

Aprovecha la comida

¡¡No tiene desperdicio!!



PLANIFICACIÓN, ELABORACIÓN Y APROVECHAMIENTO

Como consumidores responsables, podemos hacer un esfuerzo y **reducir al máximo los desechos de comida** que podían haberse evitado.

Una adecuada planificación en la compra y un correcto aprovechamiento evitará desperdicios innecesarios.

Presentamos una serie de **recomendaciones prácticas** para conseguirlo:

Antes de comprar...

- ▶ Revisa tu despensa y frigorífico para ver de qué alimentos dispones y comprueba las fechas de caducidad y/o consumo preferente.
- ▶ Planifica un menú semanal.
- ▶ Haz una lista con lo que necesites y compra productos que puedas usar en varios platos.



En el momento de la compra...



- ▶ Compra lo que realmente necesites y adáptate a tu previsión de consumo.
- ▶ Realiza tu compra sin prisas y de forma ordenada, dejando la compra de los productos frescos y congelados para el final.
- ▶ No hagas la compra con hambre. ¡Comprarás más!
- ▶ Compra paquetes o porciones adecuadas al número de personas que los vayan a consumir.
- ▶ Adquiere alimentos frescos sueltos (frutas, verduras, carne...) en lugar de envasados para evitar comprar más de lo necesario.
- ▶ Lee las etiquetas y presta atención a las fechas de caducidad y/o consumo preferente e instrucciones de conservación.

No cocines en exceso y adecua la cantidad a los comensales



A la hora de cocinar...

- ▶ **Respetar tu menú semanal.** Prioriza las sobras y alimentos que vayan a caducar.
- ▶ **No cocines en exceso** y adecua la cantidad a los comensales. Calcula teniendo en cuenta las porciones (niños, adultos o mayores).
- ▶ **Descongela** sólo lo que vayas a necesitar y **consúmelo en las 24 horas siguientes.**
- ▶ **No descongeles alimentos a temperatura ambiente,** ni sobre fuentes de calor. Tampoco los introduzcas en agua caliente.
- ▶ **Aprovecha las sobras** en las comidas siguientes como ingredientes en una nueva preparación o para congelarlas.
- ▶ **Piensa en nuevas recetas** para aprovechar las sobras y prepáralas con alimentos ya cocinados o con aquellos que no sean atractivos para comerlos frescos.

Para descongelar utiliza una de estas dos técnicas:

- ▶ **en el frigorífico,** mantén el producto en su propio recipiente. Una vez descongelado, cocínalo inmediatamente;
- ▶ **en el microondas,** coloca los alimentos en una fuente con rejilla, para que no se mezclen sus jugos. Si descongelas alimentos ya cocinados, introdúcelos con el recipiente destapado. Remueve y mezcla bien.

A la hora de comer...

- ▶ **Consumes los productos que caduquen antes**, dando prioridad a los más perecederos.
- ▶ **Sirve cantidades pequeñas de comida** ya que siempre se puede repetir. Los platos sobrecargados llevan a un mayor desperdicio.
- ▶ **Calienta sólo la cantidad de sobras que se va a comer.** Conserva el resto en la nevera.
- ▶ **Evita enfriar y calentar varias veces los alimentos** para impedir que proliferen las bacterias.
- ▶ **Intenta repartir entre tus conocidos los alimentos que no vas a consumir** en los próximos días o meses.



Tira solo aquello que realmente no puedas aprovechar

FECHAS DE CONSUMO

La **FECHA DE CADUCIDAD** indica el día límite a partir del cual el alimento **no debe ingerirse por no ser del todo seguro**. El alimento puede consumirse hasta el mismo día de la fecha de caducidad (esta incluida). Se utiliza en productos muy perecederos (ej. carne, pescado, leche fresca, pasta fresca...). Se indica con la expresión **"fecha de caducidad"**.

La **FECHA DE CONSUMO PREFERENTE** indica **hasta cuándo el alimento conserva sus propiedades específicas, siempre que se almacene correctamente**. Pasada la fecha, la calidad puede disminuir y no aportará la misma cantidad de nutrientes, pudiendo afectar a su gusto, textura, sabor.... **No quiere decir que el alimento no sea seguro**. Se indica con la expresión **"consumir preferentemente antes del..."** cuando se señale el día, o **"consumir preferentemente antes del fin de..."** en los demás casos.

ALMACENAMIENTO

Conviene...

- ▶ Rotar los alimentos, colocando los más antiguos en la parte delantera.
- ▶ Almacenar según las instrucciones del envase.
- ▶ Utilizar envases o bolsas transparentes para controlar mejor los alimentos.
- ▶ Conservar alimentos en su propio líquido, siempre y cuando estén completamente cubiertos (atún, anchoas en aceite, fruta en almíbar...).
- ▶ Conservar en óptimas condiciones.
- ▶ Guardar las sobras en recipientes limpios, sin restos y en un tamaño adecuado (cuanto más lleno mejor y sin aire).
- ▶ Una vez que se enfríe, mantener la comida cocinada en el frigorífico, un máximo de 2 ó 3 días, o bien, congelarla de inmediato.
- ▶ Mantener limpios y desinfectados todos los útiles y espacios donde guardar los alimentos, además, de lavarse las manos antes de manipularlos.

Almacenar en:

Frigorífico

- ▶ Temperaturas de 0-5°C. Apto para productos pasteurizados, envasados al vacío (fiambres, pescado ahumado,...) y semiconservas (anchoas...).
- ▶ Coloca los alimentos de acuerdo a los niveles de frío (ej. carnes, aves y pescados en la parte más fría y verduras en la menos fría).
- ▶ Empaqueta bien los alimentos, extrayendo todo el aire posible.
- ▶ Una vez usados, envuelve los quesos y fiambres en papel film o de aluminio, o bien, ponlos en recipientes herméticos.

Congelador

- ▶ Temperatura inferior a -18°C, es donde mejor se preserva la calidad nutritiva de los alimentos.
- ▶ Puede congelarse casi todo, bien envuelto o en envases herméticos. Aunque algunos alimentos pierden parte de sus propiedades.
- ▶ Los envases de plástico, rígidos y herméticos, son los más adecuados. Evita los de cartón.
- ▶ Extraer al máximo el aire en los envases de plástico. Cuando estén llenos y cerrados, levanta un extremo de la tapa y elimina el aire presionando después en el centro del envase.
- ▶ Cuidado con los envases rotos. El alimento puede estar dañado y no ser apto para el consumo.

Despensa

- ▶ Debe ser un lugar fresco, seco, protegido de la luz y con ventilación para almacenar alimentos a temperatura ambiente como legumbres, cereales y derivados, azúcar, sal, café, cacao, especias, aceite, bricks, conservas...
- ▶ Ciertos alimentos como frutas y verduras pueden almacenarse unos días a **temperatura ambiente**, para que maduren, o para degustarlos en condiciones óptimas. Es el caso de los plátanos, piñas, tomates, etc.

Confederación Española
de Cooperativas
de Consumidores
y Usuarios



C/ Vallehermoso, 15, 1ª planta - 28015 - Madrid
Tel.: 91.593.09.35 - Fax: 91.593.18.14
e-mail: hispacoop@hispacoop.es
www.hispacoop.es



Proyecto subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad -
Instituto Nacional del Consumo. Su contenido es responsabilidad exclusiva de HISPACOOP.

NOVIEMBRE 2012