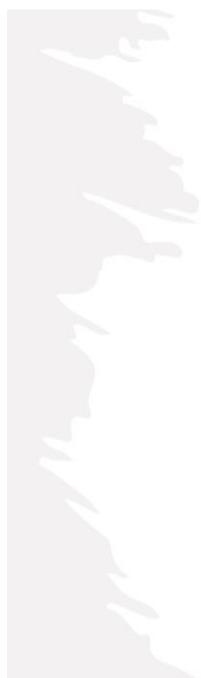


COMENTARIOS SUPLEMENTARIOS

LISTA PERSONAL DE ACCIONES POR LA ECONOMÍA CIRCULAR

14.9.2023



REDUCIR



FACILITAR LA
ECONOMÍA CIRCULAR



RECHAZAR



REUTILIZAR



IMPACTO
TRANSVERSAL



REUTILIZAR



REPARAR Y FACILITAR LA
ECONOMÍA CIRCULAR



REUTILIZAR



RECHAZAR Y REUTILIZAR



FACILITAR LA
ECONOMÍA CIRCULAR

COMENTARIOS SUPLEMENTARIOS

La numeración corresponde a los puntos de la Lista Personal de Acciones

1. No sucumbir ante los trucos de mercadotecnia y comercialización que llevan a comprar más alimentos de los que necesitamos, sobre todo los productos perecederos. Aunque pueden ser más baratos por peso o cantidad, al final pueden resultar más dañinos al medioambiente y más caros si tenemos que desechar gran parte de esa comida.

- Planificar las comidas para la próxima semana
- Verificar las existencias de alimentos y el refrigerador antes de comprar
- Cocinar sólo las cantidades requeridas
- Servir porciones pequeñas
- Alentar a los consumidores a revisar los alimentos y probar nuevas recetas para que las comidas sean atractivas y sabrosas
- Planear reutilizar las sobras para otras comidas
- Congelar los alimentos e ingredientes sobrantes
- Almacenar las sobras en los recipientes correctos con una tapa adecuada

Aloysius N, Ananda J, Mitsis A, Pearson D. Why people are bad at leftover food management? A systematic literature review and a framework to analyze household leftover food waste generation behavior. *Appetite*. 2023 Apr 28;106577. doi: 10.1016/j.appet.2023.106577. Epub ahead of print. PMID: 37121486.

2. Toneladas de piezas de fruta y verdura se tiran a la basura diariamente por no tener el tamaño, forma o color que la publicidad comercial nos lleva a percibir como “mejores”. Al comprar estas piezas de apariencia “rara” pero que están en buen estado de consumo, contribuimos a aprovechar alimentos que de otro modo acabarían desperdiciándose y afectando negativamente nuestro medioambiente.

3. Para identificar el estado de los productos perecederos, tomar en cuenta el uso de nuestros sentidos; por ejemplo, la vista, el olfato, el tacto y el gusto, en vez de guiarnos únicamente por las fechas.

“• La **vista** comprueba la apariencia, la forma, el tamaño, la densidad, el deterioro físico y el color, principalmente.

• El **olfato** se estimula ante las sustancias volátiles (aromáticas), que se perciben cuando se transmiten por el aire. Los elementos primarios de los olores son la intensidad, tipo y variedad. El olfato nos ayuda a distinguir si algún alimento está descompuesto. Una persona común capta alrededor de 200 olores diferentes, mientras que un gastrónomo es capaz de detectar más de 5000.

• El **gusto** se percibe básicamente por la boca, específicamente en las papilas gustativas de la lengua. La lengua es capaz de detectar cuatro gustos básicos.

Lo que se percibe como sabor en realidad es la combinación de olor gusto y textura.

Las características del tacto se clasifican en: mecánicas, relativas al esfuerzo de la masticación: geométricas, relacionadas con la forma y otras el contenido de humedad y grasa.

Mediante el sentido del **oído** percibimos sonidos como el crujir de una galleta, lo hueco o no en una fruta como la papaya o la sandía, que nos ayuda a determinar su grado de madurez.

Los criterios de calidad para seleccionar e identificar los alimentos están muy relacionados con la evaluación sensorial. 'la evaluación sensorial es una disciplina científica utilizada para evocar, medir, analizar e interpretar aquellas características de los alimentos al ser percibidas por los sentidos'." p.6

Gastronomía. Análisis Sensorial. Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla (UPAEP). Otoño 2014. Gas121. Johanna Olmos López (Directora de Investigación) y Alejandra Díaz Vázquez (Directora del Programa Académico de Gastronomía). Puebla, México.
https://investigacion.upaep.mx/micrositios/assets/analisis-sensorial_final.pdf

Para saber más en este tema:

<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icbi/n3/m1.html#:~:text=El%20an%C3%A1lisis%20sensorial%20es%20el,un%20alimento%20o%20materia%20prima.>

4. Incluyendo la comida para llevar o de reparto a domicilio, si sabe que no se comerá al día siguiente.

5. Para los modelos con control de temperatura operable por el usuario, en México el rango generalmente va entre 4 y 6° Celsius. Una temperatura intermedia puede ser adecuada. Consultar las especificaciones en el instructivo de uso del refrigerador y/o con la empresa fabricante. Vigilar que los alimentos frescos duren varios días en el refrigerador o ajustar el control de la temperatura si se enfrían excesivamente (casi congelados) o se descomponen en muy pocos días.

<https://sidof.segob.gob.mx/notas/5529394>

<https://www.businessinsider.es/como-saber-cual-temperatura-ideal-nevera-congelador-863317>

<https://www.infobae.com/mexico/2023/04/20/profeco-estos-son-los-electrodomesticos-reprobados-por-la-dependencia/>

<https://www.gob.mx/profeco/acciones-y-programas/educacion-y-divulgacion>

<https://www.youtube.com/watch?v=BGWmxAV0gIU>

<https://www.gob.mx/profeco/articulos/revista-del-consumidor?idiom=es>

6. Considerar la participación en donaciones y/o el voluntariado de las redes de “bancos de alimentos” en México. Si no hay alguno cercano a tu localidad, es una oportunidad para explorar con vecinos, amistades y familiares la manera de organizar un banco de alimentos.

<https://bamx.org.mx/donde-estamos/>

<https://bamx.org.mx/dona-alimentos/>

<https://bamx.org.mx/comer-en-familia/>

<https://pactoporlacomida.org/>

<https://bamx.org.mx/alimenta/>

<https://bamx.org.mx/conmemoraciones/dia-internacional-para-la-conciencion-sobre-perdida-y-desperdicio-de-alimentos/>

<https://www.instagram.com/redbamx/?hl=en>

7. La composta es un abono orgánico que se forma por la degradación microbiana de materiales acomodados en capas y sometidos a un proceso de descomposición. Por ejemplo, sobrantes de alimentos, incluyendo los residuos del café y hierbas para infusiones.

Si es complicado compostar en casa, recurrir a un huerto urbano. Si no existe cerca de la casa, organizarse con vecinos, familiares y/o amistades, para establecer un huerto urbano.

¿Qué alimentos no son compostables?

Tratándose de compostas en los hogares, es sugerible evitar que la composta tenga productos de origen animal como carne y pescado, alimentos que incluyan grasas, aceites de cocina, químicos, comida cocinada y cadáveres de animales.

8. Aprovechar la composta como abono reduce sustancias con efecto de gas invernadero (indeseables ante el cambio climático) y permite reciclar los nutrientes de la tierra haciéndola más fértil.

<https://www.wigglywiggles.co.uk/products/organico-bokashi-compost-kitchen-waste-bin>

9. Se trata de áreas de tierra de propiedad privada o pública que se dividen en pequeñas superficies que se alquilan o prestan para el cultivo de frutas y hortalizas.

10. “Rechazar es una opción del usuario para comprar o usar menos, diciendo no. Implica pasar a estilos de vida más sostenibles, por ejemplo, rechazar envases, bolsas de la compra u otros productos o servicios que se consideren innecesarios.

Rechazar también puede aplicarse a un elemento específico de un producto, como rechazar el uso de sustancias peligrosas en el diseño de un producto.

Al negarse a comprar o consumir un producto o servicio específico, los usuarios envían una fuerte señal al mercado, ayudando a las economías a hacer la transición a modelos más circulares.”

<https://buildingcircularity.org/refuse/>

11. “Reducir implica que las personas reconsideren cómo pueden satisfacer mejor sus necesidades y vivir sus aspiraciones con impactos mínimos en el planeta y las personas que los rodean. Es una elección del usuario utilizar artículos y servicios durante más tiempo y comprar con menos frecuencia.

Reducir se puede implementar sin costo y tiene un gran potencial para retener el valor de un producto o servicio durante un período de tiempo más largo.”

<https://buildingcircularity.org/reduce/>

En casa es fácil reducir el consumo y los envases o envoltorios que se utilizan en los productos de uso diario. Al comprar alimentos, evitemos usar bolsas de plástico para cada fruta o verdura. Estos

productos se pueden llevar sueltos en una canasta y juntarlos en bolsas de algodón o de material de larga duración. Comprar comestibles como frutas y verduras sueltos en vez de en recipientes de plástico ayuda a reducir el consumo de empaque innecesario. Comprar productos locales de tiendas o vendedores independientes es una manera de evitar envolturas, empaques, cajas y otros contenedores innecesarios. Así reducimos y reutilizamos.

Aquí algunos ejemplos de empresas que están trabajando en soluciones para frutas que requieren un contenedor. Información en inglés.

<https://www.riverford.co.uk/ethics-and-ethos/thoughtful-packaging>

<https://sadlers.co.uk/blogs/blog/reduce-reuse-recycle-the-3-rs-of-recycling>

12. “La reutilización se refiere a la volver a usar un producto, objeto o sustancia que no es un desecho, para el mismo fin para el que fue concebido, sin necesidad de reparación o reacondicionamiento, según el Convenio de Basilea.

La reutilización y la reventa implican la elección del usuario de entregarlo a otro usuario, la mayoría de las veces sin intermediario y sin modificación del producto o servicio. Se aplica al uso de productos de segunda mano, o producto reutilizado después de la limpieza.

La reutilización y la reventa se pueden implementar a bajo costo y tienen un gran potencial para retener el valor de un producto o servicio durante un período de tiempo más prolongado.

A medida que el potencial de reutilización se convierte en un criterio de selección al comprar un producto, objeto o sustancia, los usuarios alientan al lado de la producción a ofrecer productos y materiales más robustos, con una vida útil más larga, fomentando así patrones de consumo y producción más sostenibles.”

<https://buildingcircularity.org/reuse/>

13. Por ejemplo, desarmando y doblando manualmente o con prensas domésticas. Un beneficio importante es reducir el volumen de los objetos que se desechan, facilitando su transportación y almacenamiento.

Recolectar y procesar materiales de desecho como papel, cartón, vidrio, plástico y metales significa la intención planificada de crear nuevos productos utilizando esos mismos materiales. Este proceso requiere de la implementación de una forma eficiente de separar los residuos.

Además, esto contribuye a evitar que sigan creciendo los tiraderos de desechos.

<https://www.globalrecyclingfoundation.org/wp-content/uploads/2018/10/global-recycling-day-manifesto.pdf>

14. De este modo, reducimos los desechos y podríamos incluso ahorrar dinero en la cafetería.

Mucho mejor, esto nos lleva a conocer nuevas perspectivas y soluciones como las planteadas recientemente por la Fundación Ellen MacArthur que se incluyen a continuación.

“Una economía circular para el plástico”

Video en inglés, con subtítulos en español.

<https://www.youtube.com/watch?v=xmTQA-RNygQ&t=179s>

<https://ellenmacarthurfoundation.org/plastics-and-the-circular-economy-deep-dive>

La Red del Pacto del Plástico de la Fundación Ellen MacArthur

“...**Cada iniciativa está liderada por una organización local** y una empresa, instituciones gubernamentales, ONG y ciudadanos detrás de una visión común, con un conjunto ambicioso de metas locales para:

- eliminar los envases de plástico innecesarios y problemáticos a través del rediseño y la innovación;
- pasar de un solo uso a reutilizar;
- asegurarse de que todos los envases de plástico sean reutilizables, reciclables o compostables;
- aumentar la reutilización, recolección y reciclaje o compostaje de los envases de plástico;
- aumentar el contenido reciclado en los envases de plástico...”

<https://ellenmacarthurfoundation.org/es/la-red-del-pacto-del-plastico>

15. Para esta acción resulta aplicable la información incluida en la nota a las acciones 12 y 14.

16. No necesitamos un puñado de servilletas de papel para la comida que compramos para llevar. Tomar simplemente las que sean necesarias y, en lo posible, utilizar servilletas y pañuelos de tela lavables.

17. Comprar productos de segunda mano, así como compartir y alquilar, puede contribuir a una mayor reutilización de productos y mantener su vida útil más tiempo. El uso de productos y materiales secundarios existentes ayuda a reducir la necesidad de nuevos recursos.

Las cosas nuevas no necesariamente son las mejores. Cuando nos haga falta algo, visitar tiendas de segunda mano para encontrar lo que podemos reutilizar.

18. Cuando compramos alimentos de temporada y de origen local, ayudamos a reducir el consumo de recursos utilizados durante la producción, el almacenamiento y el transporte. Otro beneficio es que la comida que recibimos sea más fresca. Asimismo, optar por productos y servicios locales no alimentarios ayuda a acortar la cadena de suministro y minimiza la huella de carbono del transporte.

Apoyar a los negocios de nuestras zonas locales ayuda a la gente a conservar su empleo y contribuye a reducir la necesidad de que los vehículos de carga se desplacen grandes distancias.

19. Un vehículo automotor bien mantenido emite menos gases tóxicos, además de tener mayor eficiencia y confiabilidad en su buen funcionamiento. Así se prolonga su vida útil y el aprovechamiento de los múltiples componentes incluidos en ese tipo de transporte.

20. Las organizaciones de causas benéficas locales facilitan darle una nueva vida a la ropa, libros, muebles y otros objetos poco o nada usados.

Si no existe alguna organización de ese tipo cercana a donde vivimos, es una buena oportunidad para considerar con la comunidad local el establecimiento de alguna.

21. La mayor parte de lo que desechamos termina en los océanos.

Aprendamos por qué “basura” es un concepto inadecuado en la sociedad del desarrollo sostenible.

“[La economía Circular] es un cambio en el modelo en el que los recursos se extraen, se convierten en productos y luego se convierten en desechos. Una economía circular reduce el uso de materiales, rediseña materiales, productos y servicios para que sean menos intensivos en recursos y recupera los "residuos" como un recurso para fabricar nuevos materiales y productos.”

Traducido de la versión original en inglés: <https://www.epa.gov/circulareconomy/what-circular-economy#:~:text=It%20is%20a%20change%20to,manufacture%20new%20materials%20and%20products>.

22. Las “Rs” para la Economía Circular es una estrategia para facilitar la transición a la Economía Circular. Esta estrategia puede tener diferentes cantidades de “Rs”. Cada una de ellas representa un tipo de solución que corresponde a las distintas fases en la vida útil de un objeto.

Las Rs están organizadas en orden de prioridad, porque es preferible tener primero un uso y una producción más inteligentes del producto que se trate. Luego, tratar de extender la vida útil; después, encontrarle un nuevo destino útil al material. Para esta última fase existe la posibilidad de reciclar o de incinerar el material. El reciclaje sólo debe usarse cuando sea necesario recuperar el valor útil de los materiales, y la incineración es la última opción ya que se recupera la energía, pero ya no se pueden reutilizar los componentes.

Lo anterior es un párrafo parafraseado en español de la introducción del artículo en inglés:

de Oliveira, Carla Tognato, and Giovanna Groff Andrade Oliveira. "What Circular Economy Indicators Really Measure? An Overview of Circular Economy Principles and Sustainable Development Goals." Resources, Conservation and Recycling 190 (2023/03/01/ 2023): 106850.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2022.106850>.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0921344922006826>.

En este Instructivo, se incluye la estrategia diseñada con diez Rs, en orden de prioridad:

(1). **Rechazar:** Evitar el uso de materias primas

(2). **Reducir:** Disminuir el uso de materias primas

- (3). **Rediseñar:** Remodelar el producto con miras a los principios de circularidad
- (4). **Reutilizar:** Usar de nuevo el producto (como de segunda mano o transmisiones sucesivas)
- (5). **Reparar:** Mantener y reparar el producto
- (6). **Restaurar:** Revivir el producto
- (7). **Remanufacturar:** Hacer nuevo algo a partir de un producto de segunda mano o sucesivas.
- (8). **Refuncionalizar:** Reutilizar el producto, pero con otra función
- (9). **Reciclar:** Flujos de material de recuperación con el valor más alto posible
- (10). **Recuperar:** Incinerar residuos con valorización energética

<https://circulareconomy.europa.eu/platform/sites/default/files/building-a-circular-future-jacqueline-cramer-amsterdam-economic-board.pdf>

23. Hay que considerar que alguna de esa información es deficiente.

Por otra parte, es previsible que en los próximos años haya cambios en nuevos materiales, nuevas prácticas, ajustes en regulación y futuros diseños para los símbolos referentes a acciones para progresar en la transición a economías circulares.

24. Conocer la existencia de las “Rs” no es suficiente para entenderlas y menos aún para implementarlas eficazmente. Es importante dedicar tiempo, atención, práctica y reflexión de estos procesos graduales para asimilar el conocimiento y los principios en los que se basa este sistema. Esta clase de esfuerzos incrementan nuestra capacidad para contribuir en su implementación e incluso en su innovación.

25. Por ejemplo, al ir a un restaurante, antes de pedir alimentos específicos en el menú, hacerse al hábito de preguntar si los alimentos y bebidas son amigables al ambiente (por ejemplo, en cuanto a la distancia de su transportación, las formas de producción, etc.). **Hacerle saber a nuestros establecimientos** favoritos que los alimentos y bebidas obtenidos de forma amigable al medioambiente están en nuestra preferencia de consumo.

26. En la medida que sea accesible, aprovechar la existencia de [aplicaciones y bases de datos interactivas como esta](#) que nos facilitan conocer y distinguir qué productos son sustentablemente mejores para consumir, tomando en cuenta no sólo la calidad del alimento sino también el incentivo que podemos dar con nuestras decisiones de consumo a las cadenas de valor de personas y empresas que integran en su trabajo principios de economía circular.

<https://ecoinvent.org/the-ecoinvent-database/>

Las bases de datos de ejemplo no están disponibles en español.

La base de datos de "Ecoinvent" requiere pago de una licencia para acceder al contenido. Aunque cuenta con una opción para usuarios invitados.

27. Aprendamos a vivir de manera más sostenible, iniciando por ejemplo con una semana e ir ampliando el número de días, semanas, meses para generar y diseminar los hábitos cotidianos de acción para la sostenibilidad.

un.org/sustainabledevelopment/be-the-change.

28. ¿Qué más podemos hacer? ¿Qué pasaría si intentáramos acciones alternativas? ¿Por qué no resultó exitosa alguna de las acciones intentadas?

Economía Circular y la función del comportamiento del consumidor

Artículo original en inglés: <https://www.earthday.org/circular-economy-and-the-role-of-consumer-behavior/>

"[...]

Acciones individuales para la economía circular

Existen numerosas formas en las que podemos fomentar un enfoque más circular del consumismo, y los pasos proactivos que podemos adoptar se convertirán en parte de nuestros hábitos de compra. Una de las acciones más importantes que nosotros, como compradores, podemos tomar para apoyar una economía circular es **comprar productos duraderos y reutilizables que estén hechos para durar y se puedan usar varias veces, ya que esto ayuda a reducir el desperdicio y ahorrar recursos.**

Desde ropa hasta tecnología o muebles, cuanto menos tengamos que tirar, mejor y comprar mejor calidad puede ayudarnos a reducir los desechos que producimos. Además, **podemos elegir productos elaborados con materiales reciclados o renovables, lo que puede ayudar a estimular la demanda de estos materiales y promover una economía circular.** Por ejemplo, un número cada vez mayor de marcas está utilizando desechos posconsumo para producir nuevos productos que reducen la huella de carbono de esos artículos.

Otra forma en que las personas pueden hacer un cambio hacia una economía circular es **ser conscientes de cómo se desecharán los artículos al final de su vida.** Invertir en artículos que sabemos que pueden reciclarse o reutilizarse para reducir el desperdicio y minimizar la necesidad de obtener nuevos materiales, lo que respalda un enfoque circular y un futuro más sostenible. [...]"

Versión en español: <https://www.earthday.org/circular-economy-and-the-role-of-consumer-behavior/#:~:text=Individual%20actions%20for%20the%20circular%20economy&text=One%20of%20the%20most%20important,reduce%20waste%20and%20save%20resources>.

29. No subestimemos nuestra capacidad de inspirar, provocar curiosidad, plantear perspectivas constructivas y detonar nuevas dinámicas entre las personas que nos rodean.

¿Tenemos la posibilidad de utilizar las Rs de la Economía Circular en nuestro lugar de trabajo? ¿La institución en la que trabajamos realiza adquisiciones con proveedores que tienen prácticas perjudiciales al medio ambiente?

30. Esforzarnos continuamente para entender la lógica de los principios de la economía circular y cómo mejorar el sistema de las Rs.