



Yo
Aprovecho,
¿y tú?



+
más alimento
menos desperdicio

Reduce el desperdicio
de alimentos

¡Buen Aprovecho!

alimentación.es
Saber más para comer mejor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

¿Cómo convertir un cocido madrileño en un Sushi de cocido?

JOSÉ LUIS ZUYA

Ganador del concurso de recetas 2014
Trucos del "Buen provecho" en la cocina

Ingredientes

- Hojas verdes de repollo.
- Restos de la preparación de un cocido (garbanzos, zanahorias, jamón, morcillo, chorizo, gallina, etc.).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Comino.
- Bicarbonato.



- 1 Separar las primeras hojas de un repollo quitándoles el nervio central. Ponerlas a cocer, durante 2 minutos, en un cazo con un poco de agua, sal y una pizca de bicarbonato.
- 2 En otro bol pondremos los garbanzos, un chorro de aceite de oliva virgen extra y comino en grano. Se tritura hasta conseguir una masa densa y cremosa (hummus).
- 3 Añadir los tropezones que dispongamos del cocido y remover suavemente.
- 4 Poner una base de hojas de repollo ya cocidas sobre papel film; en el centro de las hojas, añadir un poco de la masa de hummus con tropezones.
- 5 Ir enrollando las hojas del repollo sobre sí mismas con la ayuda del papel film.
- 6 Retorcer el papel film de los extremos, para que quede bien prensado.
- 7 Enfriar, al menos, durante 2 horas.
- 8 Pasado ese tiempo, sacarlo con cuidado del papel film, y cortar en lonchas de 1 cm aproximadamente.

*Reduce el desperdicio
de alimentos.*

10 GESTOS

para reducir el desperdicio de alimentos

1

Planifica tu menú semanal y evita la improvisación



Antes de planificar la compra, comprueba los alimentos disponibles en la despensa y el frigorífico, y el estado de los alimentos que tienes en casa, sobre todo los productos frescos o con fecha de caducidad. Planifica los menús diarios o semanales teniendo en cuenta el número de personas que van a comer.

2

Compra de forma responsable. Llévate una lista y adquiere sólo lo que necesites



A la hora de comprar no olvides confeccionar una lista organizada, así adquirirás sólo lo que necesitas y no gastarás de más. Elige productos preferiblemente de temporada, recuerda que toda la comida que compres y luego no consumas, acaba afectando a tu economía doméstica. Si desperdicias comida, desperdicias dinero.

3

Almacena los alimentos correctamente y organiza tu nevera



Para consumir los alimentos en perfectas condiciones, es importante conocer qué alimentos se deterioran antes y cómo almacenarlos y conservarlos correctamente. ¡Sigue las indicaciones de la etiqueta!

⚠ Además es importante:

- Mantener limpias y secas todas las áreas de almacenamiento.
- Rotar los alimentos de tal manera que los más antiguos sean usados primero.

¡Pon delante los que ya estaban y atrás los recién comprados!

- Si se trasvasa el alimento a otro envase, rotular adecuadamente el recipiente con el contenido y la fecha.
- Revisa a diario las áreas de almacenamiento: los alimentos perecederos, guárdalos en los estantes inferiores de la nevera, debajo de alimentos cocinados o listos para el consumo. No sobrecargues la nevera y comprueba a menudo que la temperatura se mantenga entre 0 °C y 5 °C.

CON EL ASESORAMIENTO
DE LA FUNDACIÓN
ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN
(FEN)

4

Lee bien las etiquetas y diferencia la fecha de caducidad de la fecha de consumo preferente



Para evitar tirar alimentos, lo primero es conocer las etiquetas del envase y entender bien su significado:

- **Fecha de caducidad.** Se utiliza para alimentos perecederos y con riesgo microbiológico, como carnes y pescados crudos o platos precocinados. Su significado indica que, a partir de esa fecha, el alimento puede ser peligroso para la salud.
- **Fecha de consumo preferente.** Se utiliza en alimentos como galletas, bollos, aperitivos salados, pastas secas, etc. Se refiere a que, a partir de esa fecha, se pueden observar cambios en su sabor y textura, pero su consumo no es perjudicial para la salud.

5

Respetar la cadena de frío



Los alimentos descongelados se deben consumir en menos de 24 horas, ya que son más susceptibles de ser alterados y no se pueden volver a congelar, excepto si se trata de alimentos crudos descongelados, una vez cocinados.

Para descongelar de manera correcta:

- **En la nevera:** manteniendo el alimento en su propio envase.
- **En el microondas:** colocando los alimentos crudos en una fuente con rejilla, para evitar que se mezclen los jugos. En el caso de los ya cocinados, metiéndolos en un recipiente destapado.
- **Directamente a la sartén o cacerola:** las verduras y hortalizas se pueden cocinar directamente sin necesidad de descongelarlas previamente.

JUNTOS
PODEMOS
ACTUAR CONTRA
EL DESPERDICIO
DE
ALIMENTOS

6

No comas por los ojos. Pide sólo lo que te vas a comer



Cuando salgas a comer fuera, pide sólo lo que creas que te vas a acabar. Si te quedas con hambre, siempre puedes pedir más. Pregunta al camarero la cantidad de las raciones para que te guíe a la hora de elegir tu menú.



7 Cada ración, el tamaño adecuado



La mejor manera de evitar que sobre comida es cocinar las raciones que se van a consumir. Evita cocinar de más, y a la hora de comer, sírvete raciones pequeñas. Es mejor repetir si tienes mucho apetito que dejar la comida en el plato y que acabe en la basura. Y no olvides que a la hora de congelar es más práctico hacerlo por raciones.

9 En el restaurante, no dudes en pedir las sobras para llevar



Si sales a comer a un restaurante existen alternativas para ajustar las raciones a nuestro apetito, y evitar tirar comida: pide consejo al restaurador, en ocasiones disponen de medio menú o medias raciones, minipostres, y para los niños, ¡menús infantiles hechos a su medida! Y si a pesar de todo te queda comida en el plato, ¡no dudes en pedir que te lo pongan para llevar!

8 Aprovecha los alimentos sobrantes y reutiliza con creatividad



Si a pesar de ajustar tus raciones te ha sobrado comida, puedes congelarla o reutilizarla para otro menú. Si la congelas, hazlo de inmediato. Si comes fuera de casa, una buena opción es llevarte la comida en un envase reutilizable.

Otros alimentos pueden acabar en la basura, a pesar de ser perfectamente comestibles. ¡No los tires! Con la fruta demasiado madura puedes preparar batidos o tartas, con las verduras un poco mustias, cremas o sopas, y los restos de muchas comidas sirven para la base de croquetas, que luego pueden congelarse.

10 Congela los alimentos para conservarlos mejor



Al congelar se alarga el periodo de conservación de los alimentos, manteniendo sus propiedades nutritivas. Para tirar la menor comida posible, no olvides congelar por raciones, utiliza recipientes herméticos, cerrándolos con la menor cantidad posible de aire. Etiqueta tus envases con la fecha de entrada en el congelador, su contenido y número de raciones.

Las verduras crudas deben hervirse unos minutos antes de congelarse, el pescado debe estar limpio, seco y sin escamas ni cabeza. ¡No introduzcas alimentos calientes, déjalos enfriar antes!



*Descubre toda la información sobre
la reducción de desperdicios*

alimentación.es
Saber más para comer mejor