

REPORT

QUALITATIVE CAUSAL HOUSEHOLD RESEARCH

DATE
31-03-2025



Cofinanciado por
la Unión Europea

FORWARD
FOOD WASTE REDUCTION

INDEX

INDEX	2
INTRODUCTION	3
OBJECTIVES.....	3
1.1 GENERAL OBJECTIVES	4
1.2 SPECIFIC OBJECTIVES.....	4
METHODOLOGY.....	4
1.3 BIBLIOGRAPHIC AND DOCUMENTARY REVIEW	5
1.4 DESIGN OF QUALITATIVE TOOLS.....	5
THEORIC APPROACH.....	12
RESULTS.....	14
1.5 HOUSEHOLD FOOD MANAGEMENT: AN APPROACH TO THE ORIGIN AND CAUSES OF FOOD WASTE 14	
1.6 SELF-PERCEPTION AND THE REALITY OF FOOD WASTE.....	33
1.7 PERCEPTION AND SELF-CRITICISM THROUGH STIMULI BASED ON FOOD WASTE DATA.....	43
PROPOSALS DETECTED FOR THE REDUCTION OF WASTE AT MULTIPLE LEVELS.....	51
1.8 STRATEGIES FOR REDUCING WASTE AT THE INDIVIDUAL LEVEL.....	51
COMMUNICATIVE KEYS AIMED AT THE TRANSFORMATIONS OF CONSUMPTION AND WASTE MODELS	71
1.9 COMMUNICATIVE KEYS AIMED AT FAMILIES WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS	71
1.10 COMMUNICATION KEYS AIMED AT THE HOMES OF THE ELDERLY	74
1.11 COMMUNICATIVE KEYS AIMED AT INDEPENDENT YOUNG PEOPLE	75
1.12 COMMUNICATIVE KEYS AIMED AT INDEPENDENT ADULT COUPLES	77
BIBLIOGRAPHY.....	80
ANNEXES.....	81
1.13 ETHNOGRAPHIC PROFILES (PHOTOVOICE)	81

INTRODUCTION

This qualitative report on food waste in households in the Community of Madrid and the Basque Country is part of the European project **"Food Waste for Stakeholders 2023" (FORWARD)**, funded by the European Union under the **SMP-FOOD-2023-FW-STAKEHOLDERS-AG** call. This project seeks to reduce food waste in two key areas: **homes and educational centers**, promoting strategies based on knowledge and awareness.

From a qualitative approach, this study delves into people's ideas, attitudes and behaviors regarding food waste, allowing us to understand the factors that motivate it and the dynamics that perpetuate it.

The study is also aimed at identifying transformative communication keys, with the aim of developing effective strategies that promote changes in habits and practices related to food and food management at home.

This report is complemented by the quantitative analysis of food waste, allowing a comprehensive view of the phenomenon. Based on these findings, the study will contribute to the design of **awareness-raising actions and more effective public policies**, aligned with the objectives of the FORWARD project and with the **2030 Agenda for Sustainable Development**, in particular with 12.3 on food waste reduction.

OBJECTIVES

The following report considers different general and specific objectives aimed at identifying practices and attitudes regarding food waste, from which we can create communication strategies to transform waste practices.

1.1 GENERAL OBJECTIVES

Analyse the ideas, attitudes and behaviours of people who generate food waste throughout the chain in which they participate.

Identify innovative communication strategies that allow for the development of communication approaches aimed at transforming the processes through which people waste food.

1.1 SPECIFIC OBJECTIVES

Identify the manifest and latent reasons why people waste food.

Identify the sociodemographic elements that can structure waste models in families and individuals.

To analyse people's food buying and consumption patterns and their impact on the generation of food waste.

Analyze people's food management and cooking patterns and their impact on the generation of food waste.

Identify transformative communication keys that allow a change in waste models.

METHODOLOGY

For the preparation of the following report, a commitment has been made to qualitative research techniques, taking into account that the social problems dealt with are complex to unravel, due to their changing and multi-causal nature. Qualitative research is a timely approach due to the capacity to generate knowledge and new evidence, as well as to attend to the processes of constitution of this knowledge, valuing the perceptions of the subjects and attending to the contexts where their actions occur.

For this reason, techniques have been used that seek to address the subjective positions and perceptions of different social profiles regarding the processes that can lead to food waste. Based on these perceptions, the aim is to rescue communicative keys for the transformation of habits, ideas and attitudes towards waste.

Taking into account this approach, a multiple approach has been designed using different techniques that allows to address specific elements of the discourse, as well as a triangulation of qualitative results. On the one hand, and in a first phase, a documentary and bibliographic analysis has been carried out, aimed at framing the object of study and, on the other, 6 Focus groups with different sociodemographic profiles have been carried out, aimed at generating evidence of waste. In parallel, 8 photovoice techniques have been

executed , accompanied by 8 semi-structured interviews with these same people aimed at collecting food waste processes.

1.2 BIBLIOGRAPHIC AND DOCUMENTARY REVIEW

A systematic review of the existing literature on the object of study has been carried out, in order to establish the starting point, that is, the state of the art.

In this phase, a plurality of sources have been incorporated, from the contributions made by Public Administrations and Third Sector entities, to academic research work and perspectives of activism, both national and international.

1.3 DESIGN OF QUALITATIVE TOOLS

With the aim of delving into people's perceptions, ideas and behaviours regarding their food waste, information has been collected through qualitative methodologies. For the design of qualitative research techniques, participatory approaches that integrate a gender and non-discrimination perspective have been taken into account. Three phases of qualitative information collection have been developed:

- A first phase, consisting of the holding of Focus groups,
- a second phase consisting of the creation of *PhotoVoice*,
- and a third phase of semi-structured interviews with those who carried out the *photovoice*.

1.3.1 FOCUS GROUPS

The Focus group is a qualitative technique that is especially useful for collecting collective discourses, which are difficult to access with other data collection techniques, since it places special emphasis on the emergence of *imaginaries, sensitivities and points of consensus and dissent in perceptions*, which emerge as the conversation develops.

"The focus group is a qualitative research technique that can be defined as a carefully planned conversation, designed to obtain information from a defined area of interest, in a permissive, non-directive environment. It is carried out with approximately seven to ten people, guided by an expert moderator."

The discussion is relaxed, comfortable and often satisfactory for the participants as they present their ideas and comments in common. Group members influence each other by responding to ideas and comments that come up in the discussion."

From the Focus group, a space is built in which not only opinions but also ways of understanding one's own experience can be shared. In this way, common discourses are constructed that show us the underlying meanings and shared imaginaries around ideas raised by the moderator, or a problem to be studied².

6 online Focus groups have been held with a proposal based on a combination of this and a focus group, where from a general framework of waste some questions and dynamics have been introduced that converge in a propositional and transformative space. In this way, groups are proposed with greater directivity while maintaining the group's ability to generate a shared story.

Groups Techniques	Group interviews	Focus Groups	Group of expert	Focus Group (II)
Discussion methodology	Rather than genuine conversation, there are only interferences arising from the public display of each response.	Debate: A structured and facilitated discussion grounded in individual experiences	Round table: A controversial discussion grounded in previously constructed and articulated viewpoints.	Conversation: A mutually engaged discussion that entails the co-construction of meaning.
References	MERTON, FISKE y KENDALL, 1990	KRUEGER, 1994; GREENBAUM, 1998	VAN CAMPENHOUDT Y OTROS, 2005	IBÁÑEZ, 1986a Y 1986c; ORTÍ, 1990 y 1993

Fuente: DOMÍNGUEZ, M. y DÁVILA, A., (2008:99)³.

¹ Krueger, R. A. (1991): *The Discussion Group. Practical Guide for Applied Research*, Madrid, Editorial Pirámide, p. 24.

² Canales, M., and Peinado, A. (1994): *Discussion groups. Métodos y técnicas de investigación en ciencias sociales*, Madrid, Editorial Síntesis, pp. 287-316.

³ Domínguez, M., & Dávila, A. (2008). La práctica conversacional del grupo de discusión: jóvenes, ciudadanía y nuevos derechos.

The design of the Focus groups depends on the specificity of the object of study. The reference population, the territorial delimitation and the criteria of group homogeneity and heterogeneity are fundamental in this construction.

The sample design of the groups, however, does not respond in any case to the search for statistical representativeness, but rather for significance and structural representativeness, through a careful selection of people according to the social position they occupy following certain structural variables: age, gender, family unit, habitat, socioeconomic level and all the variables that are likely to be included in the methodological design.

For the organization of the groups, **main axes have been established** that cover structural variables of composition and **secondary axes** that cover other variables that have been taken into account in the composition of the groups.

Main axes : structural variables of group composition:

Home cycles

- a) Independent youth (family size=1, age responsible for purchasing ≤ 45 years)
- b) Young couples without children (family size=2, age responsible for purchasing ≤ 45 years)
- c) Couples with minor children (with 1 couple, family size > 2 , with 1 and/or 2 minor children under 12 years of age inclusive)
- d) Middle-aged couples with children (with 1 couple, family size > 2 , with 1 and/or 2 minor children between 12 and 17 years old, both inclusive)
- e) Single-parent households (without a partner, family size > 1 , with 1 and/or 2 children under 30 years of age inclusive)
- f) Seniors (family size ≤ 2 , age responsible for purchasing ≥ 65 years)

Habitat:

- a) Rural area
- b) Metropolitan areas of cities
- c) City (more than 250,000 inhabitants)

Secondary axes: desirable variables of group composition:

- a) **Educational level achieved** (Higher, secondary or basic).
- b) **Work activity** (Studying, working or unemployed / other types of benefits / pensioner).
- c) **Socioeconomic level** (High, medium-high, medium-medium, medium-low, low).
- d) **Values and attitudes towards environmental sustainability** (favourable, ignorance, opposite).

The final distribution of the Focus groups is as follows:

GRUPO 1 (GD1)	• Couples with minor children (family size > 2, with 1 and/or 2 children under 12 years of age). • 5-6 participants. • Madrid. • City/metropolitan area. • Mixed (men and women). • Primary or co-responsible persons for the household • Work activity: diversity of situations, people with paid or unpaid work and/or unemployed. • Medium-low/medium socioeconomic level. • Educational level attained secondary/higher.
GRUPO 2 (GD2)	• Couples with middle-aged children (family size > 2, with 1 and/or 2 children between 12 and 17 years old, both inclusive) • 5-6 participants. • Basque Country. • Rural area/metropolitan area. • Mixed (men and women). • Work activity: diversity of situations, people with paid or unpaid work and/or unemployed. • Medium, medium-high socioeconomic level. • Higher education level.
GRUPO 3 (GD3)	• Independent young people (family size=1, age responsible for purchasing between 18 and 30 years old) • 5-6 participants. • 50% alone and 50% in a shared apartment • Madrid and the Basque Country. • City. • Mixed (men and women). • Work activity: studying, working, or both. • Low, medium-low socioeconomic level. • Educational level attained in secondary-higher education.
GRUPO 4 (GD4)	• Single-parent households (without a partner, family size > 1, with a child; diversity of children) • 5-6 participants. • Madrid and the Basque Country.

-
- Diversity of urban area (rural, metropolitan area, city)
 - Women.
 - Work activity: diversity of situations, people with paid or unpaid work and/or unemployed.
 - Low, medium-low socioeconomic level.
 - Educational level attained in secondary school.
-

**GRUPO 5
(GD5)**

- Seniors (family size≤2, age responsible for purchasing ≥65 years)
 - 5-6 participants.
 - Madrid and the Basque Country.
 - Diversity of urban area (metropolitan area, city)
 - Mixed (men and women).
 - Work activity: Retirement pension.
 - Low, medium-low socioeconomic level.
 - Educational level achieved primary-secondary.
 - Diversity of care burdens (especially grandchildren and care burdens derived from situations of disability and/or dependency).
-

**GRUPO 6
(GD6)**

- Independent young people (family size=1, age responsible for purchasing ≥ 30 years) and young couples without children (family size=2, age responsible for purchasing ≥ 30 years)
 - 5-6 participants.
 - Madrid and the Basque Country.
 - City.
 - Mixed (men and women).
 - Work activity: working.
 - Medium-medium, medium-high socioeconomic level.
 - Higher educational level attained.
-

1.3.2 PHOTVOICE

Photovoice, also called photoethnography, is a tool that aims to identify the points of transformation in the practices of the people participating in the research, as well as the perception they have of the practice itself. It is an ethnographic technique that uses visual supports (generally photographs, but also videos, drawings or maps) generated by the participants of a study themselves that allows activating or catalyzing discourses and reflection around an object of research.

The technique is participatory and has been proposed to the 8 people who have participated in the semi-structured interview. Through photographs, audios and texts, people have been able to narrate a week of their individual and household food and waste practices and have been able to reflect their perceptions, ideas and reflections during the process.

The methodological approach of *Photovoice* allows the following objectives to be achieved within the framework of this research: to make it easier for participants to reflect their consumption and waste patterns through graphic stimuli generated by them, to promote reflection and internal and external critical dialogue, as well as to express the reality that circumscribes it with respect to their practices.

The relevance of the application of this research technique is based on some previous studies, such as those by Evans (2014) on food waste in British households, showing that factors such as the perception of freshness, meal planning and family norms play a key role in the generation of food waste. Similarly, research such as that by Cappellini and Parsons (2012)⁴ has explored how emotions (guilt, responsibility, indifference) affect food management practices in households.

1.3.3 SEMI-STRUCTURED INTERVIEWS

Through in-depth interviews, it is possible to delve into the different social representations that operate behind the different dimensions and situations in which discrimination and rejection occur, identify stereotypes and prejudices, social and internalized by the people themselves, as well as needs and proposals for change.

In the words of Luis Enrique Alonso, "the interview technique is useful for obtaining information of a pragmatic nature, that is, on how diverse subjects act and reconstruct the system of social representations in their individual practices".⁵

The in-depth interview gives us the possibility of inquiring and knowing the individual discourses on the realities of the home cycles, being able to explore not only their

⁴ Cappellini, B., & Parsons, E. (2012). Practising thrift at dinnertime: mealtime leftovers, sacrifice and family membership. *Sociological Review*, 60(2), 121-134.

Evans, D. (2014). *Food waste: Home consumption, material culture and everyday life*. Bloomsbury.

⁵ Benito, L. E. A. (1995): «Subject and discourse: the place of the open interview in the practices of qualitative sociology», in Delgado, J.M. and Gutiérrez, J. (coords.), *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*, Madrid, Editorial Síntesis, pp. 225-240.

knowledge as a person involved (in one way or another), but also inquiring into their past and present experiences, allowing us to extract experiences and perceptions that provide keys that can be communicated. The interview phase includes people from different household cycles who constitute profiles in themselves.

Entrevista 1	Middle-aged woman (40-60 years old) with high environmental awareness from a family with 1-2 children under 12 years of age in their care. Laboring. In urban areas. Higher education. High social participation. User of alternative trade networks, alternative consumption patterns, vegan-vegetarian eating patterns. High care burden.
Entrevista 2	Young man (20-30 years old) with low environmental awareness from a family with 1-2 dependent children under 12 years of age. It has little burden of care. Works. Rural environment. High use of private transportation. Mass consumption habits (shopping centers).
Entrevista 3	Young woman (18-30 years old). Undergraduate. Share a flat with 3 or more people. Urban environment. Student routine. No private transportation. Low social and political participation. Little time available. High time dedicated to leisure. No care burdens.
Entrevista 4	Young man (18-30 years old). High environmental awareness. High social participation. Participate in alternative consumer networks. Working and studying. Share a flat with 2 or 3 people. It has its own vehicle. Urban environment. No care burdens.
Entrevista 5	Young woman (18-30 years old) with high environmental awareness. Laboring. Urban environment. High social participation and alternative consumer networks. It has a private vehicle. They share a flat. No (ascending) care burdens.
Entrevista 6	Middle-aged woman (30-45 years) mother of 1 or two children. Urban environment. Low social participation and does not participate in alternative consumer networks. Private transport is available. Works. Low environmental awareness. Medium studies. High care loads.
Entrevista 7	Older woman (65 years or older). Retired. With descendant care burdens (grandchildren). Urban environment. Private transport is not available. Local consumption. Low environmental awareness.
Entrevista 8	Middle-aged person (30-45 years old) who lives with their partner. Rural environment. High workload and low time availability. High environmental awareness. Private transport is available. No burden of care. He does not participate socially. It has no alternative consumption networks.

THEORIC APPROACH

Food waste has become a major global problem, especially in Western countries, which generates negative impacts and outputs in different spheres, from the personal to the spheres of the economy, society and the environment.

According to the Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), approximately one-third of the food produced for human consumption is wasted each year globally. Food waste occurs at all stages of the supply chain, from production to consumption. In Western countries, most waste occurs within households and in retail sectors, while in impoverished countries it is mainly due to deficiencies in food⁶ infrastructure and storage.

Some studies indicate that if significant changes are not implemented in waste management, both individually and collectively, this problem could worsen to the point of jeopardizing food systems⁷. If this accumulated waste is quantified, in Europe alone, about 88 million tons of food are wasted per year, which is a very significant amount⁸.

This waste not only translates into the loss of food, but also into economic and environmental resources. In environmental terms, the production of food that is not consumed implies an inefficient use of resources such as water and energy, in addition to human labor. Some studies show that losses in the supply chain affect water availability, soil fertility and farmland use. From a social perspective, food waste contrasts with the existence of food insecurity and inequalities in access to food, so reducing waste is a fundamental strategy to improve food security and move towards more sustainable food systems. Finally, on the economic level, losses affect both the

6 Gustavsson, J.; Cederberg, C.; Sonesson, U.; Meybeck, A. (2011). Global Food Losses and Food Waste-Extent, Causes and Prevention; 1st ed.; FAO: Gothenburg, 2011; ISBN 9780786495566.

7 Parfitt, J., Barthel, M., Macnaughton, S. (2010). Food waste within food supply chains: quantification and potential for change to 2050. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1554), 3065-3081

8 Stenmarck, A., et al. (2016). Estimates of European food waste levels. IVL Swedish Environmental Research Institute. <https://edepot.wur.nl/378674>

family economies such as the food industry and transport, logistics and distribution⁹¹⁰ systems.

Therefore, reducing food waste is one of the key targets set out in Sustainable Development Goal (SDG) of the 2030 Agenda, which calls for "halving global per capita food waste in retail and at the consumer level and reducing food losses in production and supply chains, including post-harvest losses."¹¹

There are studies that have identified various causes that can produce food waste in homes. Among them, the lack of planning in purchases, poor food preservation, difficulties in understanding and planning the expiration of food and the lack of culinary skills for the use of products, among other motivations, stand out¹². It has also been identified that family dynamics, the accelerated pace of life and the low awareness of the impact of waste play a key role in the persistence of this problem¹³.

One of the fundamental aspects in waste management is people's subjective perception of their consumption habits. Many times, consumers do not identify themselves as wasters, displacing the problem to other agents such as supermarkets or restaurants. This erroneous perception and detachment from real practice can act as a barrier to the transformation of practices that result in a change in the management model and domestic waste.

Given the evidence of these problems, different actions have proven to be effective in reducing food waste in households. These include menu planning, the use of leftovers, the correct conservation of products and education in sustainable consumption habits. At the institutional level, various awareness and regulation strategies seek to reduce waste through awareness campaigns and the development of circular economy public policies¹⁴.

In this context, this report aims to analyse people's practices and attitudes towards food waste with the aim of identifying communication keys and effective strategies for its reduction.

9 Kummu, M. et al (2012). Lost food wasted resources: Global food supply chain losses and their impacts on freshwater, cropland, and fertiliser use. *Science of the Total Environment*, 438, 477-489.

10 Buzby, J. C., Hyman, J. (2012). Total and per capita value of food loss in the United States. *Food Policy*, 37(5), 561-570.

11 Objective 12.3 in Objective 12: Responsible production and consumption. Retrieved from: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-consumption-production/>

12 ELIKA. (2022). *Analysis of food waste in households in the Basque Country*.

13 Díaz Carmona, E. et al. (2022). Qualitative Look at Food Waste in Madrid. Memoirs and research reports. <http://hdl.handle.net/11531/68776>

14 Garrone, P., Melacini, M., Perego, A. (2014). Opening the black box of food waste reduction. *Food Policy*, 46, 129-139.

RESULTS

1.4 HOUSEHOLD FOOD MANAGEMENT: AN APPROACH TO THE ORIGIN AND CAUSES OF FOOD WASTE

Household food management is a central factor in understanding food waste, as it not only involves aspects related to the purchase and storage of food, but also to the perceptions of value, culinary skills and family and social dynamics that influence its use or waste. Food, beyond its basic function of sustenance, structures times and relationships within family nuclei, which determines practices and habits that can promote or reduce waste.

Decisions about what, how much and how to buy, store and consume are crossed by multiple factors, including the composition of the household, the distribution of responsibilities, the age and gender of its members, as well as their values and beliefs about food.

This chapter will address how these factors operate in the day-to-day management of food in households, identifying patterns and practices that could have an impact on food waste. Understanding these processes is key to developing effective intervention strategies that promote more sustainable and responsible eating in society.

1.4.1 THE IMPORTANCE OF FOOD IN FAMILIES AND THE VALUE OF FOOD

Food, at a general and ideal level, occupies a space of relevance in the priorities of the different groups studied. In general, people understand that food **has a structuring component of life**, which governs times, which impacts interpersonal relationships and which, inevitably, implies the maintenance and reproduction of the day to day.

"Food is super important. That is clear to me and you can't skimp. In the end, food... We do sports and you can feel that. When you eat less you notice it." (Interview 2)

The most prominent idea in the groups regarding food is the need for it to respond to a principle of **healthy eating**. People understand healthy foods to be all those that are local, that are not processed, that do not have extra ingredients or that need a knowledgeable preparation to be consumed.

However, the importance of healthy foods is different within each group. In general, people with children, grandchildren and granddaughters are the ones who have been most concerned about the healthfulness of food, while other groups such as young workers or independent young people have done so to a lesser extent.

M2: We don't like to have pastries at home, sugar things. In fact, we practically do not cook even with salt. In other words, in that aspect we are... we are still disgusting about the healthy we are sometimes eating. (Person in focus group 1)

In this case, the fact of having dependent descendants, who must be **instilled with values** that are supposed to structure adult life, means that the diet consumed in the family nucleus is based more on a healthy and varied diet than on a less organized and circumstantial one.

M4: I think that when you have children you think more about healthy eating. (...) Now the 3 of us sit down to eat vegetable cream. Possibly when you live as a couple without children, you say, "there are macaroni left over and we are going to eat macaroni until the pot runs out". (...) When there are children it is different, you want the diet to be much more varied, much healthier for your children. I think that's the case. (Person in focus group 1)

This, however, may have some impact on waste generation. Parenting processes, in relation to food, can sometimes pose certain challenges. It has been common for people with young children, when referring to how they manage the diet of their children, to highlight the difficulties of integrating some healthy foods that have led to rejection in them. They highlight the volatility of the taste of the sons and daughters and that this has an impact on what ends up being thrown away, so it is difficult to be proactive in terms of the amount and type of food, while making an effort in the nutritional education of the person.

M3: When they were little it was a struggle. I don't want spinach or whatever... but they get used to it.

(...)

H1: (...) since my daughter is in the stage of 2 to 3 years old, she is a little capricious. So, today I don't feel like eggs, today I like broccoli. Yesterday and today I don't like it... you have to try a little bit what he likes (...). (Person in focus group 1)

If this process of upbringing in terms of food and waste has not produced an assimilation in the son or daughter, it is possible that these attitudes regarding food will be prolonged over time with the growth of the children. A good education in this sense can be an element of prevention against dynamics and patterns of waste accentuated by reasons associated with taste, appetite or availability.

M2: It has happened to me on occasion, because we both eat out and the one who eats the most at home is my son. So, sometimes... especially my husband, does something for him for the next day or he doesn't feel like it and takes something else. That has happened to

me. (...) We try to re-educate him, but sometimes it is not possible.

(Person in focus group 2)

The value given to food not only depends on whether it is considered healthy or not (positive value), but is also strongly conditioned by its **price**. In this sense, the perception of value is constructed from a combination of subjectively attributed to food, which determine whether it is considered more or less valuable. This factor plays a key role in the dynamics of purchase, consumption and use of food and therefore its waste.

Although the value of a product may depend on multiple elements, price emerges as the predominant criterion in the decision-making of the people participating in qualitative techniques. In general, it is observed that more expensive foods acquire a higher subjective valuation, which drives people to prioritize their consumption to avoid wasting them, while cheaper ones can be discarded more easily. Although other factors, such as the perception of healthiness, the origin or the quality of the product also influence the valuation, price is still the element that most often determines which foods are used more rigorously and which can be postponed or, in some cases, wasted.

In this sense, people have resorted to taking advantage of those products that are more expensive and therefore have a higher value attributed to them, than other products that are cheaper or that are not as valuable.

If it is expensive, it is not thrown away and if it is cheap... For example, lettuce doesn't matter so much if it gets bad and throws it away. However, we never throw away a cheese. (Interview 4)

Yes, in my case yes. In other words, the foods that are more expensive will always make me more embarrassed to throw them away. So, (...) if I buy something that is more expensive, then I really try not to overdo it. And just like yogurts or an apple, I don't care so much. But if it is a somewhat more expensive food, yes. Interview 3)

The value of a food based on price, for some people, is also intertwined with **personal taste**. In this way, for some people there is an assimilation between expensive products and products that are enjoyed, and cheap products that are not enjoyed. The reasons behind this association depend on each person in particular, but it can incur a greater waste of those foods to which worse qualities are attributed both for the price and for the subjective perception of taste.

I mean, what makes more things throw away in my house is that they don't like it, that we don't like it... for taste, but just these things that have a bad taste are not expensive, they are cheap things, so I wouldn't know how to tell you. We have never bought something expensive that we don't like, so it is not thrown away, but... however, we have bought cheap things that we don't like and that end up getting bad such as beetroot, for example, which my friends don't like... (Interview 4)

In addition to personal taste, some people associate the consumption of foods with which they attribute a higher value to specific moments, which reinforces their perception of

value. From foods on special occasions such as special dates, to spaces and moments in everyday life, the value attributable to a food also depends on the way it is consumed.

But it is true that fruit, like those things that are perhaps more expensive, I keep them at times when I am really hungry. Well, for example, at university during rest, or things like that. (Interview 3)

This economic logic behind the use of food and waste, however, finds a tension with the economic reading regarding the purchase and prices of food today. While those products that are cheaper are more likely to be used to a lesser extent, reading the high prices of food today pushes people to affirm that no food can be wasted. These two interpretations of the value of food can come into relative conflict, forcing people to take advantage of more.

(...) you take advantage of everything here, at home. But the thing is that we try to organize ourselves to take advantage of the resources. Money is not going to be wasted by buying too much food and wasting it. I believe that we are at a time when not a gram of rice can be wasted. (Person in focus group 1)

If I could go here to the greengrocers that are so beautiful and so cute and that... but of course it is money. (Interview 6)

In addition to price, it is worth remembering in this section the **role of subjective perceptions in the attribution of a value to food and food**. In this sense, certain values, such as the consideration of food as healthy or not, play an important role in the use of some foods, especially in families where there is a need to instill certain values or if there are some specific political and ideological positions.

POSSIBLE COMMUNICATION KEYS:

People attribute a variable value to food and food, but with common elements; Price, healthy eating, quality or emotional values influence the appreciation of food and therefore its waste.

The price of a food is the main element of attribution of the value of the food, which pushes to take advantage of expensive food more than cheap food. Other factors influence the attribution of value such as whether it is healthy, whether it is proximity, seasonal, etc., but to a lesser extent and depend to a greater extent on the household cycle or the personality or ideology of the person

1.4.2 CULINARY COMPETITIONS

In all the Focus groups, a **relationship is observed between culinary skills and the value given to food**, which in turn influences the reduction of food waste.

Regardless of the group analysed, those who enjoy the process of cooking, show interest in gastronomy or have culinary knowledge tend to value food more and make better use of it.

Therefore, it is evident that culinary knowledge allows people to more efficiently manage available ingredients, avoid waste, and find creative ways to reuse food. On the contrary, those with less skills or knowledge in cooking may waste more frequently, since they lack tools to identify strategies for the use and preservation of food.

(...) He opens the fridge and says, "There's nothing," I say, "What do you mean?" And I set up two plates there at one point. Of course there are things, what happens is that he sees ingredients and can't think of how to put them together. (...) imagination, creativity (...) (Person in focus group 1)

M3: I think I'm the one who cooks the least of all because I don't like to eat. I mean, I don't mind making a pasta and eating the pasta for 3 days. But a simple pasta. (...) I'm too weird to eat too. Half of the things I don't like, for example, neither vegetables, nor... I don't cook with onions, garlic or anything. (Person in Focus group 6)

Interest in food is a brake on waste that manifests itself in multiple ways, such as through reinvention, interest or imagination. This not only applies to the waste itself, but also to the use strategies that people carry out to reduce their direct waste from cooking or to take advantage of food that can spoil.

M2: In my case, for example, stale bread is bread pudding. (...) I would never think of throwing anything away. (Person in Focus group 6)

In this sense of reinvention, there are several people who claim to learn and reinvent themselves in the kitchen and in the processes of use and reduction of waste through the use of social networks. These are able to provide sufficient knowledge to reduce waste while acquiring skills to better use the products that are available, and to start using others that may be unknown. Together, social networks are able to activate an interest in food and cooking management while training and providing knowledge that, together, can contribute to reducing waste.

M5. I think it can also influence with respect to reinventing yourself. Like social networks are also very accessible right now to "I'm going to look for types of salad", and they offer you another variety of dishes not as traditional as there were in the past, which was sota, caballo and rey. (Person in focus group 1)

Reinvention and inventiveness also stand out among people with greater **environmental awareness**, who have taken the step of transforming their consumption patterns and dynamics, including in food. This is the case of people who have decided to enter into consumption groups, characterized by receiving a set of foods that do not depend on

personal taste, but on what has been produced, generally vegetables. The people who are within these groups have stated that there is a challenge and a learning curve with the food that comes to them, having to resort to imagination and learning to be able to dispose of all the food.

I have learned a lot living in this house (...) I have to cook with what there is and not think about what I feel like and go for it, and I don't love celeriac, but it is what it is. I'm sick of beetroot because we are looking for a recipe for beetroot soup, puree, ice cream... they must be used. (Interview 5)

In conclusion, **having knowledge and interest in food and cooking avoids waste**, by linking people with these processes, which can be appropriated. In this way, reinforcing the link between knowledge and the effort involved in understanding the preparation of dishes in order to be able to enjoy the preparations is an exploitable element to reduce waste.

M2: I think that maybe it also has to do with whether you cook or not (...) the father of my daughter, who throws away a lot of food, which is one of the things we have there... And also, he doesn't cook much. And he doesn't know how to cook much either. For example, he does something and it doesn't turn out very well or he doesn't like it, so he throws it away and that's it. (Person in focus group 4)

POSSIBLE COMMUNICATION KEYS

Interest and knowledge about food and food is a relevant barrier to waste. People who have more tools and learning refer to a greater extent to the use and a higher valuation of food than those who have no interest in them.

Social networks are allies for people who need to reinvent themselves or change some of their eating patterns. These provide new information and facilitate the processes of acquiring skills, which can have an impact on a reduction in waste.

1.4.3 THE ORGANIZATION OF THE PURCHASE

The results of the Focus groups indicate that, although there are no specific purchasing dynamics according to the variables analyzed, each group presents certain particular practices that can influence food waste.

In general, purchasing patterns common to the majority of the population are identified, especially in urban environments, where shopping in supermarket chains predominates. The main factors that determine the choice of establishment are proximity, price and personal preferences.

Most people make structural purchases on a weekly or biweekly basis, complementing them with one-off purchases according to their needs. To a lesser extent, some opt for larger volume purchases over longer periods, usually using a private vehicle for transportation.

Despite this common purchasing model, the discursive differences of the groups in terms of making purchases have been collected, which can be explained from the structural variables

In the case of GD1 (Couples with children under 12 years of age), shopping dynamics are closely linked to **proximity and time availability**. **Work-life balance** is at the forefront and defines the suitability of the purchase. Care burdens appear as an important element, where the care of children as well as parents has a fundamental impact on the availability of time to be able to plan the week and fit shopping into it.

M3: Well, my case is similar to that of (Name). The big weekly purchase, (Name) pulls a lot from (Supermarket) because it has it close to work. So, go out, buy everything that is packaged, which is easy and I am the one for fresh things, to see if it is more ripe or not, around here, locally. (...) When I have time, if not what there is and what can be frozen and whatever. (...) And sometimes a big purchase I go to the (Supermarket), each place has its interesting things. So, if I can, I take the car. (Focus Group 1)

In the case of GD2 (Families with children over 12 years of age) the dynamics are very similar to those found in GD1. The reasons why people buy in department stores and supermarkets are usually the proximity to home. However, within this population group, shopping in **local businesses** in the neighborhood of residence begins to appear, especially for fresh products such as meat and fish, which are attributed a higher value and quality when purchased in these businesses. The car appears punctually to go to a supermarket of choice, larger than those near the home.

H1: In my case, normally when we do the big shopping, which is usually more on Fridays or weekends, we usually go to a shopping center near home. (...) There we usually do the bulk of the shopping, but then during the week we go to smaller supermarkets if a one-off purchase is necessary (...).

M3: We do tend to shop in the neighbourhood. So, in the neighborhood we have a supermarket. Not very big but hey, it's a neighborhood one. And then butchers we do like to go, the fishmonger, the greengrocer... (...) (Focus Group 2)

In the case of GD3 (Young Independent People) we find the same dynamic as in the rest of the groups with respect to shopping in shopping centres and supermarkets, preferably nearby and on a weekly basis. However, and unlike the other groups, a more critical

discourse has appeared with their individual purchasing processes, highlighting the **need for awareness**, which is applied to the products they buy, highlighting healthy options as those that have more value for them and that would be, therefore, the ones that would be the least wasted. While this statement is relevant, it is made as a goal and not so much as an actual action, so your purchases may not ultimately be governed by these valuations. There is also the purchase in **local shops in local places**, especially for some fresh products, highlighting the quality, but being limited by the perception of a higher price. Finally, it should be noted that the homes of many young people in urban environments are shared, so the management of shared spaces also conditions purchasing habits, as they have to adapt to **shared kitchens and smaller spaces**.

M2: For example, there are brands or rather products, which for example I only get in (Supermarket) and I usually go there just to get it. And on the other hand, the more general products, I adapt to any supermarket I have close to home. And I do like to buy fruit and vegetables in the greengrocer's.

M3: In our case, all the products we can are from the market, neighborhood store, everything local. Above all, eggs, well, in a store of a lady who has eggs. The rest, like fruit, vegetables, meat in the market (...).

M1: I look like it. I every week, the same every two, when I see that there is less left or whatever. And then maybe there is a month when a little bigger purchase is made, out of necessity or whatever. You also have to measure the space a little because you are finally sharing. (Focus Group 3)

In GD4 (Single-parent and single-parent families) purchases in **local, neighbourhood and proximity shops** have appeared to a greater extent than in other groups; purchases in large stores have been comparatively lower. However, these large stores continue to have a large presence in the structuring of purchases, due to the concentration of products in them, especially those that are not fresh.

M3: Weekly, and if I leave in passing what is missing. I always bring a loaded bag home. I'm always missing something, always, always. (...)

M1: It's a bit like her. I am one to buy better every 3 days, it depends. There are weeks that I will go twice as well as weeks that I will not go because I have stockpiled other times. (...) I also try some neighborhood stores, but there are not many around here, and since almost all of them are closing, in the end I end up buying everything in (Supermarket) or in a large supermarket.

M3: (...) I am one of buying meats by the sack. I'm going to the (Market Name) which is the market of a lifetime. I have moved to another

neighbourhood because I have been in (Barrio) for 24 years and I love that market. He keeps going there, he catches me far away, but I take the car full and I freeze the meats in the freezer and from there I go from there. I don't like to buy meat in the supermarket. I like to buy meat, fish in the market like this. (Focus Group 4)

In GD5 (Working adults without dependent descendants) it presents somewhat different dynamics to those found in the rest of the groups. The option of shopping in supermarkets seems to be less common among the participants in this group, where **the purchase of local and proximity shops** for fresh food, vegetables and fruit is gaining predominance. The online shopping mode appears for the first time as a shopping preference, although in other groups it has been pointed out that it could be an option if it were better implemented in everyday shopping logics. The idea of consumption groups also appears for the first time as a way of obtaining locally produced and seasonal food as a possible option, but at the same time difficult to adapt and maintain. It also appears that the dynamics of shopping go hand in hand with the rhythms of work, which are often intense, which implies that there is a need to adapt in schedule.

M1: I do the monthly shopping online, what are bulky things or others, I buy in quantity for the month. And then I like to buy everything that is fresh produce in local stores. I even tend to be... Not now, but I've been signed up for a consumption group of a nearby producer, where you have a weekly basket of seasonal vegetables. And I usually buy meat, fish and others too, not daily because I can't go down every day, but I do usually try to make sure that one day that I have during the week of 2 days off I take advantage of them to do some fresh product shopping. But it is true that with my schedules it is quite difficult for me to organize this fresh and daily shopping.

H3: In my case, we go daily, we have a supermarket next to home, which is called (Supermarket) and practically daily we buy what we are going to consume. (...) We are not doing the weekly shopping or anything, but rather daily.

H2: (...) with my partner we usually buy more vegetables and meat and things like that in local stores. (...) when the salary falls and the rest little by little. (...)

H1: I usually bought when I came back from the hospital. I took advantage of that midday slot, because in my case it's morning. Noon or whatever, and before that I tried to take the punctual things and well, the big purchase was on the weekend. We like to shop and look at things. So, that is, to spend time there. To spend time there. (Focus Group 5)

Finally, in GD6 (Seniors) the way of shopping is transformed with the arrival of old age but, especially, with the arrival of the end of working life and the increase in the availability of time. In general, the purchase dynamic responds to a large purchase in the supermarket, **very structured and maintained over time** based on established cooking routines, added to some sporadic purchases in other medium-sized supermarkets. On the contrary, an elderly person with a high political awareness pointed out that their purchasing patterns were contrary, highlighting shopping in local and neighborhood commerce over supermarket chains, because it favored the survival of these stores in the territory.

M3: I live alone and I used to go shopping weekly and now, not having much to do, I do it every day. I go to a medium-sized supermarket, not to large stores, but always in my neighborhood. (...)

H2: In this case it is the opposite. Where I live there are many shops, not small shops, shops like (Various Supermarkets). So, it is very close and that is what is bought. (...)

H1: We usually buy large purchases in large stores. Mainly in (Supermarket), because of the quality and variety of products they have. When I worked, it was 85% of the purchases. Since I retired we continue to do the shopping, but 1 or 2 times a month in these large stores, but we are getting used to buying in (...) the supermarkets that we have close to home. (...)

M2: I buy it in (Supermarkets) which are the ones that are close to me. And a bigger purchase at the (Supermarket). I go with a list, that is, so as not to get caught up in things that I am not interested in buying and not to deviate. Above all, the list is to replace things that I already have, but also open to the fact that if there is something that I am interested in taking it too. But I try to be faithful to the list.

H3: We have the shopping quite organized and it is repeated almost every week. Although they are not the same products, there are a majority of products that we buy in (Supermarkets), only fresh fish and meat we like to buy in a traditional store. (...)

M1: I'm going to break with your dynamic. I am very much in favour of neighbourhood commerce, of proximity. I am lucky to live in (Calle) where there is a lot of commerce, the greengrocer's, then there is also the (Market) of a lifetime. And there you have the fish, you have the butcher's, you have the greengrocer's. I try to avoid buying in large or medium-sized stores by all means. Above all, also, apart from maintaining neighborhood commerce, (...) there is an ideological issue (...). (Focus Group 6)

In all groups (except for the group of independent young people) we find **gender dynamics** that operate by attributing to women a greater executive and mental responsibility for the issue of purchase. Especially in those families where there are large care burdens or in those of the elderly, it is highlighted that it is women who are in charge of thinking about the purchase and executing it. Although in some cases efforts to make purchases in more egalitarian ways are recognized, gender roles are often imposed, highlighting that it is women who end up accumulating greater responsibility in the decision of how, where and what to buy.

POSSIBLE COMMUNICATION KEYS

Purchasing models based on large stores are hegemonic and transversal to all profiles.

Proximity, availability and efficiency are elements that people value when shopping, above the quality of the products and other ethical or moral issues.

In all the groups there is a lack of problematization of their purchasing system, but they contemplate the possibility of improvement with respect to local foods, healthier and purchased in local stores.

The organization of the purchase is generally more structured in the adult population than in the young population. Online shopping and other models are incipient and do not constitute a purchasing reality for any group. The same happens with activist models such as food cooperatives, which have little social implantation.

1.4.4 FEED STORAGE SPACE

The perception and use of storage space varies according to age; Older people, who tend to live in larger households, tend to have larger storage spaces, so much so that it can sometimes be difficult for them to keep track of what food they have available and which they may need to buy.

So, what happens, that there are times that I have been consuming from above and from below because it has stayed there. Recently I threw it, I was sorry to throw it away, but I didn't consume it, one of these bricks that come from... one was pureed... One of those that come made for a day that you just want to warm up. Well, it had expired. And another one of broth to make soup had expired.

(Interview 7)

This fact can lead to a kind of lack of control of what one has, as well as to a hoarding impulse incited by the possession of empty spaces intended for food. Both cupboards and freezers stand out as spaces that are too large where they forget food for too long, so much so that food can spoil that, due to their conservation conditions, can last a long time.

M1: I thought like (Name), that we have the freezer that one day they greet us and... I was interested in the issue of duration at one point, in the freezer. And I've been able to have things there for 2 years or more. And it turns out that I was looking and I was such, and I saw that no, that the dates that a food is preserved in good condition can be four months, or some less and some of something more, but like 6 or 8 months maximum. We can't have things that greet us. And I stayed a little like that and now I have to check the freezer.

H3: (...) it also causes you to put things that no one remembers are there. In other words, they enter, but it is not known when they leave. I think the ideal would be to be the right size, but not everyone can afford that. (Focus Group 6)

In addition, it also highlights in the elderly people consulted a willingness to accumulate, although the space in itself already incites. People, both in groups and in interviews, highlight the need to have a lot of everything in case in a hypothetical case it is missing. It seems that, in this sense, the pandemic has been a hard experience that conditions part of this behaviour.

(...) Now I put it in a corner and I have 2 or 3 boxes of 6 liters each and I take it. I have it there at hand because I say, it takes up space and I like to have more quantity, that mania entered me with the pandemic. (Interview 7)

On the other hand, **as family nuclei are smaller or the people who inhabit them are younger, spaces tend to be reduced and used in another way**, which has advantages and waste.

In families with children, both older than 12 years old and younger, a division in the perception of storage space is beginning to be evident. While some people value and prefer traditional storage models, others believe that excessive accumulation can lead to food waste.

We have a large storage room and there we store things that are a little... macaroni, rice, flour, all these things that you try to buy when there are offers. Well, you leave that there. What is not spoiled. (Interview 2)

In this group, it is also detected that storage spaces have been referred to as a fundamental element for the use of food, because it allows it to be preserved enough to be included later in other preparations.

M5: Me too. I freeze and what I maybe do when I make stew, for example, I do more and freeze for another day. And I don't usually throw away a lot of food or take advantage of it to make other stews (...) (Person in focus groups 1)

From groups of people who have children, especially under the age of 12, one of the concerns about available space and waste shifts to purchase, quantities and savings margin. Some people do not associate more space with a reduction in waste, but they do associate it with better economic management, especially when being able to buy in large quantities and store.

*M4: I don't think I waste, but we would have savings. Because you see an offer of cans of tuna, for example. And there are times when they tell you "3 for 2 in packs of 6", what do you do with 18 cans of tuna? (...)
In other words, I can't have 18 cans in my house. But if you had a cupboard, then I have it there. (Person in focus group 1)*

Another part of the group has been arguing that the need for storage must be aligned with the consumption needs of the home, which does not depend so much on an established size, but on individual and family dynamics. In this sense, they affirm that they adapt the purchasing and cooking processes to the available spaces, where the freezer plays a central role. The freezer is the most important tool, also in other groups, as the element that allows food forecasting to be made in the family nucleus.

I also buy not only what we are going to consume but also as a little extra to freeze in case I need it later and be able to take it out at some point.

(...)

I, for example, don't have much storage space either. And what I miss a lot is a larger freezer to be able to cook on a large scale and to be able to freeze and take that food out at other times.

(Person in focus group 1)

A similar dynamic is found in single-parent families, where the freezer is mainly used and where the idea of accumulating is not well regarded. It is highlighted that there may be a relationship between waste and accumulation, as well as compulsiveness when buying, which can generate a vicious circle. In this sense, it is highlighted how beneficial a restrained space that adapts to the needs of the family nucleus can be.

M1: The more you have, the more you save. Then, there will come a time when you don't control it and in the end you end up throwing it away. I have a fridge and freezer in my house, but separately. They are not very big, it is about 60 but the freezer is full.

(...)

M3: (...) sometimes when you have too much space we become a bit compulsive when it comes to shopping. (Focus Group 4)

M2: I don't have much space in my kitchen. Not even in my house. In other words, since there are two of us, I didn't do it either... I don't miss space for the subject of food. (...) with the refrigerator that is large and a small pantry. (...) I don't relate waste much to the issue of space. For me, waste has to do with the issue of logistics and logistics with the issue of time in my case. (Person in focus group 4)

Among young people, especially in urban environments, it is coexistence in shared housing, where the management of storage and use of food depend to a large extent on the dynamics between the inhabitants.

When the relationship between roommates is close and collaborative, shared strategies for shopping and storage are generated, optimizing the use of food and reducing waste. In these cases, products can be shared as needed, storage can be rearranged flexibly, and the available resources can be better utilized.

On the other hand, in homes where relationships are more distant or circumstantial, each person manages their own food individually, which makes it difficult to optimise space and take advantage of products before they expire. A lack of communication and the absence of shared strategies can lead to uncontrolled product accumulation, increasing the likelihood of waste.

H1. I think that, in the frozen part, refrigerators are usually equipped with less space and when it comes to sharing, there is usually less space there, so I think it is a little more complicated there. But well, in the rest I think that, if you are organized, there would be no problem. (Person in Focus group 3)

As for the size of the spaces, we find again that the homes are small, so we have to manage the spaces. However, as in most groups, this seems more like a solution than a drawback, allowing for greater control and better management of what you have and what you need to use.

M1: In my case I don't have a problem either. We each divided a space, both refrigerator, freezer and pantry.

H2: In my case, my space to store food is quite small, as it is only one. A medium-sized, small refrigerator, a small pantry. And I think this helps me not to waste so much food, because in the end I have a greater awareness of the products I have available at all times. It's easier to organize and in the end I think it's positive. The more controlled you have what you have to consume, the less you waste. (Focus Group 3)

In cases where young people have larger storage spaces, ideas of waste begin to appear due to not having control of what they have, devising strategies such as storage by

expiration date, which does not always have an effect or is difficult to maintain applied over time.

M3: They are like many shelves, but you don't see what is behind them. So, we try to turn it around, like, see what's behind it so that it doesn't stay there forgotten and... We try to sort them by expiration date and such, although that is very idyllic. Then you come home from shopping and throw it away. (Person in Focus group 3)

POSSIBLE COMMUNICATION KEYS:

Storage space is a key element in waste, both as a driver of waste and as a barrier to it. Large storage spaces can make people forget what they have and promote a lack of control, while smaller spaces force more management to have enough.

The space is strongly marked by the home cycle. Those homes for the elderly are usually larger where the kitchen occupies a central space in the distribution of the home. However, in other cycles such as that of young people, these spaces are smaller and often shared with other people in the home.

The freezer is an outstanding element when it comes to storing food in all home cycles and its use is frequent. However, the food deposited there can be forgotten to such an extent that it cannot be consumed due to the time stored, so large freezers can act as a source of waste.

1.4.5 NEW STRATEGIES: READY-TO-EAT APPS, FOOD DELIVERY

A relatively new element that must be taken into account in terms of food purchases by individuals and families are those that can be made through the internet, especially through applications with a recent implementation.

Not many people have referred to these applications and modes of purchase. In particular, it has been in the **Focus group of independent young people** where the role of food-oriented applications and websites in the dynamics of consumption and waste has been most highlighted.

In the first place, the existence of services that meet the needs of shopping planning and cooking through the provision of home meals in the form of lunch boxes that can be organized over a certain period of time has been highlighted. This service, designed to replace the need to cook in people with time constraints or who do not want to spend time cooking, has stood out as positive from a business point of view, as well as for solving a demand in a certain population. However, it is stated that it has a relevant impact on the consideration of food and the value attributed to it, and can reduce its value and, consequently, increase waste.

Over the years I think that the food part is overlapping over time. And brands such as (Brand of lunch boxes) or others are being born that, unfortunately, lead to us giving less and less time to that. (Person in Focus group 3)

It is also mentioned that the use of food delivery apps could increase food waste by reinforcing impulsive consumption patterns that are detached from the real need. The ease of access and the immediate gratification of food delivery lead to ignoring food already available at home, generating waste. In addition, commercial strategies, such as volume promotions, encourage excessive purchases, where the supposed economic savings take precedence over the efficient management of food.

This phenomenon is part of the **logic of hyper-consumption**, where immediate pleasure predominates over planning and use, evidencing that food management is not only an individual matter, but also a social construction influenced by the market and the culture of consumption.

H2: Regarding the use of these platforms such as food delivery (APPS), I believe that there is a direct relationship between the use of these and the waste of food. In the first place, because there are times when the demand for these products does not correspond to the real need, but corresponds to a whim. For example, on a Saturday night you indulge in the pleasure of ordering some food at home when you could have your dinner in the fridge, but you prefer to do something special. And, secondly, because I believe that there is no real awareness of what is consumed. Sometimes I've been with friends and ordered an order, for example, with promotion. If there were four of us and we ordered 6 hamburgers it was cheaper. And maybe one goes to the trash just because it was cheaper. There are these promotions that I think can cause a greater waste of food because of this. (Person in Focus group 3)

The use of **applications based on the zero waste model** has also been referred to by most of the groups analyzed. Unlike food delivery apps, which can incentivize impulse consumption and waste, these platforms allow access to products in good condition at a lower cost, while businesses reduce their losses by avoiding throwing away food that they can no longer sell at the standard price.

This model responds to a growing awareness of food waste and the need for practical solutions that combine savings and sustainability. The participants in the Focus groups value these applications not only for the economic advantage, but also because they generate a perception of positive impact, reinforcing the idea that their individual actions contribute to the reduction of global waste.

In addition, the shopping experience in these applications introduces a **playful and surprising dimension**, as some people mention, which can encourage their use and

normalize new forms of consumption based on reuse. However, there is also a need for these strategies to be integrated into a broader framework of policies and collective actions that promote structural change in food waste management, both at the household and commercial levels.

*M4: Also talking about applications. Since the application of (Name of APP) came out, I think that businesses are also more aware every day when it comes to being able to take advantage of that leftover food.
(Person in focus group 1)*

M3: I'm a super fan of (Name of APP), I think that someday they will make me customer of the month. Because it's true, I haven't fallen before, but it's true that in the end we pull a lot from there when we don't know what to do and we don't have anything in the fridge. It's like, come on, let's get one, especially in a greengrocer's. Or especially in (Supermarkets), and we also like it because it is: "let's see what comes to us". It's like a challenge, what do we have to cook? (Person in Focus group 3)

H1: I think that for a few years now there have been applications in different stores, supermarkets, etc. that you can place an order at the last minute and they are usually, in quotes, surprise, but they give you those foods that before wasting them they sell them at a lower price. And then, in that way they do take advantage of them. That seems to me to be a good strategy and a good way to take advantage of that food. On a more general level, it would be good for that food that, before wasting it, in one way or another it was used for people in need or in some way that in the end there is not so much waste. Because there are many people who need it. (Person in focus group 2)

I'm thinking about the application that is zero waste and I'm also thinking about the zero waste of shopping. (...) And well, that, zero waste and trying, in that sense, to buy so that they don't throw away either. (Person in Focus group 6)

In conclusion, applications, especially mobile applications, have come to play a role that changes the logics of food purchase for people and families. While some of them have been seen as a consumerist and immediate form that has a direct impact on food waste, others are considered more positive, favoring awareness around waste. In any case, applications are increasingly a fundamental element for more people in the face of a reality of lack of time, planning and ability to execute a correct diet and avoid waste.

POSSIBLE COMMUNICATION KEYS:

The use of food delivery apps has an uneven development between different groups. While young people use all the models at home (lunchboxes, food delivery, use apps, etc.), other groups only know some of them and there is no great use or implementation on a day-to-day basis. Apps and websites for grocery shopping at home have not stood out in any group.

People have associated impulse food home purchases with an increase in waste actively (leftovers) and passively (food that was already available and spoils).

Applications that appeal to responsible consumption and zero waste make them feel part of a process perceived as positive and enjoy greater acceptance and even affiliation.

1.4.6 THE GENDER DIMENSION IN THE ORGANISATIONAL TASKS OF FOOD MANAGEMENT

The analysis of household food management cannot be separated from the gender dimension. Historically, it has been women who have assumed (or on whom it has been placed) the burden of managing household needs. Among these needs, all the dimensions related to the organization of food stand out, such as shopping, cooking and storing food that has been presented above.

However, **this gender division in food management is not homogeneous and varies depending on certain factors, with the age of the household members and the family life cycle in which they are found being especially relevant.**

In this sense, it has been pointed out in the Focus group of older people that it is women who are largely (or completely) responsible for the food burdens of the people in the household, whether the couple is such as grandchildren and, sometimes, some meals for sons and daughters.

H1: I don't help in the kitchen, my wife does that. I think I'm pretty good at the other chores around the house and we do it at 50% or maybe I do it more than her. I have lived many years alone and never cooked, but I like to have the rest organized, in order. When I have to place or something, I do it. (Person in Focus group 6)

Although this position has been reiterated among all the men in the group, some of them claim to participate in some specific tasks in a more or less punctual way, generally shopping and, to a lesser extent, cooking.

H3: In my case my wife usually cooks, but I don't... I mean, it's something I like. I don't back down and I can cook perfectly. She does it more regularly than I do, but I also cook. (Person in Focus group 6)

The household cycles with older people respond to a gender logic of managing household needs based on a heteronormative distribution, where men and women have unequal and strongly differentiated responsibilities.

However, this gender logic seems to be diluted as people's age decreases. This could indicate that younger generations have a greater capacity to break with certain gender dynamics or, alternatively, that these dynamics are reinforced and consolidated over time within family nuclei. In focus groups with families with children, it is observed that, in general terms, household responsibilities tend to be perceived as shared and equitable. However, when delving into each person's individual experience, gender patterns emerge that reveal an unequal distribution of household chores.

H1: During the week my partner is the one who is usually in charge of doing the shopping. Although, well, maybe on Fridays I also usually go out earlier and we try to take advantage of those days to try to go shopping. And then, as for the meals, we usually share it between us, it depends on the day, because one or the other does it but indistinctly. We don't follow a rule. (...)

M1: My situation is similar as well. The purchase is shared, sometimes my partner and sometimes me. When it comes to making food, then... the strong falls on Sunday also because you do for two or 3 days and then have accumulated (...)

M2: Well, I repeat myself, because the purchase is also shared. It depends on the day, if he arrives later, maybe I'll go, but more on the day-to-day. (...) (Focus Group 1)

As for the families of single-parent families, the burden of cooking and feeding has always fallen on the experiences of the people who have participated, on themselves in the absence of an adult who can take charge of part of the tasks. The same reality has been found among independent young people, since the management and cooking logics usually fall on the same person except if in the home, if it is shared with other people, there is some logic of coordination (which has not been included in any case).

With this and with the information available, it can be said that there is a gender distribution in tasks related to food management, where **women assume a greater burden and responsibility**.

Here, as in almost all houses, the reins are the woman. My wife takes and does the shopping. (Interview 2)

However, it is possible that these gender dynamics are diluted in younger people due to factors such as a cultural transformation in the understanding of the distribution of tasks, an overload in time that forces them to share them, a transformation in gender or other possible transformations not contemplated.

POSSIBLE COMMUNICATION KEYS

The distribution of household chores continues to have a strong gender component, which is reduced as the age of the person is younger. Incorporating the gender variable can emancipate women from feelings such as guilt and responsibility in waste, helping to socialize the need not to waste throughout the family nucleus.

1.5 SELF-PERCEPTION AND THE REALITY OF FOOD WASTE

The information in this chapter has been collected in the first part of the dynamics of the Focus groups in which consumption habits and food management within households were explored. Although food waste was not explicitly asked, this issue emerged spontaneously throughout the speeches, revealing perceptions, justifications and strategies linked to the way people manage food in their daily lives.

The fact that waste was not addressed directly, but rather emerged in the discourse of the participants, allows us to observe how this phenomenon is articulated within daily practices and to what extent it is recognized or minimized by those who generate it. In this sense, the initial denial of waste or its justification as inevitable shows barriers in its perception and recognition, which makes it difficult to take a critical look at its real impact.

1.5.1 THE INVISIBILIZATION OF FOOD WASTE: BARRIERS IN ITS PERCEPTION AND RECOGNITION

On a general level, it seems that there is a **very low level of self-perception of food waste**. This fact makes it difficult for people to take a critical look at their management, cooking and waste practices. Although attempts have been made to address it within the Focus groups, this difficulty has been solved to a greater extent thanks to the waste diaries carried out ([see Annex](#)) in parallel with other participants, where the reflective processes on individual practice have led to the recognition of certain practices and actions.

As for the speeches that have appeared in the Focus groups, it is repeatedly observed that the vast majority of the participants admit to wasting little or no amount of food. This reality, based on the data on food waste in Spain, shows the **individual difficulties in identifying the real food waste of families**.

People tend to claim to have zero waste, where there is control over the food they buy, the cooking processes, food management and storage and use of leftovers.

M3: Nothing spoils for me. Because I am a balanced buyer. I don't like it to pile up and then get done... I like to buy it organized depending on the amount we consume, the 3. (Person in focus group 4)

This type of statement and a zero-waste approach has been made by all profiles, but especially by people who have a more critical perception of waste or who believe they have

a good organization when it comes to food. A view that is sensitive to food waste seems to be able to act, at times, **more as a barrier than as a driving force for understanding waste**, which stems from the difficulties of finding the way and form in which it is wasted. This refusal has also been found in the group of older people where cultural and generational perception plays a relevant role in the valuation of food.

M2: In my house we don't throw anything away. Nothing. Rare is the occasion, or when it has ever happened, but... Years and years could go by that we don't throw anything away.

(...)

M1: Not much, the same yogurts, even if they are out of date, I eat them. Sometimes something can happen to you (...) maybe I get angry because I haven't taken advantage of it. But it is not usual. What (Name) says, nothing is thrown away. (Focus Group 6)

M2: We don't throw anything away. In other words, we have control already... (...) we know what we are going to eat X, and if we have X left over, then for dinner (...) The menu is super comfortable (...) if at any given time you go out to dinner or you have a plan, it is a meal that you spend a day and covers you, which does not get bad either (...). (Person and Focus group 1)

However, even among those who claim not to waste, when specific situations in which waste occurs are raised in Focus groups, the answers tend to be nuanced. Little by little, the acceptance arises that certain wastes are inevitable or occur naturally.

In this process, a **moral dimension** becomes evident that makes it difficult to recognize waste, since admitting it can generate discomfort or conflict with one's own identity and the values that are defended. However, as people identify with each other as part of a shared reality, this resistance is attenuated and more sincere stories emerge. As the initial consensus of *"don't throw anything away"* is diluted, people begin to recognize waste practices that they previously hid or minimized, either out of shame, because they considered the amount wasted irrelevant, or because they did not perceive it as a significant problem.

M4: When it came to throwing away, I used to have plenty of macaroni and I said, "for just one, what am I going to keep it for?" Not now, now there are too many macaroons and one will eat macaroni until they are gone. (Person in focus group

1)

POSSIBLE COMMUNICATION KEYS:

People are disconnected from their actual consumption and waste. This implies that it is necessary to try to make people understand that there may be a disengagement from their waste as, perhaps, a previous step to address the specific issues of waste itself.

A moral and guilt-based perspective entails a denial of waste, treating it as a taboo or shameful element. It appears necessary to generate communication away from guilt and that allows people to be aware of what is being thrown away.

Be that as it may, the reality of waste continues to appear and continues to exist regardless of people's self-perception about it. The following are a series of aspects that have been pointed out during the fieldwork regarding the organization and management of all feeding processes that can generate manifest and latent waste:

1.5.2 MANIFEST MOTIVES

Although it is not common for people to express particular reasons why they end up wasting food, here are the most frequent ones:

Lack of time is a central component in many of the groups studied. Especially due to employment, but also to the burdens of care or territoriality, people perceive that they do not have enough time to be able to carry out the basic activities of daily life, where shopping comes in. In this sense, and due to lack of time, purchases may not be well organized and planned, which in some people translates into impulsive, accumulating or disorderly purchases that can lead to an increase in waste.

M1: Well, above all to think that you could have consumed it before and now you have to spend twice as much because you have to buy it again. (...)

M2: It makes me feel bad because (...) that compulsive one that gives me so that I don't have to go shopping and then have to throw away. I feel bad for following that compulsive energy of going shopping. (Focus Group 4)

This lack of time not only correlates with the way in which it is purchased, but also with what it is purchased. This scarcity of time to be able to buy leads people to prioritize spaces such as supermarkets and shopping centers because they are where the purchasing processes are concentrated, in time and products. However, and despite this, people still consider that local products are better both in quality and, sometimes, in price. **Linked to the relationship between the quality assigned to a product and the ease of wasting it**, the absence of time leads to people throwing away a greater amount of food because it has been bought in the supermarket, which is attributed to a worse quality than what is obtained in local stores.

M1: I think like (Name), it is really evident that the quality is superior in a butcher's, in a fishmonger's... The attention is much better, as I said (Name), but

time prevails. So, you go and take it all off at once. But the quality and treatment cannot be comparable. (Person in focus group 2)

When the lack of time conditions what is bought, it is also possible that people can buy food that is not in the best conditions or under a thought that is not based on a logic of reducing waste or taking advantage of it. Thus, people can buy food that they cannot incorporate into their diet and ends up being wasted.

Due to the circumstances we have, we cannot buy every day, or look every day. (...) You go to the supermarket and buy what's there, and when you get home you say, "this isn't very good." I do it today and, if not, tomorrow... and sometimes it is past. That is complicated living as we live. (Interview 2)

And it appears in different profiles, especially those of younger people, who claim that within the shopping centers there are stimuli that condition the purchase plan. These stimuli, they say, are aimed at conditioning the purchase in some directions that may go against the previous will, so they end up conditioning what is bought and has an impact on the waste of these foods that are bought in a conditional way.

H1: Yes, I think that in addition to the ease of consumption it has, I think there are also two types of purchase. One when it is more impulsive and is related to taking it on the same day. And then, with products such as nuts and so on, it also happens that there are people who buy them as a pantry and, perhaps, there are many that are also lost, they expire. And then, well, it is not consumed. (Person in Focus group 3)

M2: Now more so at Christmas time when there are nougats, things in bulk, for example, and they put it on you before entering the store... Even in... it's easy to drop in and get in and see it easily (Focus Group 3)

People have tended to give a lot of importance to what they do with their free time, especially when it comes to leisure. It occupies a central space both effectively and desired, so it tends to take precedence over other tasks such as cooking. This way of understanding the use of time has been more common within groups of people independent young people and workers without care burdens, while it has been less recurrent in other groups, especially those who have the burden of caring for children, grandchildren and granddaughters.

M2: I usually take advantage of the weekend too. If my partner is there, it is because she cooks. So, every time he does something, he leaves me a portion that I take with me the next day, or I take the next day's food from dinner, I do that a lot too. And when I'm lonelier because she works harder, I usually always have a day, which is usually Friday or Thursday, because on Wednesdays, since I have bachatas, I go out late, I go to have a few beers with the girls, such and such (...). In other words, there is one day a week when I usually lose the organization and I

have to eat between salad or chicken from the (Supermarket) or pull from the bar menu. (Person in Focus Group 5)

(...) I will have a life similar to that of the rest of the people my age, of my context, which is that... Yes, like food in the end for me is a formality rather than a time that I dedicate to how it really tastes what I want to eat... And yes, I mean, I don't have much time to eat, but I don't think about what I'd like to have either... more because I like to be doing other things like they are on the street or being at leisure. (Interview 4)

However, it has been recognized that there are people who **have food waste as a systematic practice regardless of the availability or not of time**. Other factors such as the food education received, the importance given to food, ideological positioning, personal taste, culinary knowledge and many other dimensions influence the value attributed to food and its waste.

M4: (...) the use has always been there, but we have been losing it due to our lifestyle. (Person in focus group 1)

Therefore, people with time availability can end up wasting large amounts of food while others without time availability can manage their food and not waste.

M2: Well, I think it's my disorganization, but I throw food. And it me up, but it's like I make myself food for the next day but then in the end they call me, I'm going to eat at a friend's or I haven't calculated well... or I leave it to myself. Many times I make food and leave it and I don't take it to work. But come on, I throw food. (...)

H2: One question, doesn't it bother you to throw away food? Don't you think you're throwing your money away?

M2: Yes, when I get poached fruit or whatever, I'm the first to get lashed out. But I'd be lying to you if I didn't, I mean, it does happen to me. Because maybe I plan the week that I'm going to be at home, I'm going to be quiet and then I buy dinners. And then I don't have dinner at home for a day. (Focus Group 5)

H3: In my case, I eat by the day and buy by the day because it is more difficult for me to throw away food. It's also true that when something is left over and thrown away, I don't make a drama. You throw it away and that's it. I know that there are many people who are aware of the issue of not throwing away food and so on. But I'm not in that group. (Person in focus group 5)

Finally, by recognizing themselves as people who throw away, due to poor time management or lack thereof, they also recognize that this reality generates **anger, frustration and guilt** in most cases. Food management is usually understood as a matter of individual responsibility and organization, in addition to the moral issue with the idea of throwing away food, so this fact produces an internal, emotional reaction in the

participants who throw away food. In addition, when it is recognized, there is usually a rebuke from the group that leads to the correction of waste through these ideas of guilt.

And it is true, for example, today I had to throw away a whole pot of broth because of my mismanagement because yesterday I left it out. I went to work, it was about 30° tonight in (City) and when I came in the morning I had to throw the pot away because it had been chopped. And that makes me sick, and it was a simple broth.

(Person in focus group 5)

The overload of care is another element to take into account, especially in households with children under 12 years of age. In these families, in which parents usually work, the dynamics of time management become very complex, which could lead to greater waste.

the pomegranate... like foods that you have to spend some time preparing to eat. But because now we have zero time, we have two little ones, both of us work and a thousand things. And you are more lazy or... Well, take those 5 minutes to shell the pomegranate to prepare for the children to eat. In the end you leave it and you take another fruit and that, for example, has sometimes gotten bad for leaving it longer than usual. (Interview 1)

Despite the fact that in the group of families with children under 12 years of age, food was an important issue for everyone, especially because of the need to instill positive values such as healthy eating, the strategies by which food was prepared and managed were not shared among all people. In this sense, there is a tension between the availability of time and the possibility of feeding the family nucleus in the best way, where waste takes a back seat in some cases. Thus, although some people were overwhelmed, others were able to be proactive in the management and optimization of time to be able to meet the needs of the care burdens while being effective in managing food with the time available.

M2: When we have weeks like this more time trapped, what we do is prepare lunch boxes and have it prepared. And so on about the week we are more relaxed. (...)

This positive resolution of time and food management stemmed especially from anticipation, often through food planning. However, it also appears in this same group that those people who do not have rigid systems of organization tend to be more disorderly in their methods, preferring an adaptation to the day to day and to what may arise. This way of organizing, without so much foresight and anticipation, produces a greater perceived and, surely, effective waste.

It depends on what the girl leaves me. He goes after me, "Dad, Dad." (Focus Group 1)

H2: Yes, I also spend a lot of time on my diet and planning a little bit of what I'm going to eat to avoid waste. But in the end, it takes a lot of time to plan strictly what is going to be consumed, in what quantities. Mostly because sometimes we make meals super quickly. Sometimes I have to eat fast because I'm going to class, or eat breakfast anyway because I'm late. So, I think that sometimes this

speed of life conditions this and means that many foods that could be consumed do not end up being consumed. (Person in Focus group 3)

Other obvious reasons for waste are that, sometimes, there are products that deteriorate due to poor conservation or storage, **because they have been stored for too long** or because they expire. It is common for people to identify foods that are not consumed because a long time has passed between one consumption and another and the food deteriorates due to being stored for too long, whether or not it is in good storage conditions.

(...) things that you abandon there, that you have open for months and in the end you have to look at all the boats and say, but this leads like... I think that, that kind of thing, of opening one day, using very little and leaving it there. (Interview 5)

Sometimes it is true that you forget something at the bottom of the fridge or you have not remembered or it has expired or something, but it rarely happens to us. I think we are attentive. (Person in focus group 1)

Likewise, the people consulted have expressed **difficulties when planning the quantities for cooking**. This poor planning can cause you to get tired of eating the same thing several days in a row and let it spoil.

(...) the things we cook at the beginning of the week that you're crawling around in the fridge... In the end you don't want to eat the same thing 5 times again and you end up throwing it away because it's already bad or you don't feel like taking advantage of it. (Interview 5)

If I throw it is because I do not know how to calculate the amount of pasta because I do not trust much of what the package says. So I do throw it away because it's already been 3 days in the fridge and on the fourth day they throw it over my head. Nobody wants it, nor do I want it. (Interview 6)

POSSIBLE COMMUNICATION KEYS:

People have difficulty recognizing waste, so conscious waste can be influenced to apprehend latent waste dynamics.

Waste is not a reason for pride or indifference in the participants. Ideas such as guilt, sadness or anger always stand out, regardless of the fact for which it is thrown away, although it is less frequent when food is cheap or spoiled by the passage of time.

Time, specifically the lack of it, is a central and explanatory element of food waste. All the groups perceive a lack of time to manage their diet, which some of them remedy through structuring and order strategies.

The availability of time and the use of it is the first conditioning factor in the structuring of the purchase. Lack of time can lead to a disorganized, impulsive purchase that relapses into later waste.

Care loads condition purchases based on multiple criteria such as personal taste, ideas about food or time optimization.

1.5.3 PATHS AND ALTERNATIVES TO WASTE REDUCTION

In general, in the Focus groups, it has not been detected that people have a great intention to modify their already established consumption habits despite evidence of dynamics that can generate *negative outputs, such as food waste*.

However, there are some people in particular who raise the need to make some transformations that can result in a greater consideration of the food that is bought and used, which could lead to a reduction in some food waste. No discourses have been detected regarding modifications to purchasing that have as their main and/or sole objective to reduce waste, although some strategies and elements to be incorporated into the attitude and relationship with food have been pointed out.

The outstanding elements that allow a new approach to the way of shopping come hand in hand with **the idea of revaluing food**, especially through more direct communication with the production of the territory in which one lives. Again, those products that come from the territory or that are bought in local businesses tend to have a better valuation and produce a feeling of greater value, so these products may end up being susceptible to less waste. The participants have stated that they attribute more positive evaluations to the fresh products they buy in neighborhood businesses, due to the product itself, as well as to the attention and interpersonal trust that develops with the people who sell them.

I like, as the other two girls have said, the old model because... I mean, in terms of the taste and quality of the food, where there is a steak and you go into a neighborhood butcher's shop, or eggs, or fruit that is not chamber fruit. (...) It is true that more time is wasted, and it is true that a large warehouse, so to speak, has everything in there. But the quality is unmatched. (Person in focus group 5)

M3: I really like to help local commerce, such as the market and such. In the long run, I notice it is more quality, even cheaper. In the market they even put up. I like to do it that way. And, in addition, little by little

buy everything you can so as not to throw away food, which is what I hate most in the world. (Person in Focus group 3)

Likewise, some people **prioritize shopping planning** to acquire only what is going to be consumed. While this can help reduce the waste of those things that are purchased within the plan, it is true that it is recognized that, sometimes, what is bought outside the plan is more likely to be wasted than what is not.

M2: (...) I make a weekly menu (...) and it depends on what we are spending because we are buying. But sometimes you don't, sometimes you buy things that are not on that menu.

E2: (...) and the fact of buying things that are not on that menu means that, perhaps, you can waste more?

M2: It may be (...) I can't see everything I'm going to eat in 2 weeks. So, depending on what we eat that week, then the body asks you for something else. (Focus Group 2)

The lettuce was very cheap and I bought two packages, and then I had it here going around and I say, why did I do it?, I don't usually buy... (Interview 6)

The dimension of territorial proximity has also led some people to think about transformations in their way of shopping, where the **use and participation in consumer groups** stands out. In this sense, the consumption groups would come to supply an important part of the food that a person consumes, on the condition of adapting to what they receive. While this may be an option that transforms people's shopping reality almost absolutely, it also involves a learning curve, to understand how to prepare food and take advantage of it all. If this learning curve is not followed or products are not assimilated within the home, this measure aimed at taking advantage of and reducing consumption can have opposite effects and trigger waste.

M2: I wanted to comment that many years ago I was in a consumer group. I have tried several times to be in consumer groups, but with logistics... It's something pending, but I can't pick up the day. And when I have tried it, it is a lot of vegetables that I do not use or it spoils. In my case it is a matter of time. But I have pending and I want to return to a consumer group because I like to participate in that. (Person in focus group 4)

It should be noted that it has been **people with greater social and environmental awareness** who have most raised the need to transform purchasing logics in greater depth, with a more critical and in-depth look at the logics of waste. On the contrary, most people have made appreciations towards other types of needs that are not directly linked to waste patterns and reasons, such as, for example, online shopping, parking spaces or the supply of food in supermarkets.

H3: (...) I'm happy with the shape I have to buy. And well, I would like perhaps... if it were faster to order it online at the (Supermarket) and they brought it to me to order it in an hour, then I would do it even then. But if not, then I am satisfied.

H1: I'm also happy with my model, buying like this, going and seeing things. (...) I like that model. But always physical. (Focus Group 5)

H1: In my case, the fact of doing the weekly shopping, I think it is something that is good in general because it is much more planned. But I wanted to emphasize that impulse purchases I think is something more difficult to control. When you want to buy something specific one day and you end up buying 2, 3 more things. And that is an expense that you notice at the end of the month.

H2: Yes, I am also satisfied with my consumption habits. But I would also like to improve this aspect of, so to speak, not falling into temptations. Sometimes in large stores, an offer or something that you end up buying too much and that you initially did not plan to buy. And then I would also personally like to support more local commerce, traditional traditional commerce and small businesses. But in my case I don't do it due to lack of time at present. (Focus Group 3)

Although it is an anecdotal aspect, it is relevant to note that, as in rural environments where farm animals contribute to the use of food, in households with pets, especially dogs, a similar dynamic is observed. People with pets often claim that leftover food that is not saved for reuse ends up being consumed by their pets, thus reducing food waste in the home.

H2: Yes, I also take advantage of practically everything. Then it stays for later, for dinner or for dinner another day. And then we also have an advantage that is that, when there are little things left, a few chickpeas or a little meat, we have a Pomeranian that, from time to time, the dog really likes to have that type of food that he loves. (Person in Focus group 6)

H1: Well, in my experience there is room for improvement. For example, the other day we had some mushrooms left and when we went to open them they were already moldy and we had to throw them away. But in my house, if I doesn't eat it, the other eats it. And if not the dogs (Person in Focus group 1)

This experience of people who have pets has sometimes been misinterpreted by other people in the groups thinking that it is a wasteful practice.

When I see my mother throwing food at the top of a spoon and I say, "But mommy, please, it really is this...", I am amazed by what she throws. Because I mean, with the need that so many people go

through and with how expensive life is, she says, "for my animals, for my animals"; for her chicks, but come on, she throws whole pots. I'm very shocked by that (...)

M1: In the end she doesn't throw it away. She takes advantage of it in another way. (Focus Group 4)

However, understanding animals as part of a nucleus of the home, especially domestic ones, allows us to provide an outlet for food that is not going to be consumed and that can continue to be consumed by animals. Although this does not seem to be the best option or the preferred option of the participants, the truth is that it can respond to a need to take advantage of certain foods.

POSSIBLE COMMUNICATION KEYS:

There are few incentives to change the purchasing model within families. Activating change is easier among people with a high critical and environmental awareness, while it is more difficult in people who do not problematize wasting food.

Changes in consumption patterns depend, for the most part, on making it easier for people to make their purchases. The integration of transformations in this sense can favor a change in perceptions and practices of waste.

Pets can be understood as part of the home, so they can take advantage of leftovers that the rest of the members of the household are not going to eat.

1.6 PERCEPTION AND SELF-CRITICISM THROUGH STIMULI BASED ON FOOD WASTE DATA

During some of the qualitative research techniques, people have been exposed to quantitative information about food waste in households in Spain¹⁵. This information has been adapted according to each of the profiles studied in order to attend to the reactions of real waste, observe the impact between self-perception and the waste figure collected in secondary sources and observe whether waste data and figures are an element to be incorporated into strategies for the transformation of ideas, habits and behaviours with food waste.

1.6.1 REACTIONS TO EVIDENCE OF DATA WASTE BY GROUP

The people who have participated in the Focus groups have been shown a figure of 65 kilograms of annual food waste per family unit with a weekly distribution of data for each type of household. The weekly waste by household type that has been evidenced is 0.84 kilograms/week for independent young people, 1.44 kilograms/week for adult couples without children, 1.88 kilograms/week for adult couples with young children, 1.35

¹⁵ More than 65 kilos of food per family end up in the trash. Infographic. Retrieved [here](#).

kilograms/week for single-parent and single-parent families and 0.81 kilograms/week for the elderly.

In the group of couples with children under 12 years of age, all the participants stated that the figure of 65 kilograms per year of wasted food was **surprising and excessive**. All of them have stated that, perceptively, they waste a substantially lower amount. Despite acknowledging that they can throw away food, especially for their children, they do not recognize themselves in the data shown. The generation of data is even questioned rather than reflecting on the waste itself, which indicates reluctance to identify its origin and quantity, as well as a difficulty in carrying out a self-criticism of its consumption and waste models in order to remedy it.

M4: That figure seems excessive to me. In my case I think 65 kg of food... I don't eat potato peels, banana peels either. If they have added that too, then maybe. I don't think he throws away so much food.

M1: Neither do I.

M3: It could be that there are people who shoot a lot and we throw little.

M1: No, but where do they get this from? It's that they count the garbage. In other words, does the garbage weigh? (...) It will be measured, but I think that many bags of organic are very mixed. At least that's what the neighbors have told me, that some don't recycle and throw it wherever they can. So, that...

(...)

M4: But 65 kilos a year is 5 kilos a month.

(...)

M1: I don't think it will even reach the kilo.

M4: Not me.

M5: I don't think it will reach the kilo.

M3: I don't do much, less than that.

M4: I think it's exaggerated. (Focus Group 1)

In the case of families with children over 12 years of age, the figures also generate **disbelief and rejection** of their own reality. Again, people feel that they waste substantially less than what appears in the data.

However, this group has maintained throughout the discourse that waste is, in essence, a matter **of social class and economic availability**. Thus, since the

participants did not perceive themselves as well-off classes with high incomes, the responsibility for waste fell substantially on the people to whom they granted greater economic resources. There are also ideas that the level of **education and education** received both in the family home and in other spaces such as school also plays a role in waste, as well as having a house with children.

M1: This is like the salary of Spaniards, which is on average €2500, so it must be something similar. Because I don't know about throwing away so much food. It must be that there are people who throw a lot and do the average, and what comes out... (...)

H1: Yes, I think the same a little. What we have been commenting before, that in the end depending on the economic class to which you belong, there are many people who surely throw away a lot of food and especially people, because more workers, with fewer resources, are the ones who always try to take advantage of it. (...)

M3: I think it's outrageous. If statistically, if we here, our families don't throw anything, then imagine, there are people who are throwing away 130 kg.

(...)

H1: Yes, I think education is also obvious. But I think that it is mainly the purchasing power, it is what ultimately makes a difference.

M3: I would say purchasing power and house with children. (Focus Group 2)

As for the group of independent young people, they are once again surprised by the data on food waste. However, and despite being statistically one of the social groups that waste the least, they have not noticed the comparison between waste between different groups, avoiding approaches to comparing guilt between groups as has happened in other cases. They have apprehended the figures and have tried to find an explanation for it, which may indicate a more critical and thoughtful awareness of food waste, in which they themselves recognize their **own waste agency and are able** to give it meaning and explanation.

M1: Fuck. A lot, a lot.

M3: A lot.

H1: A lot.

M2: Yes, a lot.

H2: I think it's a lot because, in the end, this amount of food would be able to feed a lot of people for a lot of days. And in the end I think that

the key to this is that when food is wasted, with the exception of large supermarkets, such as restaurants, it is generally wasted in small quantities and that is why it is given less importance. But when these few amounts add up over time and it is done on a regular basis, in the end, it ends up becoming a large amount as shown in statistics.

M1: That's because people don't look, I mean, they go a little crazy. In other words, with that data at least... It won't happen in all homes, but it is happening.

(...)

M3: I also think that young people have, I hope, more awareness. For example, what I see in the family is that grandmothers or aunts, older people, end up pulling more. I think that maybe, as in their childhood they have not been able to have, well... Now it's like the fear of having an empty fridge and I think it ends up being detached because of that.

(Focus Group 3)

Despite this greater reflective capacity, self-perception is still far from the data that is offered, as in the case of the 5 kilograms per week of waste.

M1: Well, maybe I don't even reach 1 kg, no. I don't throw much.

M2: The same goes for me.

E: Less than 1 kg.

M2: Less than 1 kg.

M3: Almost nothing.

H1: Yes, less than 1 kg as well. (Focus Group 3)

In the case of the group of single-parent families, we also find a reaction of **surprise** and other associated emotions such as sadness or anger. As in the group of independent young people, the possibility is raised that they themselves may end up wasting that amount, due to the accumulation of small wastes that accumulate over time.

M1: I feel terrible.

M1: Outrageous.

M3. Much. There are many people who are not aware of the cost of living and also of the needs that many people may be going through.

(...)

M2 With the headline this happens to me that I think that, if you see it like that you say, "wow". But I was thinking, but if everything that I throw away I put together, maybe one does put that together... In other words, in everyday life you don't realize it and when you see it in general like this in an annual figure is when you freak out. (...) And that maybe you can do it. Only a few well... It is shocking to see it like this.
(Focus Group 4)

Only the group of couples without children have been the group that has had a division in the perception of the waste figures shown. While some of the participants stated that they expected an approximate amount to that exposed, others have followed the same surprise that appears in the rest of the groups. In this group, it has been pointed out that waste is common in other people in their environments and that, in the long run, they can meet and exceed the data shown.

M3: I could sense it.

H3: Me too.

M3: I, man, I don't like to throw away food, (...) I see a lot of scattering at a general level. Today with children (...). We've all thrown something away, but 65 kg of food like that...

(...)

M1: I think 65 kg of food per family is outrageous.

H1: I also think it's a lot because of family, of course.

(...)

M2: Yes, I think it's a lot. But it's true that it can be, because I know people, for example, my brother, it's super picky and eats from one day to the next or so... Maybe I've eaten something on Monday, I've had leftovers, and I eat it on Thursday and there are people who don't and that disgusts them a lot. (Focus Group 5)

Again, as soon as people tend to ground the weekly data on their personal waste, the same ranges of waste are repeated as in other groups. In general, and with few exceptions, people always place themselves in a **waste of less than a week**, so it is possible that the kilogram falls within the perceptually possible and not shameful, where overcoming it involves an effort for real self-criticism.

H1: I doubt... I could tell you nothing. Let's see, since I suppose it's impossible, then I would say 1 kilogram, although I don't think it can be, (...) I would say 500 grams a week to say something.

M3: Yes, I do it a week and occasionally. Kind of. I think also a package of sausage that has gone bad... and not always... I would also put in, to put something, 500 grams or something like that, half a kilo.

M2: Well, I wouldn't have an average because there are weeks when I don't throw anything and weeks when I throw two, because suddenly I've done badly and I'm terribly organized. (Focus Group 5)

Finally, in the **group of older people**, we find a new division. In this case, profiles appear that claim to have a huge use of food where waste is practically impossible and other people where waste is a part of their food management, natural and almost inevitable. The perspective is differentiated in the face of waste data where the first group attends to surprise and negative emotions while the second is more likely to question the data and affirm that they are not a problem in themselves, but that it is a normal and small waste in total and in a comparative way.

M1: A crime.

H1: I totally agree, a crime.

M3: Yes, me too, even if I throw food. It seems like a crime to me, that's why I'm going to re-educate myself.

H3: But to me what... I mean, of course, I think it's outrageous. But they are statistical data and statistics we all know what it is. That they say that you and I have two boats, but in reality you have both. I mean, is this real? (...)

(...)

H2: I would also say a little bit that the figures... it's that they put them on you in a way that seems like you're throwing food in droves. Let's analyze well, that would be equivalent to 178 grams, it is as if they threw a tangerine for a family. If it is a family of four, with grandchildren, with small children, I think that 200 grams is very easy to throw away (...). We are elderly people (...), in the common of all families with children, 178 grams, the equivalent of a tangerine or a little more, for a family, does not seem so excessive to me. (Focus Group 6)

POSSIBLE COMMUNICATION KEYS

Raising awareness through facts, statistics and figures can be counterproductive. On the one hand, these will always be perceptually higher than what people understand they are wasting and, on the other, they relapse into an idea of guilt and shame. The data, although enormously useful for analysis and research, may not be entirely understandable by non-experts, generate rejection or disbelief. Approaches are needed that allow people to understand the real dimension of waste and, at the same time, move them in the discursive and in practice towards non-waste.

- Younger people have tended to try to explain the phenomenon of waste to a greater extent in numbers than other groups, which could denote a greater capacity for self-criticism. Conversely, families with children and older people have more often resorted to disengaging from this waste, moving it outside of their personal experience, so it could indicate a lower connection to their own waste.

1.6.2 PERCEPTION OF WASTE AMONG GROUPS: THE NEED FOR AN APPROACH TO THE DIFFERENT TYPES OF HOUSEHOLD

One of the elements that has been highlighted in the speeches is that comparisons between the different population subgroups regarding waste are far from reality and that they are based on erroneous comparative perceptions. It has been identified that people tend to attribute responsibility for waste to other groups, based on stereotypes. In the case of families with children under 12 years of age, they justify the greater waste by the size of the household, although they also recognize that young children consume little and that their leftovers are usually used, which can contradict themselves. In addition, it highlights how planning and improvisation in the feeding of children can generate waste when children reject certain foods.

But in any case it is logical, we are going to throw more because we are more people. That is, couples with small children will be 3 or 4 people and the rest are fewer people per house.

(...)

M4: I think it goes by percentages of numbers for the family. In other words, independent young people, independent young people usually work or eat out of home, they have a lot of social life, so they also have dinner and lunch outside the home. Adult couples without children do not have children, so they are two people at home. Single-parent households are more or less the same as couples with small children and they also throw a lot of money. And retired people have a lot of

time to organize themselves, to prepare their meals, whatever they want to eat. (Person in focus group 1)

On the other hand, in families with children over 12 years of age, there is a bias towards the idea that young people waste more food, based on the perception that they eat out frequently and are not well organized. However, some participants recognize that this idea does not always fit reality. It is also evident that the personality of the children influences waste, which introduces a subjective dimension to the discussion.

H1: The one that catches my attention is that of independent young people. I, in my case, have colleagues and friends who I have seen that when they have been, especially more away from home, it has been when food was wasted the most, etc. So, that is the data that catches my attention the most.

M1: Yes, it's the same for me. When I saw them, in my head, I thought that the ones who were going to waste the most were the young people. They do anything and don't find out. But it seems that it is not. It has caught my attention. (Focus Group 2)

In contrast, older people justify their lower waste by having lived through times of scarcity, although within this group there are differences between those who see in other profiles a lack of appreciation of food and those who empathize with the difficulties of others, especially families with children.

H1: That depends, as we said before, on the family. But I go to my daughter's house and it's a disaster. Well, they don't throw things away there... they buy, leave it and it will be eaten one day. When they go to eat it, it's not to be eaten. (Focus Group 6)

H2: I, as I have mentioned before, couples with children, that is, couples, marriages or grandparents who have grandchildren, pull more (...) I think that when there are children it is more... and people who may be more delicate in terms of food are very likely to throw away more. But also... (Focus Group 6)

POSSIBLE COMMUNICATION KEYS

An isolated view of the reality of food waste has been found, based on the self-justification of one's own practices and the external responsibility of other families. The need to bring the realities between groups closer together while deepening the assimilation of individual responsibility in waste practices in households is deduced.

PROPOSALS DETECTED FOR THE REDUCTION OF WASTE AT MULTIPLE LEVELS

1.7 STRATEGIES FOR REDUCING WASTE AT THE INDIVIDUAL LEVEL

The strategies to reduce food waste that have been evidenced in the different speeches of the participants are varied and involve different levels of action. With regard to the individual scope of application, in the private sphere, practices aimed at optimizing management through transformations at the operational level and planning of household chores, the change of consumption habits, the improvement of communication between the members of the family nucleus or the home stand out, and, even to rethink the way in which food waste itself is conceived.

Next, the most recurrent proposals in people's speeches from this level of individual and, sometimes, family action will be revealed.

1.7.1 INDIVIDUAL STRATEGIES FOR PLANNING IMPROVEMENT

The organization of purchases and meals is one of the keys that the participants identify with the reduction of food waste at home. Although this organization is identified as a costly activity in terms of effort and time, people think that it is crucial to avoid actions and attitudes that increase waste and are directly related to an organizational failure: some inefficiency in buying or cooking, difficulties in time management, forgetfulness, and so on.

In the end, for me the key to success is to pre-organize well what you want to eat. And having time to go to certain supermarkets to buy quality. (Interview 8)

1.7.1.1 IMPROVEMENTS IN SHOPPING HABITS

One of the clearest manifestations of organisational improvements is found at the time of food purchase. In a context where household supplies are mostly in large generalist stores such as supermarkets and hypermarkets, people have expressed feeling challenged by marketing and sales strategies that implement shopping needs that they do not have. These incitement processes transform their preferences, interests, and desires, leading them to impulsive and non-conscious purchases. One of the consequences of this reality is the difficulties in following a purchasing organisation designed in advance that allows a greater degree of use or the reduction of waste.

However, the importance of the organization is evident in the opinions of the participants who, despite pointing out the difficulties that the rhythms of life impose on them, do not fail to positively value the possibility of dedicating more time and energy to the purchase of food.

H1: I think it's important to spend more time on planning, especially grocery shopping. Then, good organization. Also spend time organizing the things you have, perhaps making an inventory can be useful to know what you have in the fridge, in the pantry and then not... and one day you find something by surprise, that you didn't know was there and that has been expired for days. And then also, I think it would be important... We are aware of how to reuse certain foods or certain things that we waste and throw directly, such as fruit peels or things like that. I think this would greatly reduce food waste (Person in discussion group 3).

Inventorying the food you have at home and those you need, **the shopping list strategy**, is shown as a support when shopping that fulfills a double function: on the one hand, you review those foods already stored at home and their different states, which can prevent waste due to expiration when storing them. On the other hand, it allows you to plan and limit purchases by orienting them to the intended and actual use. In short, the shopping list allows the calculation of what is needed and what is not and can promote an ability to control the acquisition of certain products that, by spontaneous desire, may end up in the shopping basket.

1.7.1.2 M3: (...) NOT BUYING IN LARGE QUANTITIES, ESPECIALLY PERISHABLE PRODUCTS, FRUIT THAT QUICKLY SPOILS

One of the clearest manifestations of organisational improvements is found at the time of food purchase. In a context where household supplies are mostly in large generalist stores such as supermarkets and hypermarkets, people have expressed feeling challenged by marketing and sales strategies that implement shopping needs that they do not have. These incitement processes transform their preferences, interests, and desires, leading them to impulsive and non-conscious purchases. One of the consequences of this reality is the difficulties in following a purchasing organisation designed in advance that allows a greater degree of use or the reduction of waste.

However, the importance of the organization is evident in the opinions of the participants who, despite pointing out the difficulties that the rhythms of life impose on them, do not fail to positively value the possibility of dedicating more time and energy to the purchase of food.

H1: I think it's important to spend more time on planning, especially grocery shopping. Then, good organization. Also spend time organizing the things you have, perhaps making an inventory can be useful to know what you have in the fridge, in the pantry and then

not... and one day you find something by surprise, that you didn't know was there and that has been expired for days. And then also, I think it would be important... We are aware of how to reuse certain foods or certain things that we waste and throw directly, such as fruit peels or things like that. I think this would greatly reduce food waste (Person in Focus group 3).

Inventorying the food you have at home and those you need, **the shopping list strategy** is shown as a support when shopping that fulfills a double function: on the one hand, you review those foods already stored at home and their different states, which can prevent waste due to expiration when storing them. On the other hand, it allows you to plan and limit purchases by orienting them to the intended and actual use. In short, the shopping list allows the calculation of what is needed and what is not and can promote an ability to control the acquisition of certain products that, by spontaneous desire, may end up in the shopping basket.

M3: (...) do not buy in large quantities, especially perishable products, fruit that immediately spoils, vegetables. (...)

verdura. (...)

M2: Buy more on a day-to-day basis, for example. Nor on a day-to-day basis, but in three or two days' time. Not making such a large purchase, for example. And whatever you open, for example, milk or a product that can spoil very quickly, consume them quickly. The main thing, come on.

H1: I think you can always organize yourself better. And, above all, analyze a little bit of the consumption trends you have, a little see the trend that you have, (...) and from there you can also calculate much better what you buy (Focus group 3).

Likewise, the control of the quantity **of what is purchased is recurrently perceived as relevant**, both diachronically (number of days in which the purchase is made) and synchronous (quantity of products purchased). Its relevance, however, finds asymmetrical consensus. While the bet with respect to the quantity of products purchased is that of reduction, that is, a more austere purchase and awareness of what is needed, without being carried away by claims such as comfort (not leaving home again to shop), security (food will not run out so soon) or supply (the quantity allows you to buy cheaper); With regard to the number of days of purchase, the strategy involves **intensifying its frequency**, allowing a more "retail" purchase, which allows it to adapt to the times of fresh and perishable products, as well as a more direct and consistent relationship with what is purchased.

The truth is that also, being a single person, is that a lot of things last me a lot. So, it would be a bad expense to buy 3 because I know that (...) it will pass (...) (Interview 3)

For example, if I bought a packet of arugula that came in Mercadona the other day, it expired on December 4. There is no more. I've already eaten it. But I calculate that a lot based on when... to know what I have to buy and to know a little, to buy or things that... in the end I do know that we are not going to eat them, because I have, so I don't even buy them (Interview 6).

Following this last argument, the differentiation that the participants make, for example, between **bulk purchases**, understood as a more artisanal and conscious practice, which helps to prevent waste and, at the other extreme, poorly thought-out types of shopping such as those that are triggered through offers on large supermarket platforms, is clear. There is a relationship between a food on offer and its upcoming expiry date which, in its background, implies a strong association of consumption practices with business interests and their marketing strategies that can displace waste to consumers themselves.

M3: If you buy and pull offers, you know that if they put offers it is because the product is going to expire soon. Generally the offers are pulling to that point. If you dedicate yourself to the best, I have done it sometimes, maybe sometimes I have taken an offer, but I will take them if I am going to do them for the moment, because I know that is a waste... (Focus group 4).

So, you don't see an advantage. Maybe if you're going to do it at that time, yes, but if not... I generally don't like the offers very much. Meats are one of the things that I see a lot on offer, a lot, what is the trays. In the supermarket I see it a lot. (...) I think that in the long run the offers would throw us to waste because they are things that expire immediately (...) (Person in focus group 4)

The type of packaging of the products, as a strategic concern, is shown to be a minor feature in the interventions of the participants, but with a singularity that is worth highlighting: the contradiction at the ideological level. One participant points out how smaller, more individualized packaging can help, due to its format, to reduce food waste compared to large packages that contain more product. However, these small packaging formats usually bring with them an added element: larger quantities of plastics. In view of this, an ecological awareness appears that conditions when it comes to effectively reducing food waste, as it conflicts with other possible reduction strategies, such as plastics. Finding strategies that can, at the same time, satisfy an awareness that promotes the reduction of food waste (such as environmentalism) as well as effectively reduce it in practice, can become a fundamental key to take into account.

M2: Yes, yes, I think that some things are too big, especially cheeses. So, now I buy fresh cheese in small ones, but it makes me angry because it's a lot of plastic and then I have a dilemma with that because it makes me angry, but if I open a big one it spoils. (...)

M1: Yes, a little bit also at the base of it. It also depends on what you want. Well, Philadelphia, you might as well eat Philadelphia 3 days in a row, as you stop eating Philadelphia for another 3, 4, 5 or a week. It depends on the consumption you are going to give it at home.

M3: I think there is a variety of sizes and it depends on the needs. I think that each one fits in (Focus group 4).

At the propositional level, there are possible alternatives to be implemented in the field of food consumption: for example, **turning shopping into a more communal space**, based on trust and mutual support, even in cases that do not respond to a classic family structure, such as households made up of friends or roommates. increasingly frequent at an early age. Or, also, **the adhesion to more sustainable and local forms of consumption**, such as the baskets or self-managed consumption groups to which an interviewee refers, as a result of her experience.

H1: I think it depends a little on the relationship you also have with your own colleagues. If you have more confidence with them, you can share more food or even make joint purchases. And if you don't have that much, then maybe it's more given to leave food unused or that... I think it depends a little on that, more than anything (Person in Focus group 3).

In other words, in my personal experience, I have never been with a closed basket, I have always been with an open basket, and for me it is much better because you order what you think will really adapt to your daily meals and your logistics (Interview 1).

1.7.1.3 IMPROVEMENTS IN COOKING AND STORAGE HABITS

The purchase of food is a fundamental piece in waste, in the same way as the preparation of it for later consumption. The cooking and then storage of the food that a household produces, decisively affects the form and amount of waste made. However, the culinary habits of Spanish families are very plural and diverse, and are difficult to assimilate, in their singularity, to a defined series of simple patterns. It is, however, this same plurality that allows us to capture, within the techniques that the participants put into practice when cooking their food, some common strategies favourable to the reduction of food waste.

M1: I think there is an important key there, which is to know the products, to know what shelf life they have, to know how they can be cooked and in different ways. And that knowledge in the end makes you get an impressive game out of a leek. Don't just be left with a little white piece, or that from a chicken, for example, you can get a lot of recipes, from a whole chicken instead of buying a breast on a tray. My way of functioning is like that. (Person in focus group 5)

I think we could be at the level of peelings, leaves, such, crushing them and making bouillon cubes... That, there are things that we try to do, techniques to make them last longer. In glasses of water we usually have coriander sprouts, parsley, arugula... Basil is wrapped in wet paper and keeps better. That is the main thing. Yes, when cleaning the vegetables beforehand, remove the leaves from a cauliflower to store what you are going to eat. And then the potatoes and sweet potatoes to a vegetable cart outside, at room temperature (Interview 5).

One of the pillars that appears with some recurrence in the discourses of the interviewees is that of **knowledge of food and its preparation techniques**. In addition to entering into a direct relationship with the gastronomic experience as an experience of pleasure, knowledge in the culinary field also allows us to reduce waste. Either because the shelf life of a food is known, which allows it to be incorporated into the week's cooking, preventing its waste as the expiration date approaches, or through the identification of certain uses that can be given to the parts that are normally discarded, the incorporation of knowledge in the kitchen it is presented as a mechanism by which to placate certain waste produced in the home.

M1: Well, you have to try to eat as varied as possible. And then sometimes you try to be creative. But well, that depends on, well, if you are better at it, worse or you are more used to it (Person in Focus group 3).

H1: It's complicated... Unless you have a good foundation, it would be tricky. But it is true that today we have many tools. I think that with social networks alone you can get made... with Chatgpt you can make a list. But there is a lack of perseverance and desire to want to do it every week. And every once in a while you come up with a plan of, I'm going to have dinner with my friends... There are more factors that influence. (Person in Focus Group 3).

Something similar happens, not with mere knowledge, but with **creativity**. The ability to devise new dishes and to incorporate foods into our diet in a different way also contributes to the reduction of waste. The use of social networks appears as a technological tool to be implemented, including Artificial Intelligence, as places and tools in which to look for ideas, recipes, and inspiration when it comes to triggering creativity in the field of home gastronomy.

Yes, we look on the shelves for the one at the back which is the one that is the most... You say, I'm going to get a ready-made pizza. The first one expires in 15 days, the back one in 3, so we take the one behind. We are attentive to that. We run out of three yogurts in three days, that can last a little longer but hey. Well, today for dessert yogurts. "I want orange", "no, expired yogurt" (Interview 2).

M2: What I do is that I mix a lot sometimes of what is left over from dinner or something like that. And then with an egg or a pasta with something, anything goes for the next day's lunchbox. Like instead of throwing away the rest of the dinner, I keep it and... an egg or a pasta and I always get good for food (Person in Focus group 4).

The self-imposition of certain rules and orders, sometimes escaping from the most spontaneous desires, as we also saw in the case of shopping, stimulates a **more responsible and efficient consumption** of food at home. As we can see in the excerpts highlighted above, a dessert, whose expiration date is near, is chosen, appealing to a personal ethic or conscience, over another that one wishes to consume at the moment or; otherwise, food that has been left over from one meal is introduced, again, in the following meals, to ensure that they are used.

The lunch box is the storage instrument most often mentioned by the participants, as a privileged means of storing leftover food or as an aid in strategies that have to do with efficiency (for example, cooking a significant amount of food to distribute among different meals throughout the week). In addition, it is associated with the possibility of consuming food from the home in situations outside the home that, as we know, are directly related to food waste, such as meals that are eaten during the course of the working day.

It helps us a lot because everything that is left over, we either reuse it or freeze it for the next moments. Of course, we try, based on experience, to know that they have to be individual portions and identified because if you freeze something and within two months you don't know what it is. We have some stickers and some small lunch boxes. Container, sticker, date and to be frozen (Interview 2).

And I think that in young people now they do it too, preparing the lunch boxes for... I, one of my daughters (...) is living alone and I know what she does on weekends for several days. That's how he takes them out and takes them to work. He tells me, "I'm carrying the lunchbox" (Interview 7).

with (Name) I have learned much more about the management of lunch boxes and not throwing away food. In the sense that we cook and we don't cook for two. In other words, we always cook as if there were four of us to see if at least one lunch box always comes out for

another day. So, overcooking to store is rare that you have to throw away unless you don't have a container or availability in the freezer or fridge, which is not usually the case either (Interview 8).

A strategy that condenses all these logics of cooking and storage, which is also transversal to all types of homes, is the **kitchen of use**. This type of cooking consists of trying to integrate other recipes produced, leftovers or foods that would not otherwise be consumed into new recipes. As we can see in some testimonies of participants with dependent children, a good way to take advantage of baby food is to incorporate it into the preparations of the adults in the home. The same happens in households where there are grandchildren, so it is a practice that can be rescued in any household with descending care burdens.

As for quantities, there are days when maybe... He is very small, it is 8 months. In the end, what he eats from vegetable creams and things like that is absurd. Well, if it stays a little and the next day we go to have a chicken, what we do is make a sauce for the chicken with that vegetable cream and we enjoy it. (Person in focus group 1)

H2: In my case, it's a bit aware of what the grandchildren want or what they can eat better. For example, if it says cooked, then maybe one day it will put the soup with chicken breast. Another day he puts the chickpeas with what he has and that. And also one of the uses he makes of the stew is to make croquettes that they like very much. (Person in Focus group 6)

An important element of the kitchen of use refers to the experiences and emotions that arise when you feel that you are avoiding waste. In a transversal way, it is highlighted that people feel that they are taking advantage of food when they give a new use or format to foods that, due to their state, appearance, color or shape, they would not eat.

(...) even stale bread we take advantage of. The next day we make some soups, have a soup with a lot of ingredients and such, and we prepare a breakfast, or we toast the bread. I have a toaster where we take advantage of it. (Person in Focus group 6)

And the fruits, if I see it very ripe, we make smoothies in the Thermomix. And that gives me a lot of play. The Thermomix to take advantage of vegetables, fruits or if I see that something is getting a little like this, I freeze it and thaw it in a couple of days and crush it and make the tomatoes in gazpacho or the peppers in ratatouille. (Person in focus group 1)

M1: And then, for example, yesterday I made a broth with a lot of things like vegetables, meat, chicken, I don't know how much, I don't know what, and last night I left the shredded chicken to make croquettes

that I'm going to take to my brothers on Saturday, which I'm going to eat with them. And although I don't eat them because I have skyrocketing cholesterol. But I like to do it. I love to cook, even if it's for myself, I love to cook. (Person in Focus group 6)

Hand in hand with the creativity that stood out previously when it came to incorporating new products or making them in a different way, we find that same creativity in the use of preparations that are incorporated into new recipes. Some of the people who may incur in cooking that leaves leftovers that, due to their quantity or for another reason, may be susceptible to being wasted can incorporate them into recipes for use, thus avoiding waste.

I also make a strategy of exploitation. When I make a meal, I make stuffed aubergines, that leftover meat, you make a little extra and you have spaghetti for another day. So, you take advantage of it. (...) From that meat, you make croquettes, even if you say: well, some Bolognese croquettes. But before he gets sick... (...) Well, by knowing how to cook, I think you already make a lot of progress on this subject. (Person in focus group 5)

Also for me a resource, but this is very personal, I love rice. So, rice seems to me to be a food in which you can add anything. Or a pizza. For example, you have meat that you have leftovers, so I chop it into a salad. These are ways, but not discarding food, unless I get pocha, a fruit rots at a certain time, which is already inevitable because you have to throw it away. But I try to take advantage of everything. (Person in focus group 5)

Finally, the educational value of the strategies of use in the family nuclei **has been highlighted in some groups**, especially in households with older people, where the role of mothers, especially in providing an outlet for food and trying to make the most of it is highlighted. He refers to the fact that the harvesting practices they use in their day-to-day lives come from **a culture of harvesting** that, perhaps, has been lost in subsequent generations. In response to this gradual process of loss of habits and practices, the need arises to recover the kitchen of use as a fundamental principle of the home kitchen, which allows reducing waste, the use of time and money allocated to food.

M1: And that's why I have the feeling of (...) I think of all the people who are having a hard time who have always had a bad time and who continue to have a bad time. And throwing away some food is a pain. Also because in my house, unlike (name), my mother was a woman with an impressive sense of use. Food was never thrown away in my house, ever. What's more, I remember my grandmother, who dropped the bread and said, "you give it a kiss and eat it". (Person in Focus group 6)

1.7.1.4 WEEKLY MENU

A specific proposal to implement on a day-to-day basis for meal planning, due to the management capacity, efficiency and sustainability over time, is the weekly menu. By setting in advance what is expected to be eaten throughout the week, in a more or less closed way, **not only the cooking of food, but also the purchase of it, is streamlined and simplified**, also taking away from families the burden of time and energy to think about the daily urgency, what to buy and what to eat.

But hey, on the weekend we might make a homemade pizza to have a good time. Those of you who have never done a menu I recommend it because it's really bomb. And with prices that are now very expensive. You go back and forth to fixed gear, you do the shopping, you forget and save, you have the whole week organized and the truth is that it is very comfortable (Person in Focus group 1).

In addition, the participants recognize in the weekly menu a place of agreement and dialogue in which, in an interactive way, those with whom they live can be made to participate in the common projection of the meals, with a special emphasis on the ease that this strategy has to integrate, as another part of the deliberative process and, perhaps, in the manner of play, to the little ones.

M2: That you make the menu, and that you sit down with the dwarfs and that you all make the menu as a family and so they also decide a little, that it is not... because if they take sides and, "come on, you're going to choose one". Being they participate... which I understand is much easier if you do it from the grassroots and not with older children who are already having their methodologies. But hey, I propose it for you to do. Maybe it's cool, maybe it's also a cool family time that you have. And maybe suddenly things appear.

H: That's exactly what I was going to propose to my girlfriend now. To try to implement a menu at home to organize ourselves a little better (Focus group 1).

And it is in this Focus group, that of families with young sons and daughters where the ideas of the weekly menu have appeared steadily, especially from the interventions of a participant, who put at the center of the debate the relevance of this way of operating in order to avoid waste and include the little ones in decision-making, while they are trained and learned. In the rest of the groups, the idea of the weekly menu has not appeared.

1.7.1.5 FROM THE INDIVIDUAL TO THE GROUP AND THE COLLECTIVE

The division of reproductive labor, which includes the purchase, storage and cooking of food, despite being increasingly equal and no longer completely imposed by the social

norm on women; it has also undergone a growing process of individualization. This drift towards the individual has repercussions, due to the lower management capacity, in the amount of waste. Therefore, both in a micro and a macro aspect, the transition from the individual to the group and the collective is outlined as another possible process that has a positive impact on the origin of household food waste.

Yes, the fact of cooking on the weekends, when you cook, we start cooking on Sunday in the afternoon, you use a zucchini, you put it in three dishes, let's say, in three different recipes. I take a large zucchini and use it to make a stir-fry, this for I don't know what and... That also helps a lot. Cooking for four well... It helps me a lot to diversify food with a large food, otherwise I would have to buy large food cut it in half and in four or five days I would have to throw it away. That helps us save, and to waste less. Cooking everything in a group (Interview 2).

In its micro aspect, household coordination allows for diversification **of meals and savings in monetary terms**. Beyond the particular individualities that make it up, this organization avoids waste that would otherwise occur. The heterogeneity of existing home modes allows for new models of coordination. Although the most intuitive may be the one that occurs in a classic family structure (nuclear family); The new forms of home, especially in the case of younger people, can be constituted as spaces in which to promote a more community organization.

M2: In my case, if there is food left over, what we do is, either they take it to my children or among the neighbors we agree to exchange food for each other and generally nothing is thrown away. We take advantage of everything (Person in Focus group 6).

For me, learning to discover vegetables, learning recipes, learning to store them, this has been word of mouth. To participate in a collective where we all eat the same thing, is also very nice. "What do you do with the sweet potato"? It is also managing something that seems very individual and personal collectively (Interview 5).

In its macro aspect, the objective of this process would be to overcome the private group to make the leap, even if on a small scale, towards the **public collectivity**. Drawing relationships of solidarity between friends, co-workers, neighbourhoods; the creation of circles in which to manage in a communal way exchanges of food, fresh or cooked, and knowledge; is a horizon that, moreover, shows itself to be a vigorous barrier with regard to the production of food waste.

1.7.2 STRATEGIES FOR FAMILY MANAGEMENT

As has been mentioned, and despite how positive it would be to look at the collective, the management of the purchase of food and meals is still an eminently private matter, and the traditional family is the social space in which this issue takes place mostly in all its

stages. Therefore, we present below certain strategies that, within families, can be carried out to reduce food waste.

1.7.2.1 RESOLUTION OF CONFLICTS WITH MINORS RELATED TO FOOD

Any family with children has had, at some point, difficulties with food management. Meals can become a tug-of-war between the preferences and rejections of the little ones and the authority of the parents, who try to persuade them, or even force them, to eat certain foods or quantities. When these conflicts are not managed well, they can lead to increased food waste. To address them, two main strategies have been evidenced that families can consider.

Following a strategy that aligns with traditional, stricter authority, mothers and fathers can try to carry out coercive action, through obligation. In the short term, this can reduce the waste of certain particular meals; but its continued application and its effectiveness at a pedagogical level are suspect.

But if there is a piece that they have not taken and it is a piece that is worthwhile, I keep it in a container. And there are times when I tell the mother, "the little one didn't finish this". "Well, I'll warm it up for dinner." The small, crumbled pieces I throw away. If it has not been touched I do take advantage of it... Yes, on the plate we put more or less what we are going to eat. So, if there is already something left over, either we give it to the dog or it is thrown away (...) If there was a food I hated, it was lentils and my mother would leave them in the casserole and say: "if not at noon, at dinner, or if not for the next day". In the end I ate them. But that makes me feel sorry for that and I don't do it. But yes, maybe it would be a solution. Also... The things that I see that they like less are put with another dish that they like better (Interview 7).

On the other hand, a strategy based on **education and dialogue**, rather than imposition, seems to be able to generate lasting and stable changes in eating habits. However, this approach to children requires more involvement and patience on the part of parents and other caregivers. This strategy is achieved by putting into practice different tactics such as combining ingredients to disguise flavors or textures, trying different ways of cooking or presenting dishes in a more attractive way. While this option is more time-consuming, it can be key to fostering a more positive relationship with food and reducing waste in the long run.

M3: Yes, when there is time and patience, insist to the child that what he has not eaten now he will have to eat later. And then, if you want, in addition, the candy or whatever you fancy the most. And it works, what happens is that having time and patience... but when you insist for the third time, okay, they eat it. So, with strategies sometimes of cutting it

into pieces, mixing it with something else... Fruit is especially popular, making a kind of fruit salad instead of, "look, this pear that you have brought bouncing all day, you eat it". In other words, you put pieces of something else on it and it usually cajoles them (Person in Focus group 1).

1.7.2.2 MEASURES TO HELP AND SUPPORT WORK-LIFE BALANCE

The day-to-day life of families with dependent children often goes through difficulties when it comes to reconciling work and family life. Compared to previous demographic regimes, in which the division of labor in the family unit went through a categorical segmentation between productive work outside the private sphere and generally male on the one hand and, on the other, reproductive work within the home and feminized; Our contemporary demographic regime, of more egalitarian integration in the workplace, presents, however, some new characteristics.

The lifestyles of the new middle-class families are generally more accelerated, more diverse, and the boundaries between the private and public spheres are not, in principle, so clear. This has direct effects on the distribution of family burdens, on the upbringing of children and, very specifically, on the purchase of food, the preparation of meals and, consequently, food waste.

M4: I think that the lifestyle of each family is very dispersed. And I think that's the key. There are parents who can spend a lot of time at home and their children and preparing meals for them. In my case, I work and live for and for my children, because I don't have a job. I have decided to take care of them. But there are other parents, for example, who... Many of them pick up their children already at their grandmother's house, or have a nanny who has made them dinner, or has been the neighbor, or has been a mother at school. And food cannot be carried out as strictly or as well as the rest of us can. I think that conciliation in this country is something that has to be seen and looked at. (Person in Focus group 1).

This situation, which is reflected in the discourse of other Focus groups, encourages a commitment to public policies that help and support families in terms of family conciliation. This would not only have an impact on improving the distribution of the care and reproductive burdens of the household, including the cooking of food and, therefore, to prevent food waste more effectively.

1.7.2.3 EDUCATION AND AWARENESS RAISING

Another of the strategies that the participants present as a means of reducing food waste is at the level of **social awareness and sensitization**. The possession of values close to sustainability, or ecological issues, is thought to be central to triggering attitudes in

favour of a better organisation of food, which shows greater respect for food, and which is especially delicate with its waste. Education, therefore, has a central role.

H1: Well, I would say that the first thing is education, being more or less aware that food is not thrown away, and second buying just what you need (...) And mentality, you are mentally aware that food is not thrown away. So, I think that everyone has to mentalize us, and we ourselves have to self-mentalize that food is not thrown away. And then control. (...) So, have a little basic control (Person in Focus group 6).

In this process of education (or re-education) the role of the home continues to be recognized as fundamental. As a place of early socialization, the home is a privileged place for the exercise of producing ecological awareness in early childhood, as well as sharing values that are part of a culture that respects the environment and food. As we see in the following verbatims, a gap can be observed in people's behavior with respect to food, where environmental awareness has a special relevance in their conditioning of waste practices.

M3: I personally think I have to re-educate myself. In other words, and I think I have a lot to learn, maybe it's too late or it's not so late, but I think it's my problem. And at the state level, I think that, I agree with (Name), that it should be from a very young age to teach the value of what it is to throw away. That maybe that's what they didn't teach me. (Person in Focus group 6).

In the end, apart from school, it is the house. Because the house is the one that does it daily. (...) So since I was very young I do it, because it is a cultural issue, because in the end at school they can say mass to you, but if your father comes to you and it is the typical one of, "they will do it there because that's what we pay them for..." (Interview 8)

From the interviews and groups, it is clear that the ability to adapt and the realization of an educational effort are necessary, on the part of parents, so that awareness of ecological and other types ends up paying off in a reduction of waste.

Well, we save that for the next day or we eat it ourselves. Throwing yourself is not thrown away, but it depends on the moments... (Name) has 5 and (Name) 7, and putting in the amounts you think they're going to eat or... I tell the eldest to help herself to what she thinks she is going to eat. Not thinking so much about waste, we do that more for pedagogy, so that they self-regulate and learn to put the amount they are going to eat. And if he wants more, then he repeats. But come on, if there is any leftover, it is saved or we eat it ourselves. It is not thrown away (Interview 1).

1.7.3 STRATEGIES FOR REDUCING WASTE AT THE SOCIAL AND PUBLIC POLICY LEVEL

Without neglecting the impact that individual actions, as a whole, can have on the problem of food waste; It is also true that the business sector and public institutions have a very important role to play in reducing waste. Both small modifications in company policies aimed at more sustainable consumption, as well as large public policy projects aimed at changing mentalities and social action, we will now break down strategies to carry out these improvements and reductions in waste in the following sections.

1.7.3.1 SHOPS AND SUPERMARKETS

The participants' speeches repeatedly point to the fact that not only do families produce food waste, but that supermarkets are actually large producers of waste on a daily basis. Supermarkets are singled out especially for edible products that are wasted because they have reached their expiry date or the waste of fresh products that cannot be put back on sale after the day.

H2: Well, I would like to emphasize this. I have lived in London for 7 years, I have lived in a situation, not on the street, but as a squatter because in London it was legal and I have rummaged through the garbage. The trash in supermarkets is amazing, all the food there can be. And I find it incredible that we are here talking about consumers throwing away garbage when really at the level of the large chains, tons and tons and tons are thrown away per year (Focus group 5).

To alleviate this problem, it is thought to implement consumption policies of the "zero waste" type, that is, actions that allow the acquisition of perishable products that cannot return to the shelves of stores once the day has passed. Different types of offers, including the substantial reduction in the price of fresh products, such as meat, fish, vegetables, fruit, milk, etc., could guide and encourage the purchase of consumers who, also encouraged by this distinctive mark of early consumption, or by this direct symbolic association between the drop in price and preferential consumption, they would also take into account the introduction of such foods into their diet in the coming days.

M1: What I have seen in some supermarkets, (...) zero waste. For example, milk that is going to expire soon is given at 50% or 30%. That if you have time and you arrive at the right time, I think it is a good initiative, because when the expiration date approaches, they lower the price. I guess that's at the supermarket level. I've seen it in some.

M5: In mine there is a shelf that puts all the offers, and those offers are half price because of the early expiration date. Well, you go maybe for that day you can consume it and you take it at a better price and at least it is not thrown away. (Focus Group 1)

In a similar vein, applications appear whose raison d'être is to connect these policies of businesses related to "zero waste", remotely and digitally, with consumers. These apps allow all types of businesses to upload products, or baskets of products that, towards the end of their day, are not going to be consumed or that will have to be discarded. Thus, consumers can search, among their nearest stores, for those offers that best suit them, allowing these foods not to end up in the trash can.

The other day I was talking about it to my roommate because he said, "we have to try a restaurant", and I told him, "we can also try if we like the (Food Use Application), and he said, "it's a good idea". And he was watching. To try new things we have used it. Above all, you don't know if you're going to like Lebanese food or... to try new cuisines, yes
(Interview 3).

Another type of strategy that businesses and companies dedicated to the provision of perishable foods can put into practice is the diversification of formats and packaging, emphasizing smaller or more individualized ways of packaging or presenting products, which allows consumers to make a more adequate calculation of the amount of food they need for cooking or consumption, and that, therefore, they are going to buy. Without forgetting that a small container or an individual format allows, on most occasions, to avoid that "remainder" of unused product that remains in an open container and that, although it is intended to be used in other preparations or in other meals, ends up being wasted more easily.

M3: To avoid waste I think that supermarkets should have several size formats for all types of families. Families with children, as couples, as single people, or they are left alone like me and that at the supermarket level (...)

H2: In relation to what we have said before, I would say perhaps certain products to sell them in smaller portions without their cost increasing, since there are times when certain products sell products of 1 kg and then of 3 kg, and the 3 kg is much cheaper and encourages you to buy it. So, in this sense, that the portions are smaller, especially for people who live alone; and then that the expiration dates are more visible, more... easier to see (Focus group 3).

Finally, public subsidy from State institutions appears as a possibility. At both the consumer and trade levels, public policies could be introduced that would help reduce waste through the promotion of certain types of consumption, or certain types of presentation of selected products. In addition, as indicated in the following excerpt, the promotion and support of certain smaller, independent and local businesses, whose size and volume make it difficult to compete with large stores, could encourage a strengthening of the local commercial fabric. This fabric of proximity, as we have seen in other points of the report, can be directly related to a reduction in food waste, both in

terms of the type of supply and the type of demand, both of which are much less generalist and more specific, that this type of business provides and attracts.

Something put in place for students, as well as having, as there has been the youth bonus for buses, or the cultural bonus that is given to those under 18 years of age. Well, also to the students that we can be given something

(...)

On a macro level, if these small companies could have aid from the city council or the government, then they could compete with large supermarkets, if not we all go to Mercadona... (Interview 2).

1.7.3.2 ENVIRONMENTAL AWARENESS

As an element of transformation to be highlighted, environmental awareness has been detected in most of the groups and interviews, as has already been evidenced in the block on individual impacts and the value of education. This environmental awareness is the same that leads people to not be able to recognize their own waste, and that generates feelings of guilt and shame, but that, nevertheless, has a great capacity to generate processes of self-criticism and proposals for transformation that could be articulated to be effective.

In general, it is detected in the groups that there is a perception of a lack of awareness in the general population of environmental needs. From this approach, the dissemination of information is proposed that aims to transform the models of use and consumption of food towards ones based on the use and possession of knowledge.

To this end, it is proposed to overcome the family framework as the main element of socialization of environmental needs. As we have already seen, the family has historically been the social element on which the need to train in food waste has fallen, so that those people who have received an education more focused on it have learned to waste less than other people who have not. This, apart from putting too much weight on families, has disengaged public bodies from carrying out awareness-raising work. Although this has been corrected for some time now, people continue to identify a lack of training in people's socialization spaces.

M5: I think awareness, not only at the family level, but also at the school level. In how you can reinvent, what you say, the pear that is such, then make a fruit salad, and how... Also in the old-fashioned way, how a tomato can be converted into multiple variables and do it in different ways to be able to take advantage of it and be able to store it for a long time. I think it is also important and it is also a matter of awareness and education. (Focus Group 2)

The school stands out as a space for socializing the ideas of fundamental non-waste, especially to nurture tools and knowledge to people from the beginning and through the public authorities.

M5: I don't know where I would frame it, but well, apart from family awareness and also with respect to school. Maybe design garden policies, which already exist in many nursery schools. Well, to know what seasonal fruits are (...). And this is also important in terms of consumption, in terms of use and also in order to be able to have many options (...) (Focus Group 2)

However, it is also emphasized that not only the family and the school must be agents of transformation. Just as it has been highlighted above how some applications have transformed consumption dynamics, there are also other communication applications that can come to provide messages, information and transformative knowledge from public institutions and private agents such as the new communicators of social networks. These emerging agents have a considerable transformative capacity in practices and consumption, sometimes more than other classic agents. From here, it is necessary to articulate these tools and these new communicators to reinforce an environmental and non-waste message that allows us to overcome the systems of guilt and shame that have come to hide real waste.

M2: On an individual level, especially to raise awareness, I think that younger people would use Tik Tok, Instagram and all these things, because now it is already the source. In other words, I look at a recipe and I put on Tik Tok a recipe for I don't know what and you put "cooking of use" and thousands of people come up talking about this. In other words, I think it is also a good method to inform and to send a message. (Person in focus group 5)

From the positive point of view, that is, we have already moved on from that blame. That is, always from a more appreciative point of view of what is being done, what is useful, how cool it is (Interview 1)

The new communication formats of social networks are changing the ways of communicating while shaping the communication needs of the general population. In addition to there being voices that talk about waste, this content has to be adapted in form to current communication formats.

There are already many documentaries that are doing it, but they don't reach most of the public, because they are very dense documentaries that most people don't want to see. So, to do it in a way more of these networks, on Tik Tok and others, but showing realities of what is already happening and what it is producing, also at a global level, because this is also climate change... I believe that... to raise awareness of reality. (Focus Group 5)

1.7.3.3 ECOLOGICAL ALTERNATIVES

Despite the convenience and importance of building an ecological awareness, the truly strategic question is to modulate, through it, the achievement of a series of practices that have to do with the effective realization of this ecological sensitivity and its values. That is why all kinds of alternative ecological practices are collected, extracted from the speeches of the participants, as an introductory sample of what could be a glossary of ideas that can be easily incorporated into everyday life. These outline a transition towards more sustainable ways of life, aware of the urgency of the climate issue and, ultimately, related to the possibility of reducing, through this practical change, food waste.

For me it would be very interesting to fit ideologically, ideas that I find attractive such as: you have to take advantage, you have to eat what you can eat at each time of the year. To join it to, on top of that, a management of a collective. I'm talking about vegetables. A collective that not only manages gardens in common, but everything that entails... Recipes are shared, people already, because it is also a personal pique, a way to improve yourself, I am going to achieve this, that is, I am going to start consuming vegetables that I did not know what they were, fennel, that is, I have eaten things that I have never eaten in my life and that connect me with a way of seeing life that I see that is what we have to go to in the future. It helps me to say: I am doing what I think (Interview 5).

Collective management as a basis, which opposes the current individual, hegemonic management of habits that have to do with the production and consumption of food, is presented as a common framework in those participants who think and allude to practices that are distinguished as ecological alternatives. This approach is followed by the creation of community networks of various kinds, through which to activate all kinds of ecologically oriented experiences: Examples of this can be the exchange and sharing of different foods produced in proximity (whose main example would be vegetables obtained in community-managed gardens). but also the tracing of solidarities at the level of information and everyday life. This last point, for example, can be seen in actions as small as sharing a recipe, or the way of treating and introducing a specific food into the diet. Or also in the mutual support that different collectivized activities, such as the preparation of food itself, can offer.

It is true that there is the half-basket formula, that there are people who arrive every 15 days, (...) That seems to me that to start in something like this is key not to overwhelm yourself with everything there is, to get to know (...) In short, the money... It's a flexible price, but we pay 3 people €65 a month and we don't buy more fresh vegetables and such. Super quality vegetables. Health, which I think is very fashionable, is a bit like that, but you attract people. In other words,

you eat very well and you eat very well. You're eating vitamins... that is, we are quite well nourished, I sincerely believe. And it is also agroecological, there are no pesticides in your food, we go once a month to see the garden and harvest ourselves. So, you're touching what you're going to eat. I mean, I think it's very emotionally satisfying to participate like this, and for your health and the money. Those three things. And having a good time, you have a good time (Interview 5).

In this sense, some of the interviewees refer to their participation in self-managed consumption groups or in community dynamics such as *vegetable baskets*. One of the strengths that, on a motivational level, could trigger approaches similar to this one, is the emotional bond, which the interviewee to whom the above excerpt corresponds defines as satisfactory. Knowing the place of origin and the "natural" production conditions of the food, that is, that it is not only close but also agroecological, comes into contact with a significant number of values in vogue, not only from the level of ecological awareness, but also from a perspective that concerns, for example, health. In addition, practices such as the vegetable basket are economically sustainable and convenient alternatives, which can compete with more traditional and established forms of consumption.

Because I don't know... I kind of feel like I'm more conscientious about it. I would also like to be able to have an outdoor space, to be able to compost my organic waste. Also... Yes, like I manage my own space, so I can have leftover vegetables or bones or whatever, and then I make broth... Like myself managing everything... Like community management, at the end of waste and purchase, and everything at the end, is more complex, isn't it? And I think so, when you are alone it may be easier for you (Interview 4).

I could more, of course, like my father-in-law, who is a fucking machine when it comes to waste, but because he has animals and lives like the old-fashioned way. That I have already put it in quite a few of the... that is, nothing is thrown away there. That is, by not throwing away or throwing away not even the eggshell because it crushes it and it is calcium (Interview 8).

The collective management and self-managed strategies listed above bring with them certain techniques that can be implemented as a micro complement to other ecological alternatives. They would consist, for example, of creatively using in cooking those parts of food that would normally be discarded and turned into leftovers. Or reconvert food waste into *compost* to promote circularity in the process of food production and consumption. These executions, which would have to do, at their limit, with the spirit of the kitchen of use or reuse, are indicative of small transformations that, in lifestyles, are taking place towards a more ecological *way of living* and, therefore, more aware of the importance of the problem of waste.

COMMUNICATIVE KEYS AIMED AT THE TRANSFORMATIONS OF CONSUMPTION AND WASTE MODELS

As communicative conclusions that emerge from the different techniques, some ideas transversal to all profiles that can allow an activation of change have been highlighted, as well as segregated communicative proposals to activate particular dimensions of people.

1.8 COMMUNICATIVE KEYS AIMED AT FAMILIES WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS

In the case of families with children, both older and younger, as well as in single-parent families. It has been repeatedly highlighted that the overload of care combined with the scarcity of time produces a considerable difficulty in the organization and time availability to be able to form a food model based on no waste. The availability of time appears here as a shared desire that is understood as the missing tool to be able to restructure the day to day and, within this restructuring, the approach to food.

1.8.1.1.1 REVALUING FOOD

In this restructuring, it is important **to revalue food** through different strategies. One of them is shopping where, despite the fact that many of these people say they are happy with their model, most say **they value more products that are positively considered, especially because they are seasonal, local and bought in local shops**. It has been recognized that those foods with these considerations are wasted to a lesser extent than others, especially those from supermarkets. In addition, these foods produce greater enjoyment and pleasure than others that they acquire and that, in addition, are preferable to include in their children's diets than other more processed ones. It is relevant **to understand the generation of value and the expectations of food valuation** in these families, which can be oriented towards a reduction in waste.

1.8.1.1.2 EMANCIPATING FAMILIES FROM FEELINGS OF SHAME, GUILT, AND SADNESS

It is highlighted that families have received a food education based on the repression of waste, often mediated through punishment, quarrels and a moral view of food that has been able to produce a double repression: on the one hand, people attribute to themselves a greater responsibility and importance than they should with regard to waste and, on

the other, the moral gaze leads to the privacy of waste with the aim of not being reprimanded.

This situation can lead us to a situation in which people enter a vicious cycle of publicly rebuking wasteful attitudes while hiding and not being able to detect the same dynamics that they criticize in others.

That is why it emerged as an emancipatory movement **to address education, training and awareness about waste from a perspective far removed from criminalization, punishment or morality.**

Reinforcing positive components, which generate positive emotional impacts on the population with children, may be able to move people towards the integration of strategies for use from other perspectives.

1.8.1.1.3 STRENGTHEN THE USE OF LEVERAGE-BASED APPLICATIONS

Among families with children, the mention and use of **applications for the use of food has been highlighted.** However, a real integration of these applications has not been detected, which can have an impact on the ideas of taking advantage of the time to buy at the same time that you can take advantage of food that is going to be wasted by some businesses.

In the same way, in terms of time management and the integration of shopping planning, **an approach and integration of home grocery shopping** can be promoted as a way to be efficient while avoiding some *inputs* and impulses to buy from some shopping centers.

1.8.1.1.4 APPEAL TO PEOPLE WITH LOW ENVIRONMENTAL AWARENESS AND LOW SOCIAL PARTICIPATION

People with high social participation and high environmental awareness are already developing strategies to reduce their waste, so efforts must be directed at those people who have greater resources to apply waste reduction strategies.

These people have been more appealed to when the reduction of waste generates greater facilities in the day-to-day than the waste itself. Although other components are needed to transfer this understanding to this population, trying to make avoiding waste a simple and accessible task, even more than wasting, can move people towards reducing waste.

1.8.1.1.5 APPEAL TO SHARED RESPONSIBILITY FOR HOUSEHOLD BURDENS

Families with children have stated that many of the household burdens related to food management are shared. However, when we enter into the real distribution we find, on many occasions, an **overload of the procedures in the hands of women.** Both in shopping and cooking, women stand out as the people who have the main responsibility, and not only in this, but when it comes to taking advantage it is also women who do it the most, generating strong complaints and discomfort such as, for example, the fact that some

women are the only ones who eat leftovers while prioritizing better food for other members of the family nucleus.

It is necessary to communicate that the **equitable and equal distribution of household feeding responsibilities** can free people not only from overload, but also from the responsibility of being the person who wastes.

1.8.1.1.6 REINFORCEMENT OF KNOWLEDGE AND USE OF SOCIAL NETWORKS

Families with children and adolescents have stressed that there are difficulties in adapting to their nutritional needs while combining other important dimensions such as good nutrition or time management.

As a way of adapting to this reality, the use of social networks has been proposed **as a way of accessing new knowledge and tools** in food that allows the different needs and preferences of families to be combined in a powerful way with care burdens. The ability to reinvent and reappropriate cooking and food management processes could result in less waste due to care burdens while reinforcing the positive values sought by parents.

1.8.1.1.7 IMPLEMENTATION OF A WEEKLY MENU FOR FOOD MANAGEMENT

Considerable disorder and lack of foresight in the management of cooking and feeding has been highlighted for multiple reasons, especially derived from the lack of time and the burden of care. This has relegated food to lower-than-desirable preference positions, which could gobble up waste. However, when alternative organisational tools have been proposed in these groups and their benefits have been presented, practically all the reactions have been positive, highlighting their viability and ideal impact on waste reduction.

Among these strategies, the configuration of **a weekly menu has often been used as a tool that allows the daily load of food to be unloaded under a schedule that leaves more room for the time chosen in the day to day**. This planning can help reduce the purchase of unwanted and wasted food, as well as food that is consumed only through time-consuming processes and preparations.

1.8.1.1.8 INCORPORATE THE PARTICIPATION OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN THE FEEDING PROCESSES

The processes and strategies of food planning, as well as the cooking and storage of food, do not have to be the work of the parents of a family nucleus, but can incorporate all the members of a household.

The **incorporation of children and adolescents in all processes not only means a reduction in the burden, but also contributes to the development of positive habits regarding food and waste**, allowing them to know and develop in cooking tools and processes from an early age.

1.8.1.1.9 MAKING THE MOST OF TIME AND GENERATING POSITIVE MOMENTS

It should be noted that the participation of children in cooking processes has been highlighted as a driving force that contributes to a better interpersonal relationship and satisfactory social relationships within the home. **People who cook with their children highlight positive experiences that can later generate better relationships with food** by being able to produce an emotional link with the cooking processes.

1.9 COMMUNICATION KEYS AIMED AT THE HOMES OF THE ELDERLY

Older people have been divided into two approaches to food waste. On the one hand, we have found people who are highly concerned about waste, who have expressed a position against it and who advocate for use and, on the other, a more indifferent position with waste, more relativistic and less conscious.

As for the first, it is highlighted that all the women participated and some men, so the gender variable plays a fundamental role in the relationship with food. They have also highlighted the family educational approach to food, where periods of scarcity mark the eating patterns. As for the second group, it has been highlighted that they have all been men who do not cook in their day to day, so the relationship with food is substantially lower.

1.9.1.1.1 WASTE AS A REAL PRACTICE

One of the most outstanding elements has been the difficulty, on the part of the elderly, to locate food waste as a real practice within their household cycles, only highlighted as something relevant in households with grandchildren.

Although these people may have a greater awareness of the use of food than other household cycles due to the experiences they have had in which a greater scarcity and a greater need for use are attributed, the truth is that **a considerable part have had substantial difficulties in being able to locate it in their family nuclei**. In the case of men, many of them did not have a relationship with cooking or food management for reasons of gender and, in the case of women, the moral view of use stood out, avoiding identifying themselves as people who waste.

This reality shows the need to influence this population profile through the contradiction of waste when grandchildren appear or the transformation of the reality in which they live, in which scarcity is no longer a material reality for many.

1.9.1.1.2 ADDRESSING THE HEAVY GENDER BURDEN IN FOOD MANAGEMENT

Older women have been particularly prominent as the people who take on the entire burden of managing, cooking and storing food in the household core.

This reality, beyond the underlying burdens, can produce an overload in women that leads to waste processes that could be avoided if other people intervene in these processes. However, it is possible to find a notable handicap in the fact that the men who reside in these homes often do not have sufficient knowledge or competence to be able to tackle these tasks.

Therefore, prior to the distribution of tasks, a process of training and acquisition of skills is required, which, although desirable, is often very difficult or impossible due to age and the resistance that is generated. However, it is possible that there are other exploitable distribution routes such as a **logistical separation of tasks that relieves women** of processes such as shopping or controlling stored food, since these require fewer skills.

1.9.1.1.3 INCLUDING GRANDCHILDREN WHO FEED AT HOME

As in families with children and adolescents, the **inclusion of grandchildren in cooking processes can lead to incorporating their individual preferences into the purchase, cooking and storage** which, despite being childish, can help to adapt food consumption to all people. reducing waste.

In addition, and as in families with children, this can produce positive effects on grandchildren such as the acquisition of skills, the generation of happy moments that generate an emotional bond with food and the acquisition of knowledge about healthy and balanced eating, etc.

1.9.1.1.4 RETHINKING STORAGE SPACES AND NEEDS

Homes for the elderly generally have large spaces for food storage, as well as large spaces reserved for cooking and food management. Although these spaces may have been useful to them at other times in life such as when their children lived in the family home, it is true that now they have been able to lose the sense of having so much space available.

The excess of space available in this population group has been shown to be a source of waste on some occasions. Large spaces can be difficult to manage because there is a drive towards considerable accumulation and food can end up spoiling or not being used in the best way.

Reinventing and rethinking the spaces in the homes of the elderly can be a way to avoid the generation of waste by accumulation, as well as trying to prevent the spaces from filling up because they are not empty.

1.10 COMMUNICATIVE KEYS AIMED AT INDEPENDENT YOUNG PEOPLE

Independent young people face particular difficulties, especially derived from the housing situation, where the possibilities of management and coordination are reduced and conditioned by the dynamics of housing. The storage spaces they have are the smallest, which means micromanaging power that can lead to more small purchases, more use of food apps, and so on. Also found in this profile is a lack of skills in eating, as well as a use of time where food has less space than in other profiles.

1.10.1.1.1 ORGANISATION AND COOPERATION AT HOME TO REDUCE WASTE

Many of the homes in which independent young people live in urban environments are shared with other people due to the particular difficulties that this population group faces in terms of housing. In these homes, the available spaces are limited since they have to fit the needs of different people within a space that is often not designed for it.

The difficulties will depend on the particular cases, the available spaces and the organization and coordination of the home. It has been highlighted that young people perceive that waste is produced due to this lack of space and organization with the rest of the people, with whom they often do not share a previous bond.

In this way, he highlights that a good relationship at home with the rest of the person can lead to an improvement in the distribution of spaces, coordination and organization to develop strategies that mitigate waste such as sharing food, preparing dishes for others or being able to take advantage of leftovers and preparations from others.

1.10.1.1.2 PLANNING OF SHOPPING AND THE WEEKLY MENU

Independent young people have stated that they spend a substantially greater amount of time than other population groups outside the home, which can lead them to a greater lack of control when it comes to organizing their shopping and food.

It is highlighted that they face difficulties in the supermarkets they frequent due to making impulse purchases that later result in a waste of another food that they have already bought or in another one will not be consumed because they have put this one first.

That is why a weekly menu appears as a necessary response that can fit the needs of the day to day with the availability of food at home. Foresight becomes essential to avoid waste if the person ends up spending too much time away from home or believes that they do not have time to integrate food needs in a way that does not produce waste.

1.10.1.1.3 REDUCTION AND CONSCIOUS CONSUMPTION OF FOOD DELIVERY APPLICATIONS

Among this population group, the frequent use of different types of food applications has been highlighted. Although they use applications that have a view based on the logics of use like other population groups, they have been revealed as one of the groups that make the most use of food delivery applications, either in the form of a *tupperware* or in the form of a one-off meal.

While the one that is made in the form of a *tupperware* works with a specific periodicity and can contribute to the reduction of waste through organization and planning, the truth is that the purchase of specific meals through some applications has been revealed as a component that can produce greater waste.

They emphasize that both food that has been ordered at that time is wasted due to the existence of cheaper promotions based on the quantity that is ordered and by putting

these meals before the food that is available to consume and that can spoil if not consumed at that time. Young people have a conscious view of this reality and identify the dynamics of waste, but it is possible that the dynamics of leisure and use of time make it difficult to change this specific practice.

1.10.1.1.4 WASTE-REDUCTION KNOWLEDGE, INFORMATION AND LEARNING

Many independent young people have less culinary knowledge and skills than people in other social profiles. As has already been seen throughout the report, the possession of culinary skills is a considerable barrier to waste, since it allows the development of multimodal strategies for the use of waste.

Nurturing young people with tools and knowledge grounded in their realities of shopping, feeding and storage could promote more conscious behaviour, which can prioritise the use of food and planning that avoids food waste.

1.10.1.1.5 EXPANSION OF ALTERNATIVE PURCHASING AND CONSUMPTION MODELS

It has been highlighted that young independent people have some concerns about other alternative shopping models to supermarkets but, nevertheless, they encounter numerous barriers to changing the model.

On the one hand, these people perceive that they encounter economic, time and space limitations to be able to carry out some transformations such as shopping in local shops and, on the other hand, supermarkets are a sufficiently comfortable and accessible option for them to make their purchases. This reality is intertwined with a lack of knowledge and skills, so that independent young people may not have incentives to acquire skills that transform their relationship with food, put food from local businesses first, and make greater use of it.

It is necessary for independent young people to be able to learn about new purchasing models while eliminating ideological, cognitive and practical barriers so that change is simple and comfortable.

1.11 COMMUNICATIVE KEYS AIMED AT INDEPENDENT ADULT COUPLES

Within independent adult couples, there are intermediate dynamics between independent young people and family models with care burdens. While these adult couples have a low availability of time that relegates the practice of cooking and food management, they do feel that they should transform these practices into others in which to better integrate the food issue to reduce waste. This profile is in a tension between the availability of time, awareness and the readjustment of priorities that can be solved in the acquisition of skills and the development of strategies that allow a reduction in waste.

1.11.1.1.1 REVALUATION OF COOKING AND MEALTIME

Like independent young people, adult couples without children spend their time in different ways than people with children and adolescents. In this profile, the time spent at work and leisure invades daily dynamics, which means that food, food organization and waste are not given the same importance.

However, they do say that they want to have a better relationship with food to avoid waste, as well as to eat better. In this way, the need to invest more time in cooking and to acquire skills aimed at the organization and coordination of food that allow these household cycles to be able to fit in between work, leisure and reproduction of life tasks is highlighted.

1.11.1.1.2 AWARENESS AND INCLUSION OF ANTI-WASTE PRACTICES

Households made up of independent adult couples tend to have more flexible and less planned consumption habits, which can lead to greater waste generation. In general, it has been seen that some independent adult couples may have a low perception of food waste as a relevant problem in their daily lives.

Raising awareness about food waste in this group is relevant since the implementation of reduction practices is not usually part of their daily priorities. In the case of couples without children, the information must be accessible and easily integrated into their lifestyle, avoiding approaches that imply an organizational overload or a drastic change in their habits.

The most effective strategies identified in this study include promoting easily adopted food management tools, such as digital reminders about consumption needs, finding recipes with ingredients close to expiration, and incorporating purchasing habits based on short-term planning. The introduction of incentives that reinforce the individual benefits of waste reduction, such as economic savings or time optimization, can also be included.

1.11.1.1.3 SHOPPING AND FOOD PLANNING

It has been shown that the organization of purchasing and food planning represent key factors in the management of food waste in this subgroup. Couples with children and adolescents have stated that they tend to make less planned purchases, which can lead to a higher level of waste.

Incorporating tools such as the preparation of weekly menus and the use of shopping lists could contribute to a reduction in waste in this type of home. In this sense, anticipation in the purchase and preparation of food allows for a more efficient use of food, avoiding excessive purchases and ensuring the use of products that are going to expire.

Childless adult couples who implement planning strategies appear to be able to have a lower amount of wasted food. Incorporating digital tools, such as pantry management apps or expiration date reminder systems, could be an effective way to optimize cooking and storage tasks.

On the other hand, the promotion of conscious consumption habits such as the prioritisation of seasonal products and the purchase in smaller formats, adapted to the real needs of a household with few members, is an essential approach that can result in a minimisation of waste.

In conclusion, food planning is an effective strategy for reducing waste in independent adult couples, especially in urban territories where the availability of time and flexibility in feeding dynamics can lead to greater waste.

1.11.1.1.4 GIVING GREATER VALUE TO THE HABITS OF USE

The use of food is a key strategy in reducing food waste, especially in this type of household with a lack of time and organization. Incorporating utilization practices, such as reusing leftovers in new preparations or properly storing food, can make a significant contribution to reducing waste. For these practices to be truly effective, they must be integrated in a natural way into their daily lives, trying to avoid culpable transformation processes that may imply the emergence of resistance or demotivation.

As we have already seen, highlighting tangible benefits such as economic savings, variety in food and optimisation of time in the kitchen are also fundamental elements for promoting the use of food.

1.11.1.1.5 AVOIDING GUILT IN WASTE

As in other groups, such as families with children, guilt appears recurrently. In this sense, instead of communicating through a discourse that can affect blame, it is more emancipatory to highlight the positive benefits of reducing waste.

With the aim of activating changes in behaviors and achieving greater awareness and commitment, it is revealed as relevant to implement approaches that prioritize practical solutions for the daily needs of food and food preparation.

BIBLIOGRAPHY

Benito, L. E. A. (1995): Sujeto y discurso: el lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa. Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales, Madrid, Editorial Síntesis, pp. 225-240.

Buzby, J. C., Hyman, J. (2012). Total and per capita value of food loss in the United States. Food Policy, 37(5), 561-570.

Canales, M., y Peinado, A. (1994): Grupos de discusión. Métodos y técnicas de investigación en ciencias sociales, Madrid, Editorial Síntesis, pp. 287-316.

Cappellini, B., & Parsons, E. (2012). Practicing thrift at dinnertime: mealtime leftovers, sacrifice and family membership. Sociological Review, 60(2), 121-134.

Díaz Carmona, E. et al. (2022). Mirada Cualitativa del Desperdicio Alimentario en Madrid. Memorias e informes de investigación.

Domínguez, M., & Dávila, A. (2008). La práctica conversacional del grupo de discusión: jóvenes, ciudadanía y nuevos derechos. Pearson Educación.

Evans, D. (2014). Food waste: Home consumption, material culture and everyday life. Bloomsbury.

ELIKA. (2022). Análisis del desperdicio de alimentos en los hogares de Euskadi.

Garrone, P., Melacini, M., Perego, A. (2014). Opening the black box of food waste reduction. Food Policy, 46, 129-139.

Gustavsson, J.; et al. (2011). Global Food Losses and Food Waste- Extent, Causes and Prevention; 1st ed.; FAO: Gothenburg.

Krueger, R. A. (1991): El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada, Madrid, Editorial Pirámide, p. 24.

Kummu, M. et al (2012). Lost food wasted resources: Global food supply chain losses and their impacts on freshwater, cropland, and fertiliser use. Science of the Total Environment, 438, 477-489.

Parfitt, J., Barthel, M., Macnaughton, S. (2010). Food waste within food supply chains: quantification and potential for change to 2050. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 365(1554), 3065-3081.

Stenmarck, A., et al. (2016). Estimates of European food waste levels. IVL Swedish Environmental Research Institute.

Wilk, R. (2006). *Fast food/slow food: The cultural economy of the global food system*. Altamira Press.

ANNEXES

1.12 ETHNOGRAPHIC PROFILES¹⁶ (PHOTOVOICE)

As highlighted in the methodological section, a qualitative research technique has been carried out with 8 selected profiles to be monitored in the form of a food waste diary. This diary, which has incorporated the moments of breakfast, lunch and dinner or other moments of waste (cleaning the fridge, managing storage space, etc.), has been complemented with the taking of photographs of different items of waste. Together, this technique forms a detailed *photovoice* of a week of cooking, management and waste of people that has been complemented by a semi-structured interview at the end of the diary.

This approach allows us to understand not only what people do, but also why they do it, exploring their cultural meanings and the social structures that shape their decisions. In this sense, ethnographic profiles help to identify not only the manifest practices of waste, but also the norms, beliefs and emotions that underlie them (Wilk, 2006).¹⁷

Based on the results, 8 ethnographic profiles of waste in households have been constructed that are linked to the population subgroups analyzed throughout the results report. These ethnographic profiles have, in addition to practices ascribed to their population subgroup, other practices that they can share with other groups and with other profiles.

These profiles are made up of a brief description of each one, which is complemented by an ethnographic file that aims to account for some of the conclusions drawn from their diaries, interviews and *photovoice*, as well as noteworthy materials, provided by the participants, both graphic and textual.

1.12.1 PROFILE 1

Ethnographic profile: The profile that is attended is that of a middle-aged woman who has a high environmental awareness and concern for the waste generated in her home. Their food consumption and purchase patterns are relatively alternative due to their environmental sensitivity, so they tend to prioritize local businesses. She is a vegetarian.

¹⁶ Ethnographic profiling is a methodological tool used in qualitative research to describe and analyze the behaviors, attitudes, and practices of certain social groups in their daily context.

¹⁷ Wilk, R. (2006). *Fast food/slow food: The cultural economy of the global food system*. Altamira Press.

Her home is made up of her, her husband and two children, so it is a home with high care burdens. Their dwelling is located in a densely populated urban area. He is currently working. He has higher education. She actively participates as a political activist.

Affiliation group: Their affiliation group is that of families with dependent children. In relation to their group affiliation, it can be observed how the presence of minors in the home generates greater waste than if there were none, through the waste of fruit that is oxidized after a snack. At the same time, the first strategies of use began to appear, such as the use of stale breads for other preparations, in this case, breadcrumbs. The vegetarian diet is also relevant in terms of food education that many families with dependent children have highlighted as important, especially instilling healthy eating habits.

Shared and own dynamics: The dynamics shared with the rest of the profiles come from the normalization of the waste of those foods that can change their shape, texture, appearance, etc.; the use of foods that are simply usable (such as bread); or the need to adapt to the needs of the members of the family nucleus. As a particular dynamic, the importance given to local establishments stands out, especially vegetarian food shops, vegetables and fruits.

PROFILE 1

- A high level of awareness is associated with a lower amount of food waste.
- Alternative strategies are implemented to reduce waste, also drawing on traditional practices
- (e.g., grating stale bread to make breadcrumbs).

It is observed that the presence of young children increases the amount of food discarded in the household.

And then a little photo of some leftover fruit from the kids' afternoon snack — they didn't eat it, and it got really brown and oxidized, so we're going to throw that bit away (...).

As for food, we had lunch at home with some friends and ordered in — the only notable leftovers were some roast chicken.

Fruit peels and an olive or two that the kids said didn't taste good. 😞

We found this piece of stale bread lying around.

When this happens, we sometimes throw it away — though not often, because we usually give it to my parents, who grate it.

We've grated it ourselves too, but right now we just don't have the time, with work, the kids... If we go to the village, we also sometimes take it to a relative who has chickens.



fruit from the kids



vegetable peels



Stale bread to reuse



Neighbourhood stores

1.12.2 PROFILE 2

Second profile: 48-year-old man with low environmental awareness. He lives in a rural environment in the Basque Country. He is married and has two minor children, ages 15 and 18. Their care burden is not high. He is at the time of the study being occupied. He is not politically active. The family's purchasing and consumption habits participate in hegemonic patterns: large supermarkets, the appearance of pre-cooked and ultra-processed foods on daily menus.

Affiliation group: Their affiliation group is that of families with dependent children. However, the fact that their children are over 12 years old makes a relevant difference: the time and effort dedicated to cooking is less, which definitely impacts the waste made; although there is no longer an increase in it related to the taste of minors.

Shared and own dynamics: There are similarities between the profile studied and the other profiles and groups, such as, for example, the circumstantial forgetting of the most perishable foods, which leads to their waste. It is noteworthy, as noteworthy, the appearance of pre-cooked foods in several of the meals recorded with the technique.

PROFILE 2				
- Limited time spent on cooking different meals is associated with increased food waste. - There is a recurrent presence of processed foods and ready-made meals. - Some fresh foods, such as pieces of fruit, are wasted due to forgetfulness.		Today's breakfast was herbal teas, with the used tea left in the organic waste bin. (...) For the main meal, I had pre-made burritos — since the packaging was plastic, I threw it into the plastic container. (...) For dessert, I had an orange and threw away an overripe banana. The leftovers went into the organic bin. We live on the outskirts of town, so we usually go to a nearby shopping centre on Fridays to do a big grocery run. Then, if it works out, we try to place an online order on Wednesdays so they deliver it to our home.		
				
Pre-cooked meal tray	Overripe banana tossed out	Energy bar wrapper	Tea bag. The only waste from breakfast.	

1.12.3 PROFILE 3

Third profile: 23-year-old woman, relatively environmentally conscious. He lives in an urban area of the Basque Country, at home with 3 roommates. She is single, without care burdens. You are studying a postgraduate degree at the time of study. He does not participate in associations or groups of a political nature. He claims to have little time to carry out the tasks involved in the purchase and consumption of food.

Affiliation group: Its affiliation group is that of independent young people. This group is characterized by showing, in general, more critical evaluations, at least in terms of attitude, with their own practices and those of others, in what has to do with waste. Hence, the interviewee emphasizes the negative emotions she feels when she wastes food more than normal, or what she considers to be the right thing.

Shared and own dynamics: Although the lack of time is an issue that can be found, as perceived and experienced, in an almost unanimous plurality of groups (with minimal exceptions), the lack of space, due to the precarious independence enjoyed by young people, is characteristic of this population group.

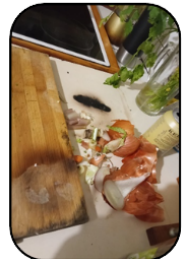
PROFILE 3			
• Limited time available for meal preparation. • Recurring positive feelings when finishing all the food on the plate. Conversely, negative feelings are associated with food waste. • Limited storage space due to shared housing, which is inversely related to food waste.		<i>Finally, dinner was instant soup (...). I thought it could be a good option since I sometimes don't really know what to make for dinner. Lunches are more structured for me, but with dinners I get home late from university, so I don't spend much time on them, and this seemed like an easy solution I could use. That's why I took the photo. I ended up throwing away the soup I didn't eat. It's a pleasant feeling, and it gives me peace of mind to know that I'm not wasting food. Making use of the last eggs I had left gives me a sense of being efficient — I feel calm knowing I'm not wasting anything and making the most of what I have, which makes me feel organized and responsible about what I consume.</i>	
			
Lunch	Apple thrown out	Finished plate, positive feelings	Shared pantry

1.12.4 PROFILE 4

Fourth profile: 29-year-old man, with high environmental awareness. He currently lives in an urban area, in the Basque Country, sharing a flat with two colleagues. It does not present care burdens. He has a job. She is part of autonomous groups and a consumer group, from which she receives baskets of seasonal vegetables. At home, this form of local and sustainable consumption is combined with purchases in small and large stores.

Affiliation group: Its affiliation group is that of independent young people. As before, but reflected more forcefully in this profile due to its ideological disposition, youth is the age period in which we can most easily observe critical (self-)reflections regarding eating habits, which in this ethnographic profile are also linked to political and ecological militancy.

Shared and own dynamics: Although it is possible to see concordant notes, such as the purchase of food in large supermarkets and mass consumption practices, this specific profile adds a whole set of community practices and collective actions that enrich the analysis, when it wants to be oriented towards the gap of new ecological possibilities to be put into practice. A prime example is the baskets of local vegetables that the participant receives from consumption groups in their area.

PROFILE 4	
- Participates in a consumer group that distributes seasonal vegetable baskets. - Shared flat, but collaborative strategies are implemented that help reduce food waste. Very low levels of waste: high degree of environmental awareness.	<i>For dinner, we're having leftovers and soup. The soup and all the vegetables we have come from a vegetable basket we get through a consumer group. We pay €60 a month and receive a basket every week. This week, it included cabbage, cauliflower, Swiss chard, potatoes, and green peppers. We're also eating some cheese that we "borrowed" from the shop downstairs</i> <i>In the afternoon, I go shopping at (name of supermarket) and buy everything you can see in the photo. It's the weekly shop — there are three of us in the flat, and each of us takes turns every week.</i>
 Meal without food waste	 Collective weekly shopping
 Home recycling area	 Peels

1.12.5 PROFILE 5

Fifth profile: 30-year-old woman, with a high environmental awareness. She lives in the city of Madrid, and shares a flat with two roommates. He works as a teacher. He regularly participates in various groups and associations of an environmental nature. It receives food from consumer groups and composts its waste communally. Their purchasing and consumption habits are, we would say, alternative and attentive to their sustainability.

Affiliation group: Their affiliation group is that of adults without dependent descendants, although coincidentally, the two ethnographic profiles that can be ascribed to this group are close, by age, to the group of independent young people. For this reason, we find a mixture of control and critical awareness, the latter especially noteworthy in the case of participant number five.

Shared and own dynamics: In this specific case, the characteristics of the profile stand out, as it is the furthest from the eight, ideologically and politically, in its leaning towards practices of profuse ecological awareness and special attention to environmental care. Participation in consumer groups, as we have already seen in another case; but also the emphasis on other strategies, such as the constant reuse of food, or community composting, well account for this.

PROFILE 5		
• Participates in an agroecological group that supplies seasonal vegetables. • Engages in collective and community-based strategies with an ecological focus, such as composting at the local secondary school. • Constant reuse of leftovers: recycling or repurposing, often including direct consumption.	<i>So this is the amount of vegetables I picked up this week from the agroecological group that supplies the household I live in. This week it was my turn to do this task, so I collected it yesterday afternoon, and this is the total amount of vegetables — it's what we eat at home throughout the entire week.</i> <i>Except for a few exceptions, we don't buy any other fresh vegetables.</i> <i>This is the leftover food from lunch today. We've stored it in a container, and most likely tomorrow or the day after — since we don't have assigned cooking shifts — we'll eat these leftovers that we've been saving.</i>	
		
Vegetables from an agroecological group	Community composting	Repurposing pasta leftovers

1.12.6 PROFILE 6

Sixth profile: 45-year-old woman, with relative ecological awareness. He lives in an urban environment, in the community of Madrid. Her husband, and a 12-year-old daughter in charge, make up the family nucleus. There is a presence of domestic animals in the home. She works in the field of care. He does not currently participate in associative groups. They have generalist purchasing and consumption habits.

Affiliation group: Their affiliation group is that of families with dependent children. Again, we observe that children at home, whose appetite is more uncertain than in the case of adults, can contribute to the greater waste of the home.

Shared and own dynamics: The way in which food is wasted is similar to that of other groups, based on changes in the appearance of food or appreciations regarding its condition. It appears as its own element, but which can find resonances in other profiles or groups, the ownership of domestic animals, which help to reduce waste, by ending up consuming certain leftovers of food or parts that are not normally taken as food.

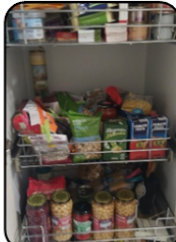
PROFILE 6					
• Unlike in other cases, a relative degree of awareness is associated with higher levels of food waste. • The presence of pets at home (a rabbit, in this case) as a way to avoid food waste. • The presence of children in the household also contributes to an increase in food waste.		<i>The other item is a can of tuna — I tried to empty it completely, but there are still some little bits left.</i> <i>To be honest, it makes me really sad to throw food away... I try to eat the leftovers so they don't go to waste, but I can't be the one eating leftovers every single day either.</i> <i>And this is the rest of the food — my husband had an egg with walnuts for breakfast, and I made my daughter a ham and cheese sandwich. Here's what's left of the cheese and also some tomato.</i> <i>I'm going to give the leftover tomato to the rabbit, and the rest I'll throw into the food waste bin — the only one I really use for recycling. I try to put all the food waste in there, but somehow bits of paper or other things always end up in it too.</i>			
					
Food waste		Peels		Food waste (dinner)	
					
				Fridge	

1.12.7 PROFILE 7

Seventh profile: 66-year-old woman, retired, high ecological awareness. He resides in the city of Madrid. She lives only with her husband. However, they usually spend the day and eat at home with their two grandchildren, under 12 years old. It therefore still has high care burdens. There is a presence of domestic animals in your home. He does not participate in environmental groups. Patterns of mass consumption are observed.

Affiliation group: Its affiliation group is that of the elderly. Normally, as we can also see in this case, a certain relationship is established between traditional ways of understanding and valuing food, weighing a moral issue or referring to periods of scarcity and famine, which help to reduce waste. However, as in so many other cases, the possible presence of minors in the home (of the grandchildren, in this case), with their possible reluctance, seems to favor the genesis of a greater number of wastes.

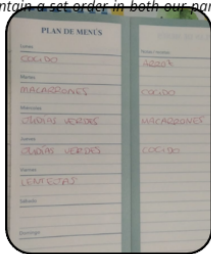
Shared and own dynamics: The availability of time (as well as a certain classic type of hegemonic socialization: the female assignment of household chores), characteristic of the group in relation to others, allows greater control of the purchasing and cooking processes. We find, however, similarities in specificities that have to do with both processes, if we compare them with other groups, such as: shopping in large stores or a certain type of diet.

PROFILE 7			
- Traditional awareness, associated with periods of scarcity, nonetheless contributes to reducing household food waste. - The discordant presence of children (in this case, grandchildren) reappears as a factor linked to increased waste, while domestic animals serve as a means of reducing it. - Age and non-employment (allowing for greater control over household processes) also emerge as factors that help reduce waste.		<i>My grandchildren's food is a shame, it really is — they've left quite a lot... and sometimes I tell them, "what you're leaving on your plate could feed another child, and now it has to be thrown away."</i> <i>They tell me, "give it to the dog," and I say, "I can't give her that much," but honestly, the amount of waste is such a shame...</i> <i>Today it was all leftovers — well, today was what I call a leftover-based meal. Let me explain: as I get older, I'm becoming a bit lazier and this is what I do.</i> <i>When I cook something like legumes, I make a larger quantity (...) and then, if the grandchildren aren't coming over for lunch, I put the leftovers in a glass container and keep them in the fridge for my husband and me.</i> <i>Then, on a day when they don't come, I take it out, heat it up in the microwave, and that's our first course done.</i>	
			
Food waste (breakfast)	Food waste from the children	pantry	without food waste!

1.12.8 PROFILE 8

Eighth profile: 32-year-old man, with relative environmental awareness. She lives as a couple, in a rural area, in a small municipality in the community of Madrid. It has no care burdens. You are busy at the time of the study. Generalist purchasing and consumption patterns, and absence of militant and associative political participation.

Affiliation group: Their affiliation group is that of adults without dependent descendants, although close, as in another case, to the group of independent young people. In this profile, conscious control stands out as a characteristic element of his group as a tool to reduce waste, which is manifested in strategies such as the weekly menu.

PROFILE 8			
- Planning (through tools such as weekly meal templates or schedules) emerges as a strategy to reduce food waste. - Rural life (as represented in the interview by the father-in-law) is portrayed as a setting where numerous alternatives are deployed to avoid generating additional waste. There is a retrospective appeal to traditional ways of handling food and waste, proposed as practices to be reintegrated into everyday life to help mitigate waste.		<i>Looking at the photo, I do think we can improve as a society — we should take a closer look at how our ancestors consumed things like milk. We could go back to using glass containers and manage our own packaging (...).</i> <i>I've been thinking for days, especially after taking these photos, that I don't understand why we're not reducing our use of things like paper... just to carry bread.</i> <i>My grandmother did it better than we do now — and it's all because of how disposable everything has become.</i> <i>We generally manage the kitchen over the weekend so that we don't have to spend time on meals during the rest of the week.</i> <i>Thanks to our weekly meal plan, we have an established order for both the products we use and how we consume them.</i> <i>Depending on the specific needs of each item, we maintain a set order in both our pantry and refrigerator.</i>	
			
Food waste (dinner)	Food waste (familiar meeting)	no food waste	weekly meal plan



Shared and own dynamics: There are dynamics shared with other profiles, such as the discarding of certain foods for the mere sake of taste; or shopping habits in generalist surfaces. Strategies that are built from rural life, involving animals, or putting into practice creative possibilities of reusing the parts of food that normally constitute waste, appear as alternatives.

ADDRESS

Paseo de las Acacias, 3, 1A
28005 Madrid

TELEPHONE

91 542 83 43
638 82 72 151

EMAIL / WEB

cooperativa@andaira.net
www.andaira.net

INVESTIGACIÓN CUALITATIVA DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO EN LOS HOGARES

FECHA
31-03-2025



Cofinanciado por
la Unión Europea

FORWARD
FOOD WASTE REDUCTION

INDICE

INDICE	2
INTRODUCCIÓN.....	3
OBJETIVOS.....	3
OBJETIVOS GENERALES.....	3
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
METODOLOGÍA.....	4
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA Y DOCUMENTAL.....	4
DISEÑO DE LA HERRAMIENTAS CUALITATIVAS.....	5
APROXIMACIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	12
RESULTADOS	14
LA GESTIÓN DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS HOGARES: UNA APROXIMACIÓN AL ORIGEN Y CAUSAS DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO	14
AUTOPERCEPCIÓN Y REALIDAD DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO.....	31
PERCEPCIÓN Y AUTOCRÍTICA A TRAVÉS DE ESTÍMULOS BASADOS EN DATOS DE DESPERDICIO ALIMENTARIO	41
PROPUESTAS DETECTADAS PARA LA REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO A MÚLTIPLES NIVELES	48
ESTRATEGIAS PARA LA REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO A NIVEL INDIVIDUAL.....	48
CLAVES COMUNICATIVAS DIRIGIDAS A LAS TRANSFORMACIONES DE LOS MODELOS DE CONSUMO Y DESPERDICIO.....	65
CLAVES COMUNICATIVAS DIRIGIDAS A LOS NÚCLEOS FAMILIARES CON NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES	65
CLAVES COMUNICATIVAS DIRIGIDAS A LOS HOGARES DE LAS PERSONAS MAYORES	68
CLAVES COMUNICATIVAS DIRIGIDAS A LAS PERSONAS JÓVENES INDEPENDIENTES	69
CLAVES COMUNICATIVAS DIRIGIDAS A LAS PAREJAS ADULTAS INDEPENDIENTES	71
BIBLIOGRAFÍA.....	74
ANEXOS	75
PERFILES ETNOGRÁFICOS (PHOTOVOICE)	75

INTRODUCCIÓN

El presente informe cualitativo sobre el desperdicio alimentario en los hogares de la Comunidad de Madrid y Euskadi forma parte del proyecto europeo **"Food Waste for Stakeholders 2023" (FORWARD)**, financiado por la Unión Europea bajo la convocatoria **SMP-FOOD-2023-FW-STAKEHOLDERS-AG**. Este proyecto busca reducir el desperdicio de alimentos en dos ámbitos clave: **hogares y centros educativos**, promoviendo estrategias basadas en el conocimiento y la sensibilización.

Desde un enfoque cualitativo, este estudio profundiza en las ideas, actitudes y comportamientos de las personas frente al desperdicio alimentario, permitiendo comprender los factores que lo motivan y las dinámicas que lo perpetúan.

El estudio también se orienta a la identificación de claves comunicativas transformadoras, con el objetivo de desarrollar estrategias efectivas que fomenten cambios en los hábitos y prácticas relacionadas con la alimentación y la gestión de los alimentos en el hogar.

Este informe se complementa con el análisis cuantitativo del desperdicio alimentario, permitiendo una visión integral del fenómeno. A partir de estos hallazgos, el estudio contribuirá al diseño de **acciones de sensibilización y políticas públicas más eficaces**, alineadas con los objetivos del proyecto FORWARD y con la **Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible**, en particular con la meta 12.3 de reducción del desperdicio de alimentos.

OBJETIVOS

El siguiente informe ha considerado diferentes objetivos generales y específicos dirigidos a la identificación de prácticas y actitudes al respecto del desperdicio alimentario, de las que se pueden desprender claves comunicativas que transformen las prácticas de desperdicio.

OBJETIVOS GENERALES

- Analizar las ideas, actitudes y comportamientos de las personas que generan desperdicio alimentario en toda la cadena donde participan
- Identificar claves comunicativas innovadoras que permitan articular estrategias comunicativas dirigidas a la transformación de los procesos por los que las personas desperdician alimentos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los motivos manifiestos y latentes por los que las personas desperdician alimentos.
- Identificar los elementos sociodemográficos que pueden estructurar los modelos de desperdicio en los núcleos familiares y en las personas.
- Analizar los patrones de compra y consumo de alimentos de las personas y su impacto en la generación de desperdicio alimentario.
- Analizar los patrones de gestión y cocinado de los alimentos de las personas y su impacto en la generación de desperdicio alimentario.
- Identificar claves comunicativas transformadoras que permitan un cambio en los modelos de desperdicio.

METODOLOGÍA

Para la realización del siguiente informe se ha realizado una apuesta por las técnicas de investigación cualitativas, atendiendo a que las problemáticas sociales tratadas son complejas de desgranar, debido a su naturaleza cambiante y multicausal. La investigación cualitativa constituye una aproximación oportuna debido a la capacidad de generar conocimiento y nueva evidencia, así como para atender a los procesos de constitución de este conocimiento, poniendo en valor las percepciones de los sujetos y atendiendo a los contextos donde se producen sus acciones.

Por ello, se han empleado técnicas que buscan atender a las posiciones y percepciones subjetivas de diferentes perfiles sociales al respecto de los procesos que pueden derivar en el desperdicio alimentario. A partir de estas percepciones, se pretende rescatar claves comunicativas para la transformación de hábitos, ideas y actitudes ante el desperdicio.

Teniendo en cuenta este enfoque, se ha diseñado una aproximación múltiple mediante diferentes técnicas que permite abordar elementos específicos del discurso, así como una triangulación de resultados cualitativos. Por un lado, y en una primera fase, se ha realizado un análisis documental y bibliográfico, orientado al enmarque del objeto de estudio y, por otro, se han realizado 6 grupos de discusión con perfiles sociodemográficos distintos, orientados a la generación de evidencias del desperdicio. De manera paralela se han ejecutado 8 técnicas de *photovoice* acompañadas de 8 entrevistas semiestructuradas a estas mismas personas orientadas a la recogida de los procesos del desperdicio alimentario.

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA Y DOCUMENTAL

Se ha realizado una revisión sistemática de la literatura existente en torno al objeto de estudio, con el fin de establecer el punto de partida, es decir, el estado de la cuestión.

En esta fase se han incorporado una pluralidad de fuentes, desde los aportes realizados por las Administraciones Públicas y entidades del Tercer Sector, hasta los trabajos de investigación de carácter académico y las perspectivas del activismo, de carácter tanto estatal como internacional.

DISEÑO DE LA HERRAMIENTAS CUALITATIVAS

Con el objetivo de profundizar en las percepciones, ideas y comportamientos de las personas al respecto de su desperdicio alimentario, se ha realizado una recogida de información a través de metodologías cualitativas. Para el diseño de las técnicas de investigación cualitativas se ha tomado en cuenta enfoques participativos que integren una mirada de género y no discriminación. Se han desarrollado tres fases de recogida de información cualitativa:

- Una primera fase, constituida por la realización de grupos de discusión,
- una segunda fase compuesta por la realización de *photovoice*,
- y una tercera fase de realización de entrevistas semiestructuradas a aquellas personas que realizaron el *photovoice*.

GRUPOS DE DISCUSIÓN

El grupo de discusión es una técnica cualitativa que resulta especialmente útil para recoger los discursos colectivos, a los que es difícil acceder con otras técnicas de recogida de datos, ya que pone especial énfasis en el surgimiento de *imaginarios, sensibilidades y puntos de consenso y disenso en las percepciones*, que van surgiendo según se desarrolla la conversación.

«El grupo de discusión es una técnica cualitativa de investigación que puede ser definida como una conversación cuidadosamente planeada, diseñada para obtener información de un área definida de interés, en un ambiente permisivo, no directivo. Se lleva a cabo con aproximadamente siete a diez personas, guiadas por un moderador experto. La discusión es relajada, confortable y a menudo satisfactoria para los participantes ya que exponen sus ideas y comentarios en común. Los miembros del grupo se influyen mutuamente, puesto que responden a las ideas y comentarios que surgen en la discusión»¹.

Desde el grupo de discusión se construye un espacio en el que se pueden compartir no solo opiniones sino también formas de entender la propia experiencia. De ese modo, se construyen discursos comunes que nos muestran los significados subyacentes e imaginarios compartidos en torno a unas ideas que plantea el moderador, o una problemática a estudiar².

Se han realizado 6 grupos de discusión online con una propuesta basada en una combinación entre este y un grupo focal, donde de un marco general del desperdicio se han ido introduciendo algunas preguntas y dinámicas que convergen en un espacio propositivo y transformador. De esta manera, se

¹ Krueger, R. A. (1991): *El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada*, Madrid, Editorial Pirámide, p. 24.

² Canales, M., y Peinado, A. (1994): *Grupos de discusión. Métodos y técnicas de investigación en ciencias sociales*, Madrid, Editorial Síntesis, pp. 287-316.

plantean grupos con mayor directividad mientras se mantiene la capacidad del grupo de generar un relato compartido.

Formatos grupales	Entrevistas en grupo	Grupo focal	Grupo de expertos/as	Grupo de discusión
Formas de discusión	No hay conversación, sino tan solo interferencias por la exposición de cada respuesta públicamente.	Debate: Discusión tanto organizada como dirigida desde experiencias particulares.	Mesa redonda: Discusión en controversia a partir de posiciones discursivas previas y elaboradas.	Conversación: Discusión en un trato mutuo que comporta una construcción conjunta del sentido.
Referencias básicas	MERTON, FISKE y KENDALL, 1990	KRUEGER, 1994; GREENBAUM, 1998	VAN CAMPENHOUDT Y OTROS, 2005	IBÁÑEZ, 1986a Y 1986c; ORTÍ, 1990 y 1993

Fuente: DOMÍNGUEZ, M. y DÁVILA, A., (2008:99)³.

El diseño de los grupos de discusión depende de la especificidad del objeto de estudio. La población de referencia, la delimitación territorial y los criterios de homogeneidad y heterogeneidad grupales son fundamentales en esta construcción.

El diseño muestral de los grupos, sin embargo, no responde en ningún caso a la búsqueda de la representatividad estadística, sino de significatividad y representatividad estructural, a través de una selección cuidada de las personas en función de la posición social que ocupan siguiendo determinadas variables estructurales: edad, género, unidad familiar, hábitat, nivel socioeconómico y todas las variables que se sean susceptibles de incluirse en el diseño metodológico.

Para la organización de los grupos se han establecido **ejes principales** que abarcan variables estructurales de composición y **ejes secundarios** que abarcan otras variables que se han tenido en cuenta en la composición de los grupos.

Ejes principales: variables estructurales de composición de los grupos:

1. Ciclos del hogar

- Jóvenes independientes (tamaño familiar=1, edad responsable de compra <= 45 años)
- Parejas jóvenes sin hijos (tamaño familiar=2, edad responsable de compra <= 45 años)
- Parejas con hijos/as menores (con 1 pareja, tamaño familiar > 2, con 1 y/o 2 hijos/as menores de menos de 12 años inclusive)
- Parejas con hijos/as de edad media (con 1 pareja, tamaño familiar > 2, con 1 y/o 2 hijos/as menores entre 12 y 17 años, ambos inclusive)

³ Domínguez, M., & Dávila, A. (2008). La práctica conversacional del grupo de discusión: jóvenes, ciudadanía y nuevos derechos.

- e. Hogares monomarentales (sin pareja, tamaño familiar > 1, con 1 y/o 2 hijos/as menores de 30 años inclusive)
- f. Personas mayores (tamaño familiar ≤ 2, edad responsable de compra ≥ 65 años)

2. Hábitat:

- a. Zona rural
- b. Áreas metropolitanas de las ciudades
- c. Ciudad (más de 250.000 habitantes)

Ejes secundarios: variables deseables de composición de los grupos:

- 3. Nivel educativo alcanzado** (Superior, secundaria o básica).
- 4. Actividad laboral** (Estudiando, trabajando o en desempleo / otro tipo de prestaciones / pensionista).
- 5. Nivel socioeconómico** (Alto, medio-alto, medio-medio, medio-bajo, bajo).
- 6. Valores y actitudes hacia la sostenibilidad ambiental** (favorable, desconocimiento, contrario).

La distribución final de los grupos de discusión es la siguiente:

GRUPO 1 (GD1)	• Parejas con hijos/as menores (tamaño familiar > 2, con 1 y/o 2 hijos/as menores de 12 años). • 5-6 participantes. • Madrid. • Ciudad/área metropolitana. • Mixto (hombres y mujeres). • Responsables principales o corresponsables del hogar • Actividad laboral: diversidad de situaciones, personas con trabajo remunerado o no remunerado y/o en desempleo. • Nivel socioeconómico medio-bajo/medio. • Nivel educativo alcanzado secundaria/superiores.
GRUPO 2 (GD2)	• Parejas con hijos/as de edad media (tamaño familiar > 2, con 1 y/o 2 hijos/as entre 12 y 17 años, ambos inclusive) • 5-6 participantes. • Euskadi. • Zona rural/área metropolitana. • Mixto (hombres y mujeres). • Actividad laboral: diversidad de situaciones, personas con trabajo remunerado o no remunerado y/o en desempleo. • Nivel socioeconómico medio, medio-alto. • Nivel educativo superior.
GRUPO 3 (GD3)	• Jóvenes independientes (tamaño familiar=1, edad responsable de compra entre 18 y 30 años) • 5-6 participantes. • 50% solos/as y 50% en piso compartido • Madrid y Euskadi. • Ciudad. • Mixto (hombres y mujeres). • Actividad laboral: estudiando, trabajando, o ambos. • Nivel socioeconómico bajo, medio-bajo. • Nivel educativo alcanzado secundarios-superiores.
GRUPO 4 (GD4)	• Hogares monomarentales (sin pareja, tamaño familiar > 1, con hijo/a; diversidad de hijos/as) • 5-6 participantes. • Madrid y Euskadi. • Diversidad de zona urbana (rural, área metropolitana, ciudad) • Mujeres. • Actividad laboral: diversidad de situaciones, personas con trabajo remunerado o no remunerado y/o en desempleo. • Nivel socioeconómico bajo, medio-bajo. • Nivel educativo alcanzado secundarios.

**GRUPO 5
(GD5)**

- Personas mayores (tamaño familia ≤ 2, edad responsable de compra ≥ 65 años)
- 5-6 participantes.
- Madrid y Euskadi.
- Diversidad de zona urbana (área metropolitana, ciudad)
- Mixto (hombres y mujeres).
- Actividad laboral: Pensión por jubilación.
- Nivel socioeconómico bajo, medio-bajo.
- Nivel educativo alcanzado primario-secundario.
- Diversidad de cargas de cuidados (especialmente nietos/as y cargas de cuidados derivadas de situaciones de discapacidad y/o dependencia).

**GRUPO 6
(GD6)**

- Jóvenes independientes (tamaño familiar = 1, edad responsable de compra ≥ 30 años) y parejas jóvenes sin hijos (tamaño familiar = 2, edad responsable de compra ≥ 30 años)
 - 5-6 participantes.
 - Madrid y Euskadi.
 - Ciudad.
 - Mixto (hombres y mujeres).
 - Actividad laboral: trabajando.
 - Nivel socioeconómico medio-medio, medio-alto.
 - Nivel educativo alcanzado superior.
-

PHOTOVOICE

El *photovoice*, también denominada fotoetnografía, es una herramienta que tiene como objetivo identificar los puntos de transformación en las prácticas de las personas participantes de la investigación, así como la percepción que tienen sobre la misma práctica. Constituye una técnica etnográfica que utiliza soportes visuales (generalmente fotografías, pero también videos, dibujos o mapas) generados por los propios participantes de un estudio que permite activar o catalizar los discursos y la reflexión en torno a un objeto de investigación.

La técnica es de carácter participativo y ha sido propuesta a las 8 personas que han participado de la entrevista semiestructurada. Mediante fotografías, audios y textos las personas han podido narrar una semana de sus prácticas de alimentación y desperdicio individuales y del hogar y han podido reflejar sus percepciones, ideas y reflexiones durante el proceso.

El planteamiento metodológico del *Photovoice* permite alcanzar los siguientes objetivos en el marco de esta investigación: facilitar que las personas participantes puedan reflejar sus patrones de consumo y desperdicio a través de estímulos gráficos generados por ellos y ellas mismas, promover la reflexión y el diálogo crítico interno y externo, así como expresar la realidad que la circunscribe al respecto de sus prácticas.

La pertinencia de la aplicación de esta técnica de investigación se fundamenta en algunos estudios previos, como los de Evans (2014) sobre el desperdicio de alimentos en los hogares británicos demostrando que factores como la percepción de la frescura, la planificación de las comidas y las normas familiares juegan un papel clave en la generación de residuos alimentarios. De manera similar, investigaciones como las de Cappellini y Parsons (2012)⁴ han explorado cómo las emociones (culpa, responsabilidad, indiferencia) afectan las prácticas de gestión de los alimentos en los hogares.

ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS

A través de las entrevistas en profundidad se logra profundizar en las diferentes representaciones sociales que operan detrás de las distintas dimensiones y situaciones en las que se produce discriminación y rechazo, identificar estereotipos y prejuicios, sociales e interiorizados por las propias personas, así como necesidades y propuestas de cambio.

En palabras de Luis Enrique Alonso, «la técnica de la entrevista se presenta útil para obtener informaciones de carácter pragmático, es decir, de cómo los sujetos diversos actúan y reconstruyen el sistema de representaciones sociales en sus prácticas individuales»⁵.

La entrevista en profundidad nos brinda la posibilidad de indagar y conocer los discursos individuales sobre las realidades de los ciclos de hogar, pudiendo explorar no solo su conocimiento como persona involucrada (de una u otra forma), sino también indagando en sus experiencias pasadas y presentes, permitiendo extraer experiencias y percepciones que den claves que puedan

⁴ Cappellini, B., & Parsons, E. (2012). Practising thrift at dinnertime: mealtime leftovers, sacrifice and family membership. *Sociological Review*, 60(2), 121-134.

Evans, D. (2014). *Food waste: Home consumption, material culture and everyday life*. Bloomsbury.

⁵ Benito, L. E. A. (1995): «Sujeto y discurso: el lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa», en Delgado, J.M. y Gutiérrez, J. (coords.), *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*, Madrid, Editorial Síntesis, pp. 225-240.

ser comunicables. La fase de entrevistas incluye a personas de diferentes ciclos de hogar que constituyen perfiles en si mismos.

Entrevista 1	Mujer de mediana edad (40-60 años) con alta conciencia medioambiental de una familia con 1-2 menores de 12 años a cargo. Trabajando. En área urbana. Estudios superiores. Alta participación social. Usaria de redes de comercio alternativo, patrones de consumo alternativos, patrones de alimentación veganos-vegetarianos. Alta carga de cuidados.
Entrevista 2	Hombre de joven (20-30 años) con baja conciencia medioambiental de una familia con 1-2 hijos/as a su cargo menores de 12 años. Tiene poca carga de cuidados. Trabaja. Entorno rural. Alto uso de transporte privado. Hábitos de consumo de masas (centros comerciales).
Entrevista 3	Mujer joven (18-30 años). Estudiante universitario. Comparte piso con 3 o más personas. Entorno urbano. Rutina estudiantil. Sin transporte privado. Baja participación social y política. Poco tiempo disponible. Alta tiempo dedicado al ocio. Sin cargas de cuidados.
Entrevista 4	Hombre joven (18-30 años). Alta conciencia medioambiental. Alta participación social. Participa de redes alternativas de consumo. Trabajando y estudiando. Comparte piso con 2 o 3 personas. Dispone de vehículo propio. Entorno urbano. Sin cargas de cuidados.
Entrevista 5	Mujer joven (18-30 años) con alta conciencia medioambiental. Trabajando. Entorno urbano. Alta participación social y con redes alternativas de consumo. Dispone de vehículo privado. Comparte piso. Sin cargas de cuidados (ascendentes).
Entrevista 6	Mujer de mediana edad (30-45 años) madre de 1 o dos hijos/as. Entorno urbano. Baja participación social y no participa de redes de consumo alternativas. Dispone de transporte privado. Trabaja. Baja conciencia medioambiental. Estudios medios. Altas cargas de cuidados.
Entrevista 7	Mujer mayor (65 o más años). Jubilada. Con cargas de cuidados descendientes (nietos/as). Entorno urbano. No dispone de transporte privado. Consumo local. Baja conciencia medioambiental.
Entrevista 8	Persona de mediana edad (30-45 años) que vive con su pareja. Entorno rural. Alta carga laboral y baja disponibilidad de tiempo. Alta conciencia medioambiental. Dispone de transporte privado. Sin carga de cuidados. No participa socialmente. No tiene redes de consumo alternativo.

APROXIMACIÓN BIBLIOGRÁFICA

El desperdicio alimentario se ha constituido como un problema global de importancia, especialmente en los países occidentales, que genera impactos y outputs negativos en diferentes esferas, desde la personal, hasta en las esferas de la economía, la sociedad y el medio ambiente.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), aproximadamente un tercio de los alimentos producidos para consumo humano se desperdicia cada año a nivel mundial. El desperdicio de alimentos ocurre en todas las etapas de la cadena de suministro, desde la producción hasta el consumo. En los países occidentales, la mayor parte del desperdicio se produce dentro de los hogares y en los sectores minoristas, mientras que en los países empobrecidos se debe, principalmente, a deficiencias en la infraestructura y el almacenamiento de los alimentos⁶.

Algunos estudios señalan que, si no se implementan cambios significativos en la gestión del desperdicio, tanto individual como colectivo, este problema podría agravarse hasta el punto de poner en jaque los sistemas alimentarios⁷. Si se cuantifica este desperdicio acumulado, solamente en Europa, se desperdician al año cerca de 88 millones de toneladas de alimentos, lo que supone una cantidad muy reseñable⁸.

Este desperdicio no se traduce únicamente en la pérdida de alimentos, sino también en recursos económicos y ambientales. En términos ambientales, la producción de alimentos que no se consumen implica un uso ineficiente de recursos como el agua y la energía, además del trabajo humano. Algunos estudios evidencian que las pérdidas en la cadena de suministro afectan la disponibilidad de agua, la fertilidad del suelo y la utilización de tierras de cultivo. Desde una perspectiva social, el desperdicio alimentario contrasta con la existencia de inseguridad alimentaria y desigualdades en el acceso a los alimentos, por lo que reducción del desperdicio es una estrategia fundamental para mejorar la seguridad alimentaria y avanzar hacia sistemas alimentarios más sostenibles. Por último, en el plano económico, las pérdidas afectan tanto a las economías familiares como a la industria alimentaria y los sistemas de transporte, logística y distribución^{9,10}.

Por ello, la reducción del desperdicio de alimentos es una de las metas clave recogidas en el Objetivo 12.3 de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, que insta a “reducir a la mitad el

6 Gustavsson, J.; Cederberg, C.; Sonesson, U.; Meybeck, A. (2011). *Global Food Losses and Food Waste- Extent, Causes and Prevention*; 1st ed.; FAO: Gothenburg, 2011; ISBN 9780786495566.

7 Parfitt, J., Barthel, M., Macnaughton, S. (2010). Food waste within food supply chains: quantification and potential for change to 2050. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 365(1554), 3065-3081

8 Stenmarck, A., et al. (2016). Estimates of European food waste levels. IVL Swedish Environmental Research Institute. <https://edepot.wur.nl/378674>

9 Kummu, M. et al (2012). Lost food wasted resources: Global food supply chain losses and their impacts on freshwater, cropland, and fertiliser use. *Science of the Total Environment*, 438, 477-489.

10 Buzby, J. C., Hyman, J. (2012). Total and per capita value of food loss in the United States. *Food Policy*, 37(5), 561-570.

desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha”¹¹.

Existen estudios que han identificado diversas causas que pueden producir desperdicios de alimentos en los hogares. Entre ellas, se destaca especialmente la falta de planificación en las compras, la mala conservación de los alimentos, las dificultades en entender y planificar la caducidad de los alimentos y la falta de habilidades culinarias para el aprovechamiento de los productos, entre otras motivaciones¹². También se ha identificado que las dinámicas familiares, el ritmo de vida acelerado y la escasa conciencia sobre el impacto del desperdicio juegan un papel clave en la persistencia de este problema¹³.

Uno de los aspectos fundamentales en la gestión del desperdicio es la percepción subjetiva de las personas sobre sus hábitos de consumo. Muchas veces, los consumidores no se identifican como personas que desperdician, desplazando el problema a otros agentes como supermercados o restaurantes. Esta percepción errónea y desvinculada de la práctica real puede actuar como una barrera para la transformación de prácticas que reviertan en un cambio de modelo de gestión y desperdicio doméstico.

Ante la evidencia de estas problemáticas, diferentes acciones han demostrado ser efectivas en la reducción del desperdicio alimentario en los hogares. Entre ellas se incluyen la planificación de menús, el aprovechamiento de sobras, la correcta conservación de los productos y la educación en hábitos de consumo sostenibles. A nivel institucional, diversas estrategias de sensibilización y regulación buscan reducir el desperdicio mediante campañas de concienciación y el desarrollo de políticas públicas de economía circular¹⁴.

En este contexto, el presente informe se propone analizar las prácticas y actitudes de las personas respecto al desperdicio alimentario con el objetivo de identificar claves comunicativas y estrategias efectivas para su reducción.

11 Objetivo 12.3 en Objetivo 12: Producción y consumos responsables. Recuperado de: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-consumption-production/>

12 ELIKA. (2022). *Análisis del desperdicio de alimentos en los hogares de Euskadi*.

13 Díaz Carmona, E. et al. (2022). Mirada Cualitativa del Desperdicio Alimentario en Madrid. Memorias e informes de investigación. <http://hdl.handle.net/11531/68776>

14 Garrone, P., Melacini, M., Perego, A. (2014). Opening the black box of food waste reduction. Food Policy, 46, 129-139.

RESULTADOS

LA GESTIÓN DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS HOGARES: UNA APROXIMACIÓN AL ORIGEN Y CAUSAS DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO

La gestión de la alimentación en los hogares es un factor central para comprender el desperdicio alimentario, ya que no solo involucra aspectos relacionados con la compra y el almacenamiento de los alimentos, sino también con las percepciones de valor, las competencias culinarias y las dinámicas familiares y sociales que influyen en su aprovechamiento o desperdicio. La alimentación, más allá de su función básica de sustento, estructura los tiempos y relaciones dentro de los núcleos familiares, lo que determina prácticas y hábitos que pueden fomentar o reducir el desperdicio.

Las decisiones sobre qué, cuánto y cómo se compra, almacena y consume están atravesadas por múltiples factores, entre ellos la composición del hogar, la distribución de las responsabilidades, la edad género de sus miembros, así como sus valores y creencias sobre la alimentación.

En este capítulo, se abordará cómo estos factores operan en la gestión cotidiana de la alimentación en los hogares, identificando patrones y prácticas que podrían incidir en el desperdicio alimentario. Comprender estos procesos es clave para desarrollar estrategias de intervención eficaces que fomenten una alimentación más sostenible y responsable en la sociedad.

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS NÚCLEOS FAMILIARES Y EL VALOR DE LOS ALIMENTOS

La alimentación, a nivel general e ideal, ocupa un espacio de relevancia en las prioridades de los diferentes grupos estudiados. Por lo general, las personas entienden que lo relativo a **la alimentación tiene un componente estructurante de la vida**, que rige tiempos, que impacta en las relaciones interpersonales y que, ineludiblemente, implica el mantenimiento y reproducción del día a día.

“la alimentación es súper importante. Eso lo tengo claro y no puedes escatimar. Al final, los alimentos... hacemos deporte y eso lo notas. Tú cuando comes de menos lo notas.”

(Entrevista 2)

La idea más destacada en los grupos al respecto de la alimentación es la necesidad de que esta deba responder a un principio de **alimentación sana**. Las personas entienden por alimentos saludables a todos aquellos que son de proximidad, que no están procesados, que no tienen ingredientes de más o que necesitan de una preparación conocedora para ser consumidos.

Sin embargo, la importancia de los alimentos saludables es diferente dentro de cada grupo. Por lo general, las personas con hijos, hijas, nietos y nietas son las que más se han preocupado por lo

saludable de los alimentos, mientras que otros grupos como el de personas trabajadoras jóvenes o jóvenes independientes lo han hecho en menor medida.

M2: No nos gusta tener en casa temas de bollería, cosas de azúcar. De hecho, prácticamente no cocinamos ni con sal. O sea, en ese aspecto somos... igual damos asco de los sanos que somos a veces comiendo. (Persona en grupo de discusión 1)

En este caso, el hecho de tener personas descendientes a cargo, a las que hay que **inculcar valores** que se presuponen estructurantes de la vida adulta, impulsa que la alimentación que se consuma en el núcleo familiar esté basada más en una dieta saludable y variada que en una menos organizada y circunstancial.

M4: Yo creo que cuando tienes hijos piensas más en la alimentación sana. (...) Ahora nos sentamos los 3 a comer crema de verduras. Posiblemente cuando tu vives en pareja sin hijos, pues dices, "ha sobrado macarrones y vamos a comer macarrones hasta que se acabe la olla". (...) Cuando hay niños es distinto, la alimentación quieres que sea mucho más variada, mucho más sana para tus hijos. Yo pienso que es así. (Persona en grupo de discusión 1)

Esto, sin embargo, puede tener algún impacto en la generación de desperdicios. Los procesos de crianza, en relación con la alimentación, pueden plantear, en ocasiones, ciertos retos. Ha sido habitual que las personas con hijos e hijas pequeños, cuando se refieren a cómo gestionan la alimentación de los menores, destaquen las dificultades de integrar algunos alimentos saludables que han podido generar rechazo en estos. Destacan la volatilidad del gusto de los hijos e hijas y que esto tiene un impacto en lo que se acaba tirando, por lo que se dificulta ser previsor en cuanto a la cantidad y el tipo de alimento, al tiempo que se aporta un esfuerzo en la educación alimentaria de la persona.

M3: Cuando eran pequeñitas era una lucha. No quiero espinacas o lo que fuera... pero se van acostumbrando.

(...)

H1: (...) como mi hija está en la etapa de 2 a 3 años está un poco caprichosa. Entonces, pues hoy no me apetece huevo, hoy me gusta el brócoli. Ayer y hoy no me gusta... tienes que ir probando un poquito qué le gusta (...). (Persona en grupo de discusión 1)

Si este proceso de crianza en materia de alimentación y desperdicio no ha producido una asimilación en el hijo o la hija, es posible que se prolonguen en el tiempo estas actitudes al respecto de la alimentación con el crecimiento de los hijos/as. Una buena educación en este sentido puede ser un elemento de prevención ante dinámicas y pautas de desperdicio acentuadas por motivos asociados al gusto, la apetencia o disponibilidad.

M2: A mí me ha pasado en alguna ocasión, porque nosotros dos comemos fuera y el que come más en casa es mi hijo. Entonces, a veces... sobre todo mi marido, le hace alguna cosa para el día siguiente o no le apetece y coge otra cosa. Eso sí me ha pasado. (...) Intentamos reeducarlo, pero a veces no es posible. (Persona en grupo de discusión 2)

El valor que se otorga a los alimentos no solo depende de si se consideran saludables o no (valor positivo), sino que también está fuertemente condicionado por su **precio**. En este sentido, la percepción de valor se construye a partir de una combinación de características subjetivamente

atribuidas a los alimentos, que determinan si son considerados más o menos valiosos. Este factor juega un papel clave en las dinámicas de compra, consumo y aprovechamiento de los alimentos y por tanto de su desperdicio.

Si bien el valor de un producto puede depender de múltiples elementos, el precio emerge como el criterio predominante en la toma de decisiones de las personas participantes en las técnicas cualitativas. En general, se observa que los alimentos más costosos adquieren una mayor valoración subjetiva, lo que impulsa a las personas a priorizar su consumo para evitar desperdiciarlos, mientras que aquellos más baratos pueden ser descartados con mayor facilidad. Aunque otros factores, como la percepción de salubridad, la procedencia o la calidad del producto también influyen en la valoración, el precio sigue siendo el elemento que con mayor frecuencia determina qué alimentos se aprovechan con mayor rigor y cuáles pueden postergarse o, en algunos casos, desperdiciarse.

En este sentido, las personas han recurrido a aprovechar aquellos productos que son más caros y que, por tanto, tienen un mayor valor atribuido, que otros productos que son más baratos o que no son tan valiosos.

Si es caro, no se tira y si es barato... por ejemplo, la lechuga no nos importa tanto que se ponga mal y tirarla. Sin embargo, un queso nunca lo tiramos. (Entrevista 4)

Sí, en mi caso sí. O sea, los alimentos que son más caros pues siempre me van a dar más pena tirarlos. Entonces, (...) si compro algo que es más caro pues intento de verdad que no se pase. Y al igual que unos yogures o una manzana, pues no me importa tanto. Pero si es un alimento algo más caro, eso sí. Entrevista 3)

El valor de un alimento en base al precio, para algunas personas, también va entrelazado al **gusto personal**. De esta manera, para algunas personas hay una asimilación entre productos caros y productos que se disfrutan, y productos baratos y que no se disfrutan. Las razones detrás de esta asociación dependen de cada persona en particular, pero esta puede incurrir en un mayor desperdicio de aquellos alimentos a los que se les atribuyen peores cualidades tanto por el precio como por la percepción subjetiva del gusto.

O sea, lo que hace que se tiren más cosas en mi casa es que no les guste, que no nos guste... por tema sabor, pero justo las cosas estas que tienen sabor malo no son caras, son cosas baratas, entonces no sabría decirte. Nunca hemos comprado algo caro que no nos guste, entonces no se tira, pero... sin embargo, sí que hemos comprado cosas baratas que no nos gustan y que se acaban poniendo malas como puede ser una remolacha, por ejemplo, que a mis compis no les mola... (Entrevista 4)

Además del gusto personal, algunas personas asocian el consumo de alimentos a los que les atribuyen un valor más elevado a momentos concretos, lo que refuerza su percepción de valor. Desde alimentos en ocasiones especiales como fechas señaladas, hasta espacios y momentos en la cotidianidad, el valor atribuible a un alimento también depende de la manera de consumirlo.

Pero sí que es verdad que la fruta, como esas cosas que igual son más caras las guardo en momentos en los que de verdad tengo hambre. Pues, por ejemplo, en la universidad en el descanso, o cosas así. (Entrevista 3)

Esta lógica económica detrás del aprovechamiento de alimentos y del desperdicio, sin embargo, encuentra una tensión con la lectura económica al respecto de la compra y de los precios de los alimentos actualmente. Si bien aquellos productos que son más baratos son más susceptibles de aprovecharse en menor medida, la lectura de los altos precios de los alimentos en la actualidad empuja a las personas a afirmar que no se puede desperdiciar nada de comida. Estas dos interpretaciones del valor de los alimentos pueden entrar en relativo conflicto, forzando a las personas a aprovechar más.

(...) se aprovecha todo aquí, en casa. Pero la cosa es que nos intentamos organizar para aprovechar los recursos. No se va a tirar el dinero comprando comida de más y desaprovechándola. Yo creo que estamos en un momento que no se puede desaprovechar ni un gramo de arroz. (Persona en grupo de discusión 1)

si pudiera ir aquí a las fruterías que son tan bonitas y que son tan monas y que... pero claro es un dinero. (Entrevista 6)

Además del precio, cabe recordar en este epígrafe el **papel de las percepciones subjetivas en la atribución de un valor a los alimentos y a la alimentación**. En este sentido, ciertos valores, como la consideración de los alimentos como saludables o no, juegan un papel importante en el aprovechamiento de algunos alimentos, especialmente en núcleos familiares donde hay una necesidad de inculcar unos valores o si existen algunos posicionamientos políticos e ideológicos concretos.

POSIBLES CLAVES COMUNICATIVAS:

- Las personas atribuyen un valor a los alimentos y a la alimentación variable, pero con elementos comunes; el precio, la alimentación saludable, la calidad o valores emocionales influyen en la apreciación de los alimentos y por tanto en su desperdicio.
- El precio de un alimento es el principal elemento de atribución de valor del alimento, lo que empuja a aprovechar más los alimentos caros que los baratos. Otros factores influyen en la atribución de valor como si es sano, como si es de proximidad, temporada, etcétera, pero en menor medida y dependen en mayor medida del ciclo de hogar o de la personalidad o ideología de la persona

COMPETENCIAS CULINARIAS

En todos los grupos de discusión se observa una **relación entre las competencias culinarias y la valoración que se le otorga a los alimentos**, lo que a su vez influye en la reducción del desperdicio alimentario.

Independientemente del grupo analizado, quienes disfrutan del proceso de cocinar, muestran interés por la gastronomía o poseen conocimientos culinarios tienden a valorar más los alimentos y a aprovecharlos mejor.

Por lo tanto, se evidencia que el conocimiento culinario permite a las personas gestionar de manera más eficiente los ingredientes disponibles, evitar el desperdicio y encontrar formas

creativas de reutilizar los alimentos. Por el contrario, aquellas con menos habilidades o conocimientos en cocina pueden desperdiciar con mayor frecuencia, ya que carecen de herramientas para identificar estrategias de aprovechamiento y conservación de los alimentos.

(...) él abre el frigorífico y dice, “no hay nada”, digo, “¿cómo qué no?”. Y le monto ahí dos platos en un momento. Claro que hay cosas, lo que pasa es que él ve ingredientes y no se le ocurre como armarlos. (...) imaginación, creatividad (...) (Persona en grupo de discusión 1)

M3: Yo creo que soy la que menos cocina de todas porque no me gusta comer. O sea, no me importa hacerme una pasta y comer 3 días la pasta. Pero una simple pasta. (...) Soy muy rara para comer también. La mitad de las cosas no me gustan, por ejemplo, ni la verdura, ni... no cocino ni con cebolla, ni ajo ni nada. (Persona en grupo de discusión 6)

El interés en la alimentación es un freno al desperdicio que se manifiesta de múltiples maneras como, por ejemplo, mediante la reinvención, el interés o la imaginación. Esto no solo aplica a los desperdicios en sí mismos, sino a las estrategias de aprovechamiento que llevan a cabo las personas para reducir sus desperdicios directos del cocinado o para aprovechar alimentos que pueden llegar a echarse a perder.

M2: En mi caso, por ejemplo, el pan duro es budín de pan. (...) jamás se me ocurriría tirar nada. (Persona en grupo de discusión 6)

En este sentido de reinvención, son varias las personas que afirman aprender y reinventarse en la cocina y en los procesos de aprovechamiento y de reducción del desperdicio mediante la utilización de redes sociales. Estas son capaces de proveer de conocimientos suficientes para reducir los desperdicios al tiempo que se adquieren competencias para usar mejor los productos de los que se dispone, y comenzar a utilizar otros que pueden ser desconocidos. En conjunto, las redes sociales son capaces de activar un interés en la gestión de la alimentación y el cocinado al tiempo que forman y aportan conocimientos que, conjuntamente, puede contribuir a reducir el desperdicio.

M5. Yo creo que también puede influir con respecto a reinventarte. Como que las redes sociales también ahora mismo están muy accesibles a “voy a buscar tipos de ensalada”, y te ofrecen otra variedad de platos no tan tradicionales como había antiguamente, que era sota, caballo y rey. (Persona en grupo de discusión 1)

La reinvención y la inventiva también destacan entre las personas con una **conciencia ambiental** mayor, que han dado el paso de transformar sus pautas y dinámicas de consumo, también en la alimentación. Así es el caso de las personas que han decidido entrar dentro de grupos de consumo, caracterizados por recibir un conjunto de alimentos que no dependen del gusto personal, sino de lo que se ha podido producir, generalmente vegetales. Las personas que están dentro de estos grupos han manifestado que existe un reto y una curva de aprendizaje con los alimentos que les llegan, teniendo que recurrir a la imaginación y al aprendizaje para poder dar salida a todos los alimentos.

yo he aprendido mucho viviendo en esta casa (...) tengo que cocinar con lo que hay y no pensar qué me apetece e ir a por ello, y no me encanta el apio nabo, pero es lo que hay. Estoy harta de remolacha pues buscamos una receta de sopa de remolacha, puré, helado... hay que usarlas. (Entrevista 5)

En conclusión, **tener conocimientos y tener interés en la comida y el cocinado evita desperdicios**, mediante la vinculación de las personas con estos procesos, de los que se puede llegar a apropiar. De esta manera, reforzar la vinculación del conocimiento con el esfuerzo que implica entender la preparación de platos para poder llegar a disfrutar de las preparaciones es un elemento explotable para reducir el desperdicio.

M2: Yo creo que a lo mejor también tiene que ver si cocinas o no cocinas (...) el padre de mi hija, que tira mucha comida, que es una de las cosas que tenemos ahí... Y también, él no cocina mucho. Y tampoco sabe cocinar mucho. Por ejemplo, hace algo y no le sale muy bien o no le gusta, pues lo tira y ya está. (Persona en grupo de discusión 4)

POSIBLES CLAVES DISCURSIVAS

- El interés y el conocimiento por los alimentos y la alimentación es una barrera al desperdicio relevante. Las personas que tienen más herramientas y aprendizajes refieren en mayor medida al aprovechamiento y a una valoración mayor de los alimentos que quienes no tienen interés en ellos.
- Las redes sociales son aliadas para las personas que necesitan reinventarse o cambiar algunas de sus pautas alimentarias. Estas proveen de nueva información y facilitan los procesos de adquisición de competencias, lo que puede repercutir en una reducción del desperdicio.

LA ORGANIZACIÓN DE LA COMPRA

Los resultados de los grupos de discusión indican que, si bien no existen dinámicas de compra específicas según las variables analizadas, cada grupo presenta ciertas prácticas particulares que pueden influir en el desperdicio de alimentos.

En general, se identifican patrones de compra comunes a la mayoría de la población, especialmente en entornos urbanos, donde predomina la compra en cadenas de supermercados. Los principales factores que determinan la elección del establecimiento son la proximidad, el precio y las preferencias personales.

La mayoría de las personas realiza compras estructurales de forma semanal o quincenal, complementándolas con compras puntuales según sus necesidades. En menor medida, algunos optan por compras de mayor volumen en periodos más largos, generalmente utilizando un vehículo privado para su transporte.

A pesar de este modelo de compra común, se han recogido las diferencias discursivas de los grupos en cuanto a la realización de las compras que pueden ser explicadas a partir de las variables estructurales

En el caso del GD1 (Parejas con hijos menores de 12 años) las dinámicas de compras van estrechamente vinculadas a **la proximidad y a la disponibilidad de tiempo. La conciliación laboral y familiar** está en un primer plano y define la idoneidad de la compra. Las cargas de cuidado aparecen como un elemento importante, donde el cuidado de hijos e hijas así como de

padres y madres tiene un impacto fundamental en la disponibilidad de tiempo para poder planificar la semana y encajar las compras en esta.

M3: Pues mi caso parecido al de (Nombre). La gran compra semanal, (Nombre) tira mucho justo de (Supermercado) porque lo tiene cerca del trabajo. Entonces, sale, compra todo lo que sea envasado, que es fácil y yo soy la de las cosas frescas, a ver si está más maduro o no, por aquí, de proximidad. (...) Cuando tengo tiempo, sino es lo que haya y lo que se pueda y congelado y lo que sea. (...) Y alguna vez una compra grande me voy al (Supermercado), cada sitio tiene sus cosas interesantes. Entonces, si puedo cojo el coche. (Grupo de discusión 1)

Para el caso del GD2 (Familias con hijos mayores de 12 años) las dinámicas son muy similares a las que se encuentran en el GD1. Los motivos por los que se compra en grandes superficies y en supermercados acostumbra a ser la proximidad al domicilio. Sin embargo, dentro de este grupo poblacional comienza a aparecer la compra en **negocios locales** del barrio de residencia, especialmente para productos frescos como carnes y pescados, a los que se les atribuyen un mayor valor y calidad al ser comprado en estos negocios. El coche aparece de manera puntual para desplazarse a algún supermercado de preferencia, de mayor tamaño que los que se tienen cerca del domicilio.

H1: En mi caso, normalmente cuando hacemos la compra grande, que suele ser más los viernes o fines de semana, solemos ir a un centro comercial que hay cerca de casa. (...) Allí solemos hacer el grueso de la compra, pero luego durante la semana vamos a supermercados más pequeños si hace falta una compra puntual (...).

M3: Nosotros sí que solemos comprar en el barrio. Entonces, en el barrio tenemos un supermercado. No muy grande pero bueno es uno de barrio. Y luego carnicerías sí que nos gusta ir, la pescadería, la frutería... (...) (Grupo de discusión 2)

En el caso del GD3 (Personas jóvenes independientes) encontramos la misma dinámica que en el resto de los grupos al respecto de las compras en los centros comerciales y en los supermercados, de preferencia próximos y con una frecuencia semanal. Sin embargo y a diferencia de los otros grupos, ha aparecido un discurso más crítico con sus procesos de compra individuales, destacan la **necesidad de una concienciación**, que se aplica a los productos que se compran, destacando las opciones saludables como aquellas que tienen más valor para ellos y que serían, por tanto, las que menos desperdiciarían. Si bien esta afirmación es relevante, se hace como un objetivo y no tanto como una acción real, por lo que sus compras pueden no regirse finalmente por estas valoraciones. Aparece también la compra en **comercios locales en lugares de proximidad**, especialmente para algunos productos frescos, destacando la calidad, pero siendo limitada por la percepción de un mayor precio. Por último, se destaca que las viviendas de muchas de las personas jóvenes de entornos urbanos son compartidas, por lo que la gestión de los espacios compartidos también condiciona los hábitos de compra, al tener que adaptarse a **cocinas compartidas y espacios más reducidos**.

M2: Yo por ejemplo hay marcas o más bien productos, que por ejemplo solo lo consigo en (Supermercado) y suelo ir ahí solo a por ello. Y en cambio, los productos más generales, me adapto a cualquier supermercado que tenga cerca de casa. Y frutas y verduras sí que me gusta comprarlo en frutería.

M3: En nuestro caso, todos los productos que podamos son de mercado, tienda de barrio, todo de proximidad. Sobre todo, los huevos, pues en una tienda de una señora que tiene huevos. Lo demás, en plan, fruta, verdura, carne en el mercado (...).

M1: Yo parecido. Yo cada semana, igual cada dos, cuando veo que ya va quedando menos o lo que sea. Y luego igual pues hay algún mes que se hace compra un poco más grande, pues por necesidad o lo que sea. También hay que medir un poco el espacio porque al fin estás compartiendo. (Grupo de discusión 3)

En el GD4 (Familias monoparentales y monomarentales) han aparecido en mayor medida las compras en **comercios locales, de barrio y de proximidad**, que en otros grupos; siendo la compra en grandes superficies menor comparativamente. Sin embargo, estas grandes superficies siguen teniendo una gran presencia en la estructuración de las compras, debido a la concentración de productos en ellos, especialmente aquellos que no son frescos.

M3: Semanal, y si salgo de pasada lo que vaya faltando. Traigo siempre una bolsa cargada a casa. Siempre me falta algo, siempre, siempre. (...)

M1: A mí me pasa un poco igual que ella. Yo soy de comprar mejor cada 3 días, depende. Hay semanas que igual voy a ir dos veces como semanas que no voy por haber hecho acopio de otras veces. (...) Intento también alguna tienda de barrio, pero por aquí no hay muchas, y como están cerrando casi todas pues al final termino comprando todo en (Supermercado) o en algún supermercado grande.

M3: (...) yo soy de comprar las carnes a saco. Me voy al (Nombre de mercado) que es el mercado de toda la vida. Me he cambiado de barrio porque llevo 24 años en (Barrio) y me encanta ese mercado. Sigue yendo allí, me pilla lejos, pero llevo el carro lleno y congelo las carnes al congelador y de ahí voy tirando. No me gusta comprar la carne en el supermercado. Me gusta comprar la carne, el pescado en el mercado así. (Grupo de discusión 4)

En el GD5 (Personas adultas trabajadoras sin descendientes a cargo) presenta unas dinámicas algo diferentes a las que se encuentran en el resto de los grupos. La opción de compra en supermercados parece que es menos común entre los participantes de este grupo, donde **gana prevalencia la compra de comercio local y de proximidad** para alimentos frescos, verduras y frutas. Aparece por primera vez el modo de **compra on-line** como una preferencia de compra, si bien en otros grupos se ha señalado que podría ser una opción si esta se implementara de mejor manera en las lógicas de compra cotidiana. Aparece también por primera vez la idea de los grupos de consumo como manera de obtener alimentos de producción local y de temporada como una opción posible, pero al mismo tiempo difícil de adaptarse y de mantener. También aparece que las dinámicas de compra van muy de la mano de los ritmos de trabajo, que muchas veces son intensos, lo que implica que existe una necesidad de adaptarse en horario.

M1: Yo hago la compra mensual on-line, lo que son cosas voluminosas o demás, compro en cantidad para el mes. Y luego me gusta comprar todo lo que es el producto fresco en las tiendas de proximidad. Incluso suelo estar... ahora justo no, pero he estado apuntado a un grupo de consumo de un productor cercano, donde tienes una cesta semanal de verduras de temporada. Y carne, pescado y demás suelo comprarlo también, no al día porque no puedo bajar todos los días, pero sí suele procurar que un día que tengo entre semana de 2 días que tengo libres los aprovecho para hacer algo de compra de producto fresco. Pero sí que es cierto que con mis horarios me cuesta bastante organizar esto de la compra fresca y diaria.

H3: Yo mi caso, vamos diariamente, tenemos un súper al lado de casa, que se llama (Supermercado) y prácticamente diariamente compramos lo que vamos a consumir. (...) no somos hacer la compra semanal ni nada, sino más bien diario.

H2: (...) con mi pareja solemos comprar más verduras y carne y cosas así en tiendas de proximidad. (...) cuando cae el sueldo y el resto poco a poco. (...)

H1: Generalmente compraba cuando volvía del hospital. Aprovechaba ese hueco del mediodía, porque en mi caso es de mañana. El mediodía o lo que sea, y antes de eso intentaba coger las cosas puntuales y bueno, la gran compra pues era en fin de semana. Nos gusta comprar y mirar las cosas. Entonces, o sea, pasarnos tiempo allí. Estar pasarnos tiempo allí. (Grupo de discusión 5)

Por último, en el GD6 (Personas mayores) la manera de comprar se transforma con la llegada de la vejez pero, especialmente, con la llegada del fin de la vida laboral y el aumento de la disponibilidad de tiempo. Por lo general, la dinámica de compra responde a una compra grande en el supermercado, **muy estructurada y que se mantiene a lo largo del tiempo** en base a unas rutinas de cocinado establecidas, sumado a algunas compras esporádicas en otros supermercados de tamaño intermedio. Por el contrario, una persona mayor con una alta conciencia política señalaba que sus patrones de compra eran contrarios, destacando la compra en el comercio local y de barrio por encima de las cadenas de supermercados, por favorecer la pervivencia de estos locales en el territorio.

M3: Vivo sola y antes iba a la compra semanal y ahora, al no tener mucho que hacer, la hago todos los días. Voy a un supermercado mediano, no a grandes superficies, pero siempre en mi barrio. (...)

H2: Yo en este caso es lo contrario. Por donde yo vivo hay muchas tiendas, no tiendas pequeñas, tiendas como (Diversos Supermercados). Entonces, está muy cerca y es lo que se compra. (...)

H1: Normalmente compramos en grandes superficies la compra grande. Principalmente en (Supermercado), por la calidad y la variedad de productos que tienen. Cuando trabajaba pues era el 85% de las compras. Desde que ya me jubilé seguimos haciendo la compra, pero 1 o 2 veces al mes en estas grandes superficies, pero nos estamos acostumbrando a comprar en (...) los supermercados que tenemos cerca de casa. (...)

M2: Yo la compra la hago en (Supermercados) que son los que me quedan cerca. Y una compra más grande en el (Supermercado). Voy con lista, o sea, para no engancharme con cosas que por ahí no me interesa comprar y no desviarme. Sobre todo, la lista es para reponer cosas que ya tengo, pero también abierta a que por ahí si hay algo que me interese también llevarlo. Pero que trato de ser fiel a la lista.

H3: Nosotros la compra la tenemos bastante organizada y se repite casi todas las semanas. Aunque no sea los mismos productos, hay una mayoría de productos que compramos en (Supermercados), solamente el pescado fresco y la carne nos gusta comprarlo en un comercio tradicional. (...)

M1: Yo voy a romper con la dinámica vuestra. Soy muy partidaria del comercio de barrio, de cercanía. Tengo la suerte de vivir en (Calle) que hay mucho comercio, la frutería, luego está también el (Mercado) de toda la vida. Y allí pues tienes el pescado, tienes la carnicería, tienes la frutería. Intento evitar por todos los medios comprar en grandes superficies, ni medianas.

Sobre todo, también, aparte de por mantener el comercio de barrio, (...) hay un tema ideológico (...). (Grupo de discusión 6)

En todos los grupos (menos en el grupo de jóvenes independientes) encontramos **dinámicas de género** que operan atribuyendo a las mujeres una mayor responsabilidad ejecutora y mental de la cuestión de la compra. Especialmente en aquellos núcleos familiares en los que hay grandes cargas de cuidados o en los de las personas mayores, se destaca que son las mujeres las encargadas de pensar la compra y ejecutarla. Aunque en algunos casos se reconocen esfuerzos por realizar las compras de maneras más igualitarias, los roles de género suelen imponerse, destacando que son las mujeres las que terminan acumulando una mayor responsabilidad en la decisión de cómo, dónde y qué comprar.

POSIBLES CLAVES COMUNICATIVAS

- Los modelos de compra basados en grandes superficies son hegemónicos y transversales a todos los perfiles.
- La proximidad, la disponibilidad y la eficiencia son elementos que las personas valoran a la hora de hacer sus compras, por encima de la calidad de los productos y otras cuestiones éticas o morales.
- En todos los grupos se ve una falta de problematización de su sistema de compra, pero contemplan posibilidad de mejora con respecto a alimentos locales, más saludables y adquiridos en comercios locales.
- La organización de la compra generalmente está más estructurada en la población adulta que en la población joven. La compra online y otros modelos son incipientes y no constituyen una realidad de compra para ningún grupo. Lo mismo sucede con modelos activistas como las cooperativas de alimentos, que tienen poca implantación social.

ESPACIO DE ALMACENAJE DE LA ALIMENTACIÓN

La percepción y uso del espacio de almacenaje varía según la edad; las personas mayores, que suelen vivir en hogares más amplios, tienden a disponer de mayores espacios de almacenamiento, tanto que en ocasiones se les puede dificultar hacer un seguimiento de qué alimentos tienen a disposición y cuáles pueden necesitar comprar.

Entonces, ¿qué pasa?, que hay veces que he ido consumiendo de lo de arriba y de lo de abajo pues se me ha quedado ahí. Hace poco tiré, que me dió pena tirarlo, pero no lo consumí, de estos brick que vienen de... uno era de puré... de esos que vienen hechos para un día que solo quieres calentar. Pues me había caducado. Y otro de caldo para hacer sopa me había caducado. (Entrevista 7)

Este hecho puede llevar a una suerte de descontrol de lo que se tiene, así como a un impulso acaparador incitado por la tenencia de espacios vacíos destinados a la alimentación. Destaca especialmente tanto las alacenas como los congeladores como espacios demasiado grandes

donde olvidan alimentos durante demasiado tiempo, tanto que pueden llegar a estropearse alimentos que, por sus condiciones de conservación aguantan una gran cantidad de tiempo.

M1: Yo pensaba como (Nombre), que tenemos el congelador que un día nos saludan y... estuve interesándome en un momento por el tema de la duración, en el congelador. Y yo he podido tener cosas ahí de 2 años o más. Y resulta que estuve mirando y estuve tal, y vi que no, que las fechas que se conserva un alimento en condiciones pueden ser de cuatro meses, o algunas de menos y algunas de algo más, pero como 6 u 8 meses máximo. No podemos tener cosas que nos saluden. Y me quedé un poco así y ahora tengo que revisar el congelador.

H3: (...) también provoca el que metas cosas que no se acuerda nadie de que están ahí. O sea, entran, pero no se sabe cuándo salen. Creo que lo ideal sería tener el tamaño justo, pero eso no todo el mundo se lo puede permitir. (Grupo de discusión 6)

Además, también destaca en las personas mayores consultadas una voluntad por acumular, aunque el espacio de por sí ya incite. Las personas, tanto en grupos como en entrevistas, destacan la necesidad de tener mucho de todo por si en algún caso hipotético llegara a faltar. Parece que, en ese sentido, la pandemia ha supuesto una experiencia dura que condiciona una parte de este comportamiento.

(...) ahora lo pongo en una esquina y tengo 2 o 3 cajas de 6 litros cada una y voy cogiendo. Lo tengo ahí a mano porque digo, me ocupa espacio y me gusta tener más cantidad, que esa manía me entró con la pandemia. (Entrevista 7)

Por otro lado, **conforme los núcleos familiares son más pequeños o las personas que los habitan son más jóvenes, los espacios tienden a reducirse y a aprovecharse de otra manera**, lo que tiene ventajas y desperdicios.

En las familias con hijos e hijas, tanto mayores de 12 años como más pequeños, comienza a evidenciarse una división en la percepción del espacio de almacenaje. Mientras algunas personas valoran y prefieren los modelos tradicionales de almacenamiento, otras consideran que la acumulación excesiva puede favorecer el desperdicio de alimentos.

tenemos un trastero grande y allí almacenamos las cosas que son un poco... macarrones, arroz, harina, todas estas cosas que las intentas comprar cuando hay ofertas. Pues eso lo vas dejando ahí. Lo que no se estropea. (Entrevista 2)

En este grupo también se detecta que los espacios de almacenamiento han sido referidos como un elemento fundamental para el aprovechamiento de comida, debido a que permite conservarla lo suficiente para poder incluirla posteriormente en otras preparaciones.

M5: Yo también. Yo congelo y lo que a lo mejor hago cuando hago guiso, por ejemplo, hago de más y congelo para otro día. Y normalmente tampoco suelo tirar mucha comida o la aprovecho para hacer otros guisos (...) (Persona en grupos de discusión 1)

Desde los grupos de personas que tienen hijos, especialmente menores a los 12 años, una de las preocupaciones sobre el espacio disponible y el desperdicio se desplaza hacia la compra, las cantidades y el margen de ahorro. Algunas personas no asocian un mayor espacio a una reducción del desperdicio, pero sí que lo asocian a un mejor manejo económico, especialmente al poder comprar en grandes cantidades y almacenar.

M4: Yo creo que desperdicio no, pero ahorro sí tendríamos. Porque tú ves una oferta de latas de atún, por ejemplo. Y hay veces que te dicen “3 por 2 en paquetes de 6”, ¿qué haces con 18 latas de atún? (...) O sea, yo en mi casa no puede tener 18 latas. Pero si tú tuvieras una alacena pues lo tengo ahí. (Persona en grupo de discusión 1)

Otra parte del grupo ha venido planteando que la necesidad de almacenaje ha de ir alineada con las necesidades de consumo del hogar, que no depende tanto de un tamaño establecido, si no de dinámicas individuales y familiares. En este sentido, afirman que adaptan los procesos de compra y cocinado a los espacios disponibles, donde el congelador tiene un papel central. El congelador es la herramienta más señalada, también en otros grupos, como el elemento que permite realizar una previsión alimentaria en el núcleo familiar.

también compro no solo lo que vayamos a consumir sino también como un poco de más para congelar en caso de luego tener necesidad y poder sacarlo en algún momento.

(...)

Yo por ejemplo no tengo tampoco mucho hueco de almacenaje. Y lo que echo mucho en falta es un congelador también más grande para poder cocinar a gran escala y poder congelar y sacar esa comida en otras ocasiones.

(Persona en grupo de discusión 1)

Una dinámica similar se encuentra en las familias monomarentales, donde se utiliza el congelador principalmente y donde la idea de acumular no tiene una buena consideración. Se destaca que es posible que exista una relación entre el desperdicio y la acumulación, así como con la compulsividad a la hora de comprar, lo que puede generar un círculo vicioso. Se destaca, en este sentido, lo beneficioso que puede llegar a ser un espacio comedido que se adapte a las necesidades del núcleo familiar.

M1: Cuanto más tienes más guardas. Entonces, llegará un momento que como no controles y pues al final lo terminas tirando. Yo en mi casa tengo nevera y congelador, pero por separado. No son muy grandes, es de unos 60 pero el congelador le tengo a tope.

(...)

M3: (...) a veces cuando se tiene demasiado espacio nos volvemos un poco compulsivos a la hora de la compra. (Grupo de discusión 4)

M2: Yo no tengo mucho espacio en mi cocina. Ni en mi casa. O sea, como somos dos tampoco le hecho yo... no echo en falta espacio para el tema de la comida. (...) con el frigorífico que sí que es grande y una pequeñita despensa. (...) No lo relaciono mucho el desperdicio con el tema del espacio. Para mí el desperdicio tiene que ver con el tema de la logística y la logística con el tema del tiempo en mi caso. (Persona en grupo de discusión 4)

Entre jóvenes, especialmente en entornos urbanos, es la convivencia en viviendas compartidas, donde la gestión del almacenamiento y el aprovechamiento de los alimentos dependen en gran medida de la dinámica entre los habitantes.

Cuando la relación entre compañeros/as de piso es cercana y colaborativa, se generan estrategias compartidas para la compra y el almacenamiento, optimizando el uso de los alimentos y

reduciendo el desperdicio. En estos casos, se pueden compartir productos según las necesidades, reorganizar el almacenamiento de manera flexible y aprovechar mejor los recursos disponibles.

Por el contrario, en viviendas donde las relaciones son más distantes o circunstanciales, cada persona gestiona sus propios alimentos de forma individual, lo que dificulta la optimización del espacio y el aprovechamiento de los productos antes de que caduquen. La falta de comunicación y la ausencia de estrategias compartidas pueden hacer que se acumulen productos sin control, aumentando la probabilidad de desperdicio.

H1: Yo creo que, en la parte de congelado, las neveras suelen estar equipadas con menor espacio y cuando se trata de compartir, ahí suele haber menos espacio, por lo que creo que ahí es un poco más complicado. Pero bueno, en el resto considero que, si estás organizado, no habría problema. (Persona en grupo de discusión 3)

En cuanto al tamaño de los espacios, encontramos de nuevo que los domicilios son pequeños, por lo que hay que hacer una gestión de los espacios. Sin embargo, al igual que en la mayoría de los grupos, esto parece más una solución que un inconveniente, permitiendo tener un mayor control y una mejor gestión de lo que se tiene y de lo que hay que utilizar.

M1: En mi caso tampoco tengo problema. Nos dividimos cada uno un espacio, tanto frigorífico, congelador como despensa.

H2: En mi caso, mi espacio para almacenar alimentos es bastante reducido, al ser uno solo. Una nevera de tamaño mediano, pequeño, una despensa también pequeñita. Y yo creo que esto me ayuda a no desperdiciar tantos alimentos, porque al final tengo mayor conciencia de los productos que tengo disponibles en cada momento. Es más fácil la organización y al final yo creo que es positivo. Contra más controlado tienes lo que tienes para consumir desperdicias menos. (Grupo de discusión 3)

En los casos en los que las personas jóvenes tienen espacios de almacenamiento más grandes, empiezan a aparecer ideas de desperdicio debido a no tener un control de lo que se tiene, ideando estrategias como el almacenaje por fecha de caducidad, que no siempre surte efecto o que es difícil mantener aplicado a lo largo del tiempo.

M3: Son como muchas baldas, pero no ves lo que hay detrás. Entonces, intentamos darle la vuelta, en plan, a ver qué hay por detrás como para que no se quede ahí olvidado y... intentamos ordenarlos por fecha de caducidad y tal, aunque eso es muy idílico. Luego llegas de la compra y lo tiras. (Persona en grupo de discusión 3)

POSIBLES CLAVES COMUNICATIVAS:

- El espacio de almacenaje es un elemento clave en el desperdicio, tanto por motor de desperdicio como por ser barrera a él. Los grandes espacios de almacenamiento pueden hacer que las personas olviden lo que tienen y favorecer un descontrol, mientras que los espacios más pequeños obligan a una mayor gestión por tener suficiente.
- El espacio está fuertemente marcado por el ciclo de hogar. Aquellos hogares de personas mayores suelen ser más grandes donde la cocina ocupa un espacio central en la distribución del hogar. Sin embargo, en otros ciclos como el de las personas jóvenes, estos espacios son más reducidos y, a menudo, compartido con otras personas del domicilio.
- El congelador es un elemento destacado a la hora de almacenar alimentos en todos los ciclos de hogar y su uso es frecuente. Sin embargo, los alimentos allí depositados pueden ser olvidados hasta tal punto que no se pueden consumir debido al tiempo almacenado, por lo que grandes congeladores pueden actuar como fuente de desperdicio.

NUEVAS ESTRATEGIAS: APLICACIONES DE COMPRA DE COMIDA PREPARADA, COMIDA A DOMICILIO

Un elemento relativamente novedoso que ha de ser tenido en cuenta en cuanto a las compras de alimentación de las personas y de los núcleos familiares son aquellas que se pueden realizar mediante internet, especialmente mediante aplicaciones con una implantación reciente.

No han sido muchas las personas que han hecho referencia a estas aplicaciones y modos de compra. En particular, ha sido en el **grupo de discusión de personas jóvenes independientes** donde más se ha destacado el papel de las aplicaciones y webs orientadas a la alimentación en las dinámicas de consumo y de desperdicio.

En un primer lugar, se ha destacado la existencia de servicios que vienen a suplir las necesidades de planificación de compra y cocinado mediante la provisión de comidas a domicilio en forma de tápers que se pueden organizar a lo largo de un tiempo determinado. Este servicio, pensado para sustituir la necesidad de cocinar en personas con limitaciones de tiempo o que no quieren dedicar tiempo a cocinar, se ha destacado como positivo desde el punto de vista empresarial, así como por venir a solventar una demanda en cierta población. Sin embargo, se afirma que tiene un impacto relevante en la consideración que se tiene sobre la comida y el valor que se le atribuye, pudiendo llegar a reducir su valor y, por consecuencia, aumentando el desperdicio.

con el paso de los años creo que la parte de comidas se está solapando durante el tiempo. Y están naciendo marcas como (Marca de tápers a domicilio) u otras más que, por desgracia, conllevan a que cada vez le demos menos tiempo a eso. (Persona en Grupo de discusión 3)

También se menciona que el uso de aplicaciones de comida a domicilio podría aumentar el desperdicio alimentario al reforzar patrones de consumo impulsivos y desvinculados de la necesidad real. La facilidad de acceso y la gratificación inmediata de la comida a domicilio llevan a ignorar alimentos ya disponibles en el hogar, generando desaprovechamiento. Además, las

estrategias comerciales, como las promociones por volumen, incentivan la compra excesiva, donde el supuesto ahorro económico prima sobre la gestión eficiente de los alimentos.

Este fenómeno se inscribe en la **lógica del hiperconsumo**, donde el placer inmediato predomina sobre la planificación y el aprovechamiento, evidenciando que la gestión de la alimentación no es solo una cuestión individual, sino también una construcción social influida por el mercado y la cultura del consumo.

H2: Yo respecto al uso de esas plataformas como (APPS de comida a domicilio), yo creo que sí que existe una relación directa entre el uso de estas y el desaprovechamiento de alimentos. En primer lugar, porque hay veces que la demanda de estos productos no corresponde a la necesidad real, sino que corresponde a un capricho. Por ejemplo, un sábado por la noche pues te das el capricho, el gusto de pedir algo de comida a domicilio cuando podrías tener tu cena en la nevera, pero prefieres hacer algo especial. Y, en segundo lugar, porque yo creo que no se tiene una conciencia real sobre lo que se consume. A veces he estado con amigos y he pedido un pedido, por ejemplo, con promoción. Si éramos cuatro y pedíamos 6 hamburguesas nos salía más barato. Y quizás una se va a la basura solo porque nos salía más barato. Están estas promociones que creo esto puede provocar que haya un mayor desaprovechamiento de alimento por esto. (Persona en grupo de discusión 3)

El uso de **aplicaciones basadas en el modelo de desperdicio cero** también ha sido referida por la mayor parte de grupos analizados. A diferencia de las aplicaciones de comida a domicilio, que pueden incentivar el consumo impulsivo y el desperdicio, estas plataformas permiten acceder a productos en buen estado a menor costo, mientras que los comercios reducen sus pérdidas al evitar desechar alimentos que ya no pueden vender al precio estándar.

Este modelo responde a una creciente sensibilización sobre el desperdicio alimentario y a la necesidad de soluciones prácticas que combinen ahorro y sostenibilidad. Las personas participantes de los grupos de discusión valoran estas aplicaciones no solo por la ventaja económica, sino también porque generan una percepción de impacto positivo, reforzando la idea de que sus acciones individuales contribuyen a la reducción del desperdicio global.

Además, la experiencia de compra en estas aplicaciones introduce una **dimensión lúdica y de sorpresa**, como mencionan algunas personas, lo que puede incentivar su uso y normalizar nuevas formas de consumo basadas en la reutilización. Sin embargo, también se plantea la necesidad de que estas estrategias se integren en un marco más amplio de políticas y acciones colectivas que fomenten un cambio estructural en la gestión del desperdicio alimentario, tanto en el ámbito doméstico como en el sector comercial.

M4: Hablando también ahora de aplicaciones. Desde que salió la aplicación esta de (Nombre de APP), creo que los negocios cada día están también más concienciados a la hora de poder aprovechar esa comida que les sobra. (Persona en grupo de discusión 1)

M3: Yo soy súper fan de (Nombre de APP), creo que alguna vez me van a hacer cliente del mes. Porque es verdad, antes no he caído, pero es verdad que al final tiramos mucho de ahí cuando no sabemos qué hacer y no tenemos nada en la nevera. Es como de, venga, vamos a pillar uno, sobre todo en alguna frutería. O sobre todo pues en (Supermercados), y además nos mola porque es: "a ver lo que nos llega". Es como un reto, ¿que nos toca cocinar? (Persona en grupo de discusión 3)

H1: Yo creo que desde hace unos años hay aplicaciones en diferentes tiendas, supermercados, etcétera que puedes hacer un pedido a última hora y normalmente suelen ser, entre comillas, sorpresa, pero te dan esos alimentos que antes de desperdiciarlos pues los venden a un precio menor. Y entonces, de esa forma sí que los aprovechan. A mí eso me parece una buena estrategia y una buena forma de aprovechar esa comida. A nivel más general estaría bien que esa comida que, antes de desperdiciarla, pues que de alguna u otra forma se aprovechara para gente más necesitada o de alguna forma que al final pues no haya tanto desperdicio. Porque hay mucha gente que lo necesita. (Persona en grupo de discusión 2)

Estoy pensando en la aplicación esta que es desperdicio cero y también estoy pensando en el desperdicio cero de la compra. (...) Y pues eso, desperdicio cero e intentar, en ese sentido, comprar para que no tiren tampoco. (Persona en grupo de discusión 6)

En conclusión, las aplicaciones, especialmente móviles, han venido a jugar un papel que cambia las lógicas de compra de alimentos de las personas y de los núcleos familiares. Mientras que algunas de ellas han sido vistas como una forma consumista e inmediata que tiene un impacto directo en el desperdicio alimentario, otras se consideran más positiva, favoreciendo la sensibilización en torno al desperdicio. De cualquier manera, las aplicaciones son, cada vez más, un elemento fundamental para más personas ante una realidad de falta de tiempo, planificación y capacidad de poder ejecutar una correcta alimentación y evitar el desperdicio.

POSIBLES CLAVES COMUNICATIVAS:

- El uso de apps de comida a domicilio tiene un desarrollo desigual entre diferentes grupos. Mientras que las personas jóvenes utilizan todos los modelos a domicilio (tápers, comida a domicilio, apps de aprovechamiento, etcétera), otros grupos solo conocen algunas de ellas y no se observa un gran uso o una implementación en el día a día. Las apps y webs de compra de supermercado a domicilio no se han destacado en ningún grupo.
- Las personas han asociado compras impulsivas de comida a domicilio con un aumento del desperdicio de forma activa (sobras) como de forma pasiva (comida de la que ya se disponía y que se estropea).
- Las aplicaciones que apelan a un consumo responsable y desperdicio cero, les hace sentir partícipes de un proceso percibido como positivo y gozan de mayor aceptación e incluso adscripción.

LA DIMENSIÓN DE GÉNERO EN LAS TAREAS ORGANIZATIVAS DE LA GESTIÓN DE LA ALIMENTACIÓN

El análisis de la gestión de la alimentación en los hogares no puede desligarse de la dimensión de género. Históricamente han sido las mujeres las personas que han asumido (o sobre las que se ha depositado) la carga de la gestión de las necesidades del hogar. Entre estas necesidades, destacan todas las dimensiones relacionadas con la organización de la alimentación tales como la compra, la cocina y el almacenamiento de alimentos que se ha presentado anteriormente.

Sin embargo, esta división de género en la gestión alimentaria no es homogénea y varía en función de ciertos factores, siendo especialmente relevantes la edad de los miembros del hogar y el ciclo de vida familiar en el que se encuentran.

En este sentido, ha sido muy señalado en el grupo de discusión de personas mayores que son las mujeres las que se encargan en gran medida (o completamente) de las cargas alimentarias de las personas del hogar, sea la pareja como nietos y nietas y, en ocasiones, algunas comidas de hijos e hijas.

H1: Yo no colaboro en la cocina, eso lo hace mi mujer. Las demás labores de la casa creo que se me dan bastante bien y lo hacemos al 50% o quizás yo más que ella. He vivido muchos años solo y nunca cociné, pero lo demás me gusta tenerlo organizado, en orden. Cuando hay que colocar o alguna cosa pues la hago. (Persona en grupo de discusión 6)

Si bien esta posición ha sido reiterada entre todos los hombres del grupo, algunos de ellos afirman participar en algunas tareas específicas de manera más o menos puntual, generalmente realizar la compra y, en menor medida, cocinar.

H3: En mi caso cocina normalmente mi mujer, pero yo no... O sea, es algo que me gusta. No me hecho atrás y puedo cocinar perfectamente. Ella lo hace más habitualmente que yo, pero yo también cocino. (Persona en grupo de discusión 6)

Los ciclos de hogar con personas más mayores responden a una lógica de género de gestión de las necesidades del hogar basadas en una distribución heteronormativa, donde el hombre y la mujer tienen responsabilidades desiguales y fuertemente diferenciadas.

No obstante, esta lógica de género parece diluirse a medida que disminuye la edad de las personas. Esto podría indicar que las generaciones más jóvenes tienen una mayor capacidad para romper con ciertas dinámicas de género o, alternatively, que estas dinámicas se refuerzan y consolidan con el tiempo dentro de los núcleos familiares. En los grupos de discusión con familias con hijos e hijas, se observa que, en términos generales, las responsabilidades del hogar tienden a percibirse como compartidas y equitativas. Sin embargo, al profundizar en la experiencia individual de cada persona, emergen patrones de género que revelan una distribución desigual de las tareas domésticas.

H1: entre semana mi pareja es la que se suele encargar más de hacer las compras. Aunque bueno, igual los viernes que yo también suelo salir antes y pues intentamos aprovechar esos días para intentar ir a hacer la compra. Y luego, en cuanto a las comidas, pues generalmente nos lo solemos repartir, depende del día, pues lo hace uno u otro pero indistintamente. No seguimos una regla. (...)

M1: Mi situación es similar también. La compra es compartida, unas veces mi pareja y otras veces yo. A la hora de hacer la comida pues... lo fuerte cae el domingo también porque haces para dos o 3 días para luego tener acumulado (...)

M2: Pues yo me repito, porque también igual, la compra es compartido. Depende del día, si él llega más tarde, a lo mejor voy yo, pero más del día a día. (...) (Grupo de discusión 1)

En cuanto a los núcleos familiares de las familias monomarentales, las cargas de cocinado y de la alimentación han recaído siempre, en las experiencias de las personas que han participado, en

ellas mismas ante la ausencia de una persona adulta que pueda hacerse cargo de una parte de las tareas. La misma realidad se ha encontrado entre las personas jóvenes independientes, pues las lógicas de gestión y cocinado suelen recaer sobre la misma persona a excepción de si en el domicilio, si es compartido con otras personas, existe alguna lógica de coordinación (que no se ha recogido en ningún caso).

Con ello y con la información disponible, se puede afirmar que existe un reparto de género en las tareas relativas a la gestión de los alimentos, donde **las mujeres asumen una mayor carga y responsabilidad**.

Aquí las riendas, como en casi todas las casas, es la mujer. Mi mujer coge y hace la compra.
(Entrevista 2)

Sin embargo, es posible que estas dinámicas de género se vayan diluyendo en personas más jóvenes debido a factores como una transformación cultural en el entendimiento del reparto de tareas, una sobrecarga en tiempo que obliga a compartirlas, a una transformación en el género u otras posibles transformaciones no contempladas.

POSIBLES CLAVES COMUNICATIVAS

- El reparto de tareas del hogar sigue teniendo un fuerte componente de género que se va reduciendo conforme la edad de la persona es menor. Incorporar la variable de género puede emancipar a las mujeres de sentimientos como culpa y responsabilidad en desperdicio, ayudando a socializar la necesidad de no desperdiciar en todo el núcleo familiar.

AUTOPERCEPCIÓN Y REALIDAD DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO

La información de este capítulo ha sido recogida en la primera parte de la dinámica de los grupos de discusión en la que se exploraban los hábitos de consumo y la gestión de la alimentación dentro de los hogares. Aunque no se preguntó explícitamente por el desperdicio alimentario, esta cuestión emergió de manera espontánea a lo largo de los discursos, revelando percepciones, justificaciones y estrategias vinculadas a la manera en que las personas gestionan los alimentos en su día a día.

El hecho de que el desperdicio no fuera abordado de forma directa, sino que surgiera en el discurso de las personas participantes, permite observar cómo se articula este fenómeno dentro de las prácticas cotidianas y en qué medida es reconocido o minimizado por quienes lo generan. En este sentido, la negación inicial del desperdicio o su justificación como algo inevitable evidencian barreras en su percepción y reconocimiento, lo que dificulta una mirada crítica sobre su impacto real.

LA INVISIBILIZACIÓN DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO: BARRERAS EN SU PERCEPCIÓN Y RECONOCIMIENTO

A nivel general, parece que existe un **muy bajo nivel de autopercepción del desperdicio alimentario**. Este hecho dificulta que las personas puedan ahondar en una mirada crítica de sus prácticas de gestión, cocinado y desperdicio. Si bien se ha intentado abordar dentro de los grupos

de discusión, esta dificultad se ha solventado en mayor medida gracias a los diarios de desperdicio realizados ([consultar Anexo](#)) paralelamente con otras personas participantes, donde los procesos reflexivos sobre la práctica individual han dado lugar al reconocimiento de determinadas prácticas y acciones.

En cuanto a los discursos que han aparecido en los grupos de discusión, se observa repetidamente que la gran mayoría de las personas participantes reconocen desperdiciar poca o ninguna cantidad de comida. Esta realidad, atendiendo a los datos sobre desperdicio alimentario en España, evidencia las **dificultades individuales para identificar el desperdicio alimentario real de los núcleos familiares**.

Las personas tienden a afirmar tener un desperdicio cero, donde existe un control sobre los alimentos que se compran, los procesos de cocinado, de gestión de alimentos y almacenamiento y aprovechamiento de sobras.

M3: A mí no se me estropea nada. Porque soy de comprar de forma equilibrada. No me gusta que se amontone y luego se haga... me gusta comprarlo organizado dependiendo de la cantidad que consumimos las 3. (Persona en grupo de discusión 4)

Este tipo de afirmaciones y de un planteamiento de desperdicio cero se ha realizado por todos los perfiles, pero especialmente por personas que tienen una percepción más crítica del desperdicio o que creen tener una buena organización en lo que respecta a la alimentación. Una mirada sensibilizada con el desperdicio alimentario parece que puede actuar, en ocasiones, **más como barrera que como motor de comprensión del desperdicio**, que se desprende de las dificultades de encontrar la manera y forma en la que se desperdicia. También se ha encontrado esta negativa en el grupo de personas mayores donde la percepción cultural y generacional tiene un papel relevante en la valoración de los alimentos.

M2: En mi casa nosotros no tiramos nada. Nada. Rara es la ocasión, o cuando ha pasado alguna vez, pero... podrían pasar años y años que no tiramos nada.

(...)

M1: Tampoco mucho, los yogures igual, aunque estén pasando de fecha me los como. A veces se te puede pasar algo (...) a lo mejor me cabreo porque no lo he aprovechado. Pero no es lo habitual. Lo que dice (Nombre), no se tira nada. (Grupo de discusión 6)

M2: Es que no tiramos nada. O sea, tenemos un control ya... (...) sabemos qué vamos a comer X, y si nos sobra X, pues para cenar (...) Es que lo del menú es súper cómodo (...) si en un momento dado sales a cenar o te surge un plan, es una comida que pasas un día y te cubre, que tampoco se pone malo (...). (Persona e grupo de discusión 1)

Sin embargo, incluso entre quienes afirman no desperdiciar, cuando en los grupos de discusión se plantean situaciones específicas en las que el desperdicio ocurre, las respuestas tienden a matizarse. Poco a poco, surge la aceptación de que ciertos desperdicios son inevitables o se producen de manera natural.

En este proceso, se hace evidente una **dimensión moral** que dificulta el reconocimiento del desperdicio, ya que admitirlo puede generar incomodidad o conflicto con la propia identidad y los

valores que se defienden. No obstante, a medida que las personas se identifican entre sí como parte de una realidad compartida, esta resistencia se atenúa y emergen relatos más sinceros. Conforme se diluye el consenso inicial de *"no tirar nada"*, las personas comienzan a reconocer prácticas de desperdicio que previamente ocultaban o minimizaban, ya sea por vergüenza, por considerar irrelevante la cantidad desperdiciada o por no percibirlo como un problema significativo.

M4: Yo a la hora de tirar, a mi antes me sobraban macarrones y decía, "para uno solo, ¿para qué lo voy a guardar?". Ahora no, ahora sobran macarrones y uno comerá macarrones hasta que se acaben. (Persona en grupo de discusión 1)

POSIBLES CLAVES COMUNICATIVAS:

Las personas están desconectadas de su consumo y desperdicio real. Esto implica que es necesario tratar de hacer entender a las personas que puede existir una desvinculación de su desperdicio como, tal vez, un paso previo a abordar las cuestiones concretas del propio desperdicio.

Una perspectiva moral y basada en la culpa conlleva una negación del desperdicio, tratándolo como tabú o elemento vergonzoso. Aparece como necesario la generación de una comunicación alejada de la culpabilidad y que permita a las personas ser conscientes de lo que se tira.

Sea como sea, la realidad del desperdicio sigue apareciendo y sigue existiendo independientemente de la autopercepción de las personas al respecto. A continuación, se recogen una serie de aspectos que han sido señalados durante el trabajo de campo al respecto de la organización y gestión de todos los procesos de alimentación que pueden generar desperdicios manifiestos y latentes:

MOTIVOS MANIFIESTOS

A pesar de que no es frecuente que las personas manifiesten motivos particulares por los que acaban desperdiciando comida, a continuación, se presentan los más frecuentes:

La falta de tiempo es un componente central en muchos de los grupos estudiados. Especialmente debido al empleo, pero también a las cargas de cuidado o a la territorialidad, las personas perciben que no tienen el tiempo suficiente para poder realizar las actividades básicas de la vida cotidiana, donde entra realizar la compra. En este sentido y ante la falta de tiempo, las compras pueden no estar bien organizadas y planificadas, lo que en algunas personas se traduce en compras impulsivas, acumuladoras o desordenadas que pueden llevar a un aumento del desperdicio.

M1: Pues sobre todo pensar que lo podías haber consumido antes y ahora tienes que gastarte el doble porque tienes que volver a comprarlo. (...)

M2: A mí me hace sentirme mal porque (...) ese compulsivo que me da para no tener que luego ir a comprar y luego tener que tirar. Me siento mal por seguir esa energía compulsiva de ir a comprar. (Grupo de discusión 4)

Esta falta de tiempo no solamente correlaciona con la manera en la que se compra, sino también con qué se compra. Esta escasez de tiempo para poder comprar lleva a las personas a priorizar los espacios como supermercados y centros comerciales debido a que, en ellos, los procesos de compra se concentran, en tiempo y en productos. Sin embargo y a pesar de ello, las personas siguen considerando que los productos de proximidad son mejores tanto en calidad como, en ocasiones, en precio. Vinculado **con la relación que existe entre la calidad que se le asigna a un producto y la facilidad de desperdiciarlo**, la ausencia de tiempo lleva a que las personas pudieran llegar a tirar una mayor cantidad de alimento al haber sido comprada en el supermercado, a la que se le atribuye peor calidad que a lo que se consigue en los comercios locales.

M1: Yo opino como (Nombre), realmente es evidente que la calidad es superior en una carnicería, en una pescadería... La atención es mucho mejor, como decía (Nombre), pero prima el tiempo. Entonces, vas y te lo quitas todo de golpe. Pero la calidad y el trato no puede ser comparable. (Persona en grupo de discusión 2)

Cuando la falta de tiempo condiciona lo que se compra también es posible que las personas puedan llegar a comprar alimentos que no están en las mejores condiciones o bajo un pensamiento que no está basado en una lógica de reducir el desperdicio o de aprovechar. Así, las personas pueden comprar alimentos que no consiguen incorporar a su alimentación y acaba siendo desperdiciado.

por las circunstancias que tenemos no podemos comprar todos los días, ni mirar todos los días. (...) Vas al supermercado y compras lo que hay, y cuando llegas a casa dices, "esto no está muy bien". Lo hago hoy y, si no, mañana... y a veces está pasado. Eso es complicado viviendo como vivimos. (Entrevista 2)

Y es que aparece en diferentes perfiles, especialmente en aquellos de personas más jóvenes, que afirman que dentro de los centros de compra existen estímulos que condicionan el plan de compra. Estos estímulos, afirman, están dirigidos a condicionar la compra en algunas direcciones que pueden ir en contra de la voluntad previa, por lo que acaban condicionando lo que se compra y repercute en un desperdicio de estos alimentos que se compran de manera condicionada.

H1: Sí, yo pienso que además de la facilidad de consumo que tiene, creo que también hay dos tipos de compra. Una cuando es más impulsiva y está relacionada con tomarlo en el mismo día. Y luego, con productos como frutos secos y demás también pasa que hay gente que lo compra a modo de despensa y, quizá, hay muchos que también se pierden, se caducan. Y después, pues no se consume. (Persona en grupo de discusión 3)

M2: Ahora más en la época navideña que están los turrones, cosas a granel, por ejemplo, y te lo ponen antes de entrar a la tienda... Incluso en... es fácil caer y entrar y verlo fácilmente (Grupo de discusión 3)

Las personas han tendido a dar mucha importancia a lo que hacen con su tiempo libre, especialmente en lo que a ocio se refiere. Este ocupa un espacio central tanto efectivo como deseado, por lo que tiende a tener prioridad sobre otras tareas como el cocinado. Esta manera de entender el uso del tiempo ha sido más usual dentro de los grupos de personas jóvenes

independientes y de personas trabajadoras sin cargas de cuidados, mientras que ha sido menos recurrente en otros grupos, especialmente los que tienen carga de cuidados de niños, niñas, nietos y nietas.

M2: Yo suelo aprovechar el finde también. Si mi pareja está es que ella cocina. Entonces, cada vez que hace algo, pues me deja una ración que me llevo yo al día siguiente, o de la cena saco la comida del día siguiente, eso lo hago mucho también. Y cuando estoy más sola porque ella curra más, pues normalmente siempre tengo un día, que suele ser el viernes o el jueves, porque los miércoles, como tengo bachatas, salgo tarde, voy a tomar unas cañas con las chicas, tal y cual (...). O sea, que hay un día en semana que generalmente se me va la organización y ya tengo que comer entre ensalada o pollo del (Supermercado) o tirar del menú del bar. (Persona en Grupo de discusión 5)

(...) tendré una vida parecida a la del resto de personas de mi edad, de mi contexto, que es que... sí, como que la comida al final para mí es un trámite más que un tiempo que le dedico a cómo sabe realmente lo que quiero comer... Y sí, o sea, no tengo mucho tiempo para comer, pero tampoco me replanteo el que me gustaría tener... más porque me gusta estar haciendo otra cosas como están en la calle o estar de ocio. (Entrevista 4)

Sin embargo, sí que se ha reconocido que hay personas que **tienen el desperdicio alimentario como práctica sistemática independientemente de la disponibilidad o no de tiempo**. Otros factores como la educación en alimentación recibida, la importancia que se le da a los alimentos, el posicionamiento ideológico, el gusto personal, el conocimiento culinario y otras muchas dimensiones influyen en el valor atribuido a los alimentos y al desperdicio de estos.

M4: (...) el aprovechamiento siempre ha estado ahí, pero lo hemos ido perdiendo por nuestro estilo de vida. (Persona en grupo de discusión 1)

Por tanto, personas con disponibilidad de tiempo pueden acabar desperdiciando grandes cantidades de alimento mientras que otras sin disponibilidad de tiempo pueden gestionar su alimentación y no desperdiciar.

M2: Pues yo creo que es mi desorganización, pero yo tiro comida. Y me jode, pero es como que me hago comida para el día siguiente pero luego al final me llaman, voy a comer a donde una amiga o no he calculado bien... o me la dejo. Muchas veces hago la comida y me la dejo y no me la llevo al trabajo. Pero vamos, yo tiro comida. (...)

H2: Una pregunta, ¿no te molesta tirar la comida? ¿No te parece que tiras tu dinero?

M2: Sí, cuando se me pone pocha la fruta o lo que sea soy la primera que se fustiga. Pero es que os mentiría si no, o sea, que sí me pasa. Porque a lo mejor planeo la semana que voy a estar en casa, voy a estar tranquilita y entonces compro cenas. Y luego no ceno ni un día en casa. (Grupo de discusión 5)

H3: En mi caso, pues como al día y compro al día pues es más difícil que tire comida. También es verdad que cuando algo sobra y se tira no hago un drama. Se tira y ya está. Yo sé que hay mucha gente concienciada en el tema de no tirar comida y demás. Pero yo no estoy en ese grupo. (Persona en grupo de discusión 5)

Por último, al reconocerse como personas que tiran, debido a la mala gestión del tiempo o la falta de este, también reconocen que esta realidad les genera **rabia, frustración y culpa** en la mayoría de los casos. La gestión de la alimentación se acostumbra a entender como una cuestión de

responsabilidad individual y de organización, además de la cuestión moral con la idea de tirar comida, por lo que este hecho produce una reacción interna, emocional, en las personas participantes que tiran comida. Además, cuando se reconoce, suele aparecer una reprensión por parte del grupo que dirige hacia la corrección del desperdicio a través de estas ideas de culpa.

Y sí que es cierto, por ejemplo, hoy he tenido que tirar precisamente toda una olla de caldo por mi mala gestión porque ayer la dejé fuera. Me marché a trabajar, ha hecho unos 30º esta noche en (Ciudad) y cuando he venido a la mañana pues he tenido que tirar la olla pues porque se había picado. Y eso me pone enferma, y era un simple caldo. (Persona en grupo de discusión 5)

La sobrecarga de cuidados es otro elemento a tener en cuenta, especialmente en los hogares con hijos e hijas menores de 12 años. En estas familias, en las que por lo general suelen trabajar los progenitores, las dinámicas de gestión del tiempo se vuelven muy complejas lo que podrían derivar en un mayor desperdicio.

la granada... como alimentos que tienes que echarle un rato en prepararlos para comer. Pero porque ahora tenemos cero tiempo, tenemos dos peques chiquititos, el trabajo los dos y mil cosas. Y te da más pereza o... bueno, sacar esos 5 minutos para desgranar la granada para preparar para que la coman los niños. Al final lo vas dejando y coges otra fruta y esa, por ejemplo, alguna vez se nos ha puesto mala por dejarla más tiempo de lo habitual. (Entrevista 1)

Pese al hecho de que en el grupo de familias con hijos e hijas menores de 12 años la alimentación era un tema importante para todas, especialmente por la necesidad de inculcar valores positivos como la alimentación saludable, las estrategias por las que se preparaba y gestionaba la alimentación no eran compartidas entre todas las personas. En este sentido, existe una tensión entre la disponibilidad de tiempo y la posibilidad de alimentar de la mejor manera al núcleo familiar, donde el desperdicio pasa a un segundo plano en algunos casos. Así, si bien algunas personas se veían sobrepasadas, otras eran capaces de ser propositivas en la gestión y optimización del tiempo para poder llegar a las necesidades de las cargas de cuidado al mismo tiempo que eran efectivas en la gestión de la alimentación con el tiempo disponible.

M2: Nosotros cuando tenemos semanas así más pillados de tiempo, lo que hacemos es preparar tápers y tenerlo prevenido. Y así sobre la semana pues vamos más desahogados. (...)

Esta resolución positiva de la gestión del tiempo y la alimentación derivaba especialmente de la anticipación, muchas veces mediante una planificación de la alimentación. Sin embargo, también aparecen en este mismo grupo que aquellas personas que no tienen sistemas rígidos de organización tienden a ser más desordenados en sus métodos, prefiriendo una adaptación al día a día y a lo que pueda surgir. Esta manera de organizarse, sin tanta previsión y antelación, produce un mayor desperdicio percibido y, seguramente, efectivo.

Ya depende de lo que me deja la niña. Va detrás de mí, "papá, papá". (Grupo de discusión 1)

H2: Sí, yo también le dedico bastante tiempo a lo que es mi alimentación y a planificar un poco lo que voy a comer para evitar el desperdicio. Pero al final, requiere mucho tiempo el hecho de planificar estrictamente lo que se va a consumir, en qué cantidades. Más que nada porque a veces las comidas las hacemos de forma súper rápida. A veces tengo que comer rápido porque me voy a clase, o desayunar de cualquier forma porque voy tarde. Entonces,

esta rapidez de la vida yo creo que a veces condiciona esto y hace que muchos alimentos que se podrían consumir no se nos acaban consumiendo. (Persona en grupo de discusión 3)

Otros motivos manifiestos de desperdicio es que, en ocasiones, hay productos que se deterioran por su mala conservación o almacenamiento, **por tenerlos demasiado tiempo almacenados** o por llegar a caducar. Es frecuente que las personas identifiquen alimentos que no se consumen debido a que ha sucedido mucho tiempo entre un consumo y otro y el alimento se deteriora por estar demasiado tiempo almacenado, esté o no en buenas condiciones de almacenamiento.

(...) cosas que abandonas ahí, que tienes abiertos durante meses y al final hay que mirar todos los botes y decir, pero esto lleva como.... Yo creo que eso, ese tipo de cosas, de abrir un día, usar muy poquito y dejarlo ahí. (Entrevista 5)

Alguna vez es verdad que se te olvida algo en el fondo de la nevera o no te has acordado o te ha caducado o algo, pero nos pasa pocas veces. Yo creo que estamos atentos. (Persona en grupo de discusión 1)

Asimismo, las personas consultadas han manifestado **tener dificultades a la hora de planificar las cantidades para cocinar**. Esta mala planificación puede provocar hartazgo de comer lo mismo varios días seguidos y lo dejan estropearse.

(...) las cosas que cocinamos al principio de la semana que estás ahí arrastrándose por la nevera... Al final no quieres volver a comer 5 veces lo mismo y lo acabas tirando porque ya está malo o ya está que no te apetece aprovecharlo. (Entrevista 5)

Si tiro es porque no sé calcular la cantidad de pasta porque no me fio mucho de lo que dice el paquete. Entonces yo sí tiro es porque ya son 3 días en la nevera y ya el cuarto día me lo tiran por la cabeza. Nadie lo quiere, ni yo lo quiero. (Entrevista 6)

POSIBLES CLAVES COMUNICATIVAS:

- Las personas tienen dificultades en reconocer el desperdicio, por lo que se puede incidir en un **desperdicio consciente** que permita aprehender las dinámicas de desperdicio latentes.

El desperdicio no es motivo de orgullo o indiferencia en los participantes. Siempre destacan ideas como la culpa, la tristeza o la rabia, independientemente del hecho por el que se tire, aunque es menos frecuente cuando los alimentos son baratos o se estropean por el paso del tiempo.

El tiempo, en concreto la falta de este, es un elemento central y explicativo del desperdicio alimentario. Todos los grupos perciben una falta de tiempo para gestionar su alimentación, a lo que algunos de ellos ponen remedio mediante estrategias de estructuración y orden.

La disponibilidad del tiempo y el uso de este es el primer condicionante de la estructuración de la compra. La falta de tiempo puede llevar a una compra desorganizada, impulsiva y que reincida en desperdicio posterior.

Las cargas de cuidados condicionan las compras que se realizan en base a múltiples criterios como el gusto personal, ideas al respecto de la alimentación o la optimización del tiempo.

CAMINOS Y ALTERNATIVAS HACIA LA REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO

Por lo general, en los grupos de discusión, no se ha detectado que las personas tengan una gran intención de modificar sus hábitos de consumo ya establecidos a pesar de evidenciar dinámicas que pueden generar *outputs* negativos, como puede ser el desperdicio alimentario.

Sin embargo, sí existen algunas personas en concreto que plantean la necesidad de realizar algunas transformaciones que puedan revertir en una mayor consideración de los alimentos que se compran y se utilizan, lo que podría derivar en una reducción de algunos desperdicios de alimentos. No se han detectado discursos al respecto de modificaciones de compra que tenga por objetivo principal y/o único de reducir el desperdicio, aunque sí que se han llegado a señalar algunas estrategias y elementos a incorporar en la actitud y relación con la alimentación.

Los elementos destacados que permiten una nueva aproximación a la manera de comprar vienen de la mano de **la idea de revalorizar los alimentos**, especialmente mediante una comunicación más directa con la producción del territorio en el que se vive. De nuevo, aquellos productos que provienen del territorio o que se compran en negocios locales acostumbran a tener una mejor valoración y producen una sensación de mayor valor, por lo que estos productos pueden acabar siendo susceptibles de un menor desperdicio. Las personas participantes han afirmado que atribuyen valoraciones más positivas a los productos frescos que compran en negocios de barrio, debido al producto en sí mismo, como a la atención y la confianza interpersonal que se desarrolla con las personas que los venden.

A mí me gusta, como han dicho las otras dos chicas, el modelo antiguo porque... me refiero, en cuanto al sabor y a la calidad de la comida, donde esté un filete y entrar en una carnicería de barrio, o los huevos, o la fruta que no es de cámara. (...) Es verdad que se pierde más tiempo, y es verdad que un gran almacén, por así decirlo, tienes todo ahí dentro. Pero la calidad es incomparable. (Persona en grupo de discusión 5)

M3: Me gusta mucho ayudar al comercio local, tipo mercado y tal. A la larga, lo noto más calidad, más barato incluso. En el mercadillo incluso que ponen. Me gusta hacerlo así. Y, además, pues comprar de poco a poco todo lo que se pueda para no tirar comida que es lo que más odio en el mundo. (Persona en grupo de discusión 3)

Asimismo, algunas personas **priorizan la planificación** de la compra para adquirir únicamente lo que se va a consumir. Si bien esto puede ayudar a reducir el desperdicio de aquellas cosas que se compran dentro de lo planificado, es verdad que se reconoce que, en ocasiones, aquello que se compra fuera de la planificación es más susceptible de ser desperdiciado que lo que no.

M2: (...) yo me hago un menú semanal (...) y depende de lo que vayamos gastando pues vamos comprando. Pero a veces no, a veces compras cosas que no están dentro de ese menú.

E2: (...) ¿y el hecho de comprar cosas que no estén en ese menú hace que, a lo mejor, podáis desperdiciar más?

M2: Puede ser (...) es que yo no puedo ver todo lo que voy a comer dentro de 2 semanas. Entonces, depende lo que nosotros comamos esa semana luego el cuerpo te pide a lo mejor otra cosa. (Grupo de discusión 2)

La lechuga estaba muy barata y compré dos paquetes, y después la tenía aquí dando vueltas y digo, ¿para qué lo hice?, no suelo comprar... (Entrevista 6)

La dimensión de proximidad territorial también ha llevado a algunas personas a pensar en transformaciones en su manera de comprar, donde se destaca el **uso y participación en grupos de consumo**. En este sentido, los grupos de consumo vendrían a suministrar una parte importante de la comida que consume una persona, con la condición de adaptarse a lo que reciben. Si bien esta puede ser una opción que transforma la realidad de compra de las personas de manera casi absoluta, también implica una curva de aprendizaje, para entender cómo preparar los alimentos y aprovecharlos todos. Si no se recorre esta curva de aprendizaje o no se asimilan los productos dentro del hogar, esta medida orientada al aprovechamiento y la reducción del consumo puede tener efectos contrarios y disparar el desperdicio.

M2: Quería comentar que hace muchos años estuve en un grupo de consumo. He intentado varias veces estar en grupos de consumo, pero con la logística... es algo pendiente, pero lo del día de la recogida yo no puedo. Y cuando lo he intentado es un montón de verdura que no la gasto o se me estropea. En mi caso es una cuestión de tiempo. Pero tengo pendiente y quiero volver a un grupo de consumo porque me gusta participar en eso. (Persona en grupo de discusión 4)

Hay que destacar que han sido **las personas con una mayor conciencia social y ambiental** las que más han planteado la necesidad de transformar las lógicas de compra a mayor profundidad, con una mirada más crítica y profunda de las lógicas de desperdicio. Por el contrario, la mayor parte de las personas han realizado apreciaciones hacia otro tipo de necesidades que no tienen una vinculación directa con los patrones y motivos de desperdicio como, por ejemplo, las compras online, espacios de parking o la oferta de alimentos en los supermercados.

H3: (...) yo estoy contento con la forma que tengo que comprar. Y bueno, me gustaría quizás... si fuera más rápido lo on-line pedir al (Supermercado) y me lo trajeran a pedir de boca en una hora, pues lo haría incluso así. Pero si no, pues yo estoy conforme.

H1: Yo también estoy contento con mi modelo, comprando así, yendo y viendo las cosas. (...) A mí me gusta ese modelo. Pero físico siempre. (Grupo de discusión 5)

H1: Yo en mi caso, pues el hecho de hacer la compra semanal, yo creo que es algo que está bien en general porque es mucho más planificado. Pero quería destacar que las compras impulsivas yo creo que es algo como más difícil de controlar. Cuando quieres comprar algún día algo concreto y acabas comprando pues 2, 3 cosas más. Y eso es un gasto que ya al final del mes lo vas notando.

H2: Sí, también estoy satisfecho con mis hábitos de consumo. Pero también me gustaría mejorar este aspecto de, por decir alguna manera, no caer en las tentaciones. A veces en las grandes superficies, alguna oferta o alguna cosa que acabas comprando de más y que inicialmente no tenías pensado comprar. Y luego también me gustaría personalmente apoyar más al comercio local, al comercio tradicional de toda la vida y pequeñas empresas. Pero yo en mi caso no lo hago por falta de tiempo en la actualidad. (Grupo de discusión 3)

Si bien es un aspecto anecdótico, resulta relevante destacar que, al igual que en los entornos rurales donde los animales de granja contribuyen al aprovechamiento de alimentos, en los hogares con mascotas, especialmente perros, se observa una dinámica similar. Las personas con animales

domésticos suelen afirmar que las sobras de comida que no se guardan para su reutilización terminan siendo consumidas por sus mascotas, reduciendo así el desperdicio alimentario en el hogar.

H2: Sí, yo también aprovecho prácticamente todo. Luego se queda para después, para la cena o para cenar otro día. Y luego también tenemos una ventaja que es que, cuando ya quedan pequeñas cosas, unos pocos garbanzos o un poco de carne, tenemos una Pomerania que, de vez en cuando, al perro le gusta mucho que le pongamos ese tipo de comida que le encanta.
(Persona en grupo de discusión 6)

H1: Bueno, en mi experiencia sí se puede mejorar. Por ejemplo, el otro día se nos quedaron unas setas y cuando las fuimos a abrir ya estaban con moho y las tuvimos que tirar. Pero en mi casa, sino se lo come 1 se lo come el otro. Y sino los perros (Persona en grupo de discusión 1)

Esta experiencia de las personas que tienen animales de compañía, en ocasiones, ha sido malinterpretada por otras personas de los grupos pensando que es una práctica de desperdicio.

cuando veo a mi madre que tira comida a porrones y digo, “pero mamá, por favor, de verdad es que esto...”, yo alucino con lo que ella tira. Porque digo, con la necesidad que pasa tanta gente y con lo cara que está la vida, ella dice, “para mis animalitos, para mis animalitos”, para sus pollitos, pero vamos que tira ollas enteras. A mí me choca muchísimo eso (...)

M1: Al final ella no lo tira. Ella lo aprovecha de otra forma. (Grupo de discusión 4)

Sin embargo, entender a los animales como parte de un núcleo del hogar, especialmente los domésticos, permite dar salida a alimentos que no se van a consumir y que pueden seguir siendo consumidos por animales. Si bien esta no parece ser ni la mejor opción ni la opción predilecta de las participantes, lo cierto es que puede dar respuesta puntualmente a una necesidad de aprovechamiento de ciertos alimentos.

POSIBLES CLAVES COMUNICATIVAS:

- Existen pocos incentivos al cambio de modelo de compra dentro de los núcleos familiares. La activación del cambio es más sencilla entre personas con una conciencia crítica y ambiental alta, mientras que resulta más difícil en personas que no problematizan desperdiciar alimentos.
- Los cambios en los modelos de consumo dependen, mayoritariamente, de generar mayores facilidades a las personas a la hora de realizar sus compras. La integración de transformaciones en este sentido puede tener favorecer un cambio en las percepciones y prácticas de desperdicio.
- Los animales de compañía pueden ser entendidos como parte del hogar, por lo que pueden aprovechar sobras que no se van a comer el resto de los miembros del hogar.

PERCEPCIÓN Y AUTOCRÍTICA A TRAVÉS DE ESTÍMULOS BASADOS EN DATOS DE DESPERDICIO ALIMENTARIO

Durante algunas de las técnicas investigativas cualitativas se ha expuesto a las personas a información cuantitativa al respecto del desperdicio alimentario en los hogares en España¹⁵. Esta información ha sido adaptada en función de cada uno de los perfiles estudiados con el objetivo de atender a las reacciones del desperdicio real, observar el impacto entre la autopercepción y la cifra de desperdicio recogida en fuentes secundarias y observar si los datos y cifras de desperdicio son un elemento que incorporar en estrategias de transformación de ideas, hábitos y comportamientos con el desperdicio alimentario.

REACCIONES ANTE LA EVIDENCIA DEL DESPERDICIO EN DATOS POR GRUPO

A las personas que han participado en los grupos de discusión se les ha mostrado una cifra de 65 kilogramos de desperdicio alimentario anual por unidad familiar con una distribución semanal de datos por cada tipo de hogar. El desperdicio semanal por tipología de hogar que se ha evidenciado es de 0.84 kilogramos/semana para las personas jóvenes independientes, 1.44 kilogramos/semana para las parejas adultas sin hijos, 1.88 kilogramos/semana para las parejas adultas con hijos pequeños, 1.35 kilogramos/semana para las familias monomarentales y monoparentales y 0.81 kilogramos/semana para las personas mayores.

1. En el grupo de parejas con hijos menores a 12 años todos los y las participantes han afirmado que la cifra de 65 kilogramos al año de alimentos desperdiciados era **sorprendente y excesiva**. Todos ellos y ellas han declarado que, perceptivamente, desperdician una cantidad sustancialmente inferior. Pese a reconocer que ellos y ellas pueden tirar alimentos, especialmente por los hijos e hijas, no se reconocen en los datos mostrados. Se llega incluso a poner en duda la generación de datos antes que reflexionar sobre el propio desperdicio, lo que indica reticencias a la hora de identificar su origen y la cantidad del mismo, así como una dificultad de realizar una autocrítica de sus modelos de consumo y desperdicio para poder remediarlo.

M4: Esa cifra me parece excesiva. Yo en mi caso creo que 65 kg de comida... las cáscaras de las patatas no me las como, las cáscaras de los plátanos tampoco. Si han sumado eso también pues a lo mejor. Yo no creo que tire tanta comida.

M1: Yo tampoco.

M3: Será que hay gente que tira mucho y nosotros tiramos poco.

M1: No, pero es que esto de dónde lo sacan. Es que cuentan las basuras. O sea, ¿pesan las basuras? (...) Se medirá, pero yo pienso que muchas bolsas de orgánico van muy mezcladas. Por lo menos eso sí que me lo han dicho los vecinos, que algunos no reciclan y lo tiran donde pillan. Entonces, eso...

(...)

M4: Pero 65 kilos al año son 5 kilos al mes.

¹⁵ Más de 65 kilos de comida por familia terminan en la basura. Infografía. Recuperada [aquí](#).

(...)

M1: Yo no creo que llegue ni al kilo.

M4: Ni yo.

M5: Yo no creo que llegue al kilo.

M3: Yo poco también, menos que eso.

M4: Me parece exagerado. (Grupo de discusión 1)

2. En el caso de las familias con hijos mayores a 12 años, las cifras también generan **incredulidad y rechazo** a su propia realidad. De nuevo, las personas consideran que desperdician sustancialmente menos de lo que aparece en los datos.

Sin embargo, este grupo ha sostenido durante todo el discurso que el desperdicio es, en esencia, una cuestión **de clase social y de disponibilidad económica**. Así, como los y las participantes no se percibían a sí mismas como clases acomodadas con altas rentas, la responsabilidad del desperdicio recaía sustancialmente en las personas a las que otorgaban mayores recursos económicos. También aparecen las ideas de que el **nivel educativo y la educación** que se ha recibido tanto en el hogar familiar como en otros espacios como la escuela también juega un papel en el desperdicio, así como tener una casa con hijos/as.

M1: Esto es como lo del sueldo de los españoles, que está de media en €2500, pues debe ser algo parecido. Porque tirar tanta comida no sé. Debe ser que hay gente que tira mucha y hacen la media, y lo que sale... (...)

H1: Sí, yo opino igual un poco. Lo que hemos estado comentando anteriormente, que al final pues dependiendo de la clase económica a la que perteneces, hay mucha gente que seguro tira mucha comida y sobre todo la gente, pues más obrera, con menos recursos, es la que siempre intenta aprovechar. (...)

M3: A mí me parece una barbaridad. Si estadísticamente, si nosotros aquí, nuestras familias no tiran nada, pues imagínate, hay gente que está tirando 130 kg.

(...)

H1: Sí, yo creo que la educación también obviamente. Pero yo creo que principalmente es el nivel adquisitivo, es lo que lo que al final marca.

M3: Yo diría nivel adquisitivo y casa con niños. (Grupo de discusión 2)

3. En cuanto al grupo de jóvenes independientes, estos vuelven a manifestar sorpresa ante los datos del desperdicio alimentario. Sin embargo, y pese a ser estadísticamente uno de los grupos sociales que menos desperdician, no han reparado en la comparación entre el desperdicio entre los diferentes grupos, evitando planteamientos de comparación de culpa entre grupos cómo sí ha sucedido en otros casos. Esos han aprehendido las cifras y han tratado de encontrar una explicación de esta, lo que puede indicar una concienciación más crítica y reflexiva al respecto del desperdicio alimentario, en los que ellos y ellas mismas reconocen su **propia agencia de desperdicio y son capaces** de darle un sentido y explicación.

M1: Joder. Mucho, mucho.

M3: Muchísimo.

H1: Mucho.

M2: Sí, mucho.

H2: Yo pienso que es mucho porque, al final, esta cantidad de comida sería sea capaz de alimentar a un montón de gente durante un montón de días. Y al final yo creo que la clave de esto es que cuando se desperdicia comida, a excepción de las grandes superficies, tipo restaurantes, generalmente se desperdicia en pocas cantidades y por eso se le damos menos importancia. Pero cuando estas pocas cantidades se van sumando con el tiempo y se hace de forma habitual, al final, se acaba convirtiendo en una gran cantidad como es la que se muestra en estadística.

M1: Eso es que la gente no mira, o sea, va un poco pues a lo loco. O sea, con esos datos por lo menos... no pasará en todas las casas, pero está pasando.

(...)

M3: Creo además que los jóvenes tenemos, espero, más conciencia. Yo, por ejemplo, lo que veo en la familia es que, abuelas o tías, gente más mayor, acaba tirando más. Yo creo que a lo mejor, como en su infancia no han podido tener, pues... ahora es como el miedo a tener la nevera vacía y creo que se acaba desprendiendo por eso. (Grupo de discusión 3)

A pesar de esta mayor capacidad reflexiva, la autopercepción sigue estando alejadas de los datos que se ofrecen, como en el caso de los 5 kilogramos a la semana de desperdicio.

M1: Pues igual no llego ni a un 1 Kg, no. Tiro poco.

M2: Yo igual.

E: Menos de 1 kg.

M2: Menos de 1 kg.

M3: Casi nada.

H1: Sí, menos de 1 kg también. (Grupo de discusión 3)

4. En el caso del grupo de familias monomarentales encontramos también una reacción de **sorpresa** y otras emociones asociadas como la tristeza o la rabia. Al igual que en el grupo de personas jóvenes independientes, sí que se plantea la posibilidad de que ellas mismas sean las que pueden acabar desperdiciando esa cantidad, debido a la acumulación de pequeños desperdicios que se van acumulando a lo largo del tiempo.

M1: Yo me siento fatal.

M1: Una barbaridad.

M3. Muchísimo. Hay mucha gente que no se conciencia del costo de la vida y también de las necesidades que pueden estar pasando mucha gente.

(...)

M2 A mí con el titular este me pasa que pienso que, si lo ves así dices, "guau". Pero estaba pensando, pero si cada cosa que yo voy tirando la voy juntando, a lo mejor uno sí junta eso... O sea, como que en el cotidiano no te vas dando cuenta y al verlo en general así en una cifra anual es cuando flipas. (...) Y que a lo mejor lo puedes llegar a hacer. Solo que a pocos pues... impacta verlo así. (Grupo de discusión 4)

5. Únicamente el grupo de parejas sin hijos han sido el grupo que ha tenido una división en la percepción de las cifras de desperdicio mostradas. Mientras que una parte de los y las participantes afirmaban que esperaban una cantidad aproximada a la expuesta, otras han seguido la misma sorpresa que aparece en el resto de los grupos. En este grupo sí que se ha señalado que el desperdicio es común en otras personas de sus entornos y que, a la larga, estos pueden cumplir y superar el dato mostrado.

M3: Yo lo podía intuir.

H3: Yo igual.

M3: Yo, hombre, a mí que no me gusta tirar comida, (...) veo mucho desparrame a nivel general. Hoy en día con los niños (...). Todos hemos tirado algo, pero 65 kg de comida así...

(...)

M1: A mí me parece una barbaridad 65 kg de comida por familia.

H1: A mí también me parece mucho por familia, claro.

(...)

M2: Sí, yo creo que es mucho. Pero es verdad que puede ser, porque yo conozco gente, por ejemplo, mi hermano, es súper tiquismiquis y comidas de un día para otro o así... Yo, a lo mejor he comido algo el lunes, me ha sobrado, y me lo como el jueves y hay gente que no y que eso le da mucho asco. (Grupo de discusión 5)

De nuevo, en cuanto las personas tienden a aterrizar los datos semanales a su desperdicio personal, se repiten los mismos rangos de desperdicio que en otros grupos. En general y salvo contadas excepciones, las personas siempre se sitúan en un **desperdicio menor a la semana**, por lo que es posible que el kilogramo entre dentro de los perceptivamente posible y no vergonzoso, donde superarlo supone un esfuerzo por una autocrítica real.

H1: Yo dudo... es que te podría decir que nada. A ver, como supongo que es imposible, entonces diría 1 kilogramo, aunque yo creo que no puede ser, (...) yo diría 500 gramos a la semana por decir algo.

M3: Sí, yo a la semana y de manera puntual. Algo así. Yo creo que también algún paquete de embutido que se me haya estropeado... y no siempre... también pondría, por poner algo, 500 gramos o algo así, medio kilo.

M2: Pues yo no tendría una media porque es que hay semanas que no tiro nada y semanas que tiro dos, porque de repente pues me ha ido mal y me organizo fatal. (Grupo de discusión 5)

6. Por último, en el **grupo de personas mayores**, encontramos una nueva división. En este caso, aparecen perfiles que afirman tener un aprovechamiento enorme de los alimentos donde el

desperdicio es prácticamente imposible y otras personas donde el desperdicio es una parte de su gestión alimentaria, natural y casi inevitable. La perspectiva es diferenciada ante los datos de desperdicio donde el primer grupo atienden a la sorpresa y a las emociones negativas mientras que el segundo tiende más a cuestionar los datos y afirmar que no suponen un problema en sí mismo, sino que es un desperdicio normal y pequeño en total y de manera comparada.

M1: Un delito.

H1: Totalmente de acuerdo, un delito.

M3: Sí, yo también, aunque yo tire comida. Me parece un delito, por eso me voy a reeducar.

H3: Pero a mí lo que... o sea, por supuesto, me parece una barbaridad. Pero son datos estadísticos y la estadística todos sabemos lo que es. Que si dicen que tú y yo tenemos dos barcos, pero en realidad los dos los tienes tú. O sea, ¿esto es real? (...)

(...)

H2: Yo también diría un poco que las cifras... es que te las ponen de una manera que parece que es que tiras comida a mansalva. Analicemos bien, eso sería equivalente a 178 gramos, es como si tiraran una mandarina para una familia. Si es una familia de cuatro, con nietos, con niños pequeños, yo creo que 200 gramos es muy fácil que se tiren (...). Somos personas mayores (...), en el común de todas las familias con niños, 178 gramos, el equivalente a una mandarina o un poco más, para una familia, no me parece tan excesivo. (Grupo de discusión

6)

POSIBLES CLAVES COMUNICATIVAS

- Fomentar una concienciación a través de datos, estadísticas y cifras puede llegar a ser contraproducente. Por un lado, estas siempre serán perceptivamente más elevadas de lo que las personas entienden que desperdician y, por otro, reinciden en una idea de culpabilidad y vergüenza. Los datos, aunque enormemente útiles para los análisis e investigaciones, pueden no ser del todo comprensibles por las personas no expertas, generar rechazo o incredulidad. Se necesitan aproximaciones que permitan a las personas comprender la dimensión real del desperdicio y que, al mismo tiempo, las mueva en lo discursivo y en la práctica hacia el no desperdicio.
- Las personas más jóvenes han tendido a intentar explicar en mayor medida el fenómeno de desperdicio en cifras que otros grupos, lo que podría denotar una mayor capacidad autocrítica. Por el contrario, las familias con hijos y las personas mayores han recurrido con mayor frecuencia a desentenderse de este desperdicio, trasladándolo fuera de su experiencia personal, por lo que podría indicar una menor conexión con su propio desperdicio.

PERCEPCIÓN ENTRE GRUPOS DEL DESPERDICIO: NECESIDAD DE UN ACERCAMIENTO A LOS DIFERENTES TIPOS DE HOGAR

Uno de los elementos que se ha resaltado en los discursos es que las comparaciones entre los diferentes subgrupos poblacionales al respecto del desperdicio están alejadas de la realidad y que se basan en percepciones comparativas erróneas. Se ha identificado que las personas tienden a atribuir la responsabilidad del desperdicio a otros grupos, basándose en estereotipos. En el caso de las familias con hijos menores de 12 años, justifican el mayor desperdicio por el tamaño del hogar, aunque también reconocen que los niños pequeños consumen poco y que sus sobras suelen aprovecharse, lo que puede llegar a contradecirse. Además, se resalta cómo la planificación y la improvisación en la alimentación de los hijos pueden generar desperdicio cuando los menores rechazan ciertos alimentos.

Pero de todos modos es lógico, vamos a tirar más porque somos más gente. O sea, parejas con hijos pequeños pues serán 3 o 4 personas y el resto son menos personas por casa.

(...)

M4: Yo creo que va por porcentajes de números por la familia. O sea, jóvenes independientes, los jóvenes independientes normalmente casi todos trabajan o comen fuera de casa, hacen mucha vida social, con lo cual, cenar y comen también fuera de casa. Las parejas adultas sin hijos no tienen hijos, con lo cual son dos personas en casa. Los hogares monoparentales son igual más o menos que las parejas con hijos pequeños y también tiran un montón. Y las personas jubiladas pues tienen mucho tiempo para organizarse, para prepararse sus comidas, lo que quieran comer. (Persona en grupo de discusión 1)

Por otro lado, en las familias con hijos mayores de 12 años, se observa un sesgo hacia la idea de que los jóvenes desperdician más alimentos, basándose en la percepción de que comen fuera de casa con frecuencia y no se organizan bien. Sin embargo, algunos participantes reconocen que

esta idea no siempre se ajusta a la realidad. También se evidencia que la personalidad de los hijos influye en el desperdicio, lo que introduce una dimensión subjetiva en la discusión.

H1: A mí el que me llama la atención es el de jóvenes independientes. Yo, en mi caso, tengo compañeros y amigos que he visto que cuando han estado, sobre todo más fuera de casa, ha sido cuando más se desperdiciaba comida, etcétera. Entonces, ese es el dato que más me llama la atención.

M1: Sí, a mí me pasa igual. Yo cuando los he visto, en mi cabeza, creía que el que más iba a desperdiciar eran los jóvenes. Se hacen cualquier cosa y no se enteran. Pero parece ser que no. A mí me ha llamado la atención. (Grupo de discusión 2)

En contraste, las personas mayores justifican su menor desperdicio por haber vivido épocas de escasez, aunque dentro de este grupo existen diferencias entre quienes ven en otros perfiles una falta de valoración de los alimentos y quienes empatizan con las dificultades de otros, especialmente con las familias con hijos.

H1: Eso depende, como hemos dicho antes, de la familia. Pero yo voy a casa de mi hija y es un desastre. Bueno, ahí no tiran las cosas... compran, lo dejan y ya se comerá algún día. Cuando van a comerlo eso no está para comerlo. (Grupo de discusión 6)

H2: Yo, como he comentado antes, las parejas con hijos, o sea, las parejas, matrimonios o los abuelos que tienen nietos, tiramos más (...) yo creo que cuando hay niños es más... y personas que a lo mejor son más delicadas en cuanto a comidas es muy probable que tiren más. Pero también... (Grupo de discusión 6)

POSIBLES CLAVES COMUNICATIVAS

Se ha encontrado una mirada aislada de la realidad del desperdicio alimentario basada en la autojustificación de las prácticas propias y la responsabilidad externa de otros núcleos familiares. Se desprende la necesidad de acercar las realidades entre los grupos al tiempo que se profundiza en la asimilación de la responsabilidad individual en las prácticas de desperdicio en los hogares.

PROPUESTAS DETECTADAS PARA LA REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO A MÚLTIPLES NIVELES

ESTRATEGIAS PARA LA REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO A NIVEL INDIVIDUAL

Las estrategias para disminuir el desperdicio alimentario que se han evidenciado en los diferentes discursos de los y las participantes son variadas e implican diferentes niveles de acción. En lo que refiere al ámbito de aplicación individual, en la esfera privada, destacan prácticas orientadas a optimizar la gestión a través de transformaciones a nivel operativo y de planificación de las tareas del hogar, al cambio de hábitos de consumo, a la mejora de la comunicación entre los integrantes del núcleo familiar o de la vivienda e, incluso, a repensar la manera en la que se concibe el propio desperdicio alimentario.

A continuación, se va a ir desgranando las propuestas más recurrentes en los discursos de las personas desde este plano de acción individual y, en ocasiones, familiar.

ESTRATEGIAS INDIVIDUALES PARA LA MEJORA DE LA PLANIFICACIÓN

La organización de compras y comidas es una de las claves que los y las participantes identifican con la reducción del desperdicio de alimentos en casa. Aunque esta organización aparece identificada como una actividad costosa en términos de esfuerzo y de tiempo, las personas piensan que esta es crucial para evitar las acciones y actitudes que aumentan el desperdicio y que están directamente relacionadas con una falla organizativa: cierta ineficiencia en la compra o el cocinado, dificultades en la gestión del tiempo, el olvido, etcétera.

Al final, para mí la clave del éxito es pre-organizarse bien en lo que tú quieres comer. Y tener tiempo para ir a ciertos supermercados para comprar de calidad. (Entrevista 8)

MEJORAS EN LOS HABITOS DE COMPRA

Una de las manifestaciones más claras de las mejoras organizativas la encontramos en el momento de la compra de alimentos. En un contexto donde el aprovisionamiento de los hogares se da, mayoritariamente, en grandes superficies generalistas como los super y los hipermercados, las personas han manifestado sentirse interpeladas por estrategias de marketing y ventas que implantan necesidades de compra que no tienen. Estos procesos de incitación transforman sus preferencias, intereses y deseos, llevándolos a compras impulsivas y no conscientes. Esta realidad tiene como una de sus consecuencias las dificultades para seguir una organización de compra pensada con antelación que permita un mayor grado de aprovechamiento o la reducción del desperdicio.

No obstante, la importancia de la organización queda patente en las opiniones de los y las participantes que, pese a señalar las dificultades que los ritmos de vida les imponen, no dejan de valorar positivamente la posibilidad de dedicarle más tiempo y energía a la compra de alimentos.

H1: Creo que es importante dedicarle más tiempo a lo que es la planificación, sobre todo la compra de alimentos. Luego, una buena organización. También destinar tiempo a organizar bien las cosas que tienes, quizás hacer un inventario puede ser útil para saber qué tienes en la nevera, en la despensa para luego no... y un día encontrarte con algo por sorpresa, que no sabías que estaba ahí y que lleva días caducado. Y luego también, creo que sería importante... Tenemos conciencia de cómo reaprovechar ciertos alimentos o ciertas cosas que desaprovechamos y lanzamos directamente, como podría ser las pelus de la fruta o cosas así. Creo que esto reduciría bastante el desaprovechamiento de alimentos (Persona en grupo de discusión 3).

El inventariar los alimentos que se tiene en casa y aquellos que se necesitan, **la estrategia de la lista de la compra**, se muestra como un apoyo a la hora de hacer la compra que cumple con una doble función: por un lado, se repasan aquellos alimentos ya almacenados en el hogar y sus distintos estados, lo cual puede prevenir el desperdicio por caducidad al almacenarlos. Por otra parte, permite planificar y limitar las compras orientándolas al uso previsto y real. En definitiva, la lista de la compra permite el cálculo de aquello que se necesita y aquello que no y puede fomentar una capacidad de controlar la adquisición de ciertos productos que, por deseo espontáneo, puedan acabar en la cesta de la compra.

M3: (...) no comprar en grandes cantidades, sobre todo los productos perecederos, la fruta que enseguida se estropea, la verdura. (...)

M2: Comprar más en el día a día, por ejemplo. Tampoco en el día a día, pero como de aquí a tres días o dos. No hacer una compra tan grande, por ejemplo. Y lo que abras, por ejemplo, la leche o un producto que se pueda echar a perder muy rápido consumirlos rápidamente. Lo primordial, vamos.

H1: Yo creo que siempre puedes organizarte mejor. Y, sobre todo, pues analizar un poco las tendencias de consumo que tienes, un poco ver la tendencia que tú tienes, (...) y a partir de ahí también puedes calcular mucho mejor que compras (Grupo de discusión 3).

Asimismo, es recurrentemente percibido como relevante el **control de la cantidad** de lo que se compra, tanto de manera diacrónica (número de días en los que se hace la compra) como sincrónica (cantidad de productos comprados). Su relevancia, sin embargo, encuentra consensos asimétricos. Mientras la apuesta con respecto a la cantidad de productos comprados es la de la reducción, es decir, una compra más austera y consciente de aquello que se necesita, sin dejarse llevar por reclamos como la comodidad (no volver a salir de casa para comprar), la seguridad (no se acabarán tan pronto los alimentos) o la oferta (la cantidad permite comprar más barato); en lo que respecta al número de días de compra, la estrategia pasa por **intensificar su frecuencia**, permitiendo una compra más “al detalle”, que permita adecuarse a los tiempos de los productos frescos y perecederos, así como una relación más directa y consecuente con aquello que se compra.

Es que la verdad que también, siendo una persona sola, es que un montón de cosas me duran un montón. Entonces, sería un mal gasto comprar 3 porque sé que (...) se me va a pasar (...) (Entrevista 3)

Por ejemplo, si compré el otro día un paquetito de rúcula que venía en Mercadona, caducaba el día 4 de diciembre. Ya no hay más. Ya me la comí. Pero yo calculo mucho eso por en función de cuándo... para saber lo que tengo que comprar y para saberlo un poco, para comprar ni cosas que... al final sí sé que no las vamos a comer, porque tengo, entonces ni compro (Entrevista 6).

Siguiendo este último argumento, es clara la diferenciación que los y las participantes hacen, por ejemplo, entre **la compra a granel**, entendida como una práctica más artesanal y consciente, que ayuda a prevenir el desperdicio y, en el otro extremo, tipologías de compra poco meditadas como aquellas que se disparan a través de las ofertas en las grandes plataformas de supermercado. Existe una relación entre un alimento en oferta y su fecha de caducidad próxima que, en su trasfondo, implica una fuerte asociación de las prácticas de consumo con los intereses empresariales y sus estrategias de marketing que pueden llegar a desplazar el desperdicio a los propios consumidores y consumidoras.

M3: Si compras y tiras de las ofertas, sabes que si ponen ofertas es porque el producto va a caducar pronto. Generalmente las ofertas van tirando a ese punto. Si te dedicas a lo mejor, yo lo he hecho alguna vez, que tal vez alguna vez sí que he cogido alguna oferta, pero las cojo si las voy a hacer por el momento, porque yo sé que eso es un desperdicio... (Grupo de discusión 4).

Entonces, no le ves ventaja. A lo mejor si lo vas a hacer en ese momento sí, pero si no... Generalmente las ofertas no me gustan mucho. Las carnes es una de las cosas que veo muchísimo en oferta, muchísimo, lo que es las bandejas. En el supermercado lo veo muchísimo. (...) yo creo que a la larga las ofertas nos tirarían al desperdicio porque son cosas que se vencen enseguida (...) (Persona en grupo de discusión 4)

El tipo de envase de los productos, como una preocupación estratégica, se muestra como un rasgo menor en las intervenciones de los y las participantes, pero con una singularidad que vale la pena resaltar: la contradicción en el nivel de lo ideológico. Una participante señala como envases más pequeños e individualizados pueden ayudar, por su formato, a reducir el desperdicio de alimentos en comparación a grandes envases que contienen mayor cantidad de producto. Sin embargo, estos formatos pequeños de envasado suelen traer consigo un elemento añadido: mayores cantidades de plásticos. Ante ello aparece una conciencia ecológica que condiciona a la hora de reducir efectivamente el desperdicio de alimentos, pues entra en conflicto con otras posibles estrategias de reducción, como la de los plásticos. Encontrar estrategias que puedan, al tiempo, satisfacer una conciencia que promueva la reducción del desperdicio alimentario (como el ecologismo) así como reducirlo efectivamente en la práctica, puede llegar a ser una clave fundamental a tener en cuenta.

M2: Sí, yo eso sí, me parece que es demasiado grande algunas cosas, sobre todo los quesos. Entonces, ahora compro el queso fresco en chiquititos, pero me da una rabia porque es mogollón de plástico y entonces tengo ahí un dilema con eso porque me da rabia, pero si abro uno grande se estropea. (...)

M1: Sí pues, un poco también en la base de ella. Es que también depende de lo que te apetezca. Pues el Filadelfia, igual te tiras comiendo Filadelfia 3 días seguidos, como que dejas de comer Filadelfia otros 3, 4, 5 o una semana. Depende del consumo que le vayas a dar en casa.

M3: Yo creo que hay variedad de tamaños y depende de las necesidades. Creo que cada una se acopla ello (Grupo de discusión 4).

A nivel propositivo aparecen alternativas posibles a implementar en el ámbito del consumo de alimentos: por ejemplo, el **convertir la compra en un espacio más comunitario**, basado en la confianza y el apoyo mutuo, aún en casos que no responden a una estructura familiar clásica como pueden ser los hogares formados por amigos o por compañeros de piso, cada vez más frecuentes a edades tempranas. O, también, **la adhesión a formas de consumo más sostenibles y de proximidad**, como las cestas o grupos autogestionados de consumo a los cuales hace referencia una entrevistada, a raíz de su experiencia.

H1: Yo creo que depende un poco de la relación también que tengas con tus propios compañeros. Si tienes más confianza con ellos puedes compartir más la comida o incluso hacer compras conjuntas. Y si no tienes tanta, pues igual es más dado eso de dejar comida desaprovechada o que... Creo que depende un poco de eso, más que nada (Persona en grupo de discusión 3).

O sea, en mi experiencia personal, nunca he estado con cesta cerrada, siempre he estado con cesta abierta, y para mí es mucho mejor porque pides lo que crees que se va a adaptar realmente a tus comidas diarias y tú logística (Entrevista 1).

MEJORAS EN LOS HÁBITOS DE COCINADO Y ALMACENAMIENTO

La compra de los alimentos es una pieza fundamental en el desperdicio, de la misma manera que lo es la preparación de los mismos para su posterior consumo. El cocinado y, después, el almacenamiento de la comida que un hogar produce, afecta decisivamente a la forma y la cantidad de desperdicio realizado. No obstante, los hábitos culinarios de las familias españolas son muy plurales y diversos, y son difícilmente asimilables, en su singularidad, a una serie definida de patrones simples. Es, aún así, esta misma pluralidad la que nos permite captar, dentro de las técnicas que los y las participantes ponen en práctica a la hora de cocinar sus alimentos, algunas estrategias comunes favorables a la reducción del desperdicio alimentario.

M1: Yo creo que ahí hay una clave importante, que es conocer los productos, conocer qué vida útil tienen, conocer cómo se pueden cocinar y de diferentes maneras. Y ese conocimiento al final te hace que de un puerro le pueda sacar un juego impresionante. No te vayas a quedar solo con un trocito blanco, o que de un pollo, por ejemplo, puedas sacar un montón de recetas, de un pollo entero en vez de comprar una pechuga en una bandeja. Mi manera de funcionar es así. (Persona en grupo de discusión 5)

yo creo que sí que podríamos estar en el nivel de las peladuras, las hojas, tal, triturarlas y hacer pastillas de caldo... eso, hay cosas que intentamos hacer, técnicas para que duren más. En vasitos de agua normalmente tenemos brotes de cilantro, perejil, rúcula... La albahaca se envuelve en papel mojado y se conserva mejor. Eso es lo principal. Sí que, al limpiar antes la verdura, quitarle a una coliflor las hojas de fuera para almacenar lo que te vas a comer. Y luego las patatas y la batata pues a un carrito de verdura fuera, a temperatura ambiente (Entrevista 5).

Uno de los pilares que aparece con cierta recurrencia en los discursos de los y las entrevistados/as es el del **conocimiento de los alimentos y sus técnicas de preparación**. Además de entrar en

relación directa con la experiencia gastronómica como una experiencia de placer, el conocimiento en el ámbito culinario permite, también, reducir el desperdicio. Ya sea porque se conoce la vida útil de un alimento, lo que permite incorporarlo a los cocinados de la semana previniendo su desperdicio por acercarse la fecha de caducidad, ya sea a través de la identificación de ciertos usos que se pueden dar a las partes que normalmente se desechan, la incorporación de saberes en la cocina se presenta como un mecanismo mediante el cual aplacar ciertos desperdicios producidos en el hogar.

M1: Pues que hay que intentar comer lo más variado posible. Y luego, a veces, intentas ser creativo. Pero bueno, eso ya depende de, pues de si se te da mejor, peor o estás más acostumbrado (Persona en Grupo de Discusión 3).

H1: Está complicado... A menos que tengas una buena base, sería complicado. Pero sí que es verdad que hoy en día se tienen muchas herramientas. Yo creo que ya solo con redes sociales ya puedes hacerte... con Chatgpt te puedes hacer una lista. Pero falta un poco de constancia y ganas de querer ponerse todas las semanas a querer hacerlo. Y de vez en cuando te sale un plan de, voy a cenar con mis amigos... hay más factores que influyen. (Persona en el Grupo de discusión 3).

Algo similar ocurre, no ya con el mero conocimiento, sino con **la creatividad**. La capacidad de idear nuevos platos y de incorporar, de una manera distinta, alimentos a nuestra dieta, también contribuye a la reducción del desperdicio. Aparece el uso de las redes sociales como una herramienta tecnológica a implementar, incluyendo la Inteligencia Artificial, como lugares y herramientas en los que buscar ideas, recetas, e inspiración a la hora de disparar la creatividad en el ámbito de la gastronomía doméstica.

Sí, buscamos en los estantes la de atrás que es la que está más... dices, voy a coger una pizza preparada. La primera caduca en 15 días, la de atrás dentro de 3, pues cogemos la de atrás. En eso sí que estamos atentos. Se nos caducan tres yogures en tres días, eso puede aguantar un poco más pero bueno. Pues hoy de postre yogures. "Me apetece naranja", "no, el yogur caducado" (Entrevista 2).

M2: Yo lo que hago es que hago mucho mix a veces de lo que sobra de la cena o algo así. Y luego con un huevo o con una pasta con algo, todo vale para el táper del día siguiente. Como en vez de tirar el restito de la cena, lo guardo y... un huevo o una pasta y siempre me vale para la comida (Persona en grupo de discusión 4).

La auto-imposición de ciertas reglas y órdenes, escapando en ocasiones de los deseos más espontáneos, como vimos también el caso de las compras, estimula un **consumo más responsable y eficiente** de los alimentos en el hogar. Como observamos en los fragmentos arriba destacados, se elige, apelando a una ética o una conciencia personales, un postre, cuya fecha de caducidad es próxima, por sobre otro que se desea consumir en el momento o; en otro caso, se introducen alimentos que han sobrado de una comida, de nuevo, en las comidas siguientes, por garantizar su aprovechamiento.

El táper es el instrumento de almacenamiento más nombrado por los y las participantes, como un medio privilegiado para guardar los alimentos sobrantes o auxiliar en estrategias que tienen que ver con la eficiencia (por ejemplo, el cocinado de una cantidad importante de alimentos para distribuir entre diferentes comidas a lo largo de la semana). Además, se asocia a la posibilidad de consumir alimentos del hogar en situaciones fuera del mismo que, como sabemos, están

directamente relacionas con el desperdicio de alimentos, como las comidas que se efectúan en el curso de la jornada laboral.

A nosotros nos ayuda mucho porque todo lo que sobra, o lo reutilizamos o lo congelamos para próximos momentos. Eso sí, intentamos, a base de experiencia, saber que tienen que ser porciones individuales e identificado porque si congelas algo y dentro de dos meses pues no sabes lo que es. Tenemos unas pegatinas y unos tápers pequeños de ración. Táper, pegatina, fecha y a congelar (Entrevista 2).

Y yo creo que en los jóvenes ahora lo hacen también, el prepararse los táperes para... yo una de mis hijas (...) está viviendo sola y sé qué hace táper los fines de semana para varios días. Así va sacando y se los lleva al trabajo. Me dice, "llevo el táper" (Entrevista 7).

con (Nombre) he aprendido mucho más a la gestión de táperes y de no tirar comida. En el sentido de que nosotros cocinamos y no cocinamos para dos. O sea, siempre cocinamos como si fuéramos cuatro para ver si siempre sale al menos un táper para otro día. Entonces, el cocinar de más para guardar es raro que tengas que tirar a no ser que no tengas un recipiente o disponibilidad en el congelador o en la nevera, que no suele ser tampoco el caso (Entrevista 8).

Una estrategia que condensa todas estas lógicas del cocinado y del almacenamiento que, además, es transversal a todos los tipos de hogares, es la **cocina de aprovechamiento**. Este tipo de cocina consiste en intentar integrar en nuevas recetas otras recetas producidas, sobras o alimentos que de otra manera no serían consumidos. Como podemos ver en algunos testimonios de personas participantes con hijos e hijas a cargo, una buena manera de aprovechar alimentos infantiles es incorporarlos a preparaciones de las personas adultas del hogar. Lo mismo sucede en los hogares en los que hay nietos y nietas, por lo que es una práctica rescatable en cualquier hogar con cargas de cuidados descendentes.

En cuanto a cantidades, hay días que a lo mejor... es muy pequeño, son 8 meses. Al final lo que come de cremitas de verduras y cosas de esas es absurdo. Pues si se queda un poco y al día siguiente vamos a tomarnos un pollo, lo que hacemos es hacer con esa crema de verdura una salsita para el pollo y nos la gozamos. (Persona en grupo de discusión 1)

H2: En mi caso está un poco pendiente de lo que quieren los nietos o lo que pueden comer mejor. Por ejemplo, si pone cocido, pues a lo mejor un día pone la sopa con pechuga de pollo. Otro día pone los garbanzos con lo que lleva y eso. Y también un aprovechamiento que hace del cocido es para hacer croquetas que les gusta mucho. (Persona en grupo de discusión 6)

Un elemento importante de la cocina de aprovechamiento refiere a las experiencias y las emociones que surgen al sentir que se está evitando el desperdicio. De manera transversal, se destaca que las personas sienten que están aprovechando comida cuando le dan un nuevo uso o formato a alimentos que, por su estado, aspecto, color o forma no comerían.

(...) incluso el pan duro lo aprovechamos. Al día siguiente hacemos unas sopas, desayunamos una sopa con un montón de ingredientes y tal, y nos preparamos un desayuno, o el pan lo tostamos. Tengo una tostadora donde lo aprovechamos. (Persona en grupo de discusión 6)

Y las frutas, si la veo muy madura pues hacemos batidos en la Thermomix. Y a mí me da mucho juego eso. La Thermomix para aprovechar verduras, frutas o si veo que algo se está

poniendo un poquito así, lo congelo y lo descongelo en un par de días y lo trituro y hago los tomates en gazpacho o los pimientos en pisto. (Persona en grupo de discusión 1)

M1: Y luego, por ejemplo, de aprovechamiento ayer hice un caldo con un montón de cosas de verduras, de carne, de pollo, de no sé cuánto, no sé qué, y ya anoche dejé el pollo desmigado para hacer croquetas que le voy a llevar a mis hermanos al sábado, que voy a comer con ellos. Y aunque yo no las cómo porque tengo un colesterol disparado. Pero me gusta hacerla. Me encanta cocinar, aunque sea para mí sola, me encanta cocinar. (Persona en grupo de discusión 6)

De la mano de la creatividad que se destacaba anteriormente a la hora de incorporar nuevos productos o hacerlos de manera distinta, encontramos esa misma creatividad en el aprovechamiento de preparaciones que se incorporan en nuevas recetas. Una parte de las personas que puede incurrir en un cocinado que deje sobras que, por su cantidad o por otro motivo, puedan ser susceptibles de ser desperdiciadas pueden incorporarlas en recetas de aprovechamiento, evitando así desperdiciar.

Yo también hago estrategia de aprovechamiento. Cuando hago una comida, hago unas berenjenas rellenas, esa carne que sobra, haces un poco de más y ya tienes espaguetis para otro día. Entonces, vas aprovechando. (...) de esa carne, haces unas croquetas, aunque digas: pues unas croquetas de boloñesa. Pero antes que se ponga malo... (...) Pues con saber cómo se cocina, yo creo que ya avanzas mucho en este tema. (Persona en grupo de discusión 5)

También para mí un recurso, pero esto es muy personal, a mí el arroz me encanta. Entonces, el arroz me parece un alimento en el cual puedes echarle cualquier cosa. O una pizza. Por ejemplo, tienes carne que te ha sobrado, pues lo pico en una ensalada. Son maneras, pero desechar comida no, a no ser que se me ponga pocha, se me pudra una fruta en un momento determinado, que eso es que ya es inevitable pues lo tienes que tirar. Pero procuro aprovechar todo. (Persona en grupo de discusión 5)

Por último, se ha destacado en algunos grupos **el valor educativo** en los núcleos familiares que tienen las estrategias de aprovechamiento, especialmente en los hogares con personas más mayores, donde se destaca el papel, especialmente de las madres, para dar salida a los alimentos e intentar aprovecharlos lo máximo posible. Se refiere que las prácticas de aprovechamiento que emplean en su día a día devienen de **una cultura del aprovechamiento** que, tal vez, se ha ido perdiendo en posteriores generaciones. Atendiendo a este proceso paulatino de pérdida de hábitos y prácticas surge la necesidad de recuperar la cocina de aprovechamiento como un principio fundamental de la cocina del hogar, que permite reducir el desperdicio, el uso del tiempo y el dinero destinado a la alimentación.

M1: Y por eso tengo la sensación de (...) pienso en toda la gente que lo está pasando mal que lo ha pasado mal siempre y que lo sigue pasando mal. Y el hecho de tirar algo de comida es un dolor. También porque en mi casa, al contrario que (nombre), mi madre era una mujer con un sentido del aprovechamiento impresionante. En mi casa nunca se tiró comida, jamás. Es más, me acuerdo de mi abuela, que se te caiga el pan y decía, "le das un beso y te lo comes". (Persona en grupo de discusión 6)

MENÚ SEMANAL

Una propuesta específica que implementar en el día a día para la planificación de las comidas, debido a la capacidad de gestión, eficiencia y sostenibilidad en el tiempo, es el menú semanal. A través de pautar con antelación qué se prevé comer a lo largo de la semana, de una manera más o menos cerrada, se agiliza y simplifica **no solo el cocinado de los alimentos, sino también la compra de los mismos**, restando también a las familias las cargas de tiempo y energía de pensar, en la urgencia cotidiana, qué comprar y qué comer.

Pero bueno, el fin de semana igual hacemos una pizza casera para pasar un rato bien. Los que no habéis hecho nunca menú yo lo recomiendo porque es la verdad que la bomba. Y con los precios que están ahora carísimos. Vas y vas a piñón fijo, haces la compra, te olvidas y ahorras, tienes toda la semana organizada y la verdad que es comodísimo (Persona en grupo de discusión 1).

Además, los y las participantes reconocen en el menú semanal un lugar de acuerdo y diálogo en el que, de forma interactiva, se puede hacer partícipe a aquellas personas con las que se convive de la proyección común de las comidas, con un énfasis especial en la facilidad que tiene esta estrategia para integrar, como una parte más del proceso deliberativo y, quizás, a la manera del juego, a los más pequeños.

M2: Que hagáis el menú, y que os sentáis con los enanos y que hagáis el menú todos en familia y así un poco también lo decidan ellos, que no sea... porque si toman partido y, "venga tú vas a elegir uno". Siendo ellos participen... que entiendo que es mucho más fácil si lo haces de base y no con niños más grandes que ya pues van teniendo sus metodologías. Pero bueno, os lo propongo para que lo hagáis. Igual mola, que igual es un rato también en familia chulo que pasáis. Y a lo mejor de repente pues aparecen cosas.

H: Yo justo es lo que le iba a proponer a mi novia ahora. De intentar implementar un menú en casa para organizarnos un poquito mejor (Grupo de discusión 1).

Y es que es en este grupo de discusión, el de familias con hijos e hijas pequeñas donde ha aparecido sostenidamente las ideas del menú semanal, especialmente a partir de las intervenciones de una participante, quien puso en el centro del debate la pertinencia de esta forma de operar para poder evitar los desperdicios e incluir a los más pequeños en la toma de decisiones, al tiempo que se forman y aprenden. En el resto de los grupos no ha aparecido la idea del menú semanal.

DE LO INDIVIDUAL A LO GRUPAL Y LO COLECTIVO

La división del trabajo reproductivo, dentro del cual se encuentra la compra, el almacenamiento y el cocinado de los alimentos, pese a ser cada día más paritario y no estar ya, completamente, impuesto por la norma social a las mujeres; también ha vivido un proceso creciente de individualización. Esta deriva hacia lo individual repercute, por la menor capacidad de gestión, propiamente en la cantidad desperdicio. Por ello, tanto en un aspecto micro como en uno macro, el paso de lo individual a lo grupal y lo colectivo se dibuja como otro proceso posible que repercute positivamente en el origen del desperdicio alimentario del hogar.

Sí, el hecho de cocinar los fines de semana, cuando cocinas, nos ponemos el domingo a cocinar por la tarde, usas un calabacín, lo pones en tres platos, digamos, en tres recetas diferentes. Cojo un calabacín grande y lo usas para hacer un salteado, esto para no sé qué y...

eso también ayuda bastante. El cocinar para cuatro pues... Me ayuda mucho el diversificar los alimentos con un alimento grande, sino tendría que comprar alimento grande partirlo a la mitad y en cuatro o cinco días tendría que tirarlo. Eso nos ayuda a ahorrar, y para desperdiciar menos. El cocinar todo en grupo (Entrevista 2).

En su aspecto micro, la coordinación del hogar permite una **diversificación de las comidas y un ahorro en términos monetarios**. Más allá de las individualidades particulares que lo componen esta organización evita desperdicios que de otra manera se darían. La heterogeneidad de modos de hogar que existen permite nuevos modelos de coordinación. Si bien la más intuitiva puede ser la que se da en una estructura familiar clásica (familia nuclear); las nuevas formas de hogar, sobre todo en el caso de las personas más jóvenes pueden constituirse como espacios en el que promover una organización más comunitaria.

M2: En mi caso, si sobra comida lo que hacemos es, o se las lleva a mis hijos o entre las vecinas nos ponemos de acuerdo por ahí de canjear comida una por la otra y generalmente no se tira nada. Lo aprovechamos todo (Persona en grupo de discusión 6).

Para mí el aprender a descubrir verduras, aprender recetas, aprender almacenarlas, esto ha sido boca a boca. De participar en un colectivo donde todas comemos lo mismo, también es muy bonito. ¿"Qué haces tú con la batata"? También es gestionar algo que parece muy individual y personal en colectivo (Entrevista 5).

En su aspecto macro, el objetivo de este proceso señalado sería el de superar la grupalidad privada para dar el salto, aunque sea en pequeña escala, hacia la **colectividad pública**. Trazar relaciones de solidaridad, entre los y las amigos/as, los y las compañeros de trabajo, vecindario; la creación de círculos en los cuáles gestionar de manera comunitaria intercambios de alimentos, frescos o cocinados, y de conocimientos; es un horizonte que, además, se muestra como una barrera vigorosa en lo que respecta a la producción de desperdicios de alimentos.

ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EN FAMILIA

Como se ha comentado, y pese a lo positivo que sería poner la mirada en lo colectivo, la gestión de la compra de alimentos y de las comidas sigue siendo una cuestión eminentemente privada, y es la familia tradicional el espacio social en el que esta cuestión se desenvuelve mayoritariamente en todos sus estadios. Por ello, presentamos a continuación ciertas estrategias que, en el seno de las familias, pueden llevarse a cabo para reducir el desperdicio alimentario.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS CON MENORES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN

Cualquier familia con niños ha tenido, en algún momento, dificultades con gestión de la alimentación. Las comidas pueden convertirse en un tira y afloja entre las preferencias y rechazos de los más pequeños y la autoridad de los padres, que intentan persuadirlos, o incluso forzarlos, a comer ciertos alimentos o cantidades. Cuando estos conflictos no se gestionan bien, pueden derivar en un mayor desperdicio de comida. Para abordarlos, se han evidenciado dos estrategias principales que las familias pueden considerar.

Siguiendo una estrategia que se alinea con la autoridad tradicional, más estricta, las madres y padres pueden intentar llevar a cabo una acción coactiva, a través de la obligación. En el corto plazo, esto puede reducir el desperdicio de ciertas comidas particulares; pero es sospechosa su aplicación continuada y su efectividad en un nivel pedagógico.

Pero si hay un trozo que no se han tomado y es un trozo que merece la pena lo guardo en un táper. Y hay veces que se lo digo a la madre, “esto el pequeño no se lo acabó”. “Pues se lo caliente para la cena”. Los trozos pequeños y desmenuzados los tiro. Si no se ha tocado sí lo aprovecho... Sí, en el plato nos ponemos más o menos lo que nos vamos a comer. Entonces, si ya sobra algo, o bien se lo damos a la perrita o eso ya se tira (...) Si había una comida que odiaba eran las lentejas y mi madre me las dejaba en la cazuela y decía: “si no al mediodía, en la cena, o si no para el día siguiente”. Al final las comía. Pero eso a mí me da pena y no lo hago. Pero sí, a lo mejor sería una solución. También... Las cosas que veo que les gusta menos pues las pongo con otro plato que les guste más (Entrevista 7).

Por otro lado, una estrategia basada en la **educación y el diálogo**, en lugar de la imposición, parece que pudiera generar cambios duraderos y estables en los hábitos alimenticios. Sin embargo, esta aproximación con los niños y niñas requiere de más implicación y paciencia por parte de los progenitores y otras personas que ejerzan cuidados. Esta estrategia se consigue mediante la puesta en práctica de distintas tácticas como combinar ingredientes para disimular sabores o texturas, probar diferentes formas de cocinado o presentar los platos de manera más atractiva. Aunque esta opción exige más tiempo, puede ser clave para fomentar una relación más positiva con la comida y reducir el desperdicio a largo plazo.

M3: Sí, cuando hay tiempo y paciencia pues insistirle al niño que lo que no se ha comido ahora se lo va a tener que comer después. Y luego, si quiere, además, la golosina o lo que le apetece más. Y funciona, lo que pasa es que tener tiempo y paciencia... pero cuando insistes por tercera vez, vale, se lo comen. Entonces, con estrategias a veces de cortárselo en trocitos, mezclárselo con otra cosa... La fruta sobre todo suele gustar mucho, hacer una especie de macedonia en lugar de, “mira, esta pera que has traído dando botes todo el día, te la comes”. O sea, la pera le pones trozos de otra cosa y les suele engatusar (Persona en grupo de discusión 1).

MEDIDAS DE AYUDA Y APOYO A LA CONCILIACIÓN

El día a día de las familias con hijos/as a cargo pasa, en muchas ocasiones, por dificultades a la hora de conciliar la vida laboral y la vida familiar. Comparados con regímenes demográficos anteriores, en los que la división del trabajo en la unidad familiar pasaba por una segmentación categórica entre el trabajo productivo fuera de la esfera privada y de corte generalmente masculino por un lado y, por otro, el trabajo reproductivo dentro del hogar y feminizado; nuestro régimen demográfico contemporáneo, de integración más igualitaria en el ámbito laboral, presenta, no obstante, algunas características nuevas.

Los estilos de vida de las nuevas familias de clase media son, generalmente, más acelerados, más diversos y los límites entre la esfera privada y la pública no están, en principio, tan claros. Esto tiene efectos directos en el reparto de las cargas familiares, en la crianza de los hijos e hijas y, muy específicamente, en lo que respecta a la compra de alimentos, la preparación de las comidas y, en consecuencia, al desperdicio alimentario.

M4: Yo creo que el estilo de vida de cada familia es muy disperso. Y ahí yo creo que está la clave. Hay padres que pueden dedicarse mucho tiempo a su hogar y a sus hijos y a prepararles comidas. Yo en mi caso trabajo y vivo para y por mis hijos, porque no tengo trabajo. He decidido cuidar de ellos. Pero hay otros padres, por ejemplo, pues que... Muchos de ellos recogen a sus hijos ya cenados en casa de la abuela, o tienen una niñera que les ha hecho la cena, o ha sido la vecina, o ha sido una mamá del cole. Y la alimentación pues tampoco la pueden llevar tan a rajatabla o tan bien como lo podemos llevar el resto. Creo que la conciliación en este país es algo que se tiene que hacer ver y mirar. (Persona en grupo de discusión 1).

Esta situación, que se ve reflejada en el discurso de otros grupos de discusión, incita a apostar por políticas públicas que ayuden y apoyen a las familias en términos de conciliación familiar. Esto no solo repercutiría en una mejora de la distribución de las cargas de cuidados y reproductivas del hogar, entre las que se encuentra el cocinado de los alimentos y, por tanto, a prevenir con mayor eficacia su desperdicio.

EDUCACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

Otra de las estrategias que los y las participantes exponen como medio para reducir el desperdicio alimentario se sitúa en el nivel de la **conciencia y sensibilización social**. La tenencia de unos valores próximos a la sostenibilidad, o a cuestiones ecológicas, se piensa como central para disparar actitudes favorables a una mejor organización de la alimentación, que muestre mayor respeto con los alimentos, y que sean especialmente delicadas con su desperdicio. La educación, por tanto, tiene un papel central.

H1: Pues yo diría que lo primero educación, estar más o menos mentalizado de que la comida no se tira, y segundo comprar justo lo que necesitas (...) Y mentalidad, estás mentalizado de que la comida no se tira. Entonces, pues yo pienso que nos tienen que ir mentalizando todo el mundo, y nosotros mismos auto-mentalizarnos de que la comida no se tira. Y luego control. (...) Entonces, tener un pequeño control básico (Persona en grupo de discusión 6).

En este proceso de educación (o de re-educación) el papel del hogar sigue siendo reconocido como fundamental. Como lugar de socialización temprana, el hogar es un lugar privilegiado para el ejercicio de producir una conciencia ecológica en la primera infancia, así como el compartir valores que formen parte de una cultura respetuosa con el medio ambiente y los alimentos. Como vemos en los verbatims siguientes, se puede observar una brecha en el comportamiento de las personas con respecto a la alimentación, donde la conciencia ambiental tiene una especial relevancia en su condicionamiento de las prácticas de desperdicio.

M3: Yo personalmente creo que tengo que reeducarme. O sea, y que creo que tengo mucho que aprender, a lo mejor ya es tarde o no es tan tarde, pero creo que es un problema mío. Y a nivel estatal, creo que, estoy de acuerdo con (Nombre), que tendría que ser desde pequeñitos enseñar el valor de lo que es tirar. Que a mí a lo mejor es lo que no me enseñaron. (Persona en grupo de discusión 6).

Al final, aparte del colegio es la casa. Porque la casa es la que lo hace diariamente. (...) Entonces como de muy pequeño lo hago, pues es un tema cultural, porque al final en el colegio te pueden decir misa, pero si te llega tu padre y es el típico de, "ya lo harán allí que para eso les pagamos..." (Entrevista 8)

De las entrevistas y grupos se desprende que la capacidad de adaptación y la realización de un esfuerzo pedagógico son necesarios, por parte de los padres y madres, para que la sensibilización en materia ecológica y de otros tipos termine retribuyendo en una reducción del desperdicio.

Pues eso, lo guardamos para el día siguiente o nos lo comemos nosotros. Tirarse no se tira, pero depende de los momentos... (Nombre) tiene 5 y (Nombre) 7, y poniendo las cantidades que crees que se van a comer o... a la mayor le digo que se sirva ella lo que crea que se va a comer. No pensando tanto en desperdicio, eso lo hacemos más por pedagogía, para que se auto-regule y aprenda a echarse la cantidad que se va a comer. Y si luego quiere más pues repite. Pero vamos, si sobra se guarda o nos lo comemos nosotros. No se tira (Entrevista 1).

ESTRATEGIAS PARA LA REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO A NIVEL SOCIAL Y DE POLÍTICA PÚBLICA

Sin despreciar el impacto que las acciones individuales, en conjunto, pueden tener sobre la problemática del desperdicio alimentario; también es cierto que el sector empresarial y las instituciones públicas tienen un papel muy relevante que cumplir en la reducción del desperdicio. Tanto pequeñas modificaciones en las políticas de empresa orientadas hacia un consumo más sostenible, como grandes proyectos de política pública orientados al cambio de mentalidades y a la acción social, a continuación, desgranamos en los apartados siguientes estrategias para llevar a cabo estas mejoras y reducciones del desperdicio.

COMERCIOS Y SUPERMERCADOS

Los discursos de los y las participantes señalan, en repetidas ocasiones, el hecho de que no solo las familias producen desperdicios alimentarios, sino que, en realidad, los supermercados son grandes productores de desperdicio día a día. Se señala a los supermercados especialmente por los productos comestibles que se desperdician por que han alcanzado su fecha de caducidad o el desperdicio de productos frescos que no pueden volver a ponerse a la venta tras la jornada.

H2: Pues me gustaría hacer hincapié sobre esto. Yo he vivido 7 años en Londres, he vivido en situación, no de calle, pero de okupa porque en Londres era legal y he rebuscado en la basura. La basura de los supermercados es increíble, toda la comida que pueda haber. Y me parece increíble que estamos aquí hablando de los consumidores tirando la basura cuando realmente a nivel de las grandes cadenas, se tiran toneladas y toneladas y toneladas al año (Grupo de discusión 5).

Para paliar esta problemática, se piensa en implementar políticas de consumo del tipo “desperdicio cero”, es decir, acciones que permitan adquirir los productos perecederos que no puedan volver a las estanterías de los comercios una vez pasada la jornada. Distintos tipos de ofertas, entre las que se destaca la reducción sustancial del precio de los productos frescos, como carnes, pescados, verduras, frutas, leche, etcétera, podrían orientar e incentivar la compra de los consumidores que, alentados también por esta marca distintiva de pronto consumo, o por esta asociación simbólica directa entre la bajada del precio y el consumo preferente, también tendrían en cuenta la introducción de dichos alimentos en su dieta de los días próximos.

M1: Yo lo que he visto en algunos supermercados, (...) el desperdicio cero. Por ejemplo, leche que va a caducar pronto te lo ponen al 50% o al 30%. Eso si tienes tiempo y llegas en el

momento adecuado a mí me parece buena iniciativa, porque cuando va aproximándose la fecha de caducidad van rebajando el precio. Supongo que eso es a nivel supermercado. Lo he visto en algunos.

M5: En el mío hay una estantería que te ponen todas las ofertas, y esas ofertas están a mitad de precio por la fecha de caducidad pronta. Pues vas a lo mejor para ese día lo puedes consumir y te lo llevas a mejor precio y por lo menos no se tira. (Grupo de discusión 1)

En una línea similar, aparecen las aplicaciones cuya razón de ser es conectar estas políticas de los comercios afines al “desperdicio cero”, de forma remota y digital, con los consumidores. Estas apps permiten que todo tipo de comercio suba productos, o cestas de productos que, hacia el final de su jornada, no van a consumirse o que van a tener que ser desechados. Así, los consumidores pueden buscar, de entre sus comercios más cercanos, aquellas ofertas qué más se adecúen con ellos, permitiendo que estos alimentos no acaben en el cubo de la basura.

El otro día se lo comentaba a mi compañero de piso porque decía, “tenemos que probar algún restaurante”, y le digo, “también podemos probar si nos gusta el (Aplicación aprovechamiento comida), y dijo, “es buena idea”. Y estuvo mirando. Para probar cosas nuevas sí que lo hemos usado. Sobre todo, no sabes si te va a gustar comida libanesa o... para probar nuevas gastronomías sí (Entrevista 3).

Otro tipo de estrategias que los comercios y empresas dedicadas a la provisión de alimentos perecederos pueden poner en práctica, es la diversificación de formatos y envases, poniendo énfasis en formas de envasar o de presentar los productos más pequeñas o individualizadas, lo cual permite a los consumidores hacer un cálculo más adecuado de la cantidad de alimento que necesitan para su cocinado o su consumo y que, por tanto, van a comprar. Sin dejar de lado que un envase pequeño o un formato individual permite, en gran parte de ocasiones, evitar ese “resto” de producto no utilizado que queda en un envase abierto y que, aunque piense utilizarse en otras preparaciones o en otras comidas, acaba siendo desperdiciado con mayor facilidad.

M3: Para evitar el desperdicio yo creo que los supermercados deberían de tener varios formatos de tamaño para todo tipo de familia. Familias con hijos, como parejas, como personas solteras, o quedan solas como yo y eso a nivel supermercados (...)

H2: Yo en relación a lo que hemos dicho antes, diría quizás determinados productos venderlos en porciones más pequeñas sin que su coste aumente, ya que hay veces que determinado los productos venden productos de 1 kg y luego de 3 Kg, y el de 3 kg se sale mucho más barato y te incita a comprarlo. Entonces, en este sentido, que las porciones sean más pequeñas, sobre todo para la gente que vive sola; y luego que las fechas de caducidad estén más visibles, más... sea más fácil de verlo (Grupo de discusión 3).

Finalmente, aparece como posibilidad la subvención pública desde las instituciones del Estado. Tanto en el nivel de consumidor como en el del comercio, podrían introducirse ciertas políticas públicas que contribuyeran a reducir el desperdicio a través de la promoción de ciertos tipos de consumo, o de ciertos tipos de presentación de algunos productos seleccionados. Además, como se señala en el fragmento que sigue, la promoción y el apoyo a ciertos comercios menores, independientes y locales, cuyo tamaño y volumen dificultan la competencia con las grandes superficies, podría alentar un fortalecimiento del tejido comercial de proximidad. Este tejido de proximidad, como hemos visto en otros puntos del informe, puede estar directamente relacionado con una reducción del desperdicio de alimentos, tanto por el tipo de oferta como por el tipo de

demanda, ambas mucho menos generalistas y más específicas, que este tipo de comercios brinda y atrae.

Algo puesto para los estudiantes, como igual tener, como ha habido el bono joven para los autobuses, o el bono cultural que se les da a los menores de 18 años. Pues también a los estudiantes que se nos pueda dar algo

(...)

A nivel macro, si esas pequeñas empresas podrían tener ayudas del ayuntamiento o del gobierno pues podrían competir con las grandes superficies, si no todos vamos a Mercadona... (Entrevista 2).

CONCIENCIA AMBIENTAL

Como elemento de transformación a destacar, se ha detectado una conciencia ambiental en la mayoría de los grupos y entrevistas, como ya se ha evidenciado en el bloque sobre impactos individuales y el valor de la educación. Esta conciencia ambiental es la misma que lleva a las personas a no ser capaces de reconocer su propio desperdicio, y que genera sentimientos de culpa y de vergüenza, pero que, sin embargo, tiene una gran capacidad de generar procesos de autocrítica y de propuestas de transformación que podrían ser articuladas para ser efectivas.

Por lo general, se detecta en los grupos que existe una percepción de falta de concienciación en la población general de las necesidades medioambientales. Desde este planteamiento, se propone la difusión de información que pretenda transformar los modelos de uso y consumo de alimentos hacia unos basados en el aprovechamiento y en la tenencia de conocimiento.

Para ello se propone superar el marco familiar como principal elemento de socialización de las necesidades ambientales. Como ya se ha visto, la familia ha sido el elemento social sobre el que ha recaído históricamente la necesidad de formar en el desperdicio alimentario, de forma que aquellas personas que han recibido una educación más centrada en ello han aprendido a desperdiciar menos que otras personas que no lo han recibido. Esto, aparte de poner demasiado peso en las familias, ha desentendido a los organismos públicos de realizar un trabajo de concienciación. Si bien de un tiempo a esta parte esto se ha ido corrigiendo, las personas siguen identificando una falta de formación en los espacios de socialización de las personas.

M5: Yo creo que la concienciación, a nivel no solo de familia, sino a nivel de escuela. En cómo puedes reinventar, lo que decís, la pera que está tal, pues hacer una macedonia, y como... también a la antigua usanza, cómo un tomate se puede convertir en múltiples variables y hacerlo de diferentes maneras para poder aprovecharlo y poder almacenarlo durante mucho tiempo. Yo creo que también es importante y es un tema de conciencia también y de educación. (Grupo de discusión 2)

La escuela se destaca como un espacio de socialización de las ideas del no desperdicio fundamental, especialmente para nutrir de herramientas y conocimientos a las personas desde el principio y mediante los poderes públicos.

M5: No sé dónde lo encuadraría, pero bueno, aparte de conciencia de familia y también con respecto a la escuela. A lo mejor diseñar políticas de huertos, que ya hay en muchas escuelas

infantiles. Pues saber lo que son los frutos de temporada (...). Y esto también es importante de cara al consumo, de cara al aprovechamiento y de cara también a poder tener muchas opciones (...) (Grupo de discusión 2)

Sin embargo, también se destaca que no solamente la familia y la escuela han de ser agentes transformadores. Al igual que se ha destacado anteriormente cómo algunas aplicaciones han transformado las dinámicas de consumo, también hay otras aplicaciones de comunicación que pueden venir a aportar mensajes, información y conocimiento transformador a partir de instituciones públicas y de agentes privados como los nuevos y nuevas comunicadoras de redes sociales. Estos agentes emergentes tienen una capacidad transformadora considerable en las prácticas y en los consumos, en ocasiones más que otros agentes clásicos. Desde aquí se plantea como necesario la articulación de estas herramientas y estos nuevos y nuevas comunicadoras para reforzar un mensaje ambiental y de no desperdicio que permita superar los sistemas de culpa y vergüenza que han venido a ocultar el desperdicio real.

M2: Yo a nivel individual, sobre todo para concienciar, yo creo que a la gente más joven usaría Tik Tok, Instagram y todas estas cosas, porque es que ahora ya es la fuente. O sea, yo miro una receta y pongo en Tik Tok receta de no sé qué y pones "cocina de aprovechamiento" y te salen miles de personas hablando de esto. O sea, creo que es un buen método también para informar y para lanzar mensaje. (Persona en grupo de discusión 5)

Desde el punto de vista positivo, o sea, que ya hemos pasado de esa culpabilización. O sea, siempre desde un punto de vista más apreciativo de lo que se está haciendo, de lo que sirve, de lo guay que es (Entrevista 1)

Los nuevos formatos comunicativos de las redes sociales vienen a cambiar las maneras de comunicar al mismo tiempo que moldean las necesidades de comunicación de la población general. Además de que existan voces que hablen del desperdicio, este contenido tiene que ir adaptado en forma a los formatos de comunicación actuales.

Ya hay muchos documentales que lo están haciendo, pero no llegan a la mayor parte del público, pues porque son documentales muy densos y que igual la mayoría de las personas no quieren ver. Entonces, hacerlo de una forma más de estas redes, en Tik Tok y demás, pero mostrando realidades de qué está ocurriendo ya y qué es lo que está produciendo, además a nivel global, porque esto también es cambio climático... yo creo eso... concienciar con la realidad. (Grupo de discusión 5)

ALTERNATIVAS ECOLÓGICAS

Pese a la conveniencia e importancia de construir una conciencia ecológica, la cuestión verdaderamente estratégica es modular, a través de ella, la consecución de una serie de prácticas que tengan que ver con la realización efectiva de esta sensibilidad ecológica y sus valores. Es por ello que se recogen, extraídas de los discursos de los y las participantes, todo tipo de prácticas ecológicas alternativas, como muestra introductoria de lo que podría ser un glosario de ideas fácilmente incorporables a la cotidianidad. En estas se delinea una transición hacia modos de vida más sostenibles, conscientes con la urgencia de la cuestión climática y, en definitiva, relacionados con la posibilidad de reducir, a través de este cambio práctico, el desperdicio de alimentos.

Para mí sería muy interesante que se me cuadre ideológicamente, ideas que me parecen atractivas como: hay que aprovechar, hay que comer lo que se puede comer en cada época del año. Unirlo a, encima, una gestión de un colectivo. Hablo de las verduras. Un colectivo que no solo gestione huertas en común, sino que todo lo que eso conlleva... Se comparten recetas, la gente ya, pues también es un pique personal, una manera superarte, el voy a conseguir esto, o sea, voy a empezar a consumir verduras que no sabía qué eran, hinojo, o sea, he comido cosas que no he comido jamás en mi vida y que me conectan con una forma de ver la vida que veo que es a lo que tenemos que ir en el futuro. Me sirve para decir: estoy haciendo lo que pienso (Entrevista 5).

La gestión colectiva como base, que se opone a la actual gestión individual, hegemónica, de los hábitos que tienen que ver con la producción y el consumo de alimentos, se presenta como un marco común en aquellas personas participantes que piensan y aluden a prácticas que se distinguen como alternativas ecológicas. Se subsigue, como tarea fundamental a este planteamiento, la creación de redes comunitarias de diverso cuño, a través de las cuales accionar todo tipo de experiencias de orientación ecológica: Ejemplos de ello puede ser el intercambio y la compartición de diferentes alimentos producidos en proximidad (cuyo ejemplo primordial sería la verdura obtenida en huertas gestionadas comunitariamente), pero también el trazado de solidaridades en el nivel de la información y la cotidianidad. Este último punto, por ejemplo, lo podemos ver en acciones tan pequeñas como la de compartir una receta, o la forma de tratar e introducir en la dieta un alimento específico. O también en el apoyo mutuo que diferentes actividades colectivizadas, como la misma preparación de la comida, pueden ofrecer.

Es verdad que está la fórmula de media cesta, que hay gente que le llega cada 15 días, (...) Eso me parece que para empezar en algo así es clave para no abrumarte de todo lo que hay, para ir conociendo (...) Total, el dinero... es un precio flexible, pero pagamos 3 personas €65 al mes y no compramos más verdura fresca y tal. Verdura de súper calidad. La salud que yo creo que está muy de moda, es un poco así, pero tú atraes a la gente. O sea, comes muy rico y comes muy bien. Estás comiendo vitaminas... o sea, estamos bastante bien nutridos yo creo sinceramente. Y además es agroecológico, no hay pesticidas en tu comida, vamos una vez al mes a ver la huerta y a cosechar nosotras. Entonces, tú estás tocando lo que te vas a comer. O sea, creo que emocionalmente es muy satisfactorio participar así, y para tu salud y el dinerito. Esas tres cosas. Y pasarlo bien, se pasa bien (Entrevista 5).

En ese sentido arriba expuesto, algunos de los entrevistados hacen referencia a su participación en grupos de consumo autogestionados o en dinámicas comunitarias como las *cestas de verdura*. Uno de los puntos fuertes que, en el plano motivacional, podría disparar planteamientos similares a este, es la vinculación emocional, que la entrevistada a la que corresponde el fragmento de arriba define como satisfactoria. Conocer el lugar de procedencia y las condiciones de producción “naturales” del alimento, es decir, que sea no solo próximo sino también agroecológico, entra en contacto con una cantidad importante de valores en boga, no únicamente desde el plano de la conciencia ecológica, sino también desde una perspectiva que atañe, por ejemplo, a la salud. Además, prácticas como la de la cesta de verduras constituyen alternativas económicamente sustentables y cómodas, que pueden entrar en competencia con formas de consumo más tradicionales y asentadas.

Porque no sé... como que siento que yo soy más concienzudo en cuanto a ello. También me gustaría poder tener como un espacio al aire libre, para poder compostar mi residuo orgánico. También... Sí, como yo gestionar mi propio espacio, para poder tener sobras de

verduras o de huesos o lo que fuera, para después yo hacer caldo... Como yo mismo gestionar todo... Como que la gestión comunitaria, al final de los desechos y de la compra, y todo al final, pues es más compleja, ¿no? Y creo que sí, cuando estás solo a lo mejor te es más fácil (Entrevista 4).

Podría más, por supuesto, como mi suegro, que es un puto maquina en el tema de los residuos, pero porque tiene animales y vive como a la antigua usanza. Que ya os lo he puesto en bastantes de los... o sea, allí no se tira nada. O sea, por no tirar ni se tira ni la cáscara de los huevos porque la machaca y es calcio (Entrevista 8).

La gestión colectiva y las estrategias autogestionadas que se han enumerado arriba traen consigo aparejadas ciertas técnicas que se pueden poner en práctica como complemento micro a otras alternativas ecológicas. Consistirían, por ejemplo, en utilizar de manera creativa en los cocinados aquellas partes de los alimentos que normalmente se desecharían y convertirían en sobras. O bien reconvertir los desechos alimentarios en *compost* para promover una circularidad en el proceso de producción y consumo de los alimentos. Estas ejecuciones, que tendrían que ver, en su límite, con el espíritu de la cocina de aprovechamiento o de la reutilización, son un indicativo de pequeñas transformaciones que, en los modos de vida, se producen hacia un *way of living* más ecológico y, por tanto, más concienciado con la importancia de la problemática del desperdicio.

CLAVES COMUNICATIVAS DIRIGIDAS A LAS TRANSFORMACIONES DE LOS MODELOS DE CONSUMO Y DESPERDICIO

Como conclusiones comunicativas que surgen de las diferentes técnicas se han destacado algunas ideas transversales a todos los perfiles que pueden permitir una activación del cambio así como propuestas comunicativas segregadas para activar dimensiones particulares de las personas.

CLAVES COMUNICATIVAS DIRIGIDAS A LOS NÚCLEOS FAMILIARES CON NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

En el caso de las familias con hijos e hijas, tanto mayores como pequeños, así como en los núcleos familiares monomarentales, se ha destacado reiteradamente que la sobrecarga de cuidados combinada con la escasez de tiempo produce una dificultad considerable en la organización y en la disponibilidad horaria para poder conformar un modelo alimentario basado en el no desperdicio. La disponibilidad de tiempo aparece aquí como un deseo compartido que se entiende como la herramienta que falta para poder reestructurar el día a día y, dentro de esta reestructuración, la aproximación a la alimentación.

REVALORAR LOS ALIMENTOS

En esta reestructuración destaca **revalorar los alimentos** mediante diferentes estrategias. Uno de ellos es la compra donde, pese a que muchos y muchas de estas personas manifiestan estar contentas con su modelo, la mayoría afirma **valorar más los productos a los que se les tiene una consideración positiva, especialmente por ser de temporada, de proximidad y comprado en comercios locales**. Ha sido reconocido que aquellos alimentos con estas consideraciones se desperdician en menor medida que otros, especialmente los de supermercado. Además, estos alimentos producen un mayor disfrute y placer que otros que adquieren y que, además, son preferibles a incluir en las dietas de sus hijos e hijas que otros más procesados. Es relevante **entender la generación de valor y las expectativas de valoración de los alimentos** en estos núcleos familiares, que pueden orientarse hacia una reducción del desperdicio.

EMANCIPAR A LAS FAMILIAS DE LOS SENTIMIENTOS DE VERGÜENZA, CULPA Y TRISTEZA

Se destaca que las familias han recibido una educación alimentaria basada en la represión del desperdicio, muchas veces mediado a través del castigo, la riña y una mirada moral sobre los alimentos que ha podido producir una doble represión: por un lado, las personas se auto atribuyen una responsabilidad e importancia mayor a la debida con lo que respecta al desperdicio y, por otro, la mirada moral lleva a la privacidad del desperdicio con el objetivo de no ser reprendido.

Esta situación puede llevarnos a una situación en la que las personas entre en un ciclo vicioso de reprender públicamente actitudes de desperdicio mientras que esconden y no son capaces de detectar las mismas dinámicas que critican en otros.

Es por ello que surge como movimiento emancipador **abordar la educación, formación y concienciación sobre el desperdicio desde una mirada alejada de la criminalización, el castigo o la moral.**

Reforzar componentes positivos, que generen impactos emocionales positivos sobre la población con hijos e hijas tal vez pueda mover a las personas hacia la integración de estrategias de aprovechamiento desde otras ópticas.

REFORZAR EL USO DE APLICACIONES BASADAS EN EL APROVECHAMIENTO

Entre las familias con hijos ha sido destacada la mención y uso de **aplicaciones para el aprovechamiento de alimentos**. Sin embargo, no ha sido muy detectado una integración real de estas aplicaciones, que pueden venir a incidir en las ideas de aprovechar el tiempo para comprar al mismo tiempo que se puede aprovechar alimentos que van a ser desperdiciados desde algunos negocios.

De la misma forma, en cuanto a la gestión del tiempo y la integración de una planificación de las compras se puede **promover un acercamiento e integración de la compra de supermercado a domicilio** como una manera de ser eficiente al tiempo que se evitan algunos *inputs* e impulsos de compra de algunos centros de compra.

APELAR A LAS PERSONAS CON BAJA CONCIENCIA AMBIENTAL Y BAJA PARTICIPACIÓN SOCIAL

Las personas con alta participación social y con alta conciencia ambiental ya están desarrollando estrategias para reducir su desperdicio, por lo que los esfuerzos han de ir dirigidos a aquellas personas que presentan mayores resortes a aplicar estrategias de reducción del desperdicio.

Estas personas han sido más apeladas cuando la reducción del desperdicio genera mayores facilidades en el día a día que el desperdicio en sí mismo. Pese a necesitar de otros componentes para trasladar esta comprensión a esta población, tratar de que evitar el desperdicio sea una tarea sencilla y accesible, incluso más que desperdiciar, puede mover a las personas hacia la reducción del desperdicio.

APELAR A LA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA DE LAS CARGAS DEL HOGAR

Las familias con hijos han manifestado que muchas de las cargas del hogar que tienen relación con la gestión de la alimentación son compartidas. Sin embargo, cuando se entra en el reparto real encontramos, en muchas ocasiones, una **sobrecarga de las gestiones en manos de las mujeres**. Tanto en la compra como en el cocinado las mujeres destacan como las personas que tienen la principal responsabilidad, y no solo en esto, si no que a la hora de aprovechar también son las mujeres las que más lo hacen, generando fuertes quejas y malestares como, por ejemplo, el hecho de que algunas mujeres son las únicas que comen sobras mientras priorizan mejores alimentos a otros miembros del núcleo familiar.

Surge como necesario comunicar que el **reparto equitativo e igualitario de las responsabilidades de la alimentación del hogar** puede liberar a las personas no solo de la sobrecarga, si no también de la responsabilidad de ser la persona que desperdicia.

REFUERZO DEL CONOCIMIENTO Y EL USO DE REDES SOCIALES

Las familias con hijos, hijas y con adolescentes han destacado que existen dificultades en adaptarse a las necesidades alimentarias de estos al tiempo que se conjugan otras dimensiones importantes como la buena alimentación o la gestión del tiempo.

Como vía de adaptación a esta realidad, se ha propuesto el uso de las **redes sociales como vía de acceso a nuevos conocimientos y herramientas** en la alimentación que permita conjugar de manera poderosa las diferentes necesidades y preferencias de los núcleos familiares con cargas de cuidados. La capacidad de reinención y reapropiación de los procesos de cocinado y de gestión de la alimentación podrían repercutir en un menor desperdicio por cargas de cuidado al tiempo que se refuerzan los valores positivos buscados por los progenitores.

IMPLEMENTACIÓN DE UN MENÚ SEMANAL PARA LA GESTIÓN ALIMENTARIA

Se ha destacado un considerable desorden y falta de previsión en la gestión del cocinado y la alimentación por múltiples motivos, especialmente derivado de la falta de tiempo y de la carga de cuidados. Esto ha relegado la alimentación a puestos de preferencia menores al deseable, que podrían fagocitar el desperdicio. Sin embargo, cuando en estos grupos se han propuesto herramientas de organización alternativas y se han expuesto sus beneficios, prácticamente la totalidad de reacciones han sido positivas, destacando su viabilidad e impacto ideal en la reducción del desperdicio.

De entre estas estrategias, la configuración de **un menú semanal ha sido recogido frecuentemente como una herramienta que permite descargar la carga diaria de la alimentación bajo una planificación que deja más espacio al tiempo elegido en el día a día**. Esta planificación puede ayudar a reducir la compra de alimentos no deseados y que se acaban desperdiciando así como los alimentos que se consumen únicamente mediante procesos y preparaciones costosas en tiempo.

INCORPORAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN LOS PROCESOS ALIMENTARIOS

Los procesos y estrategias de planificación de la alimentación, así como el cocinado y el almacenamiento de la comida, no tiene por qué ser únicamente trabajo de los y las progenitoras de un núcleo familiar, si no que puede incorporar a todos los miembros de un hogar.

La incorporación de los hijos, hijas y adolescentes en todos los procesos no solo supone una reducción de la carga, sino que también contribuye al desarrollo de hábitos positivos con respecto la alimentación y el desperdicio, permitiéndoles conocer y desarrollarse en herramientas y procesos de cocinado desde pequeños.

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO Y LA GENERACIÓN DE MOMENTOS POSITIVOS

Destacar que la participación de los hijos e hijas en los procesos de cocinado ha sido destacada como un motor que contribuye a una mejor relación interpersonal y a las relaciones sociales satisfactorias dentro del hogar. **Las personas que cocinan con sus hijos e hijas destacan experiencias positivas que pueden, posteriormente, generar mejores relaciones con los alimentos** al poder producirse una vinculación emocional con los procesos de cocinados.

CLAVES COMUNICATIVAS DIRIGIDAS A LOS HOGARES DE LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores se han dividido en dos aproximaciones al desperdicio alimentario. Por un lado, hemos encontrado personas altamente preocupadas con el desperdicio, que han manifestado un posicionamiento contrario a este y que aboga por el aprovechamiento y, por otro, un posicionamiento más indiferente con el desperdicio, más relativista menos consciente.

En cuanto al primero, se destaca que han sido todas las mujeres participantes y algún hombre, por lo que la variable de género juega un papel fundamental en la relación con la alimentación. También han destacado la aproximación educativa familiar a la alimentación, donde periodos de escasez marcan las pautas de alimentación. En cuanto al segundo grupo, se ha destacado que han sido todos hombres que no cocinan en su día a día, por lo que la relación con la alimentación es sustancialmente menor.

EL DESPERDICIO COMO PRÁCTICA REAL

Uno de los elementos más destacados ha sido la dificultad, por parte de las personas mayores, de ubicar el desperdicio alimentario como una práctica real dentro de sus ciclos de hogar, solamente destacado como algo relevante en los hogares con nietos y nietas.

Si bien estas personas pueden tener una concienciación mayor al respecto del aprovechamiento los alimentos que otros ciclos de hogar por las experiencias vividas en las que se atribuye una mayor escasez y una mayor necesidad de aprovechamiento, lo cierto es que **una parte considerable ha tenido dificultades sustanciales de poder ubicarlo en sus núcleos familiares**. En el caso de los hombres, muchos de ellos no tenían una relación con el cocinado o la gestión alimentaria por motivos de género y, en el caso de la mujeres, destacaba la mirada moral del aprovechamiento, evitando identificarse como personas que desperdician.

Esta realidad muestra la necesidad de incidir sobre este perfil poblacional a través de la contradicción por el desperdicio cuando aparecen los y las nietas o por la transformación de la realidad en la que se vive, en la que la escasez ya no es una realidad material para muchos y muchas.

ABORDAR LA FUERTE CARGA DE GÉNERO EN LA GESTIÓN ALIMENTARIA

Las mujeres mayores han sido particularmente destacadas como las personas que asumen la totalidad de la carga de la gestión, cocinado y almacenamiento de los alimentos en el núcleo del hogar.

Esta realidad, más allá de las cargas subyacentes, puede producir una sobrecarga en las mujeres que lleve a procesos de desperdicio que podrían ser evitados si otras personas intervienen en estos procesos. Sin embargo, es posible encontrar un hándicap notable en que los hombres que residen en estos domicilios, muchas veces, no tienen conocimientos ni competencia suficientes para poder abordar estas tareas.

Por ello, previamente al reparto de las tareas, se precisa de un proceso de formación y de adquisición de competencias que, pese a ser deseable, muchas veces es muy difícil o imposible debido a la edad y a las resistencias que se generan. Sin embargo, es posible que haya otras vías

de reparto explotables como una **separación logística de las tareas que descargue a las mujeres** de procesos como el de hacer la compra o el del control de los alimentos almacenados, ya que estos necesitan de menores competencias.

INCLUIR A LOS NIETOS Y NIETAS QUE SE ALIMENTAN EN EL DOMICILIO

Al igual que sucede en los núcleos familiares con hijos, hijas y adolescentes, la **inclusión de los nietos y nietas en los procesos de cocinado puede llevar a incorporar en la compra, el cocinado y el almacenamiento sus preferencias individuales** que, pese a poder ser infantiles, pueden ayudar a adaptar a todas las personas el consumo de alimentos, reduciendo el desperdicio.

Además, y al igual que en los núcleos familiares con hijos e hijas, esto puede producir efectos positivos en los nietos y nietas como puede ser la adquisición de competencias, la generación de momentos alegres que generen un vínculo emocional con la alimentación y la adquisición de conocimientos sobre la alimentación saludable y equilibrada, etcétera.

REPENSAR LOS ESPACIOS Y LAS NECESIDADES DE ALMACENAMIENTO

Las viviendas de las personas mayores tienen, generalmente, grandes espacios destinados al almacenamiento de alimentos, así como grandes espacios reservados para el cocinado y la gestión de la alimentación. Si bien estos espacios les han podido ser útiles en otros momentos vitales como cuando vivían sus hijos e hijas en el domicilio familiar, es cierto que ahora ha podido perder el sentido tener tanto espacio disponible.

El exceso de espacio disponible en este grupo poblacional se ha evidenciado como una fuente de desperdicio en algunas ocasiones. Los grandes espacios pueden ser difíciles de gestionar debido a que se produce una pulsión hacia la acumulación considerable y los alimentos pueden acabar estropeándose o no aprovechándose de la mejor manera.

Reinventar y replantear los espacios en los hogares de las personas mayores puede ser una vía para evitar la generación de desperdicios por acumulación, así como tratar de evitar que los espacios se llenen por no verlos vacíos.

CLAVES COMUNICATIVAS DIRIGIDAS A LAS PERSONAS JÓVENES INDEPENDIENTES

Las personas jóvenes independientes enfrentan a dificultades particulares, especialmente derivadas de la situación de la vivienda, donde las posibilidades de gestión y coordinación se reducen y son condicionadas por las dinámicas de las viviendas. Los espacios de almacenamiento de los que disponen son los más reducidos, lo que implica microgestiones de la alimentación que pueden llevar a una mayor cantidad de compras pequeñas, a un mayor uso de aplicaciones de alimentación, etcétera. También se encuentra en este perfil una falta de competencias en la alimentación, así como un uso del tiempo donde la alimentación tiene un menor espacio que en otros perfiles.

ORGANIZACIÓN Y COOPERACIÓN EN EL DOMICILIO PARA REDUCIR EL DESPERDICIO

Muchos de los domicilios en los que viven las personas jóvenes independientes en los entornos urbanos son compartidos con otras personas debido a las dificultades particulares a las que asiste este grupo poblacional en materia de vivienda. En estas viviendas, los espacios disponibles son

reducidos puestos que han de encajar las necesidades de diferentes personas dentro de un espacio muchas veces no pensado para ello.

Las dificultades dependerán de los casos particulares, de los espacios disponibles y de la organización y coordinación del domicilio. Se ha destacado que las personas jóvenes perciben que se produce desperdicio debido a esta falta de espacio y de organización con el resto de las personas, con la que muchas veces no se comparte un vínculo previo.

De esta manera destaca que una buena relación en el domicilio con el resto de persona puede llevar a la mejora de la distribución de los espacios, de la coordinación y de la organización para desarrollar estrategias que mitiguen el desperdicio como compartir la comida, preparar platos para otros o poder aprovechar sobras y preparaciones de los demás.

PLANIFICACIÓN DE LAS COMPRAS Y DEL MENÚ SEMANAL

Las personas jóvenes independientes han afirmado que destinan una cantidad de tiempo sustancialmente mayor que otros grupos poblacionales fuera del domicilio, lo que los puede llevar a un mayor descontrol a la hora de organizar sus compras y su alimentación.

Se destaca que enfrentan dificultades en los supermercados que frecuentan debido a la realización de compras impulsivas que posteriormente repercuten en un desperdicio de otra comida que ya tienen comprada o en otra no se consumirá por haber antepuesto esta.

Es por ello que aparece un menú semanal como una respuesta necesaria que pueda encajar las necesidades del día a día con la disponibilidad de alimentos en el domicilio. La previsión se vuelve fundamental para evitar el desperdicio si la persona acaba pasando demasiado tiempo fuera de casa o cree que no tiene tiempo para integrar las necesidades de la alimentación de manera que no produzca desperdicio.

REDUCCIÓN Y CONSUMO CONSCIENTE DE APLICACIONES DE COMIDA A DOMICILIO

Entre este grupo poblacional se ha destacado el uso frecuente de aplicaciones de alimentación de diferentes tipos. Si bien utilizan aplicaciones que tienen una mirada basada en las lógicas de aprovechamiento al igual que otros grupos poblacionales, estos se han desvelado como uno de los grupos que más uso dan a aplicaciones de comida a domicilio, ya sea en forma de *tupper* como en forma de comida puntual.

Mientras que la que se realiza en forma de *tupper* funciona con una periodicidad concreta y puede contribuir a la reducción del desperdicio mediante la organización y la planificación, lo cierto es que la compra de comidas puntuales mediante algunas aplicaciones se ha revelado como un componente que puede producir un mayor desperdicio.

Destacan que se desperdicia tanto alimentos que se han pedido en ese momento debido a la existencia de promociones más económicas en base a la cantidad que se pide como por anteponer estas comidas a los alimentos que se tienen disponibles para consumir y que se pueden estropear si no se consumen en ese momento. Los y las jóvenes tienen una mirada consciente acerca de esta realidad e identifican la dinámica de desperdicio, pero es posible que las dinámicas de ocio y de uso del tiempo dificulte un cambio en esta práctica concreta.

CONOCIMIENTO, INFORMACIÓN Y APRENDIZAJE DE REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO

Muchas personas jóvenes independientes tienen menos conocimientos y competencias culinaria que personas en otros perfiles sociales. Como ya se ha ido viendo a lo largo del informe, la tenencia de competencias culinarias supone una barrera considerable al desperdicio, puesto que permite desarrollar estrategias multimodales de aprovechamiento.

Nutrir a las personas jóvenes de herramientas y conocimientos aterrizados en sus realidad de compra, alimentación y almacenaje podría favorecer un comportamiento más consciente, que pueda priorizar el aprovechamiento de los alimentos y una planificación que evite el desperdicio de comida.

EXPANSIÓN DE MODELOS DE COMPRA Y CONSUMO ALTERNATIVO

Se ha destacado que las personas jóvenes independientes tienen algunas inquietudes al respecto de otros modelos de compra alternativos al supermercados pero, sin embargo, encuentran numerosas barreras para el cambio de modelo.

Por un lado, estas personas perciben que encuentran limitaciones económicas, de tiempo y de espacio para poder llevar a cabo algunas transformaciones como la compra en los comercios locales y, por otro, los supermercados les suponen una opción suficiente cómoda y accesible para realizar sus compras. Esta realidad se entrelaza con la falta de conocimientos y competencias de manera que las personas jóvenes independientes pueden no tener incentivos para la adquisición de competencias que transformen su relación con los alimentos, antepongan los alimentos de negocios locales y los aprovechen en mayor medida.

Surge como necesidad que las personas jóvenes independientes sean capaces de conocer nuevos modelos de compra al tiempo que eliminar barreras ideológicas, cognitivas y de práctica para que el cambio resulte sencillo y cómodo.

CLAVES COMUNICATIVAS DIRIGIDAS A LAS PAREJAS ADULTAS INDEPENDIENTES

Dentro de las parejas adultas independientes se encuentran dinámicas intermedias entre las personas jóvenes independientes y los modelos familiares con cargas de cuidados. Mientras estas parejas adultas tienen una baja disponibilidad de tiempo que relega la práctica del cocinado y gestión de la alimentación sí que sienten que deberían transformar estas prácticas hacia otras en las que integrar mejor la cuestión alimentaria para reducir el desperdicio. Este perfil se encuentra en una tensión entre la disponibilidad de tiempo, la sensibilización y el reajuste de prioridades que puede resolver en la adquisición de competencias y el desarrollo de estrategias que permitan una reducción del desperdicio.

REVALORIZACIÓN DEL TIEMPO DEL COCINADO Y LA ALIMENTACIÓN

Al igual que las personas jóvenes independientes, las parejas adultas sin hijos emplean su tiempo de maneras distintas a lo que lo hacen las personas con hijos, hijas y adolescentes. En este perfil, el tiempo dedicado al trabajo y al ocio invade las dinámicas diarias, lo que implica que no se le de la misma importancia a la alimentación, la organización alimentaria y al desperdicio.

Sin embargo, sí que afirman que quieren tener una mejor relación con la alimentación para evitar el desperdicio, así como para alimentarse mejor. De esta manera, se destaca la necesidad de tener que invertir más tiempo en el cocinado y adquirir competencias dirigidas a la organización y coordinación de la alimentación que permitan a estos ciclos de hogar poder realizar un encaje entre trabajo, ocio y reproducción de las tareas de la vida.

SENSIBILIZACIÓN E INCLUSIÓN DE PRÁCTICAS CONTRA EL DESPERDICIO

Los hogares conformados por parejas adultas independientes suelen tener hábitos de consumo más flexibles y menos planificados, lo que puede derivar en una mayor generación de desperdicio. Por lo general, se ha podido ver que algunas parejas adultas independientes pueden tener una baja percepción del desperdicio alimentario como una problemática relevante en su vida cotidiana.

La sensibilización sobre el desperdicio alimentario en este grupo resulta relevante ya que la implementación de prácticas de reducción no suele formar parte de sus prioridades diarias. En el caso de las parejas sin hijos, la información debe ser accesible y fácilmente integrable en su estilo de vida, evitando enfoques que impliquen una sobrecarga organizativa o un cambio drástico en sus hábitos.

Las estrategias más eficaces identificadas en este estudio incluyen la promoción de herramientas de gestión alimentaria de fácil adopción, como recordatorios digitales acerca de las necesidades de consumo, la búsqueda de recetas con ingredientes próximos a su caducidad y la incorporación de hábitos de compra basados en la planificación a corto plazo. También se puede recoger la introducción de incentivos que refuercen los beneficios individuales de la reducción del desperdicio, como puede ser el ahorro económico o la optimización del tiempo.

PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA Y LA ALIMENTACIÓN

Se ha evidenciado que la organización de la compra y la planificación de la alimentación representan factores clave en la gestión del desperdicio alimentario en este subgrupo. Las parejas con hijos, hijas y adolescentes han afirmado que tienden a realizar compras menos planificada, lo que puede derivar en un mayor nivel de desperdicio.

Incorporar herramientas como la elaboración de menús semanales y la utilización de listas de compra podría contribuir a una reducción del desperdicio en este tipo de hogar. En este sentido, la anticipación en la compra y preparación de alimentos permite un uso más eficiente de estos, evitando compras excesivas y asegurando el aprovechamiento de los productos que vayan a caducar.

Las parejas adultas sin hijos que implementan estrategias de planificación parece que pueden tener una menor cantidad alimentos desperdiciados. La incorporación de herramientas digitales, como aplicaciones de gestión de la despensa o sistemas de recordatorio de fechas de caducidad, podría ser una vía eficaz para optimizar las tareas de cocinado y almacenamiento.

Por otro lado, la promoción de hábitos de consumo consciente como la priorización de productos de temporada y la compra en formatos más pequeños, adaptados a las necesidades reales de un hogar con pocos integrantes, resulta una aproximación esencial que puede revertir en una minimización del desperdicio.

En conclusión, la planificación alimentaria constituye una estrategia efectiva para la reducción del desperdicio en parejas adultas independientes, especialmente en territorios urbanos donde la disponibilidad de tiempo y la flexibilidad en las dinámicas de alimentación pueden propiciar mayores desperdicios.

DAR MAYOR VALORA A LOS HÁBITOS DEL APROVECHAMIENTO

El aprovechamiento de los alimentos es una estrategia clave en la reducción del desperdicio alimentario, especialmente en este tipo de hogares con falta de tiempo y organización. Incorporar prácticas de aprovechamiento, como la reutilización de sobras en nuevas preparaciones o el almacenamiento adecuado de los alimentos, puede contribuir de manera significativa a la reducción del desperdicio. Para que estas prácticas sean realmente efectivas se deben integrar de manera naturalizada en su día a día, tratando de evitar procesos de transformación culposos que puedan implicar el surgimiento de resistencias o desmotivación.

Como ya se ha visto, destacar los beneficios tangibles como el ahorro económico, la variedad en la alimentación y la optimización del tiempo en la cocina son elementos fundamentales también para la promoción del aprovechamiento.

EVITAR LA CULPA EN EL DESPERDICIO

Al igual que en otros grupos, como en el de familias con hijos, la culpa aparece recurrentemente. En este sentido, en lugar de comunicar mediante un discurso que pueda incidir en la culpabilización, surge como más emancipador destacar los beneficios positivos de reducir el desperdicio.

Con el objetivo de activar cambios en los comportamientos y lograr una mayor sensibilización y compromiso, se revela como relevante implementar enfoques que prioricen soluciones prácticas para las necesidades cotidianas de la alimentación y la preparación de alimentos.

BIBLIOGRAFÍA

Benito, L. E. A. (1995): Sujeto y discurso: el lugar de la entrevista abierta en las prácticas de la sociología cualitativa. Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales, Madrid, Editorial Síntesis, pp. 225-240.

Buzby, J. C., Hyman, J. (2012). Total and per capita value of food loss in the United States. Food Policy, 37(5), 561-570.

Canales, M., y Peinado, A. (1994): Grupos de discusión. Métodos y técnicas de investigación en ciencias sociales, Madrid, Editorial Síntesis, pp. 287-316.

Cappellini, B., & Parsons, E. (2012). Practicing thrift at dinnertime: mealtime leftovers, sacrifice and family membership. Sociological Review, 60(2), 121-134.

Díaz Carmona, E. et al. (2022). Mirada Cualitativa del Desperdicio Alimentario en Madrid. Memorias e informes de investigación.

Domínguez, M., & Dávila, A. (2008). La práctica conversacional del grupo de discusión: jóvenes, ciudadanía y nuevos derechos. Pearson Educación.

Evans, D. (2014). Food waste: Home consumption, material culture and everyday life. Bloomsbury.

ELIKA. (2022). Análisis del desperdicio de alimentos en los hogares de Euskadi.

Garrone, P., Melacini, M., Perego, A. (2014). Opening the black box of food waste reduction. Food Policy, 46, 129-139.

Gustavsson, J.; et al. (2011). Global Food Losses and Food Waste- Extent, Causes and Prevention; 1st ed.; FAO: Gothenburg.

Krueger, R. A. (1991): El grupo de discusión. Guía práctica para la investigación aplicada, Madrid, Editorial Pirámide, p. 24.

Kummu, M. et al (2012). Lost food wasted resources: Global food supply chain losses and their impacts on freshwater, cropland, and fertiliser use. Science of the Total Environment, 438, 477-489.

Parfitt, J., Barthel, M., Macnaughton, S. (2010). Food waste within food supply chains: quantification and potential for change to 2050. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 365(1554), 3065-3081.

Stenmarck, A., et al. (2016). Estimates of European food waste levels. IVL Swedish Environmental Research Institute.

Wilk, R. (2006). *Fast food/slow food: The cultural economy of the global food system*. Altamira Press.

ANEXOS

PERFILES ETNOGRÁFICOS¹⁶ (PHOTOVOICE)

Como se ha destacado en el apartado metodológico, se ha llevado a cabo una técnica de investigación cualitativa con 8 perfiles seleccionados para realizar un seguimiento en forma de diario de desperdicio alimentario. Este diario, que ha incorporado los momentos de desayuno, comida y cena u otros momentos de desperdicio (limpieza de nevera, gestión del espacio de almacenamiento, etc.), se ha complementado con la realización de fotografías de diferentes ítems de desperdicio. En conjunto, esta técnica conforma un *photovoice* detallado de una semana de cocinado, gestión y desperdicio de las personas que se ha complementado con una entrevista semiestructurada al finalizar el diario.

Esta aproximación permite comprender no solo qué hacen las personas, sino también por qué lo hacen, explorando sus significados culturales y las estructuras sociales que moldean sus decisiones. En este sentido, los perfiles etnográficos ayudan a identificar no solo las prácticas manifiestas de desperdicio, sino también las normas, creencias y emociones que subyacen en ellas (Wilk, 2006)¹⁷.

En base a los resultados, se han construido 8 perfiles etnográficos del desperdicio en los hogares que tienen vinculación con los subgrupos poblacionales analizados a lo largo del informe de resultados. Estos perfiles etnográficos tienen, además de prácticas adscritas a su subgrupo poblacional, otras prácticas que pueden compartir con otros grupos y con otros perfiles.

Estos perfiles se componen de una breve descripción de cada uno, al que se le complementa con una ficha etnográfica que pretende dar cuenta de algunas de las conclusiones extraídas de sus diarios, entrevistas y *photovoice*, así como materiales reseñables, aportados por los participantes, tanto gráficos como textuales.

PERFIL 1

Perfil etnográfico: El perfil al que se asiste es el de una mujer de mediana edad que tiene una alta conciencia medioambiental y preocupación por el desperdicio que se genera en su hogar. Sus patrones de consumo y compra de alimentos son relativamente alternativos debido a su sensibilidad ambiental, por lo que tiende a priorizar negocios de proximidad. Es vegetariana. Su hogar está constituido por ella, su marido y dos hijos/as, por lo que es un hogar con altas cargas

¹⁶ El perfil etnográfico es una herramienta metodológica utilizada en investigaciones cualitativas para describir y analizar los comportamientos, actitudes y prácticas de determinados grupos sociales en su contexto cotidiano.

¹⁷ Wilk, R. (2006). *Fast food/slow food: The cultural economy of the global food system*. Altamira Press.

de cuidado. Su vivienda se encuentra en un área urbana densamente poblada. En la actualidad se encuentra trabajando. Tiene estudios superiores. Participa activamente como militante política.

Grupo de adscripción: Su grupo de adscripción es el de las familias con hijos/as a cargo. Con relación a su adscripción grupal, se puede observar como la presencia de menores en el hogar genera desperdicios mayores que si no hubiera, a través del desperdicio de fruta que queda oxidada después de una merienda. Al mismo tiempo, comienzan a aparecer las primeras estrategias de aprovechamiento como el uso de los panes duros para otras preparaciones, en este caso, el pan rallado. La dieta vegetariana también cobra relevancia en cuanto a la educación alimentaria que muchas familias con menores a cargo han destacado como importante, especialmente inculcar en los hábitos alimentarios saludables.

Dinámicas compartidas y propias: Las dinámicas compartidas con el resto de los perfiles deviene de la normalización del desperdicio de aquellos alimentos que pueden cambiar su forma, textura, aspecto, etcétera; el aprovechamiento de alimentos que son sencillamente aprovechables (como el pan); o la necesidad de adaptarse a las necesidades de los integrantes del núcleo familiar. Como dinámica particular, destaca la importancia que se le da a los locales de proximidad, especialmente tiendas de alimentos vegetarianos, verduras y frutas.

PERFIL 1			
• El alto grado de concienciación se relaciona con una menor cantidad de desperdicio. • Se despliegan estrategias alternativas para reducir el desperdicio, recuperando asimismo la tradición (ej. triturar el pan duro para conseguir pan rallado). • Se observa que la presencia de niños menores incrementa la cantidad de alimentos que se tiran en el hogar.		<i>Y luego una fotito de restos de fruta de los peques de la merienda que no se la comieron y se ha quedado muy oxidada y ese poco lo vamos a tirar (...). Y de comida, hemos comido en casa con amigos y hemos encargado comida, destacable solo los restos de pollo asado. Peladuras de la fruta y alguna aceituna que dicen los niños que no estaban buena. 😞</i> <i>Nos hemos encontrado este trozo de pan duro abandonado. Cuando nos pasa esto a veces lo tiramos, aunque pocas porque se lo damos a mis padres que lo rallan. Nosotros también lo hemos rallado a veces, pero ahora no nos da la vida, con curro, peques... Si vamos al pueblo, también a veces lo llevamos para un familiar que tiene gallinas.</i>	
			
Restos de fruta de los niños	Pieles de verduras. Resto habitual	Pan duro para reutilizar	Comercios de proximidad

PERFIL 2

Segundo perfil: hombre de 48 años, con baja conciencia medioambiental. Vive en un entorno rural en Euskadi. Está casado y tiene dos hijos menores, de 15 y 18 años. Su carga de cuidados no es elevada. Se encuentra en el momento de realización del estudio ocupado. No milita políticamente. Los hábitos de compra y consumo de la familia participan de patrones hegemónicos: grandes superficies, aparición en los menús diarios de alimentos precocinados y ultraprocesados.

Grupo de adscripción: Su grupo de adscripción es el de las familias con hijos/as a cargo. No obstante, que sus hijos sean mayores de 12 años marca una diferencia relevante: el tiempo y

esfuerzo dedicado a los cocinados es menor, lo cual impacta definitivamente en el desperdicio realizado; aunque ya no haya un incremento del mismo relacionado con el gusto de los menores.

Dinámicas compartidas y propias: Existen similitudes entre el perfil estudiado y los demás perfiles y grupos, como, por ejemplo, el circunstancial olvido de los alimentos más perecederos, que tiene como conclusión su desperdicio. Destaca, como reseñable, la aparición de alimentos precocinados en varias de las comidas registradas con la técnica.

PERFIL 2			
• Poco tiempo dedicado al cocinado de las diferentes comidas se relaciona con mayor desperdicio. • Presencia recurrente de alimentos procesados y platos precocinados. • Desperdicio de algunos alimentos frescos, como piezas de fruta, por olvido.		<i>El desayuno de hoy han sido infusiones, desechando los restos al cubo de orgánico. (...). De segundo he comido burritos ya preparados, el envoltorio al ser de plástico lo he desechado al contenedor del plástico. (...) De postre naranja y desecho un plátano pasado. Los restos al orgánico.</i> <i>Nosotros vivimos a las afueras del pueblo, así q normalmente los viernes vamos a un centro comercial cercano y hacemos una compra grande y intentamos que los miércoles nos cuadre y hacemos pedido online para que nos lo traigan a casa.</i>	
			
Bandeja de comida precocinada	Plátano muy maduro que se desecha	Envoltorio de barrita energética	Bolsita de infusión. Único desperdicio de los desayunos

PERFIL 3

Tercer perfil: mujer de 23 años, relativa conciencia medioambiental. Reside en un área urbana de Euskadi, en un domicilio con 3 compañeros de piso. Está soltera, sin cargas de cuidado. Estudia un postgrado en el momento de realización del estudio. No participa en asociaciones ni colectivos de carácter político. Afirma disponer de poco tiempo para realizar las tareas que envuelven a la compra y al consumo de alimentos.

Grupo de adscripción: Su grupo de adscripción es el de personas jóvenes independientes. Este grupo se caracteriza por mostrar, en general, valoraciones más críticas, al menos en términos de actitud, con las prácticas propias y ajenas, en lo que tiene que ver con el desperdicio. De ahí que la entrevistada haga énfasis en las emociones negativas que siente al desperdiciar alimentos más de lo normal, o de lo que considera lo debido.

Dinámicas compartidas y propias: Aunque la falta de tiempo es una cuestión que se puede encontrar, como percibida y vivida, en una pluralidad casi unánime de los grupos (con mínimas excepciones); la falta de espacio, por la precaria independencia de que goza la juventud, es característica de este grupo poblacional.

PERFIL 3			
• Poco tiempo para la elaboración de comidas. • Sentimientos positivos recurrentes al acabar toda la comida del plato. Al contrario, sentimientos negativos asociados al desperdicio. • Almacenamiento reducido al compartir piso, relación inversa con el desperdicio.		<i>Por último la cena que es una sopa de sobre (...) me pareció que podía aprovecharlo para cenar ya que a veces no sé bien que hacerme para cenar porque las comidas las tengo más estructuradas pero las cenas como llego tarde de la universidad pues no le dedico mucho tiempo y me parece un recurso fácil y que ahora puedo utilizar. Y es por eso por lo que he hecho la foto. He tirado a la basura la sopa que no me he cenado.</i> <i>Es una sensación agradable y me da paz saber que no deshecho la comida. Aprovechar los huevos de gallina que me quedan me genera una sensación de estar siendo eficiente, es decir me siento tranquila de no desperdiciar nada y aprovechar al máximo lo que tengo, lo que me hace sentir organizada y responsable de lo que gasto.</i>	
			
Comida del mediodía	Manzana que se desecha	Plato finalizado, sentimientos positivos	Despensa compartida

PERFIL 4

Cuarto perfil: hombre de 29 años, con alta conciencia medioambiental. Vive actualmente en un área urbana, en el País Vasco, compartiendo piso con dos compañeros. No presenta cargas de cuidado. Tiene trabajo. Forma parte de colectivos autónomos y de un grupo de consumo, del cual recibe cestas de verdura de temporada. En su domicilio se combina esta forma de consumo de proximidad y sostenible con compras en pequeñas y grandes superficies.

Grupo de adscripción: Su grupo de adscripción es el de personas jóvenes independientes. Como anteriormente, pero reflejado de manera más contundente en este perfil por su disposición ideológica, la juventud es el lapso etario en el que con más facilidad podemos observar (auto)reflexiones críticas con respecto a los hábitos alimenticios, que en este perfil etnográfico entroncan también con la militancia política y ecologista.

Dinámicas compartidas y propias: Por más que sea posible ver notas concordantes, como la compra de alimentos en grandes superficies y las prácticas de consumo de masas; este perfil específico añade todo un conjunto de prácticas comunitarias y acciones colectivas que enriquecen el análisis, cuando este quiere orientarse hacia la brecha de nuevas posibilidades ecológicas a poner en práctica. Ejemplo privilegiado son las cestas de verdura de proximidad que el participante recibe de grupos de consumo de su zona.

PERFIL 4			
• Participa en un grupo de consumo en el que se distribuyen cestas de verdura de temporada. • Piso compartido, pero se despliegan estrategias de colaboración que ayudan a reducir el desperdicio. • Desperdicio muy reducido: alto grado de concienciación ambiental.		<i>Para cenar comemos sobras y sopa. La sopa y todas las verduras que tenemos vienen de una cesta de verdura de un grupo de consumo. Pagamos 60€ al mes y todas las semanas recibimos una cesta. Esta semana han venido col, coliflor, acelgas, patatas y pimientos verdes. También comemos queso que hemos robado de la tienda de debajo de casa.</i> <i>A la tarde voy a la compra al (nombre de supermercado), compro todo lo que se ve en la foto. Es la compra de la semana, en casa somos 3, a cada uno le toca una semana. Ponemos un bote de 70e al mes, aunque hay cosas que robamos como el queso y el chocolate.</i>	
			
Comida sin desperdicio	Compra semanal colectiva	Zona reciclaje del hogar	Cáscaras del cocinado

PERFIL 5

Quinto perfil: mujer de 30 años, presenta una alta conciencia medioambiental. Reside en la ciudad de Madrid, y comparte piso con dos compañeras. Trabaja como docente. Participa habitualmente en diversos colectivos y asociaciones de corte ecologista. Recibe alimentos de grupos de consumo y composta sus desperdicios comunitariamente. Sus hábitos de compra y consumo son, diríamos, alternativos y atentos con la sostenibilidad de los mismos.

Grupo de adscripción: Su grupo de adscripción es el de personas adultas sin descendientes a cargo, aunque casualmente, los dos perfiles etnográficos que pueden adscribirse a este grupo se acercan, por edad, al grupo de jóvenes independientes. Por eso, encontramos una mezcla de control y conciencia crítica, esta última especialmente reseñable en el caso de la participante número cinco.

Dinámicas compartidas y propias: En este caso específico, resaltan las características propias del perfil, por ser el más alejado de los ocho, ideológica y políticamente, en su escorarse hacia prácticas de profusa conciencia ecológica y atención especial al cuidado medioambiental. La participación en grupos de consumo, como ya habíamos visto en otro caso; pero también el énfasis en otras estrategias, como la reutilización constante de alimentos, o el compostaje comunitario, bien dan cuenta de ello.

PERFIL 5		
• Participa en un grupo agroecológico que surte de verduras de temporada, • Estrategias colectivas y comunitarias, de cauce ecológico, como el compostaje en el instituto del barrio. • Re-aprovechamiento constante de las sobras: reciclaje, o reutilización, llevada también al consumo directo.	<i>Pues esta es la cantidad de verdura que he recogido esta semana en el grupo agroecológico en el que participa el hogar donde vivo, porque esta semana me tocaba a mi esta tarea, entonces lo recogí ayer por la tarde y esto es el total de verdura que es la verdura que consumimos en casa durante toda la semana. No compramos salvo excepciones nada más en cuanto a verdura fresca</i> <i>Esto es la comida que ha sobrado de este medio día que la guardamos en un túper y seguramente mañana y pasado que no tenemos turnos de comida asignados lo que hacemos es comernos estas sobras que vamos teniendo.</i>	
		
Verdura de grupo agroecológico	Compostaje comunitario	Aprovechamiento de sobras de pasta

PERFIL 6

Sexto perfil: mujer de 45 años, con relativa conciencia ecológica. Vive en un entorno urbano, en la comunidad de Madrid. Su marido, y una hija al cargo de 12 años, componen el núcleo familiar. Hay presencia de animales domésticos en el hogar. Se desempeña en el ámbito de los cuidados. No participa actualmente en grupos de tipo asociativo. Tiene hábitos de compra y consumo generalistas.

Grupo de adscripción: Su grupo de adscripción es el de las familias con hijos/as a cargo. De nuevo observamos que los menores en casa, cuya apetencia es más incierta que en el caso de los adultos, puede contribuir al mayor desperdicio del hogar.

Dinámicas compartidas y propias: La forma en que se desperdician los alimentos es similar a la de otros grupos, basada en cambios de aspecto de los alimentos o apreciaciones al respecto de su estado. Aparece como elemento propio, pero que puede encontrar resonancias en otros perfiles o grupos, la tenencia de animales domésticos, los cuáles ayudan a reducir el desperdicio, por acabar consumiendo ciertas sobras de alimentos o partes que normalmente no se toman como comestibles.

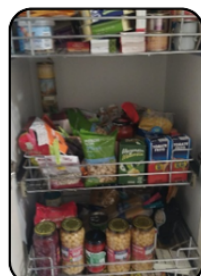
PERFIL 6			
- Al contrario que en otros casos, un grado relativo de conciencia se relaciona con un mayor desperdicio. - Presencia de animales en casa (un conejo, en este caso) como forma de evadir el desperdicio. - La presencia de menores también promueve el incremento del desperdicio.		<i>Lo otro es una lata de atún que intenté vaciarla toda pero quedan como restitos. La verdad es que me da mucha pena de tirar comida... intento comer los restos para no tirarlo pero tampoco puedo estar comiendo yo todos los días los restos.</i> <i>Y esto es el resto de lo de la comida, mi marido se ha desayunado un huevo con nueces y le hice un bocadillo a mi hija de jamón y queso y aquí está el resto del queso y con tomate también. El resto de tomate se lo voy a dar al conejo el resto lo voy a tirar a la basura del contenedor de comestibles, vamos el único que voy reciclando, trato de reciclar ahí el desperdicio alimentario, pero siempre se me va colando ahí un papel o alguna otra cosa.</i>	
			
Desperdicio de la comida	Cáscaras para el conejo	Desperdicio de la cena	Almacenamiento nevera

PERFIL 7

Séptimo perfil: mujer de 66 años, jubilada, alta conciencia ecológica. Reside en la ciudad de Madrid. Vive únicamente con su marido. No obstante, habitualmente pasan el día y comen en su casa sus dos nietos, menores de 12 años. Tiene, por tanto, aún altas cargas de cuidado. Hay presencia de animales domésticos en su domicilio. No participa en colectivos ecologistas. Se observan patrones de consumo de masas.

Grupo de adscripción: Su grupo de adscripción es el de las personas mayores. Normalmente, como podemos observar también en este caso, se establece una cierta relación entre formas tradicionales de entender y de valorar los alimentos, ponderando una cuestión moral o haciendo referencia a periodos de escasez y carestía, que ayudan a reducir el desperdicio. No obstante, como en tantos otros casos, la posible presencia de menores en el hogar (de los nietos, en este caso), con sus posibles reticencias, parece favorecer la génesis de un mayor número de desperdicios.

Dinámicas compartidas y propias: La disponibilidad de tiempo (así como, también, cierto tipo clásico de socialización hegemónica: la adscripción femenina de las tareas del hogar), característica del grupo en relación con otros, permite un mayor control de los procesos de compra y cocinado. Hallamos, sin embargo, semejanzas en especificidades que tienen que ver con ambos procesos, si los comparamos con otros grupos, como: la compra en grandes superficies o cierto tipo de dieta.

PERFIL 7			
- Conciencia tradicional, asociada a periodos de escasez que, sin embargo, también aminora el desperdicio del hogar. - Vuelve a aparecer la presencia discordante de los menores (en este caso, los nietos) como productores de mayor desperdicio; y de los animales domésticos como medio para reducirlo. - Factor de la edad y la no-ocupación (mayor control de los procesos del hogar), como elementos que reducen el desperdicio.		<i>La comida de mis nietos da pena, da pena porque han dejado bastante... y como les digo yo algunas veces es que "con lo que dejas en el plato habría para comer otro niño y hay que tirarlo". Ellos me dicen se lo das a la perrita y le digo "no puedo ponerle tanta cantidad" pero que es una pena el desperdicio que hay...</i> <i>Hoy sobras, pues bueno, es que hoy ha sido un día de comida de aprovechamiento. Lo aclaro: yo, según voy cumpliendo años me estoy volviendo más vaga y hago lo siguiente. Cuando hago por ejemplo una legumbre, pongo más cantidad (...) y entonces cuando no vienen a comer los nietecillos, pues para mi marido y para mí de las que sobran las pongo en un tupper de cristal y las meto al frigorífico. Y luego un día de los que no vienen, pues las saco y las caliento en el microondas y ya tenemos el primer plato.</i>	
			
Cáscaras del desayuno	Sobras de los niños	Despensa familiar	Comida sin desperdicios!

PERFIL 8

Octavo perfil: hombre de 32 años, con relativa conciencia medioambiental. Vive en pareja, en un área rural, en un pequeño municipio de la comunidad de Madrid. No tiene cargas de cuidado. Está ocupado en el momento de realización del estudio. Patrones de compra y consumo generalistas, y ausencia de participación política militante y asociativa.

Grupo de adscripción: Su grupo de adscripción es el de personas adultas sin descendientes a cargo, aunque cercano, como en otro caso, al grupo de jóvenes independientes. Destaca en este perfil, como elemento característico de su grupo, el control consciente como herramienta para reducir el desperdicio, que se manifiesta en estrategias como la del menú semanal.

Dinámicas compartidas y propias: Hay dinámicas compartidas con los demás perfiles, como el desecho de ciertos alimentos por mera cuestión de gusto; o los hábitos de compra en superficies generalistas. Aparecen como alternativas las estrategias que se construyen desde la vida rural, haciendo partícipes a los animales, o poniendo en práctica posibilidades creativas de reutilizar las partes de los alimentos que constituyen normalmente un desperdicio.

PERFIL 8

- Aparece el cálculo (a través de esquemas, de plantillas como el menú semanal) como un elemento que sirve para reducir el desperdicio.
- La vida rural (representada en la entrevista por el suegro) se dibuja como un espacio en el que desplegar cantidad de alternativas para no generar + desperdicios.
- Apelación retrospectiva a modos de tratar los alimentos y los desechos tradicionales, como formas que incorporar en la vida cotidiana para paliar el desperdicio.

Revisando la foto si creo que podemos mejorar como sociedad, fijarnos un poco como consumían la leches nuestros antepasados. Podríamos volver al recipiente cristal y gestionar nosotros nuestros recipientes (...). Llevo días pensando que después de las fotos que aplico, no entiendo como no minoramos el consumo de papel etc... para transportar el pan. Mi abuela lo hacía mejor que nosotros en la actualidad, por culpa de todo lo desechable.

Generalmente gestionamos la cocina el fin de semana para que el resto de la semana no tengamos que invertir tiempo en las comidas. Debido a la dieta semanal tenemos un orden establecido de productos y de consumo. Según las necesidades de los productos tenemos un orden establecido en nuestra despensa y nevera.



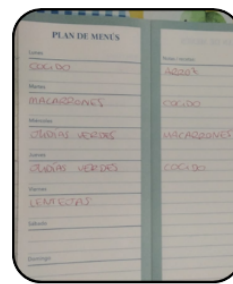
Cáscaras de la cena



Sobras de comida multitudinaria



Comida de táper sin desperdicio



Menús de la semana



DIRECCIÓN

Paseo de las Acacias, 3, 1A
28005 Madrid

TELÉFONO

91 542 83 43
638 82 72 151

EMAIL / WEB

cooperativa@andaira.net
www.andaira.net