

O CONSUMO DE PLÁSTICO NA ALIMENTACIÓN E PROPOSTAS PARA REDUCILO



VOZ  **NATURA**

Fiallega Alonso, Sara
Nogueiras González, Raquel
CIFP ÁNHEL CASAL , DIETÉTICA
FCT EN EI OS CATIVOS

ÍNDICE:

1. Introducción.....3
2. Cómo reciclar de maneira correcta e por qué.....4,5,6
3. Pautas para reducir o seu consumo través da alimentación.....6-14

A produción global de plásticos disparouse nos últimos 50 anos e en especial nas últimas décadas. De feito, nos últimos 10 anos producimos en todo o mundo máis plástico que en toda a historia da humanidade.

- Estímase que en 2020 producirase 500 millóns de toneladas anuais. (Un 900% máis que en 1980)
- Só en Europa a produción de plástico alcanzou 60 millóns de toneladas en 2016.
- China (29%) é o principal produtor de plástico do mundo seguido de Europa (19%) e América do norte (18%).
- España é o cuarto país da UE con maior demanda de plásticos.
- Segundo os datos da Eurostat , en España só se recicla un 29,7 % dos residuos xerados.
- Só o 30% de plásticos consumidos son reciclados en España.
- Un dos factores máis importantes de consumo de plástico é na alimentación.



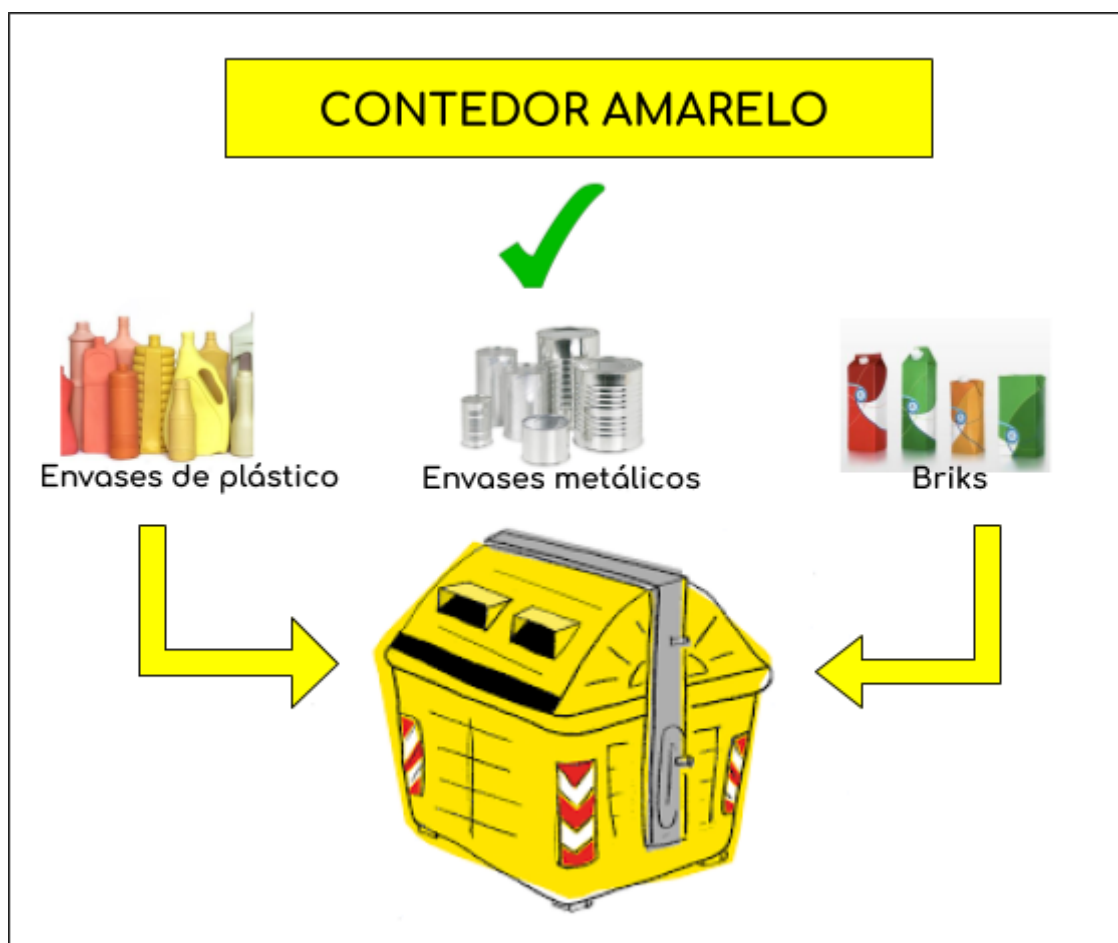
¿Cómo reciclar de maneira correcta e por qué ?

O consumo de plástico é o principal causante da contaminación mariña (Morte de numerosas especies), do aire e da nosa saúde (Inxestión de microplásticos a través da alimentación, como por exemplo os pescados) .

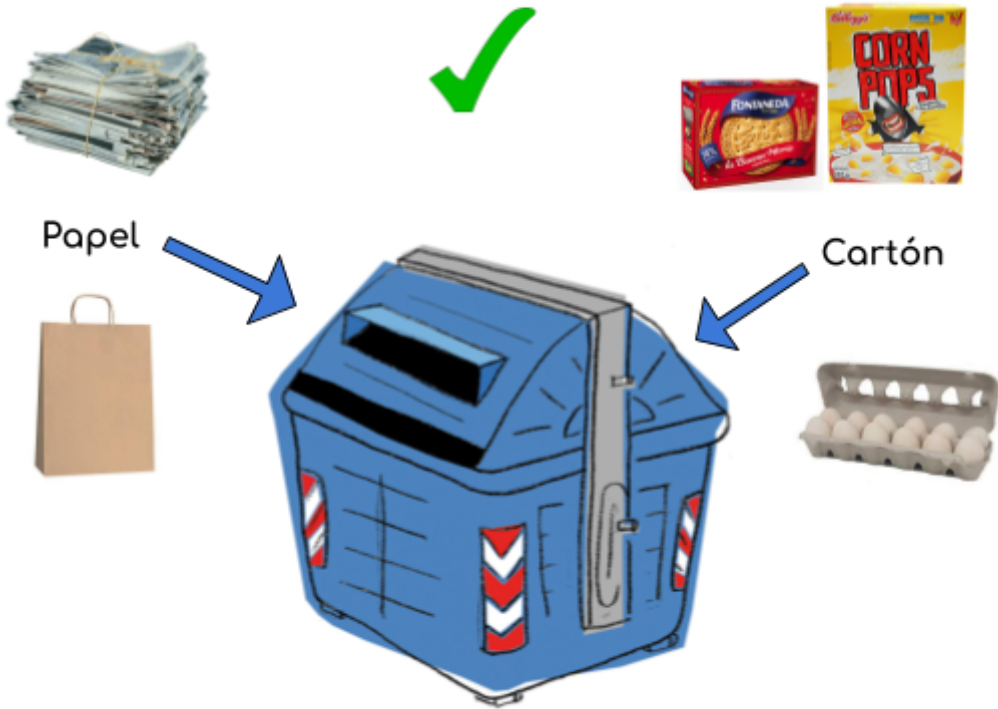
Diversos estudos demostraron que o consumo de plástico nos alimentos pode ser causante de problemas graves de saúde como diabetes, enfermidades alérxicas en nenos, cancro de mama, fallos no sistema endocrino , infertilidade e problemas de corazón; polo que está nas nosas mans reciclalo e reducir o seu consumo o máximo posible.

¿Cal é o beneficio de reciclar e reducir o consumo?

O reciclaxe de envases da lugar a importantes beneficios ambientais en canto a aforro de materias primas, enerxía, auga e redución das emisións de gases do efecto invernadoiro. Así mesmo, esta actividade contribúe ao desenvolvemento económico e social do noso país a través da xeración de emprego e tecido industrial.



CONTEDOR AZUL



CONTEDOR VERDE





Pautas e ideas para reducir o seu consumo a través da alimentación :

Como mencionamos anteriormente un dos principais factores do consumo de plástico ten lugar a través da alimentación.

Día a día xeramos grandes cantidades de residuos sendo na súa maioría plástico. Polas razóns anteriores é necesario que se reduza o seu consumo, e unha das principais opcións é reduci-lo a través da cesta da compra, xa que na nosa despensa abunda en grandes cantidades.

- Qué alimentos consumimos máis habitualmente e por qué substituílos:

Sustituír :	Por:
 <p data-bbox="300 891 831 969">Todo tipo de salsas en briks ou recipientes de plástico.</p>	 <p data-bbox="906 891 1332 927">Botes de vidro reciclable.</p>
 <p data-bbox="300 1384 727 1458">logures e queixo fresco en recipientes de plástico.</p>	 <p data-bbox="858 1384 1385 1608">logures e queixos en recipientes de cartón ou vidro , incluso en maiores cantidades que che proporcionan a opción de servilos na túa propia vaixela.</p>



Mel, xaropes etc en recipientes de plástico.



Recipientes de vidro.



Cacao soluble en bote.



Cacao en envases de cartón.



Oveiras con tapas de plástico e rodeadas de filme.



Oveiras de cartón.



Verduras ,produtos preparados e precociñados conxelados.



Verduras frescas.



Froitas envasadas.



Froitas ao peso.



Embutidos envasados.



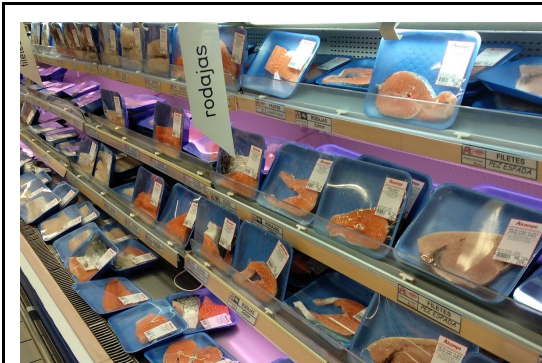
Embutidos de charcutería.



Manteigas e margarinas en recipientes de plástico.



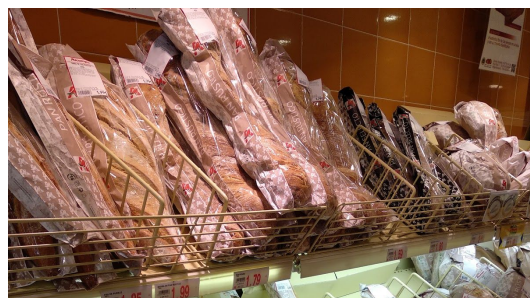
Manteiga envasada en papel.



Carnes e pescados envasados.



Pescado ou carne fresca.



Pan en bolsas de plástico.



Pan da panadería en bolsa de tea.



Botellas de plástico.



Botellas de vidro.



Pastas, arroces, legumes etc en bolsas de plástico.



Pastas, arroces, legumes etc en caixas de cartón ou ao peso en tendas a granel.



Cafés solubles en botes de plástico.



Cafés solubles en recipientes de vidro.



Aceites en botellas de plástico.



Aceites en botellas de cristal.



Produtos de cosmética e hixiene: a maioría véndense en recipientes de plástico.
(Ex: champú.)



Produtos de cosmética e hixiene : hai outras alternativas como champú en pastilla, desodorizantes en botes de cristal etc.

- Comercio local:

Consumir alimentos de produción local é un gran recurso se buscamos comer máis sá pero ademais, os alimentos locais teñen mellor sabor entre outras vantaxes.

1. Protexen o medio ambiente xa que por ser de produción local, requiren menos traslado, menos embalaxe e por suposto, un consumo enerxético inferior que reduce custos e axuda a coidar o ambiente no que vivimos e de esta forma, a nosa saúde.
2. Teñen maior frescura, xa que chegan antes as mans do consumidor que aquel alimento que debe ser trasladado por días e almacenado por un período longo de tempo. Así, podemos ter ingredientes de mellor calidade e de tempada.
3. Teñen mellor calidade nutricional, pois non se trata de alimentos procesados, senón de ingredientes frescos, recollidos da terra preto a onde vivimos.

- **Tendas a granel:**

Algunhas das moitas vantaxes de comprar a granel :

1. As compras a granel **permítennos reducir moitísimos envases e embalaxes**. O 39,9% do plástico que se xera no mundo vai destinado á fabricación de envases. Por iso, comprar a granel coas nosas propias bolsas de tea e recipientes, **permitiranos reducir moitos envases innecesarios e aforrar recursos**.
2. Comprando a granel **apoiamos o pequeno comercio** e contribuímos á economía local. A maioría dos consumidores realizan a compra en supermercados, o que orixina que o comercio local vaia desaparecendo dos barrios e cidades, afectando isto a moitas familias. Cando compramos a granel, en mercados e tendas de barrio, damos o noso voto a tendas que representan os nosos valores.
3. As tendas a granel, compran en grandes cantidades e isto permite reducir a pegada de carbón. O feito de comprar en grandes sacos implica menor peso e maior cantidade, o que se traduce na necesidade de menor transporte e como consecuencia, **menor contaminación**.
4. Podes comprar só o que necesitas **evitando así o desperdicio alimentario**. Demostrouse que o envasado aumenta o desperdicio de alimentos debido a que éste nos condiciona a comprar máis do que precisamos en moitos casos. Ademais, o feito de non haber límites nas cantidades que desexamos comprar, nos permite tamén aforrar economicamente.
5. A **calidade dos alimentos** permítenos ganar en saúde. Os produtos que solemos encontrar a granel son de unha calidade moi superior e na súa maioría ecolóxicos.
6. Permítenche **levar unha dieta máis variada**. Probamos alimentos novos e levar unha dieta máis rica e diversa.
7. **Podes ver o que compras**. Ao non existir embalaxes, podemos ver o que compramos e comprobar o estado e a calidade do produto.
8. **Afórranse custos**.

<http://www.rtve.es/las-claves/como-reciclamos-espana-2017-2018-05-17/>

<https://es.greenpeace.org/es/trabajamos-en/consumismo/plasticos/datos-sobre-la-produccion-de-plasticos/>

<https://www.alimentatubienestar.es/plastico-en-la-alimentacion-riesgos-y-alternativas/>

<https://ecoembesdudasreciclaje.es/contenedores-de-panales/>