

## Reducir el desperdicio de alimentos, ¡sí, podemos!

18 July 2017

En la Unión Europea se desechan aproximadamente 88 millones de toneladas de alimentos al año, pero todos podemos tomar cartas en el asunto cambiando nuestros hábitos de compra y nuestra forma de cocinar y planificar las comidas para evitar malgastar alimentos, dinero y recursos.<sup>1</sup>

### 1. ¿Comparamos demasiado?

¡Solo es un chollo si podemos utilizar los alimentos a tiempo! Las ofertas 2x1 y otras ofertas para compra masiva hacen que compremos más de lo que necesitamos, por lo que el desperdicio del minorista se convierte en desperdicio doméstico. Si intentamos no desperdiciar alimentos, no es una buena idea comprar más de lo que necesitamos.

Hay algunos trucos «de abuela» muy sencillos que pueden ayudarnos a mantenernos centrados mientras compramos comida, por ejemplo:

- preparar el plan de comidas de la semana;
- utilizar una lista de la compra que incluya las cantidades que se necesitan;
- tener en cuenta todas las posibles comidas fuera de casa.

### 2. ¿Cómo pueden contribuir las fechas de caducidad y consumo preferente a reducir el desperdicio de alimentos?

La fecha de caducidad de los alimentos envasados indica la fecha máxima para consumir el producto. Después de ese día, pueden ser nocivos. La fecha de caducidad suele facilitarse en los alimentos perecederos, como la carne refrigerada, los lácteos y los platos precocinados. A fin de evitar el desperdicio de alimentos, estos productos deben comprarse en el momento y en las cantidades que resulte necesario. Es mejor no comprar para guardar.

Las fechas de consumo preferente son más flexibles. Después de ese día, los alimentos como las judías secas, las lentejas y la pasta pueden consumirse con seguridad, aunque puede que haya disminuido su calidad, por ejemplo, con cambios en el sabor, el color o la textura. Nuestros sentidos deberían ser suficientes para decidir sobre el consumo de alimentos con estas etiquetas.

### 3. ¿Alimentos a punto de estropearse?

¡No es tan complicado no desperdiciar alimentos!

- Mire qué tiene en el frigorífico y los armarios con regularidad y termine los alimentos que están próximos a su fecha de caducidad.
- Haga rotar los alimentos en los estantes cuando lleguen productos frescos, y coloque delante y más

visibles aquellos con fechas de caducidad más cercanas.

- Combine las hortalizas que quedan por casa en un revuelto o una olla de pasta, un guiso o una tortilla «limpieza de frigo». Así podremos disfrutar de una receta nueva y no tiraremos alimentos buenos.
- Congele los alimentos antes de su fecha. ¡Con frutas congeladas se puede hacer un delicioso batido!

#### 4. ¿Ha cocinado más comida de la que necesita?

Le ofrecemos algunas prácticas de cocina sencillas que pueden resultarle útiles al preparar las comidas.

- Sirva raciones pequeñas y repita si hace falta, en lugar de tirar las sobras de los platos a la basura.
- Utilice las sobras de la cena para el almuerzo del día siguiente.
- Congele para otro día. Las sobras congeladas deberían utilizarse durante los tres meses
- Congele para otro día. Las sobras congeladas deberían utilizarse durante los tres meses siguientes para que mantengan todo su sabor (se puede obtener información adicional sobre su manipulación segura aquí).<sup>2</sup>
- ¿No quedan sobras suficientes para una comida completa? Combine los restos de diferentes platos, añada una ensalada o algo de pan y ¡disfrute de su banquete!

#### 5. ¿Alimentos enmohecidos?

Algunos alimentos con moho pueden ser «rescatados» y otros no. Las reglas generales siguientes pueden ayudarnos a decidir qué hacer.

- El consumo de alimentos duros tras retirar la parte enmohecida y la zona circundante debería ser inocuo. Algunos de ellos son los quesos curados, las carnes curadas (como el salami y el jamón) y las frutas y hortalizas de piel dura (como las coles, el pimiento y los tubérculos).
- Los alimentos blandos deberían tirarse cuando empiezan a enmohecerse. Algunos ejemplos son las sobras cocinadas, los quesos blandos, los yogures y otros productos lácteos, el pan, las mermeladas y las frutas y hortalizas de piel blanda (como el pepino, el melocotón, el tomate o las bayas),<sup>3</sup> ya que el moho puede propagarse en ellos sin que ni siquiera lo veamos..

#### 6. ¿Aún tiene más comida de la que puede comer?

Si continúa siendo seguro consumir los alimentos, nuestra naturaleza de seres sociales puede ayudarle a encontrar una solución.

- Pregunte por ahí a sus amigos o colegas, quizás ellos puedan consumir lo que usted no pueda utilizar.
- Compruebe si hay bancos de alimentos cerca que acepten donaciones y entregue los productos a personas necesitadas.
- Invite a los vecinos a cenar; ¡no es solo una manera agradable de hacer amigos nuevos!

## 7. ¿Qué puede hacer con el desperdicio de alimentos inevitable?

Intente utilizar los restos de comida de manera diferente antes de tirarlos a la basura de restos orgánicos. Los tallos del brócoli pueden cortarse y cocinarse igual que las flores, ¡y otros restos de alimentos pueden convertirse en un caldo casero!

El proceso natural de los alimentos que no pueden consumirse de ninguna forma es el compostaje, en el que los microorganismos se degradan a partir de los residuos de alimentos y dan lugar a un material terroso de color oscuro y con alto contenido de nutrientes que mejora la salud del suelo.

- El compostaje comunitario y los cubos de basura para material orgánico independientes constituyen un avance en la dirección correcta. Puede consultar con su gobierno local para ver el tipo de recogida de desperdicio de alimentos disponible.
- ¡O puede alimentar su jardín! El compost es una alternativa orgánica asequible al fertilizante comprado, pero es mejor confeccionarlo con alimentos vegetales únicamente, ya que los productos animales y la carne podrían producir olores no deseados y atraer plagas.<sup>4</sup>

### Sitios web

1. [Love Food Hate Waste \(Reino Unido\)](#)
2. [Too Good to Waste \(Reino Unido\)](#)
3. [Wonky veg boxes \(Reino Unido\)](#)
4. [FoodWaste \(Irlanda\)](#)
5. [Stop Food Waste \(Irlanda\)](#)
6. [Inglorious fruits & vegetables \(Francia\)](#)
7. [Stop Spild Af Mad \(Dinamarca\)](#)
8. [Eten Is Om Op Te Eten \(Países Bajos\)](#)
9. [Slang Inte Maten \(Suecia\)](#)
10. [Savethefood.com \(Estados Unidos\)](#)

### Apps

- [Fridgely-Food Tracker](#): Reciba recordatorios cuando los artículos alimentarios estén a punto de caducar, y recetas.
- [Yo No Desperdicio](#) (España): Intercambio local de alimentos
- Ofertas de alimentos excedentes de tiendas de alimentos locales:
  - [Food Loop](#) (Alemania)
  - [Afgeprijsd](#) (Países Bajos)
  - [YourLocal](#) (Dinamarca)
  - [Too Good to Go](#) (Reino Unido)
- [Food Cloud](#) (Irlanda): Redistribución de alimentos excedentes de la industria a asociaciones de beneficencia.