doble pulsación en los lavabos, permite un ahorro del 60% del agua.
- Los aireadores y perlizadores en la grifería permiten un ahorro de agua entre un 30% y un 50%.
- Descongelar los alimentos en la nevera.
- Llenar el lavavajillas, utilizando preferiblemente el ciclo de lavado ECO y productos de limpieza biodegradables.
- Instalar grifos de prelavado eficientes y caudal regulable.
- En el diseño de menús se puede reducir la huella hídrica de un negocio, que se define como el volumen total de agua dulce usado para producir los bienes y servicios del establecimiento. Por ejemplo, la cadena de producción de carne requiere más cantidad de agua que los vegetales. Producir un kilo de carne de vaca necesita 15 veces más agua que un kilo de legumbres.
- Una medida podría ser la sustitución de proteínas animales de los primeros platos de un menú, por legumbres que son un alimento tradicional de nuestra gastronomía y tienen un alto contenido proteíco.
- Servir agua de grifo. Existen sistemas para mejorar su sabor como el de aromatizar el agua o pasarlal por tratamientos de filtrado y ósmosis.



Consumo de agua (litros) por cantidad de alimento producida



Fuente: Te lo sirvo verde (2017) [20]



1.4 CONSUMO EFICIENTE DE ENERGÍA

Según Te Lo Sirvo Verde, los restaurantes que gestionan eficientemente la energía pueden tener muchos beneficios [21]:

- Reducción de hasta un 20% de su factura energética revisando la potencia contratada, los contratos y sus procesos internos.
- Reclamo para clientela ecorresponsible. Cada día la cantidad de personas que valoran la cocina con conciencia, buena y que cuida el planeta es mayor.
- Satisfacción de contribuir a la conservación del medio ambiente.

Recomendaciones/consejos

- Elegir compañías que ofrezcan energía sostenible.
- Apostar por equipamiento ecoeficiente: horno, cocina, cámara frigorífica, lavavajillas, aire acondicionado, etc. puede suponer hasta un ahorro del 30% en la factura eléctrica, según "Energy Star" (Certificación norteamericana de eficiencia energética).
- Sustituir las luminarias ineficientes energéticamente (lámparas incandescentes y los balastos electromagnéticos) por otros que den la misma iluminación, pero con menor consumo (leds y balastos electrónicos). La tecnología de iluminación LED puede suponer un ahorro energético de hasta un 70% respecto de las convencionales y además el coste de mantenimiento se reduce considerablemente.
- Evitar pérdidas de energía por la falta de aprovechamiento del calor residual de los aparatos eléctricos.
- Controlar el tiempo de apertura de las cámaras frigoríficas y neveras, y revisar que los sistemas de cierre estén en óptimas condiciones.
- No utilizar los extractores de la cocina para evacuar el aire caliente y disminuir la temperatura existente (es un uso ineficiente de la energía). El extractor es de los equipos que presenta mayor ineficiencia en la cocina.
- Apagar los equipos que estén inactivos.
- En el Recetario "Recetas con cabeza y corazón" para una alimentación sostenible se ofrecen consejos muy valiosos para el ahorro y eficiencia energética en la cocina [22].



1.5 GESTIÓN RESPONSABLE DE LOS RESIDUOS EN HOSTELERÍA

La generación de residuos es un efecto secundario inevitable de cualquier operación en un restaurante y una fuente inevitable de gastos. Reducir los residuos es una oportunidad para mejorar la imagen del negocio, reducir costes y ajustarse a la normativa

Las 4 R en la gestión de la generación de residuos



Fuente: Antes de reducir ¡Rechaza! Las 4 R.
<https://ecolana.com.mx/ecomapa/las-4-r.html>



Rechazar

- Productos que en su producción y comercialización empleen prácticas irresponsables, injustas e insostenibles.
- Bolsas de plástico que no necesita y alimentos sobreenvasados con exceso de envoltorios: ¡NO compre BASURA!
- Productos en cuyo etiquetado no aparezca información sobre su origen y modo de producción y distribución.
- Evitar envases y materiales de un solo uso (servilletas, cubiertos, etc.) [23]:

¿Cómo?, algunos ejemplos:

- Servilletas de tela.
- Cubiertos de metal.
- Pajitas de papel en dispensadores o bien reutilizables (de metal).
- Bolsas de alga para sustituir a las bolsas pequeñas de plástico usadas en los servicios de restauración "take away o delivery".
- Descuentos en la orden por pedir en vasos reutilizables.



Reducir

- Comprar alimentos a granel.
- Comprar en envases familiares, generan menor cantidad de residuos que las monodosis.
- Elegir productos concentrados para la limpieza de su negocio.



Reutilizar, no todo es basura

- Solicitar la posible devolución de envases a sus proveedores.
- Apostar por envases reutilizables.
- Darles nueva vida a los envases.
- Animar a la clientela para que traiga sus propios envases de comida para llevar.
- Aprovechar las sobras que se generan para crear nuevas recetas.



Algunas referencias bibliográficas para crear recetas a partir de sobras

Guía práctica para reducir el desperdicio alimentario en la restauración ¡Buen Aprovecho!.
Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (2017).

Reciclaje y Alta cocina.
Álex Múgica (2006).

Resaborea: 40 recetas sin desperdicio.
COGERSA (2012).



Reciclar

- Si se dispone de un lugar adecuado en el restaurante se puede hacer compost con los restos orgánicos de frutas y verduras, sobras de comidas preparadas, etc.
- Se puede usar un compactador para reducir el volumen de los residuos generados.
- Utilizar los ECOPARQUES para aquellos residuos que no se pueden depositar en los contenedores de recogida selectiva.
- Gestionar adecuadamente los aceites usados.
- Depositar los residuos en contenedores de recogida selectiva.

Aceites usados

¿QUÉ HACER CON LOS ACEITES USADOS?

Una vez utilizado el aceite de cocina se debe acopiar en el local y posteriormente se debe entregar a los sistemas de recogida habilitados: SOLEMCOR, MADRE CORAJE, ECOPARQUES DE SADEC...

SI NO SE HACE...

- Se atascan las tuberías.
- Se dificultan y aumentan los costes en los procesos de depuración de aguas residuales.
- Se forma una película superficial en aguas de ríos, lagos, etc., que afecta al intercambio de oxígeno y perjudica a los seres vivos de los ecosistemas.

1 litro de aceite
puede contaminar
1.000 litros de agua



"De acuerdo con los actuales hábitos culinarios y de consumo, se estima que pueden generarse unos 150 millones de litros anuales de aceite vegetal usado" [24].

Recogida selectiva en contenedores



Papel y cartón

Pliegue al máximo el papel y cartón para ahorrar espacio.
Retire grapas, canutillos y plásticos que vengan incorporados.

SÍ DEBE DEPOSITAR EN EL CONTENEDOR AZUL:

- Papel NO húmedo ni manchado, de periódico o revista
- Folios usados
- Sobres
- Libretas
- Cartulinas
- Bolsas de papel
- Cartón de huevos
- Cartón de embalaje



NO DEBE DEPOSITAR EN EL CONTENEDOR AZUL:

- Brick
- Fotografías
- Pañales
- Papel de celofán
- Papel de aluminio o plastificado
- Papel higiénico
- Papeles sucios
- Vasos de papel
- Servilletas



Envases e Inertes

No deposite ni deje al lado del contenedor electrodomésticos, muebles u otros objetos voluminosos (use Ecoparques para ellos).

SÍ DEBE DEPOSITAR EN EL CONTENEDOR AMARILLO:

- Envases de plástico y metal
- Cerámica
- Papel de aluminio
- Bolsas de plástico
- Corcho blanco



NO DEBE DEPOSITAR EN EL CONTENEDOR AMARILLO:

- Materia orgánica
- Papel o vidrio



HORARIO
de depósito de residuos
19 a 22 h
de lunes a domingo inclusive

sadeco
saneamientos de Córdoba
empresa municipal



Materia Orgánica

Si tienes alguna duda, NUNCA utilices este contenedor:
SOLO FRACCIÓN ORGÁNICA

SÍ DEBE DEPOSITAR EN EL CONTENEDOR MARRÓN/GRIS:

- Restos de comida
- Pañales y papel sucio
- Restos pequeños de poda
- Otros restos orgánicos



NO DEBE DEPOSITAR EN EL CONTENEDOR MARRÓN/GRIS:

- Envases
- Grandes restos de poda
- Cristales
- Plásticos o cualquier materia que no sea orgánica



Vidrio

Deposite el vidrio lo más limpio posible y retire los tapones.

SÍ DEBE DEPOSITAR EN EL CONTENEDOR VERDE:

- Envases de vidrio
- Tarros
- Botellas



NO DEBE DEPOSITAR EN EL CONTENEDOR VERDE:

- VASOS Y COPAS DE CRISTAL
- Bombillas
- Gafas
- Jarrones y tazas de loza
- Espejos
- Tubos fluorescentes

Fuente: Empresa Municipal de Saneamientos de Córdoba (SADECO)

2. APORTAR VALOR SOCIAL AL ENTORNO

MOTIVAR, SENSIBILIZAR Y CONCIENCIAR AL EQUIPO Y A LA CLIENTELA

Formación y sensibilización del equipo de trabajo

- Desarrolle una política de sostenibilidad definiendo unas metas y unos objetivos.
- Involucre a todo su equipo: personal de cocina, de sala, de limpieza...
- Proporcione la información necesaria para que sean conscientes del problema y de los beneficios de una buena gestión, anime a que aporten ideas para minimizar el desperdicio y, si es posible, recompense de alguna manera su esfuerzo.
- Elija a sus proveedores/as teniendo presente el origen de los productos con los que operan y su propia política de sostenibilidad.

Comunicación externa

Incorporar criterios de sostenibilidad a un negocio de restauración es igual de importante que comunicarlo de forma adecuada a su clientela y sociedad en general por las siguientes razones:

- Permite involucrar a la clientela en acciones concretas.
- Transforma el esfuerzo de nuestras acciones en una mejora de la imagen corporativa.
- Ayuda a crear discursos poderosos capaces de transformar la cultura de la empresa y los hábitos personales de la clientela y del personal.

El **compromiso con el entorno** puede servir como un **elemento de marketing**. A través de la **red, propaganda o cartelería**, puedes **divulgar tu política de empresa** (empleo de productos de temporada, compra de proximidad, donación de alimentos a entidades benéficas...).

Fuente: MAPAMA (2017) [12]



Algunas recomendaciones

- Utilizar las redes sociales para promocionar su restaurante y dar a conocer su política de sostenibilidad, entre otras posibilidades.
- Informar sobre quiénes son las personas/empresas que le proveen de productos.
- Colocar en un sitio estratégico un cartel o adhesivo para informar sobre las buenas prácticas de sostenibilidad que se llevan en el establecimiento.
- Ofrecer una carta con platos elaborados con productos locales y de temporada, ello transmite respeto y armonía con el medio ambiente.

Ser solidario/a

- La gestión sostenible de un negocio tendrá un efecto multiplicador en la generación de empleo en la región, porque conlleva la apuesta por la red de producción y distribución regional, y además implica la colaboración en la mejora de las condiciones de vida de colectivos desfavorecidos, residentes en su ciudad, o bien, puede mostrar su generosidad, por ejemplo, dando la comida al personal del restaurante.
- Aumentar su compromiso social con el entorno, donando la comida que no vaya a ser utilizada, siempre que cumpla las normas de seguridad e higiene alimentaria, eligiendo a entidades o a familias que necesiten colaboración. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible contemplan la lucha contra la pobreza, el hambre y la reducción de las desigualdades sociales.

ALGUNOS PROYECTOS EXISTENTES SON:

Proyecto Nevera Solidaria, de lucha contra el desperdicio de comida, poniendo a disposición de las personas alimentos que, para otros, suponen un excedente (<http://neverasolidaria.org/>).

App Too Good To Go - ¡Salva comida a tu alrededor! Ayuda a restaurantes, pastelerías, supermercados, etc. a reducir su exceso de comida diario, ofreciendo a usuarios y usuarias comida a precios económicos, reduciendo así el desperdicio de alimentos y las emisiones de CO₂. Puede seguir el movimiento en <https://www.facebook.com/TooGoodToGo.ES/>.

BIBLIOGRAFÍA

- [1]** Fundació Alícia y UAB (2013). ¡APROVECHEMOS LA COMIDA! Guía para reducir el despilfarro alimentario en el sector de la hostelería, la restauración y el cáterin.
• <https://www.menosdesperdicio.es/documentos/%c2%a1aprovechemos-la-comida-una-gu%c3%ada-para-reducir-el-despilfarro-alimentario-en-el-sector-de>
- [2]** Jordi Roca: "el restaurante del futuro será el que haga accesible una cocina sana y sostenible" (2017).
• <https://www.magazinehorse.com/jordi-roca-restaurante-cocina-sostenible/>
- [3]** Isabel Coderch Vergés. La sostenibilidad en el sector de la restauración (2016).
• <http://telosirverde.com/blog/sostenibilidad-sector-la-restauracion/>
- [4]** Ecovidrio y El Tenedor. Hablando en vidrio.
• <https://hablandoenvidrio.com/7-10-consumidores-pagaria-mas-restaurante-sostenible/>
- [5]** 2013/179/UE: Recomendación de la Comisión, de 9 de abril de 2013, sobre el uso de métodos comunes para medir y comunicar el comportamiento ambiental de los productos y las organizaciones a lo largo de su ciclo de vida Texto pertinente a efectos del EEE.
• <https://publications.europa.eu/es/publication-detail/-/publication/93cb8358-b80d-11e2-ab01-01aa75ed71a1/language-es>
- [6]** Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA). Estadísticas 2007 sobre Agricultura Ecológica en España.
- [7]** Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía. Estadística 2007 sobre Agricultura Ecológica en Andalucía.
- [8]** Greenpeace. Pesca sostenible.
• <http://archivo-es.greenpeace.org/espana/es/Trabajamos-en/Defensa-de-los-oceanos/pesca/sostenible/>
- [9]** World Wildlife (WWF). Mares en números rojos.
• https://www.wwf.es/nuestro_trabajo/_oceanos/pesca_sostenible_
- [10]** Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía. Las 50 preguntas más naturales sobre producción ecológica en Andalucía.
• https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/guia_50_preguntas_web_new.pdf
- [11]** Ecocórdoba.
• <https://ecocordoba.com/>



- [12]** Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (2017). Guía práctica para reducir el desperdicio alimentario en la restauración ¡Buen Aprovecho!.
• <https://www.menosdesperdicio.es/documentos/gu%c3%ada-pr%c3%a1ctica-para-reducir-el-desperdicio-alimentario-en-la-restauraci%c3%b3nbuen-aprovecho>
- [13]** Informe de la Comisión al Parlamento Europeo y al Consejo sobre la conveniencia de establecer un sistema de etiquetado para la agricultura local y las ventas directas. Bruselas, 6.12.2013. COM (2013) 866 final.
• https://ec.europa.eu/agriculture/quality/local-farming-direct-sales/pdf/com-report-12-2013_es.pdf
- [14]** Tristam Stuart (2011). Despilfarro, el escándalo global de la comida.
- [15]** Unilever Food Solutions (UFS). Abra los ojos ante los desperdicios. Trabaje de manera inteligente.
• <https://cehe.es/documents/guias/abra-los-ojos-ante-los-desperdicios.pdf>
- [16]** Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO). Pérdida y desperdicio de alimentos.
• <http://www.fao.org/policy-support/policy-themes/food-loss-food-waste/es/>
- [17]** Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (2017). Más alimento, menos desperdicio. Estrategia 2017-2020.
• https://www.menosdesperdicio.es/sites/default/files/documentos/relacionados/estrategia_17-20.pdf
- [18]** Cómo ahorrar y controlar los desperdicios de comida en tu negocio.
• <http://barradeideas.com/como-ahorrar-y-controlar-los-desperdicios-de-comida-en-tu-negocio/>
- [19]** Te lo sirvo verde. Be water my friend, o el uso eficiente de agua en los restaurantes (2017).
• <http://telosirverde.com/blog/reducir-consumo-agua-restaurante/>
- [20]** Te lo sirvo verde. Los lunes sin carne y otras ideas para reducir la carne en la restauración (2017).
• <http://telosirverde.com/blog/lunes-sin-carne-restauracion/>
- [21]** Te lo sirvo verde. Los 10 mejores consejos para ahorrar energía en tu restaurante (2019).
• <http://telosirverde.com/blog/los-10-mejores-consejos-ahorrar-energia-restaurante/>
- [22]** Departamento de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Córdoba. Recetas con cabeza y corazón" para una alimentación sostenible (2018).
• https://www.cordoba.es/doc_pdf/etc/MEDIO_AMBIENTE/gastronomia-sostenible/RECETARIO_RECETAS_CON_CABEZA_Y_CORAZON_VD.pdf
- [23]** Te lo sirvo verde. Envases sostenibles en restauración: el reto está sobre la mesa (2019).
• <http://telosirverde.com/blog/envases-sostenibles-restaurantes>
- [24]** Ministerio para la Transición Ecológica. Aceites de cocina usados.
• <https://www.miteco.gob.es/en/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/prevencion-y-gestion-residuos/fluxos-domesticos/fracciones/aceites-cocina/>

GUÍA PARA LA PROMOCIÓN DE MENÚS SOSTENIBLES EN LA RESTAURACIÓN

Edita:

Delegación de Sostenibilidad y Medio Ambiente
del Ayuntamiento de Córdoba

Dirección y coordinación:

Paula Estebaranz Berzal
Amalia García Prieto

Equipo redactor:

Amalia García Prieto
Mª Teresa Oliva Hinojosa
Laura Caballero Martín
Francisco J. Muñoz Macías

Diseño y maquetación:

porfinlunes!

publicidad integral

Córdoba, 2019

Disponible en PDF en www.cordoba.es/medio-ambiente

Córdoba

GASTRONOMÍA SOSTENIBLE

Más información en
www.cordoba.es/medio-ambiente

Departamento de Medio Ambiente
Centro de Educación Ambiental
Avda. Linneo s/n

medioambiente@ayuncordoba.es
Tlf. 957 42 20 02

