

PACTO *por la* COMIDA

JUNTOS VS. LA PÉRDIDA
Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

En México La Comida No Se Tira



Presencia nacional y global de la Red BAMX



Rescate, acopio y distribución en 2023



172 mil toneladas

De alimento acopiado

Equivalente al **5%** del
alimento disponible
para rescate



52%

88,500 tn
No perecedero



45%

77,438 tn
Frutas y verduras



3%

5,710 tn
No comestibles

Oficinas de Servicio Nacional



59 Bancos de
Alimentos

30 Estados con
cobertura



Miembros **fundadores**
de la red global en **más**
de 50 países.

¿Qué es Pacto por la Comida?

Se basa en la metodología de los acuerdos voluntarios (UK, Australia, Indonesia, EUA, Sud-África). Esta iniciativa reúne a un amplio grupo de organizaciones para lograr que los sistemas de producción, venta y consumo de alimentos y bebidas sean sostenibles y así evitar la PDA.

PACTO *por la*
COMIDA



Nace PPLC: 2021.
Único acuerdo voluntario en latinoamerica.

Objetivo reducir hasta en un 50% la pérdida y desperdicio de alimentos en México en los próximos 10 años.

- Webinars, campañas de sensibilización a colaboradores de empresas y público en general.
- Voluntariados, colectas, donaciones de producto y alimentos preparados.

JUNTOS VS LA PÉRDIDA
Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Colaboración con socios y aliados



PACTO *por la*
COMIDA

JUNTOS VS LA PÉRDIDA
Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS



**Estamos
previniendo
la pérdida y el**

Pacto*news* **sobre PDA en México y el mundo**

Te compartimos las notas más relevantes en data y avances que se están presentando hoy en día.



**Robots entre frutales
para frenar el
desperdicio alimentario**



**Frenar la pérdida y
desperdicio de
alimentos, una tarea de
todos**



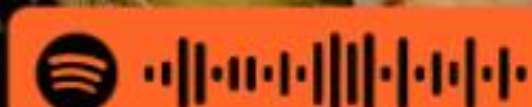
**Nuevas tecnologías:
Energía fotovoltaica en
deshidratadores por
infrarrojos**



**Impulsa SEDIF la cultura
del reciclaje y la
reducción del
desperdicio de
alimentos**

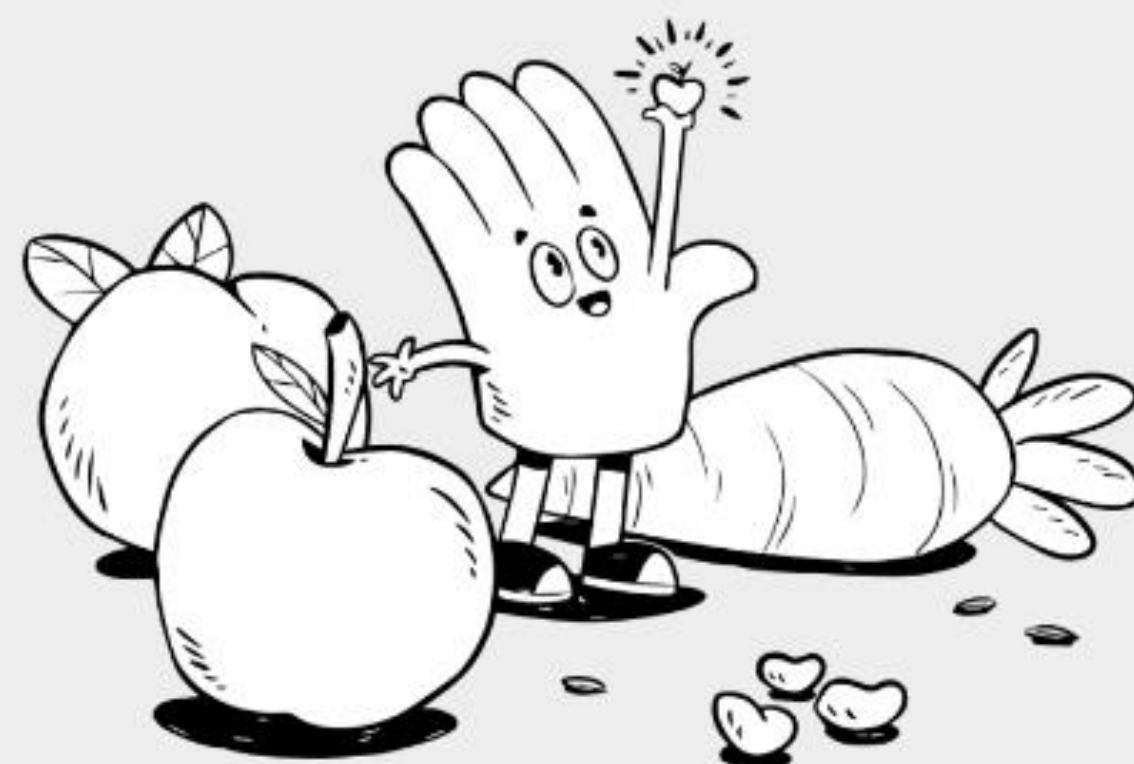
Reduce el desperdicio al ritmo de nuestra playlist en Spotify, explora los sabores del Pacto por la Comida y descubre los mensajes.

¡Dale play y disfruta!



LISTEN ON Spotify

¡En México la comida no se tira!



PACTO *por la*
COMIDA



1



La Comida
Orquesta Hermanos Linarte

2



Necesita De Ti
Los Bukis

3



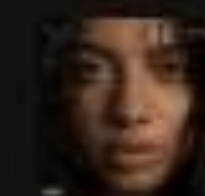
Una Segunda Oportunidad
Eva Rossé

4



Tu
Golden Ganga

5



EX
Kiana Ledé

6



No
Alejandro Fernández

Calendario

Conoce el tiempo de vida de tus alimentos y aprovéchalos al máximo.
Descubre cuánto duran refrigerados y congelados con este calendario.



Sopas con verdura o carne

De 3 a 4 días en refrigerador
De 2 a 3 meses en congelador



Pollo o pavo

De 1 a 2 días en refrigerador
1 año entero o 9 meses si está cortado en trozo en el congelador



Carne de res, ternera, cordero y cerdo

De 3 a 5 días en refrigerador
De 4 a 12 meses en congelador



Tocino y embutidos

De 1 a 2 días en refrigerador, si se encuentran crudos y 1 semana si están bien cocidos. // De 1 a 2 meses en congelador



Ensalada

De 3 a 4 días en refrigerador
La ensalada no se congela

PACTO *por la*
COMIDA



Pactone

¿No sabes qué hacer con la fruta que tienes? Aquí te compartimos una herramienta digital que te permitirá identificar la madurez y frescura de tus frutas basándose en su color, así te aseguras de aprovechar cada alimento en su mejor momento.

AGUACATE



- Cómelo relleno con tus verduras favoritas
- Agrégalo a tu tostada
- Hora de hacer un guacamole
- Prepara un smoothie nutritivo

MANZANA



- Disfruta con tu picante favorito
- Agrega a tu ensalada
- Prepara manzanas con canela
- Ideal para hornear

PLÁTANO



- Cómelo sin cáscara
- Consúmelo con yogurt y avena
- Hazlo licuado
- Hora de preparar un panqué de plátano

MANGO



- Agrégalo a tu ensalada
- Disfrútalo con su salsa favorita
- Licua, sirve, agrega agua mineral y disfruta
- Prepara un postre frío de mango

MELÓN



- Disfruta solo o en ensalada de frutas
- Ideal para un sorbete de melón
- Prepara un batido de melón
- Licua, agrega hielos y disfruta

Recetario

¡No desperdicies nada! Descubre cómo aprovechar cada parte de tus alimentos con nuestro recetario.



SAL DE CITRICOS



CÓMO SECAR HIEVAS



ARROZ CON EL TALLO DEL BRÓCOLI



CREMA DE LECHUGA



GUARNICIONES ZANAHORIAS IMPERFECTAS



CÓMO CONGELAR FRUTAS



pactoporlacomida.org



[PactoXlaComida](#)



[Pacto por la Comida](#)



[Pacto por la Comida](#)



[pactoxlacomida](#)



[pactoporlacomida](#)

Aprovecha lo
“imperfecto”.



#NoSeasUnDesperdiciador

wrap



POSNER
FOUNDATION
of Pittsburgh



Reutiliza sobras en nuevas
recetas (reciclaje creativo).



wrap



POSNER
FOUNDATION
of Pittsburgh



#EnMéxico
LaComidaNoSeTira

ESCUELA
DEL
sabor

¿SABES CÓMO IMPACTA

EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS
EN MÉXICO?

En nuestro país, se pierden o desperdician más de
30 MILLONES DE TONELADAS DE ALIMENTOS AL AÑO.



Equivale a
más del
40%
de toda la
producción
de alimentos

La pérdida y desperdicio de Alimentos
en América Latina es suficiente
para alimentar a más de

**300
MILLONES
DE PERSONAS**



PACTO COMIDA

Fuente: Pérdidas y Desperdicios de Alimentos en México (Banco Mundial) What a Waste (Banco Mundial) y cifras del Estudio repórtre Caracterización y gestión de la pérdida y el desperdicio de alimentos en América del Norte de la Comisión para la Cooperación Ambiental. Fuente: Banco Mundial y Comisión para la Cooperación Ambiental



¿Cómo evitar las Pérdidas y
el Desperdicio de Alimentos
(PDA) en casa?

1 Haz una lista

Antes de ir al supermercado. Revisa tu alacena y anota lo que ya tienes en casa y lo que es necesario comprar.

2 Checa las fechas

Controla la fecha de caducidad y la fecha de consumo preferente en todos los productos que tienes en casa y los que vas a comprar.

3 Recetas sin desperdicio

Recetas que puedas hacer con sobras o sin desperdiciar partes de las frutas y hortalizas.

4 Planifica tu menú

Planifica tus comidas semanales (hasta para 2 semanas) para comprar los ingredientes exactos para cocinar los alimentos en tu casa.

5 Checa tu alacena

Limpia y revisa tu alacena y refrigerador con frecuencia para saber que ingredientes tienes que no has utilizado y cuales requieres surtir.

6 Expertos en congelar

Aprende a congelar y descongelar adecuadamente los alimentos para alargar su vida útil hasta 6 meses más.

7 Perfectos Imperfectos

Elige frutas y verduras imperfectas, tienen el mismo sabor y los mismos nutrientes.

8 Dona

Una gran opción para reducir el desperdicio de alimentos. Busca el Banco de Alimentos más cercano y haz voluntariado o colabora en una colecta de alimentos.

PACTO COMIDA
JUNTOS VS. LA PÉRDIDA
Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Pequeños cambios

en nuestras costumbres cotidianas pueden tener una enorme repercusión mundial y en reducir la PDA.

FUNDACIÓN
HERDEZ



Casa
Doña María Pons

PACTO COMIDA
JUNTOS VS. LA PÉRDIDA
Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

RED BAMX
BANCO DE ALIMENTOS DE MÉXICO

Hablemos de:

La tortilla de maíz

La llamaban **tlaxcalli**, por la cultura mexicana.

Hay un consumo per cápita de 79.9 kg.

Su consumo aporta: Calcio, fósforo, hierro y vitaminas B1, B2, B3 y proteínas.

Su producción anual es de **9 millones 956 mil 056 toneladas**.

Es uno de los productos más consumidos en el país, pero también de los productos que **más desperdiciamos**.

Se estima que alrededor de 79 alimentos producidos de la canasta básica de nuestro país el 34.57% no se consume y se desperdicia.

29 de setptiembre

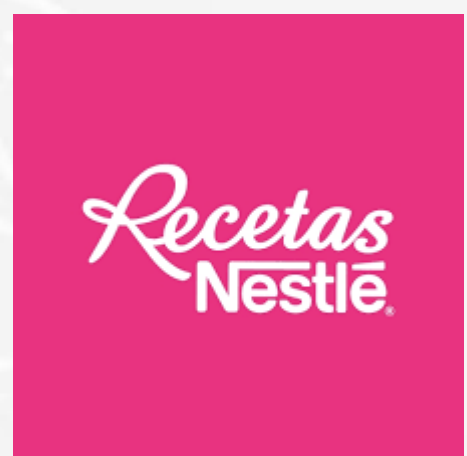
Día Nacional del Maíz y Día Internacional de
Concientización sobre la Pérdida y Desperdicio de Alimentos

Pacto por la Comida de la red BAMX #EnMéxicoLaComidaNoSeTira

fundacionherdez.com



#EnMéxico
LaComidaNoSeTira



PACTO *por la*
COMIDA

Hemos alcanzado una audiencia de más de 4 millones de personas en nuestras redes sociales, alcanzando a:

Más de
21 mil
seguidores en Facebook

Más de
8,500
seguidores en Instagram

Más de
6,600
seguidores en TikTok

Destacamos especialmente el video en TikTok sobre cómo evitar el desperdicio de jitomates, que ha obtenido más de **500,000 visualizaciones**. Es importante mencionar que la mayoría de nuestra audiencia en redes sociales son mujeres de entre 35 y 55 años.

Walmart 
México y Centroamérica



#EnMéxico
LaComidaNoSeTira



PACTO *por la*
COMIDA

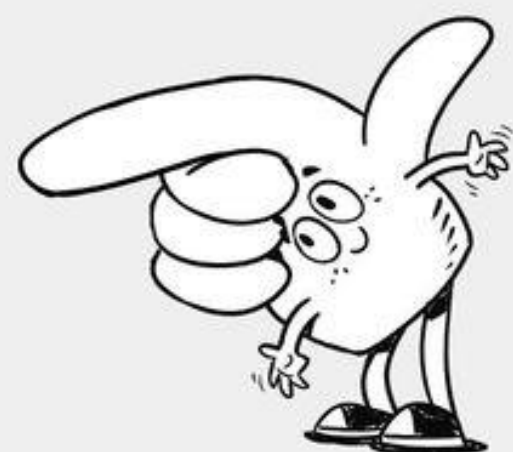
JUNTOS VS LA PÉRDIDA
Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Encuesta hábitos de consumo (+3,500 respuestas en 2023)

- Alimentos + desperdiciaban: **comida preparada, vegetales**
- Alimentos - desperdiciaban: **carnes y productos lácteos**
- **Causas:** compraban y no consumían; fecha de caducidad; mal almacenamiento y no fue posible consumirlo.
- Hacen para **evitar** DA: congelar o crear nuevos platillos con lo que quedó
- Motivos para no DA: **ahorrar dinero, valores personales y cuidar al ambiente**

Somos lo que consumimos

Responde la encuesta y ayúdanos a conocer los **hábitos de consumo de los mexicanos**.



PACTO COMIDA
JUNTOS VS LA PÉRDIDA
Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

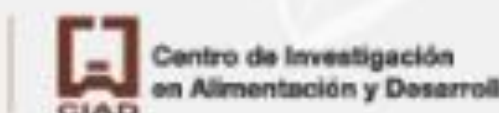


Encuesta realizada por:



POSNER
FOUNDATION
of Pittsburgh

En colaboración con:



JUNTOS VS LA PÉRDIDA
Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS



Gracias

¡Ayúdanos a salvar la comida en México!

Síguenos en:



pactoporlacomida.org



PactoXlaComida



Pacto por la Comida



Pacto por la Comida



pactoxlacomida



pactoporlacomida



Web oficial



Web consumidores

cgarcia@bamx.org.mx
grosato@bamx.org.mx
csanchez@bamx.org.mx
mlopez@bamx.org.mx

PACTO *por la*
COMIDA

JUNTOS VS LA PÉRDIDA
Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS