Reduce el desperdicio alimentario

¿Qué puedo hacer para no desperdiciar mi comida?

Alimentación responsable

La comida juega un papel fundamental en nuestro día a día.

Es un ejercicio de consumo responsable evitar el despilfarro alimentario.

Las causas del despilfarro

*Errores en la planificación y calendario de cosecha

*Empleo de prácticas de producción y manipulación inadecuadas

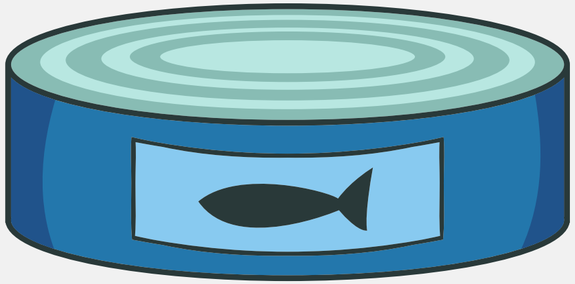
*Deficiencia en las condiciones de almacenamiento

*Malas técnicas de venta al por menor y prácticas de los proveedores de servicios

*Comportamiento inapropiado de los consumidores

Fecha de consumo preferente

- La fecha de «consumo preferente» indica el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad prevista.
- El alimento sigue siendo seguro para el consumidor una vez pasada la fecha de «consumo preferente», siempre que se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado; sin embargo, puede empezar a perder sabor y textura.
- Antes de tirar el alimento por haber pasado su fecha de «consumo preferente», comprueba si tiene buen aspecto y si huele y sabe bien, cerciorándose antes de que el envase está intacto.



Fecha de caducidad

- La fecha de «caducidad» indica el momento hasta el cual el alimento puede consumirse de forma segura.
- Aparece en alimentos muy perecederos, como pescado fresco y carne.
- Sigue las instrucciones de conservación, por ejemplo «conservar en el frigorífico» o «conservar a 2-4 °C».
- Si congelas el alimento en casa poco después de adquirirlo, puede alargar su conservación más allá de la fecha de «caducidad», siempre que lo congele correctamente.
- Una vez abierto un envase con fecha de «caducidad», sigue las instrucciones de conservación y consumo.
- En caso de duda, déjate guiar por el olor, aspecto o sabor.

#1_Reduce el desperdicio alimentario

Planifica tus menús semanales

Antes de ir a la compra:
*Revisa la despensa, la nevera y el congelador
*Elabora un plan semanal equilibrado de comidas para controlar lo que se come
*Piensa en la cantidad que cada uno va a comer
*Diseña un presupuesto familiar en alimentación

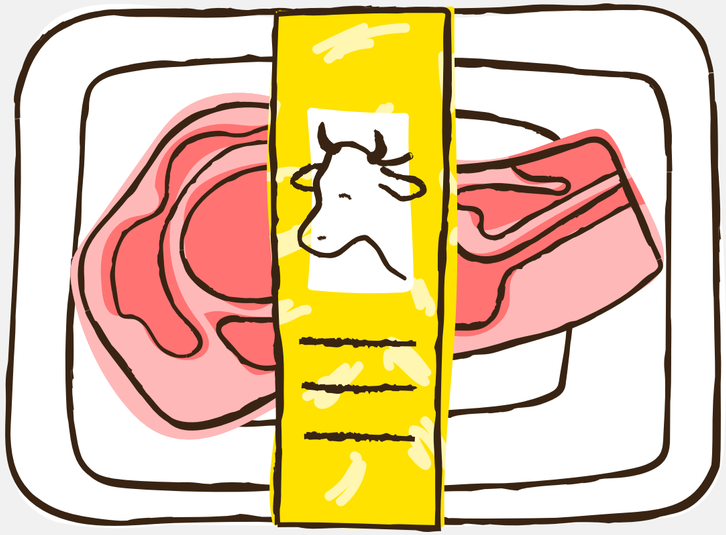
#2_Reduce el desperdicio alimentario

Compra en mercados locales

*Compra en fruterías, mercados locales o tiendas ecológicas

*Compra en espacios que vendan a granel y al peso

*Compra por piezas en lugar de por kilos



#3_Reduce el desperdicio alimentario

Evita los productos envasados y los procesados

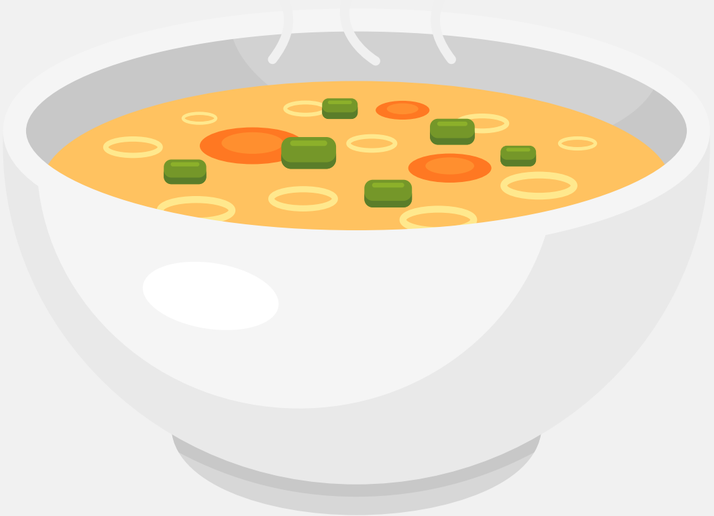
*Cuando compramos productos envasados solemos adquirir más cantidad de la que realmente vamos a utilizar

*Congela si no vas a consumir de vez todo el producto

*Los alimentos procesados, además de ser menos saludables, generan más residuos plásticos y alimenticios

#4_Reduce el desperdicio alimentario

Aprovecha los recursos alimenticios



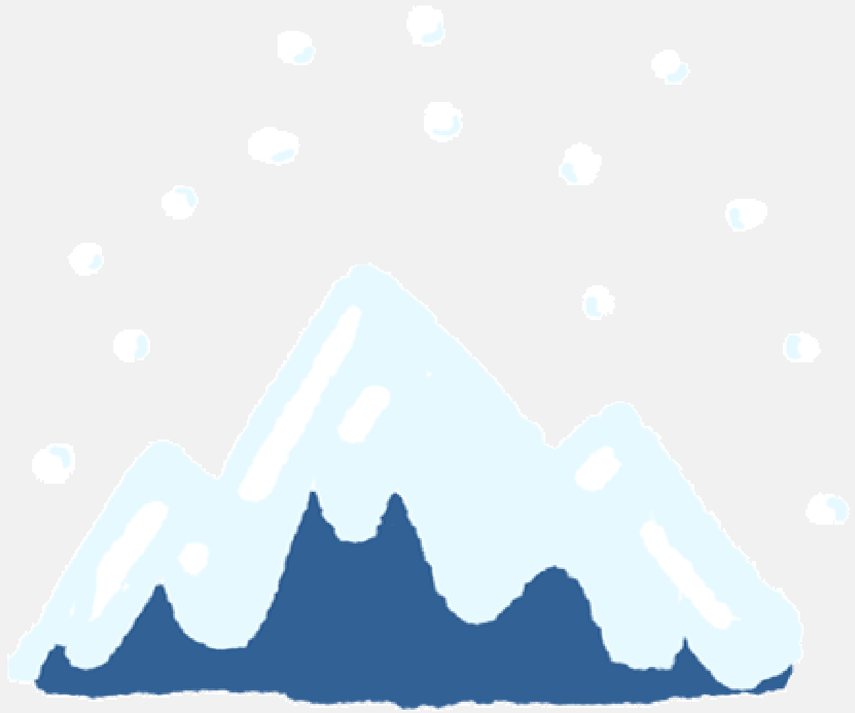
Haz como nuestras abuelas: los restos de pescado pueden servir para preparar unas croquetas o una pizza. Una pieza de carne sirve tanto para preparar un caldo como un guiso con la misma pieza.

#5_Reduce el desperdicio alimentario

Organiza y congela

- Ordena los alimentos que caducan antes en las primeras filas de la nevera o la despensa.

- Congela: si tienes una gran cantidad de algún alimento, puedes congelarlo para evitar que se estropee.



#6_Reduce el desperdicio alimentario

Pide tu taper en el restaurante

Cada vez es más frecuente que los restaurantes te ofrezcan llevar a casa lo que no has podido consumir. Así contribuyes también a reducir el desperdicio alimentario.

Colabora

Zaragoza
AYUNTAMIENTO