

# APROVECHEMOS LOS ALIMENTOS

Decálogo  
para reducir el  
desperdicio  
alimentario

 **AVACU**  
asociación valenciana  
de consumidores  
y usuarios

Con la colaboración de:

 **MERCADONA**  
SUPERMERCADOS DE CONFIANZA



# APROVECHEMOS LOS ALIMENTOS

Decálogo  
para reducir el  
desperdicio  
alimentario





## ASOCIACIÓN VALENCIANA DE CONSUMIDORES Y USUARIOS

VALENCIA

C/ Dr. Sumsi 28, bajo

Tel.: 963 516 644 - 963 526 865

ALICANTE

C/ Juan Bta. Lafour 3, entrepl.

Tel.: 965 205 333

CASTELLÓN

C/ Alloza 80, 2º

C/ Enmedio 9, entresuelo

Tel.: 964 246 925

E-mail: [avacu@avacu.es](mailto:avacu@avacu.es)

<http://www.avacu.es>

Agradecimientos:

Dña. Paloma Rubio Muñoz

Licenciada en Farmacia

Con la colaboración de:



Coordinación y textos: AVACU

Diseño gráfico e ilustraciones: ©LaGRUAestudio



# PRÓLOGO





Estimados consumidores. El desperdicio de alimentos es, hoy, una realidad que nos afecta a todos. La responsabilidad de reducir ese desperdicio pasa por todos y cada uno de nosotros. Con esta guía pretendemos provocar un cambio en nuestra actitud y concienciarnos de que, con pequeños gestos en nuestro día a día, podemos reducir la cantidad de alimentos que desperdiciamos.

Que los hogares seamos responsables de casi la mitad del desperdicio en alimentos que se genera en España no deja de ser un dato más que preocupante. Pero más preocupante es cuando vemos los millones de personas que pasan hambre o cuando traducimos esa cantidad de alimentos desperdiciados a euros y nos damos cuenta del dinero que hemos tirado a la basura.

Debemos empezar siendo honestos y la verdad es que el origen de esta guía tiene un nombre: **MERCADONA**, una empresa que hace unos meses se dirigió a nosotros concienciada de la gran mejora que en esta materia tiene por delante y, por ello, se ha ofrecido a colaborar conjuntamente con los consumidores en mejorar nuestros hábitos para realizar entre todos un consumo más responsable. Y el fruto de esa idea lo tenéis en vuestras manos: una guía que nos ofrece unas sencillas pautas que permiten modificar nuestros hábitos y reducir la cantidad de alimentos que, innecesariamente, tiramos a nuestros cubos de basura cada día.

Si somos capaces de seguir estas pautas no sólo conseguiremos ahorrar en nuestra cesta de la compra, sino que además evitaremos la sobreproducción (con el gasto que ésta genera tanto a nivel económico como medioambiental) y, con ello, un reparto más eficiente de los recursos que se ponen a nuestra disposición.

No esperemos que otros lo hagan por nosotros. Seamos conscientes del problema, consecuentes con las implicaciones y realistas con las soluciones, pero, sobre todo, seamos **Consumidores Responsables**. Somos nosotros los que podemos y debemos reducir ese desperdicio de alimentos aquí y ahora. Por nosotros y por los que vendrán después.

Agradecemos a **MERCADONA** el reconocimiento e implicación con los consumidores en esta ambiciosa tarea. Con ello estoy seguro de que en breve percibiremos cambios en las actitudes y conciencias de todos nosotros.

Fernando Móner  
Presidente de **AVACU** (Asociación Valenciana de Consumidores y Usuarios)



# ÍNDICE

<b>- Introducción</b>	9
<b>- Decálogo para reducir el desperdicio de alimentos en el hogar</b>	13
1. Planifica el menú .....	15
2. Revisa tu despensa y planea la compra .....	16
3. Ten en cuenta tu presupuesto .....	20
4. Comprueba las etiquetas de los productos .....	21
5. Almacena y conserva la comida adecuadamente .....	24
6. Utiliza la comida por orden de antigüedad .....	28
7. Sirve pequeñas cantidades de comida .....	29
8. Guarda la comida sobrante .....	30
9. Congela .....	32
10. Aprovecha .....	34
<b>- También en el restaurante</b>	38
<b>- Algunos trucos para conservar alimentos</b>	40
<b>- Recuerda</b>	42





1  
/ 3



# INTRODUCCIÓN

**¿TE HAS PLANTEADO ALGUNA VEZ  
CUÁNTA COMIDA DE LA QUE COMPRAS  
ACABA EN EL CUBO DE LA BASURA?**

Los nuevos hábitos y estilos de vida han marcado un **cambio** en la alimentación de los últimos años; ha habido una **evolución** en los hábitos alimenticios de la población en general, así como una **creciente preocupación por mantener un buen estado de salud**.

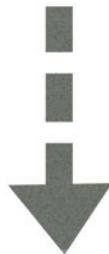
**El consumidor es cada vez más exigente en lo que respecta a la calidad y seguridad de los productos que consume**

Pero todo este desarrollo también tiene una **parte negativa que lleva al desperdicio de parte de los alimentos** que tenemos en nuestros hogares, desperdicio del que en la mayoría de los casos no somos conscientes. Según la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), **un tercio de la comida producida en nuestro planeta acaba desperdiciado, lo que equivale aproximadamente a 1.300 millones de toneladas al año**.



Y muchos de esos alimentos todavía se encuentran en buen estado. Somos nosotros mismos los que desperdiciamos gran parte de esa comida desde nuestros propios hogares, con lo que

## **TODOS somos RESPONSABLES**



Según la Comisión Europea, el despilfarro de alimentos en la Unión Europea es de 89 millones de toneladas al año (179 kg por persona). Si no se toman medidas, se prevé que en el año 2020 este despilfarro alcance los 126 millones de toneladas, lo que supondría un incremento del 40%, del cual **cada uno de nosotros somos responsables del 42% del total de alimentos que acaban en la basura.**

## ¿CÓMO LO PODEMOS EVITAR? ¿QUÉ PODEMOS HACER?

**Lo primero es CONCIENCIARNOS y RESPONSABILIZARNOS del problema para poder tomar medidas oportunas**

Y, además, podemos seguir una serie de sencillos consejos que nos pueden ayudar a reducir en la medida de lo posible todo ese despilfarro de alimentos en nuestro propios hogares.

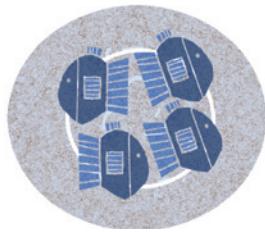
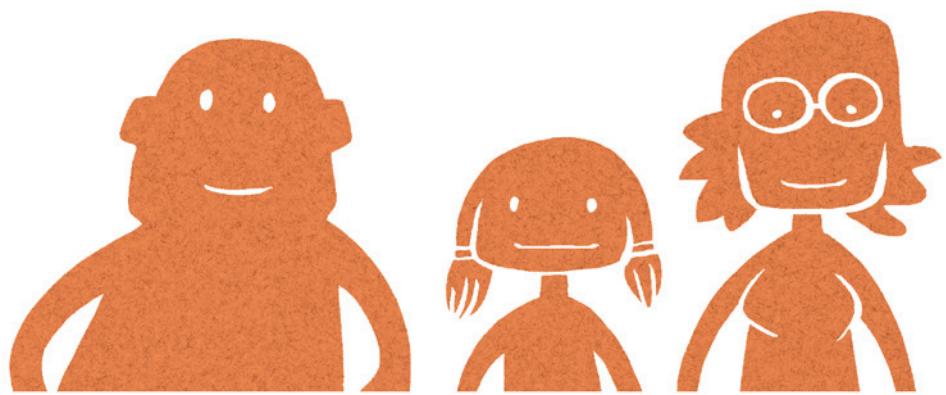




# DECÁLOGO 10

PARA REDUCIR  
EL DESPERDICIO  
DE ALIMENTOS





# 1

## PLANIFICA EL MENÚ

Planea las comidas de toda la semana teniendo en cuenta, por una parte, **el número de miembros de la familia y, por otra, las comidas que se hacen en el hogar**. Con todo ello, haz una **lista detallada** de los productos que vas a necesitar. Planificar el menú con antelación también va a evitar que tengamos que ir varias veces a la compra, ya que se reduce la improvisación y los olvidos de última hora.

La falta de programación del menú y la consecuente compra de excedentes pueden generar más desperdicios de alimentos.

**Planifica el menú de la semana  
en función de los miembros de la  
familia y de las comidas que se  
hagan en casa**

11

12

13

14



# 2

## REVISA TU DESPENSA Y PLANEA LAS COMPRAS

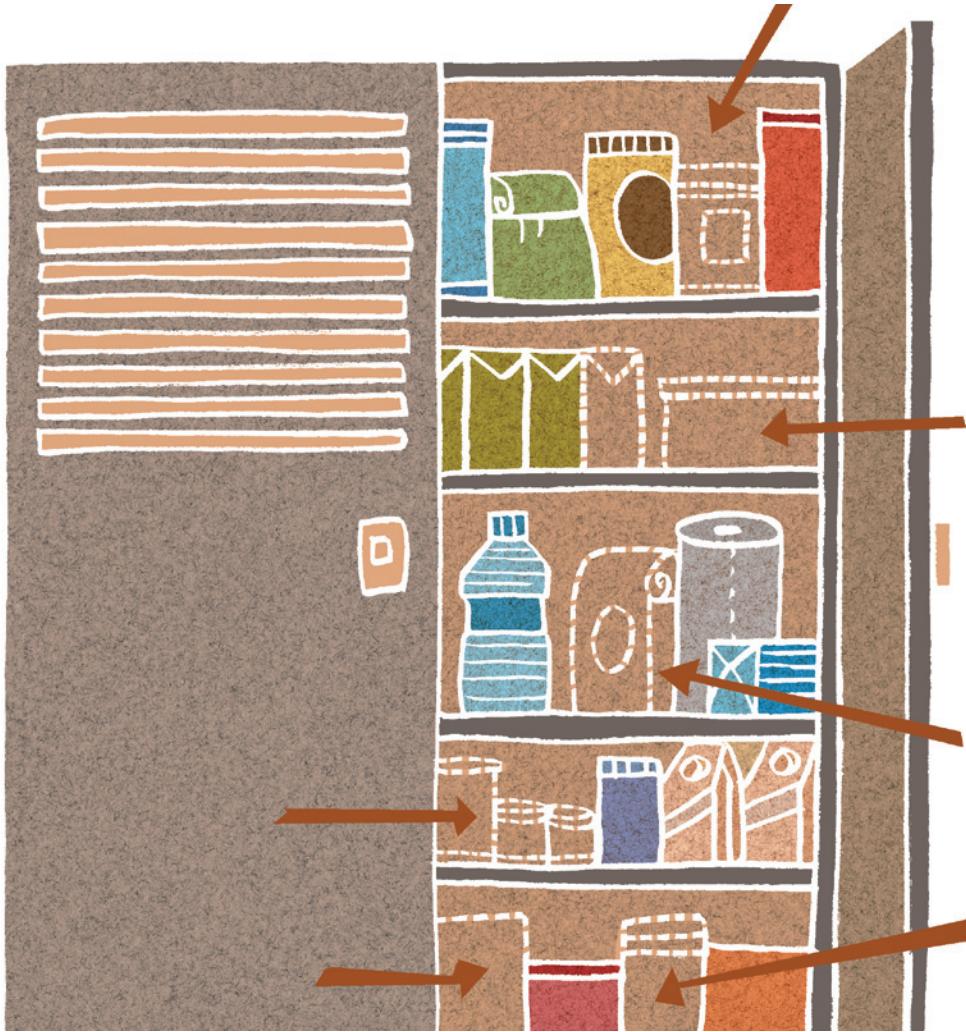
Antes de acudir al supermercado y cuando ya tengamos nuestro menú planificado:

**Es importante verificar qué es lo que ya tenemos en nuestra despensa y en nuestro frigorífico para evitar comprar aquello que ya tengamos**

También es importante que revisemos nuestra despensa y la mantengamos en orden, **procurando tener siempre productos básicos** con los que poder improvisar en un momento determinado a la hora de preparar una comida y que variarán en función de nuestro estilo de cocina y de las edades y costumbres de los miembros de la familia.

A la hora de ir a la compra **es aconsejable hacer una lista de los productos que vamos a necesitar y procurar no salirnos de ella**, teniendo en cuenta la capacidad de almacenamiento que tengamos en nuestra casa. Muchas veces compramos más alimentos de los que en realidad necesitamos y esto provoca que muchos de ellos acaben en la basura.





**Ir a comprar con una lista bien planificada reduce la cantidad de alimentos que desechamos cada día**



**Ten en cuenta también que hay muchos estudios que indican que ir a la compra con el estómago vacío nos impulsa a comprar más “caprichos” o productos innecesarios**

Por último, valora si las promociones y las ofertas que encuentres se ajustan a tus necesidades, ya que de lo contrario compraremos más productos de los que realmente necesitemos, productos que pueden acabar fácilmente en la basura. **A menudo podemos encontrar productos que pueden salir más baratos si compramos packs de varias unidades, que si lo compramos suelto.** Pero es conveniente estudiar si vamos a poder consumir todos esos productos dentro de las fechas marcadas porque, de lo contrario, nos tocará deshacernos de ellos y estaremos contribuyendo al desperdicio de alimentos. Además, al final nos habrá salido más cara la compra.





**Es importante seguir una secuencia en la compra, sobre todo en lo que respecta a no romper la cadena de frío en algunos alimentos, dejando para el final aquellos productos que precisen refrigeración**

Una vez finalizada la compra debemos procurar llevarla lo antes posible a casa. Evitaremos su deterioro.

**Revisa tu despensa y organiza la compra en base al menú planificado y a los alimentos que tengas en casa**



# 3

## TEN EN CUENTA TU PRESUPUESTO

Procura **establecer un presupuesto destinado a alimentación, en función de tus otros gastos fijos (casa, luz, agua, gas, coche...), y no salirte de ese presupuesto.**

Valora si te compensa adquirir productos a granel (comprando sólo las unidades que vayamos a necesitar en base al número de miembros que componen la familia y al menú que hayamos planificado) o si puede salir más rentable comprar productos ya envasados, en mayor cantidad, que se puedan congelar y utilizar posteriormente. Valora también adquirir productos de marca de distribución (las conocidas como marcas blancas y producto recomendado) y su relación calidad/precio. **No olvides comparar precios y calidades, dentro de un mismo establecimiento y entre distintos comercios teniendo en cuenta el precio por Kilo más que el precio por unidad ya que en ocasiones son de diferentes tamaños.**

Recuerda que tirar comida equivale a tirar dinero. Procura partir siempre de un presupuesto e intenta ajustarte al mismo.

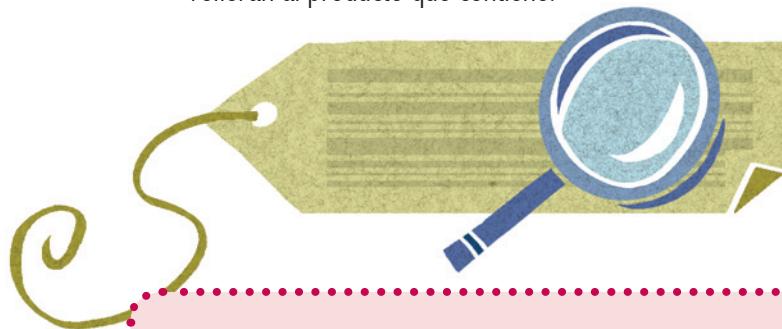
**Ten en cuenta tu presupuesto. Adquiere productos a granel o bien ya envasados y valora las marcas de distribuidor y la relación calidad/precio de los productos**



# 4

## COMPRUEBA LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS

Todos los productos que se encuentran a la venta deben ir debidamente etiquetados. Esto se aplica también a los productos de alimentación. Se entiende por etiquetado todas aquellas menciones que figuren en el envase o etiqueta y que acompañen o se refieran al producto que contiene.



**El etiquetado nunca debe inducir a error  
al consumidor, especialmente sobre  
las características del producto, su  
naturaleza, calidad, duración, origen...  
Además, no debe atribuir al producto  
cualidades o efectos que no posee**



## ¿Qué debe aparecer en el etiquetado de los productos alimenticios?

• **La denominación de venta** del producto, es decir, el nombre del producto junto con las condiciones físicas o el tratamiento que pueda haber recibido (en polvo, congelado, triturado...).

• **La lista de ingredientes**, formada por todas las sustancias, incluidos los aditivos, que se encuentran presentes en el producto y que, en general y salvo algunas excepciones, deben aparecer en orden decreciente de cantidad en el alimento.

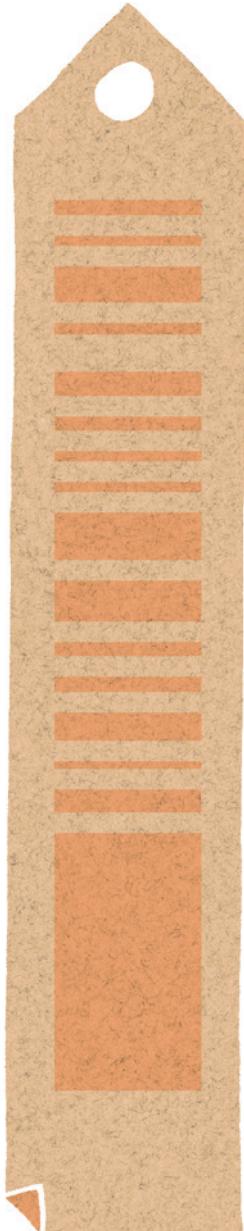
• **La cantidad neta**, que se expresará en unidades de volumen para los líquidos y en unidades de masa para los demás.

• **La fecha**, ya sea de caducidad o de consumo preferente. Es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta, ya que son cosas distintas que no deben confundirse. Ambas nos indican la fecha hasta la que un producto mantiene sus propiedades, pero:

**La fecha de consumo preferente** se utiliza en productos alimenticios de más larga duración. Consumir estos productos después de la fecha indicada no supone un riesgo para nuestra salud, aunque sí que es cierto que pueden haber perdido parte de su aroma, textura u otras características del mismo. En este posible deterioro de las propiedades organolépticas van a influir las condiciones de conservación, que debemos observar siempre. Hay que señalar que podemos encontrarnos con dos indicaciones:

- En “Consumir preferentemente antes de” se indica el día, mes y año.
- En “Consumir preferentemente antes del final de” se indica el mes y el año o únicamente el año.





**La fecha de caducidad** aparece en productos que se deterioran con mayor rapidez, es decir, productos frescos, carne, lácteos... Estos productos no deben consumirse después de la fecha indicada, ya que podrían ocasionarnos algún problema de salud. Además, en estos casos, se deben indicar las condiciones de conservación adecuadas para estos alimentos y, por supuesto, respetarlas.

**Sin embargo, hay productos que no están obligados a indicar la duración**, como son frutas y hortalizas que no hayan sufrido ningún tratamiento, el vinagre, la sal y productos de panadería o repostería que, por su propia naturaleza, se consumen en un plazo no superior a las 24 horas.

También debemos **prestar especial atención a las condiciones de conservación y utilización**, es decir, aquellas que nos indican cómo debemos almacenar el producto antes de abrirlo, cómo debe conservarse una vez abierto, el tiempo en que podemos consumirlo cuando lo hayamos abierto... **Y, en todo caso, si apreciamos síntomas de deterioro en un alimento (mal olor, sabor y olor diferentes a los habituales), debemos ser prudentes y no consumirlo.**

**Comprueba las etiquetas de los productos, revisa las fechas de caducidad o de consumo preferente y las condiciones de conservación**



# 5

## ALMACENA Y CONSERVA LA COMIDA ADECUADAMENTE, TANTO EN LA DESPENSA COMO EN EL FRIGORIFICO

Hay que evitar que la despensa y el refrigerador estén saturados, de tal manera que queden productos ocultos fuera de nuestra vista. **A la hora de guardar los alimentos que hayamos comprado, además de hacerlo en función de las condiciones de conservación que nos indiquen en el etiquetado, debemos colocarlos de forma que queden los recién comprados más al fondo y los que ya se tenían delante, para consumirlos en ese orden.** Si establecemos un orden y un lugar para cada producto, nos será más fácil revisar la despensa y ver lo que nos hace falta comprar y lo que urge consumir.

Algunos productos deben refrigerarse nada más comprarlos (intentando que pasen el menor tiempo posible fuera de la nevera), pero otros no es necesario hasta que los hayamos abierto.



## ¿Cómo guardar los alimentos en la despensa?

Colocaremos en la despensa todos aquellos alimentos que, siguiendo las indicaciones de conservación que aparezcan en el etiquetado, no necesiten frío: cereales, pasta, arroz, legumbres, latas de conserva, tubérculos... **Mientras no se hayan abierto se conservan en perfecto estado**, siempre procurando que no estén cerca de fuentes de calor ni en sitios húmedos o donde pueda darles la luz directa del sol.

### Pero, una vez abiertos:

**Pastas, arroz, cereales, harina...**

se conservan mejor en recipientes herméticos.

**Leche, nata, zumos...**

debemos guardarlos en el frigorífico.



## ¿Cómo guardar los alimentos en el frigorífico?

En cuanto al frigorífico, **la temperatura de la nevera debe estar entre 1°C y 5°C y la del congelador alrededor de -18°C**. Mantenerlo limpio y sin hielo en la zona del congelador son condiciones indispensables para su óptimo funcionamiento y para una correcta conservación de los alimentos. A la hora de guardarlos en el frigorífico, **es aconsejable hacerlo en recipientes cerrados o envasados al vacío. No deben tocar la pared del fondo y hay que dejar espacio entre ellos** para que el aire circule correctamente.

### Vigila el buen funcionamiento de tu frigorífico

Es importante conocer que cada alimento tiene su lugar dentro del frigorífico:

- **en la puerta**, colocaremos las bebidas (botellas, briks de leche, zumo...), mantequilla, mermeladas y salsas (mayonesa, ketchup...) y los huevos (en el porta huevos).
- **en la parte superior**, los alimentos que requieren menos frío: los alimentos congelados que queramos descongelar, los ya cocinados, embutidos... en recipientes cerrados herméticamente.
- **en la parte central**, yogures, lácteos, etc.
- **en la parte inferior**, los alimentos que requieren más frío para su conservación, como son las carnes y pescados sin cocinar. Lo mejor es conservarlos en bolsas o recipientes independientes y, a ser posible, con una rejilla para que no estén en contacto con el jugo que pueden desprender. La carne puede conservar sus cualidades en la nevera un máximo de tres o cuatro días y el pescado uno o dos. Si no los vas a consumir es mejor congelarlos cuanto antes, ya que conservarán mejor sus propiedades.
- **en los cajones**, frutas y verduras.



En todo caso, hay que observar siempre las recomendaciones del fabricante y tener en cuenta las características de nuestro frigorífico.

**Almacena y conserva la comida adecuadamente, ya que un buen orden en nuestra despensa y en nuestro frigorífico nos facilitará elaborar la lista de la compra y utilizar adecuadamente los alimentos**



# 6

## UTILIZA LA COMIDA POR ORDEN DE ANTIGÜEDAD

Cuando compres alimentos, pon delante los que ya estaban en el frigorífico y/o despensa y **coloca detrás los que acabas de comprar.**

De esta manera, utilizaremos antes los más antiguos, evitando que se queden olvidados al fondo de la despensa o frigorífico y que se pase su fecha de consumo o caducidad.

**Utiliza la comida por orden de antigüedad. Recuerda que “lo primero que entró es lo primero que debe salir”**



7

## SIRVE PEQUEÑAS CANTIDADES DE COMIDA

Siempre hay que tener en cuenta que **lo que se queda en el plato no se puede recuperar**. Por eso, es mejor servir raciones más pequeñas y que si alguien se ha quedado con hambre, pueda repetir. Calcula de antemano, en función del número de personas, las raciones que se van a servir para que así sobre lo menos posible. Pero, si sobra, al no haberlo servido todo en los platos, **podremos aprovechar esas sobras para otro día (conservándolas adecuadamente) o utilizarlas para realizar un plato diferente**.

Adapta las raciones a las características del comensal, teniendo en cuenta si se trata de un niño, un adulto, si es muy o poco comedor...

**Sirve pequeñas cantidades de comida.  
Es mejor repetir plato que servir de más y que las sobras se tengan que tirar a la basura**



# 8

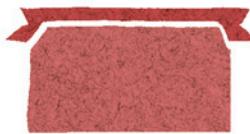
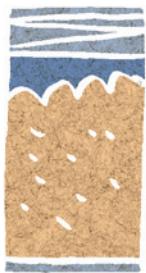
## GUARDA LA COMIDA SOBRANTE

Es muy sencillo guardar los sobrantes de la comida o la cena, pero de nada sirve si luego no los consumimos, como pasa en numerosas ocasiones.

Si se trata de un plato ya elaborado (pastas, arroces...) y no lo vamos a consumir en breve, lo mejor es congelarlo. **Si es mucha cantidad, es preferible dividirlo en varias raciones y guardarlo en recipientes limpios y cerrados.** Si abrimos una lata de conservas (aceitunas, atún, mejillones...) y no la consumimos toda, debemos pasar el producto restante a un bote o tarro de cristal con un buen cierre; se conservará mejor.

**Guarda la comida sobrante en tarteras y recipientes adecuados para poder consumirla más adelante en perfectas condiciones o reutilizarla para cocinar nuevos platos**





# 9

## CONGELA

La congelación hace que los alimentos perduren hasta varios meses, en función de qué tipo de alimento se trate. Esto sirve tanto para alimentos recién comprados como para sobrantes de comida. Sin embargo, **debemos saber cómo congelar esos alimentos para poder consumirlos o aprovecharlos posteriormente**. Y recuerda que es imprescindible mantener el congelador limpio y sin hielo o escarcha en las paredes.

Como ya hemos comentado, **las sobras de comida se pueden congelar en recipientes limpios y que cierren herméticamente** para ser consumidas con posterioridad.

**Debemos esperar a que el alimento se enfrie completamente antes de meterlo en el congelador, ya que un cambio brusco en su temperatura puede alterar sus propiedades**

Si lo que vamos a congelar son productos crudos que hayamos comprado, lo haremos en envases o bolsas aptos para la congelación y **es mejor hacerlo en paquetes de dos o tres piezas**. Es preferible sacar uno o varios paquetes, en función de los comensales, que tener que descongelar todas las piezas y que luego no se aprovechen.



**Es aconsejable etiquetar los productos** que hayamos congelado, indicando de qué producto se trata y la fecha. También en este caso, aplicaremos la regla de consumir antes lo más antiguo.

**Y, tal y como ya hemos indicado, no se deben volver a congelar alimentos que hayamos descongelado.**

### ¿Cómo descongelar?

Podemos descongelar los alimentos de **tres maneras diferentes**:

**- en el frigorífico:** es la forma más segura. Sacamos los alimentos del congelador la noche previa a su consumo y los dejamos en la nevera para que se vayan descongelando progresivamente.

**- en agua fría:** introduciendo los alimentos en bolsas cerradas herméticamente y colocándolas debajo del chorro de agua fría.

**- en el microondas:** para que se descongele correctamente, debemos removerlo y calentarlo de manera uniforme.

**Congela. De esta manera conservas los alimentos, manteniendo sus propiedades en caso de no tener previsto consumirlo en breve**



# 10

## APROVECHA

Es fácil que, a pesar de tener planificado el menú y las raciones según los comensales, nos sobre comida que ya hayamos elaborado.



**En lugar de tirar a la basura esos restos de comida, podemos utilizarlos para la comida del día siguiente, para la cena de ese día o bien podemos congelarlos para otra ocasión**



## No hay que olvidar que:

- **Los alimentos ya elaborados aguantan en la nevera un tiempo limitado, en función del alimento.** Por ejemplo, si son platos elaborados con huevo crudo (ensaladas, salsas, mayonesas...) deben consumirse lo antes posible.
- **Las sobras deben ir al frigorífico lo antes posible** para que se conserven mejor y ser consumidas en un plazo razonable; no “olvidemos” los alimentos en el frigorífico o en la despensa.
- **No es necesario utilizar aceite “nuevo” cada vez que vayamos a freír.** El que ya hayamos utilizado se puede filtrar y usar varias veces, hasta que veamos que empieza a oscurecerse y espesarse. Tampoco es aconsejable mezclar aceites diferentes para freír, ya que aceleramos su deterioro.
- **Como norma general, hay que desechar todo alimento que presente mal olor, cambio de color, viscosidades o moho.** Son indicativos de que ha comenzado un proceso de descomposición. Sin embargo, no debemos desechar una fruta o verdura por no ser “estéticamente” perfecta. Hay que aplicar siempre el sentido común.



**Con las sobras de otros platos o con alimentos que estén a punto de caducar o hayan empezado a perder algunas de sus cualidades podemos elaborar nuevos platos:**

**- Verduras:** con las verduras que nos hayan sobrado al preparar un caldo o como acompañamiento, podemos hacer cremas y purés, utilizarlas en ensaladas o, incluso, preparar una deliciosa empanada o pizza. El caldo sobrante se puede congelar para utilizarlo con posterioridad.

**- Frutas:** cuando empiecen a estar demasiado maduras, podemos elaborar zumos y batidos, macedonias, utilizarlas para tartas o bizcochos...

**- Arroz:** si nos ha sobrado arroz blanco cocido, podemos utilizarlo posteriormente como acompañamiento de carnes o pescados, en ensaladas, como relleno de pimientos...

**- Pasta:** la pasta hervida podemos cocinarla con salsas, carne picada, atún, tomate, en ensaladas, con verduras, gratinada...

**- Carnes:** además de hacer croquetas y canelones o lasaña, la carne ya cocinada la podemos utilizar para salteados con verduras, pasteles o pudines.

**- Pescados:** los pescados hervidos (rape, merluza, lenguado) los podemos incluir en ensaladas. También podemos hacer con ellos croquetas, pudines, cazuelas de pescado con verduras...

**- Pan:** si no vamos a utilizar toda la barra, lo mejor es congelarlo recién comprado. Con el pan del día anterior se pueden hacer torrijas o tostadas (acompañándolas con un poco de aceite, tomate o patés) y con el pan duro, picatostes para sopas, purés y gazpachos, además de rallarlo y utilizarlo para rebozar carnes y pescados.



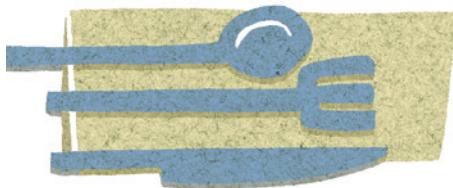
**- Bebidas:** si se nos ha quedado una botella abierta de cerveza o vino, podemos emplear lo que haya sobrado para cocinar carnes y pescados y para elaborar algunas salsas.

**- Yogures:** con los yogures cuya fecha de consumo preferente esté próxima podemos elaborar macedonias de frutas, deliciosos bizcochos con trocitos de chocolate, nueces, almendras...

**Aprovecha. Antes de tirar las sobras a la basura, piensa que con muchas de ellas puedes elaborar nuevos platos**



# TAMBIÉN EN EL RESTAURANTE



No sólo podemos evitar el desperdicio de alimentos en nuestros hogares. Según un informe de Unilever Food Solutions avalado por la Federación Española de Hostelería y Restauración (FEHR), los restaurantes españoles desperdician más de 63.000 toneladas de comida al año. **Una primera medida pasaría por que los propios restaurantes se concienciaran del problema y ajustaran sus raciones al tipo de clientela** (raciones para niños o dar la opción de solicitar media ración), realizar la compra en base a los menús que se vayan a realizar, aprovechar los sobrantes que no se hayan servido para elaborar nuevos platos...

Pero también está en nuestra mano, como consumidores, reducir este desperdicio.

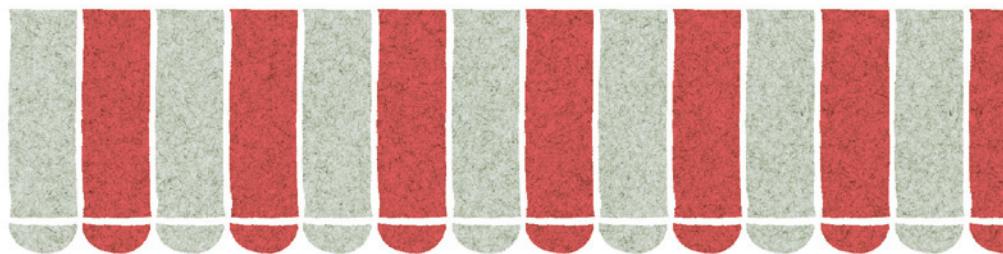
**En muchos restaurantes las raciones son excesivas, por eso debemos pedir con moderación**

Muchas veces, los excesos, pueden provocar que no consumamos todo lo que hemos pedido y que los restos acaben en la basura.



**Una medida que todavía no está muy arraigada en nuestro país, pero que es habitual en el resto de Europa y EEUU, es solicitar en el restaurante que nos preparen la comida que haya sobrado para llevárnosla a nuestras casas**

De esta manera, evitaremos que esa comida acabe en la basura (los restaurantes no pueden “reutilizar” la comida sobrante que ya se haya servido) y tendremos nuestra comida para el próximo día o para la cena.



# ALGUNOS TRUCOS PARA CONSERVAR ALIMENTOS

- Podemos **congelar verdura fresca** que hayamos comprado: la troceamos, la hervimos durante unos cinco minutos, se deja enfriar y la guardamos, bien escurrida, en una bolsa apta para la congelación.
- Para **conservar los ajos**, podemos pelarlos e introducirlos en un bote hermético y guardarlos en el frigorífico o bien en un bote lleno de aceite.
- El **pan de molde** se conserva mejor en la nevera.
- Para **proteger la sal contra la humedad**, echa unos granitos de arroz en el salero.
- Si envuelves **la lechuga en papel de periódico** antes de meterla en el cajón de la nevera, se conservará más tiempo. Recuerda lavarla bien antes de consumirla.
- **¿Te ha sobrado salsa de tomate?** Métala en la nevera en un bote de cristal cubriendo su superficie con aceite de oliva crudo para que el tomate no pierda sus propiedades.
- **Cuando el queso esté empezado**, evitarás la proliferación de hongos si lo envuelves con plástico transparente antes de guardarlo en la nevera

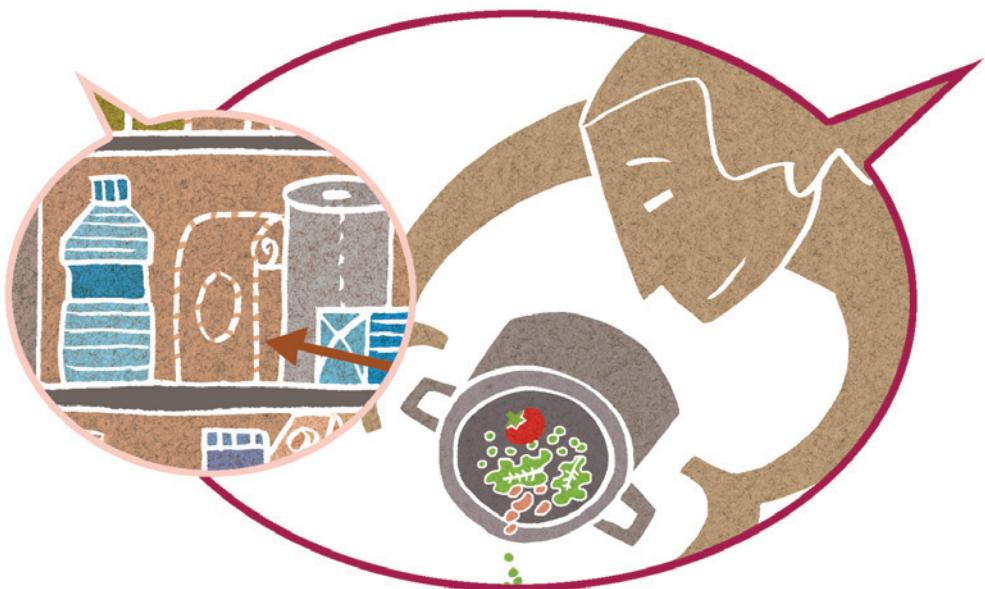


- **Cuando tengamos sobras de un producto enlatado**, pueden conservarse en el frigorífico, pero antes hay que cambiarlas a otro envase de cierre hermético.
- **Para evitar que las magdalenas se resequen**, introducelas en una caja metálica junto con una manzana entera bien lavada y seca.
- **No laves la fruta antes de guardarla**; lávala en el momento que vayas a consumirla, ya que la humedad acelera su deterioro.
- **Las cebollas estropean las patatas cuando entran en contacto**, así que es mejor guardarlas separadas.
- **Si los cereales del desayuno se han reblanecido**, mételos un minuto al horno, a unos 100°C, tapados con papel de aluminio, y volverán a quedar crujientes.



# RECUERDA

**Piensa que tirar la comida tiene un importante impacto económico, social y medioambiental**



**Tenemos la obligación moral de hacer un uso racional de los alimentos**





**Reducir el desperdicio de  
alimentos es  
responsabilidad de todos**



[www.avacu.es](http://www.avacu.es)







Con la colaboración de:

