

## 1. ¡Nos vamos de compras!

Elige los productos según las necesidades de tu hogar. Antes de planificar la compra, comprueba 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. La importancia de almacenar y conservar alimentos correctamente

Es importante conocer qué alimentos se deterioran antes y consumirlos en perfectas condiciones. También es fundamental almacenarlos y conservarlos como es debido. Algunos consejos para conseguirlo:

- Mantener limpias y secas todas las áreas de almacenamiento.
- Rotar los alimentos de tal manera que los más antiguos sean usados primero.
- Si es necesario, rotular adecuadamente el recipiente con el contenido y fecha.

- Revisar a diario la temperatura de los alimentos almacenados y de las áreas de almacenamiento.

## 3. Caducidad y 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. Los identificarás con el mensaje "Fecha de caducidad".

**Fecha de duración mínima o de consumo preferente.** Los identificarás con el mensaje "Consumir preferentemente antes del" y se utiliza en alimentos como galletas, bollos, aperitivos salados, pastas secas, etc. Se refiere a su duración mínima y que a partir de esa fecha su consumo no es perjudicial para la salud pero se pueden observar cambios en sus aspectos sensoriales como en el sabor, el olor o la textura.



Más información en  
**alimentación.es**  
Saber más para comer mejor

Edita: © Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado.  
<http://publicacionesoficiales.boe.es>

NIPO: 280-13-022-9  
DEPÓSITO LEGAL: M-30768-2013



Consejos para **aprovechar** los alimentos

**¡Buen Aprovecho!**

Reduce el desperdicio de alimentos

alimentación.es  
Saber más para comer mejor



Según estudios de la Unión Europea, España es el sexto país de Europa con mayor desperdicio de alimentos.



Cambiando algunos hábitos y con buenas prácticas de aprovechamiento de los alimentos, puedes reducir el desperdicio.

Sigue estos consejos y

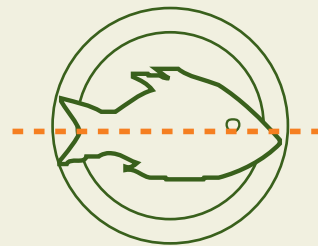
# ¡Buen Aprovecho!

#### 4. ¿Manipulas bien los alimentos?

Una buena higiene a la hora de manipular los alimentos también cuenta. Hábitos como lavarse las manos o mantener limpias y desinfectadas las superficies de la cocina pueden evitar una posible contaminación del alimento y disminuir los desperdicios.

#### 5. Cada ración, el tamaño adecuado

La mejor manera de evitar que sobre comida es **servir las raciones que se van a consumir**. Si finalmente tenemos sobras de alimentos de las comidas, piensa que puedes reutilizarlos en los próximos días para realizar nuevas recetas, o bien congelarlos y consumirlos en otra ocasión.



#### 6. Un nuevo destino para los alimentos

El nuevo destino de unas sobras de alimentos que no vayamos a consumir pueden ser nuevas recetas o platos para los días siguientes.

Cuando salimos a comer a un restaurante y hay comida que no nos acabamos, podemos pedir al camarero que nos prepare la comida sobrante en un envase para llevar.



#### 7. Desperdiciar comida es desperdiciar dinero

Ten en cuenta tu presupuesto y piénsalo bien: toda la comida que compres y luego no consumas, acaba afectando a tu economía doméstica.

#### 8. Almacena correctamente en seco

Mantén fríos, secos y bien ventilados los espacios donde almacenes alimentos secos, deshidratados, latas, cereales, botellas, legumbres, harinas, azúcar, galletas, té, café, etc. La temperatura ambiente se debe ajustar entre 10 °C y 12 °C.

#### 9. Organiza tu frigorífico

Guarda los alimentos crudos en los estantes inferiores, 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. Evita colocar grandes cantidades de alimentos calientes para enfriar dentro del refrigerador, ya que disminuye mucho la temperatura de la nevera. Como solución,

se pueden poner los envases en agua fría antes de guardarlos en la nevera.

#### 10. Descongelación ¿Cómo y dónde?

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. Para descongelar de manera correcta y evitar el crecimiento de microorganismos indeseados, puedes hacerlo de tres formas:

**En la nevera:** manteniendo el alimento o plato 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 e ir removiendo.

**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!**