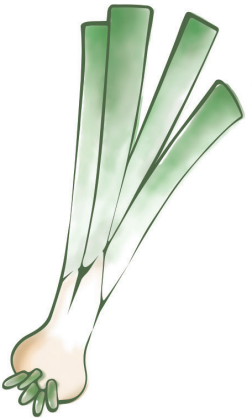
GUÍA PRÁCTICA PARA EL CONSUMIDOR: CÓMO REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO



"Buen Aprovecho"



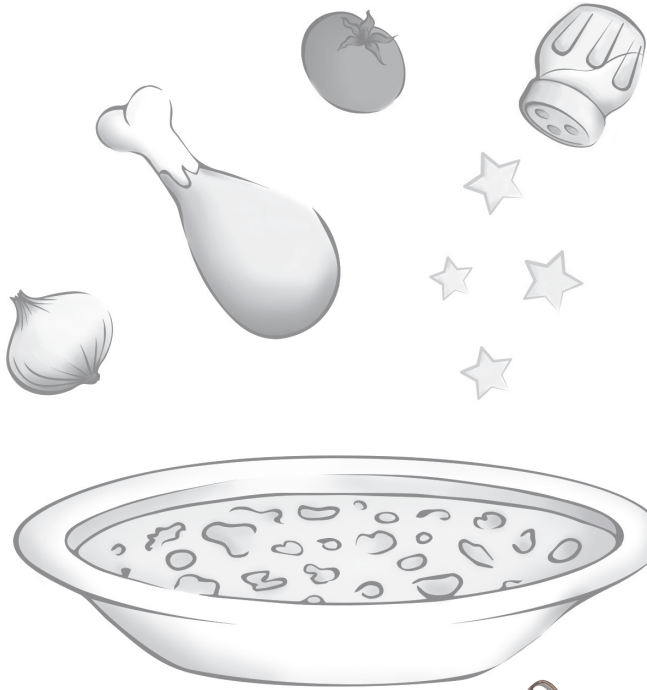


GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

GUÍA PRÁCTICA PARA EL CONSUMIDOR: CÓMO REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

"Buen Aprovecho"





GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Madrid, 2014

Aviso legal: los contenidos de esta publicación podrán ser reutilizados, citando la fuente y la fecha en su caso, de la última actualización.

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Edita:
© Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente
Secretaría General Técnica
Centro de Publicaciones

Distribución y venta:
Paseo de la Infanta Isabel, 1
28014 Madrid
Teléfono: 91 347 55 41
Fax: 91 347 57 22

Catálogo de Publicaciones de la
Administración General del Estado:
http://publicacionesoficiales.boe.es/

Tienda virtual:
www.magrama.es
centropublicaciones@magrama.es

NIPO: 280-14-099-4 (línea)
NIPO: 280-14-100-7 (papel)
Depósito legal: M-22736-2014

Datos técnicos: formato: 15x21'5 cm. Composición: 1 columna.
Tipografías: título: Neucha, 23 pt.; cuerpo de texto: Lato, 11 pt.

Prólogo



Se estima que un tercio de la producción mundial se pierde o desperdicia cada año en el mundo. Esta cantidad permitiría alimentar a 2.000 millones de personas, es decir, al incremento de la población mundial de aquí a 2.050.

Sin duda, el desperdicio alimentario es una oportunidad desaprovechada no solo para alimentar a la población mundial en aumento, sino para combatir el hambre y mejorar el nivel de nutrición de las poblaciones más desfavorecidas, en particular en el actual contexto de crisis económica en el que se han incrementado el número de personas en situación de vulnerabilidad social.

Sin embargo, no se trata solamente de una cuestión ética. El desperdicio de alimentos plantea un impacto ambiental en términos de cantidad de recursos naturales finitos, como agua, tierra y recursos marinos utilizados en la producción de estos alimentos no consumidos.

En este contexto, el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, ha elaborado la Estrategia "Más Alimento, menos desperdicio", que tiene como objetivo desarrollar actuaciones que contribuyan a un cambio real en las actitudes, procedimientos de trabajo y sistemas de gestión de todos los agentes de la cadena alimentaria, que permita limitar reducir el desperdicio y las presiones ambientales.

El consumidor, como usuario final de los alimentos, puede contribuir de forma notable a ese cambio de hábitos. Un consumidor responsable debe ser consciente de las implicaciones sociales y medio ambientales que tiene cada una de las decisiones que toma en el momento de la compra y el consumo, y que determinan en gran parte las decisiones que toman los operadores a lo largo de la cadena de suministros.

Con objeto de informar sobre la urgente necesidad de prevenir y reducir este desperdicio de productos de primera necesidad, el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio ambiente, ha elaborado esta "Guía práctica para el consumidor: Cómo reducir el desperdicio alimentario" que busca abordar de forma amena y constructiva la problemática actual y ofrece las claves para que cada ciudadano contribuya, desde sus hogares, a reducir los alimentos desechados.

Así mismo, quiero destacar la admirable capacidad del sector de la alimentación

y las bebidas en responder con celeridad a las nuevas preocupaciones de la sociedad. En este sentido merece la pena resaltar el elevado grado de compromiso que ha mostrado en mejorar la eficiencia de sus procesos, incorporar sistemas innovadores y fomentar la transparencia, el diálogo y la comunicación entre los agentes del sector, las Administraciones públicas y los consumidores, con objeto de prevenir que alimentos en buen estado se desaprovechen.

Sin más, deseo que esta guía logre su objetivo y permita que se opere un cambio real de las actitudes y manejo de los alimentos en el seno de los hogares, contribuyendo a construir una sociedad cuyos hábitos de consumo se sustenten en criterios éticos, saludables y racionales.

Carlos Cabanas Godino

Secretario General de Agricultura y Alimentación
Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente






Índice

Estrategia “Más alimento, menos desperdicio” 7

1. ¿SABÍAS QUE...? 8

2. ¿QUIERES SABER CUÁNTO DESPERDICIAS?. 14

3. ¿QUÉ PUEDES HACER? 20

4. NO OLVIDES APLICAR SIEMPRE LAS 3R 54

ANEXO: Aprovecha las sobras con creatividad. 58

Referencias bibliográficas 70


más alimento
menos desperdicio

Estrategia "Más alimento, menos desperdicio"

Esta guía se edita dentro de las iniciativas previstas por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente en la **Estrategia "Más alimento, menos desperdicio".**

El **objetivo** fundamental es prevenir el desperdicio de alimentos propiciando un cambio real de actitudes y procedimientos de trabajo, reduciendo las presiones ambientales y contribuyendo a un modelo de producción y consumo más sostenible

Esta estrategia se enfrenta al reto de lograr la participación de todos los sectores de la sociedad, involucrando en su puesta en práctica a las Administraciones Públicas, empresas y operadores del sector de la alimentación, consumidores y la sociedad en su conjunto.

Las acciones que se llevan a cabo se enmarcan dentro de las Áreas siguientes:

A. Realización de **estudios** para conocer cómo, dónde y por qué se pierden alimentos adecuados para el consumo.

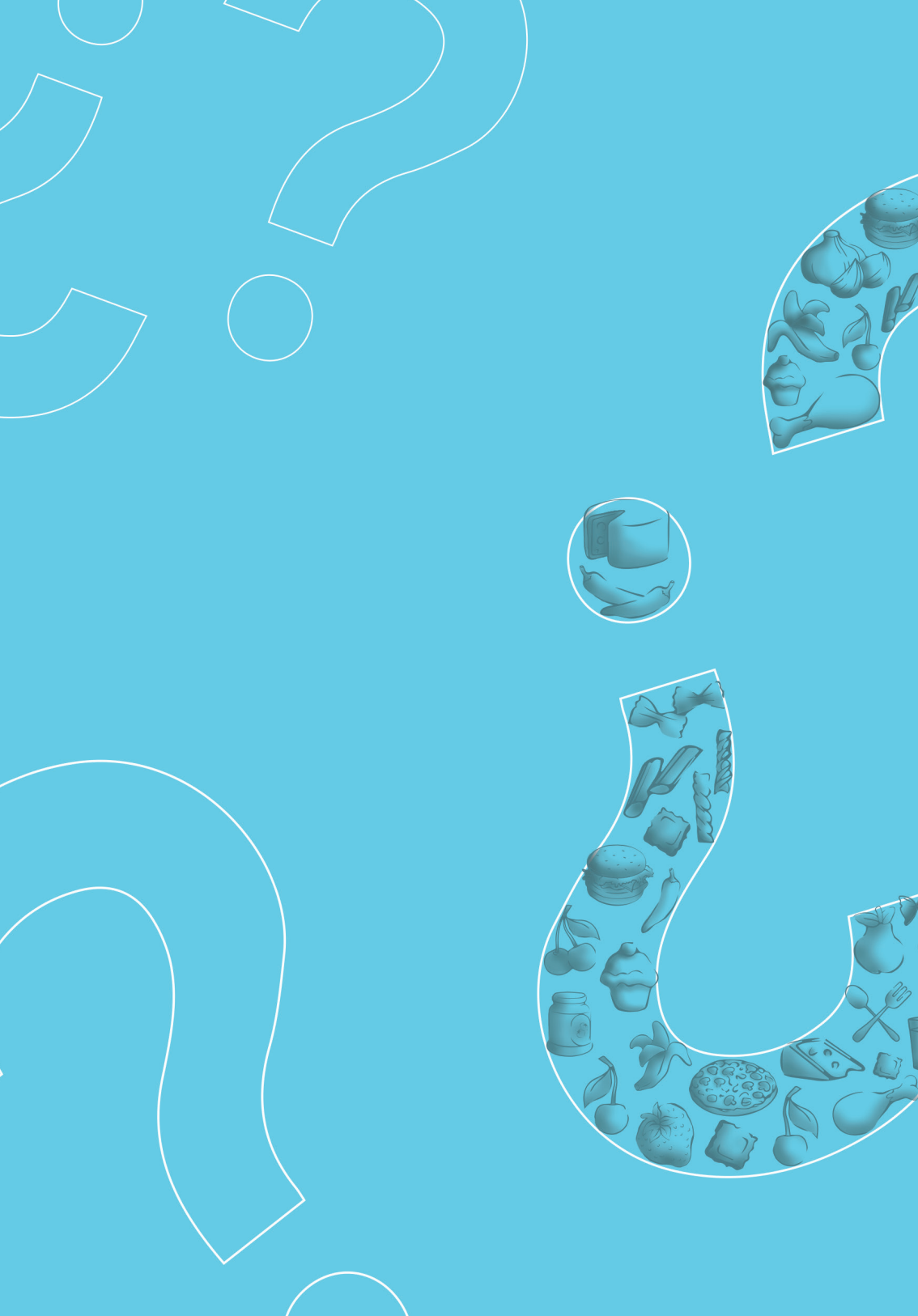
B. Divulgar y promover **buenas prácticas y acciones de sensibilización**.

C. **Revisión de aspectos normativos** que puedan estar generando más desperdicios.

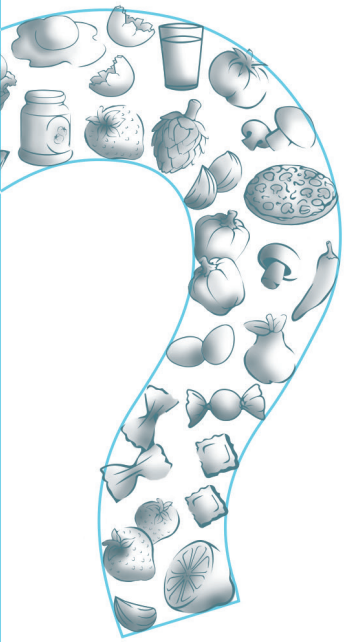
D. **Colaborar con otros agentes** como bancos de alimentos, empresas de alimentación, distribución y logística.

E. Fomentar el diseño y desarrollo de **nuevas tecnologías** que contribuyan a mejorar la vida útil de los alimentos, a satisfacer las necesidades del consumidor y reducir las pérdidas.

Para saber más...
www.menosdesperdicio.es



¿Sabías que...?







¿Sabías que....?

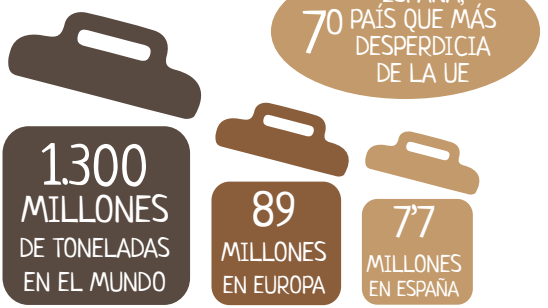
1/3 DE LA PRODUCCIÓN MUNDIAL SE PIERDE O SE DESPERDICIA



CADA AÑO SE TIRA UNA CANTIDAD DE COMIDA EQUIVALENTE A LA PRODUCCIÓN MUNDIAL DE CEREALES

TONELADAS DE ALIMENTOS QUE SE TIRAN AL AÑO

Los alimentos que se tiran serían suficientes para alimentar



ESPAÑA, 7º PAÍS QUE MÁS DESPERDICIA DE LA UE



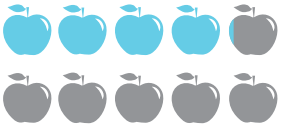
2.000.000.000 DE PERSONAS

Fuentes:

- FAO. Pérdidas y desperdicio de alimentos en el mundo - Alcance, causas y prevención, 2012.
- Comisión Europea y BIO Intelligence Service. Preparatory Study on Food Waste Across EU 27, 2010.

LA UE ESTIMA QUE EL HOGAR ES RESPONSABLE DE UN

42% DE LA **COMIDA** QUE ACABA EN LA BASURA



EL RESTO CORRESPONDE A LAS ETAPAS DE:





Fuentes:

- FAO. Pérdidas y desperdicio de alimentos en el mundo - Alcance, causas y prevención, 2012.
- Comisión Europea y BIO Intelligence Service. Preparatory Study on Food Waste Across EU 27, 2010.

¿Sabías que....?

EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS DAÑA EL CLIMA, EL AGUA, LA TIERRA Y LA BIODIVERSIDAD

Además de las **cuestiones éticas** que plantea el hecho de tirar comida cuando con ella se podría alimentar a otras personas, el despilfarro de alimentos tiene otras implicaciones.

¿Sabías que ha sido necesaria el agua de 100 millones de piscinas olímpicas para producir todos los alimentos que no se han consumido en el mundo en un año?

HUELLA HÍDRICA:

Consumo total de agua necesario para la producción de los alimentos desperdiciados.

250.000 millones de m^3 de agua al año

¿Sabías que el coste del desperdicio mundial de alimentos, equivale al PIB* de Suiza en 2011 ?

COSTE ECONÓMICO:

Coste directo económico de todos los alimentos desperdiciados anualmente.

Expresado según el precio del productor.

577.000** millones de euros al año

*Producto Interior Bruto (PIB)

** 750.000 millones de USD según tipo de cambio en el año 2013

Quizá no te hayas parado a pensarlo, pero desperdiciar alimentos supone un **impacto en el medio ambiente** y una enorme pérdida de **recursos** como **agua**, **superficie agrícola** y **energía**, que se emplean para producir los alimentos que finalmente se tiran.

Además hay que considerar la pérdida de tiempo, dinero y mano de obra, entre otras cosas.

¿Sabías que si la comida no consumida fuese un país, sería el tercer productor mundial de gas de efecto invernadero tras EEUU y China?

HUELLA DE CARBONO:

Cantidad de GEI** emitida a lo largo de todo el ciclo de la vida de un alimento.

3.300 millones de toneladas de CO_2 al año

CO_2

Muchos de los alimentos que se desechan acaban en los vertederos, donde su descomposición produce gases, como el metano, que contribuyen al calentamiento global.

¿Sabías que el 30% de la superficie agrícola mundial se dedica cada año a producir los alimentos que luego son desechados?

USO DEL SUELO:

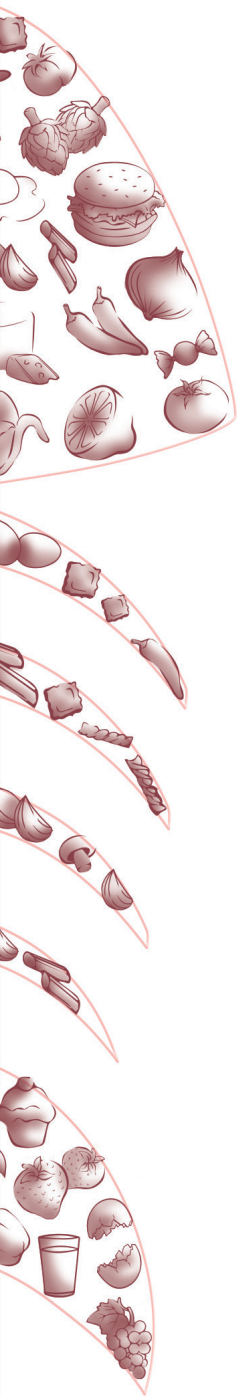
Superficie de suelo agrícola usada para la producción de un alimento.

1.400 millones de hectáreas de cultivo

**GEI: Gases de Efecto Invernadero

Fuente: FAO. Food wastage footprint. Impacts on natural resources. Summary Report 2013





¿Quieres saber cuánto desperdicias?

Auditoría para la propia gestión
del desperdicio en el hogar



¿Quieres saber cuánto desperdicias?

AUDITORÍA PARA LA PROPIA GESTIÓN DEL DESPERDICIO EN EL HOGAR

En esta guía se ofrecen múltiples consejos para reducir el desperdicio de alimentos en los hogares pero, ¿por qué?



¡Es el momento de plantearte algunas cuestiones!

¿Gestiono correctamente los alimentos en mi hogar?

¿Cómo puedo saber la cantidad de alimentos que no aprovecho?

¿Puedo contribuir a reducir el desperdicio de alimentos?

¿SOY REALMENTE CONSCIENTE DE LO QUE TIRO?

¿Por qué no te unes? ¡Pon freno al desperdicio!

¡Implica a toda tu familia y súmate al desafío de reducir el desperdicio de alimentos! ¡Tu participación es muy importante! Y... ¡ahorrarás dinero en tu cesta de la compra!

¿Cómo calculo el desperdicio de alimentos en mi hogar?

Mediante una auditoría de alimentos se sigue un proceso de recogida, clasificación y medición. ¡Es muy sencillo!

1 Material necesario:

Para comenzar tu auditoría, sólo necesitas un lápiz. Te proponemos una sencilla tabla, que te será de gran ayuda.



2 Pasos a seguir:

Al menos durante una semana "típica" de tu hogar, pesa o estima diariamente los alimentos que, pudiendo haber sido aprovechados, han acabado en la basura. Por ejemplo, restos de comida preparada y restos en el plato, alimentos que han caducado o se han echado a perder. No contabilices partes no comestibles como cáscaras, huesos…



3 Resultado mensual y anual:

Multiplica el resultado semanal por 4 para conocer la cantidad de alimentos desperdiciados en un mes, y por 52 para la cantidad desperdiciada anualmente.



4 Aspectos a mejorar:

Presta mayor atención a los apartados de la guía que pueden ayudarte a disminuir la cantidad de alimentos desperdiciados según los principales motivos que los produzcan.



5 Comprobar la reducción del desperdicio alimentario:



Tras la primera auditoría, aplica medidas para reducir el desperdicio de alimentos y compara tus resultados realizando una segunda auditoría al cabo de un tiempo.

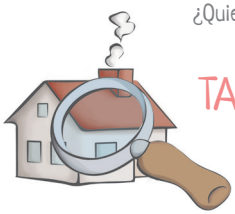


TABLA PARA LA AUDITORÍA

Para llevar a cabo este punto tienes múltiples opciones: pesar los alimentos antes de tirarlos a la basura, poner bolsas diferenciadas y pesarlas al final del día, anotar el resultado para varios días de forma conjunta si no sacas la basura diariamente...

Puedes descargar e imprimir esta tabla en la página web:

www.menosdesperdicio.es

	TIPO DE DESPERDICIO Y SUS CAUSAS	DESPERDICIO Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Producto deteriorado	Por expiración de fecha de caducidad o consumo preferente				
	Por mala conservación o almacenamiento, o por exceso de tiempo				
Alimentos sobrantes de las comidas	Parte de los alimentos que no se utilizan en su totalidad a la hora de elaborar la receta o que vuelven a almacenarse una vez abierto el envase y acaban tirándose (medio limón, medio vaso de leche, bote de tomate frito abierto, media cebolla...)				
	Cantidad cocinada en exceso (que queda en la cacerola) o preparada de forma inapropiada (que se ha quemado, en exceso salada...) o sobrante en el plato o vaso				
	Total				
	Observaciones				

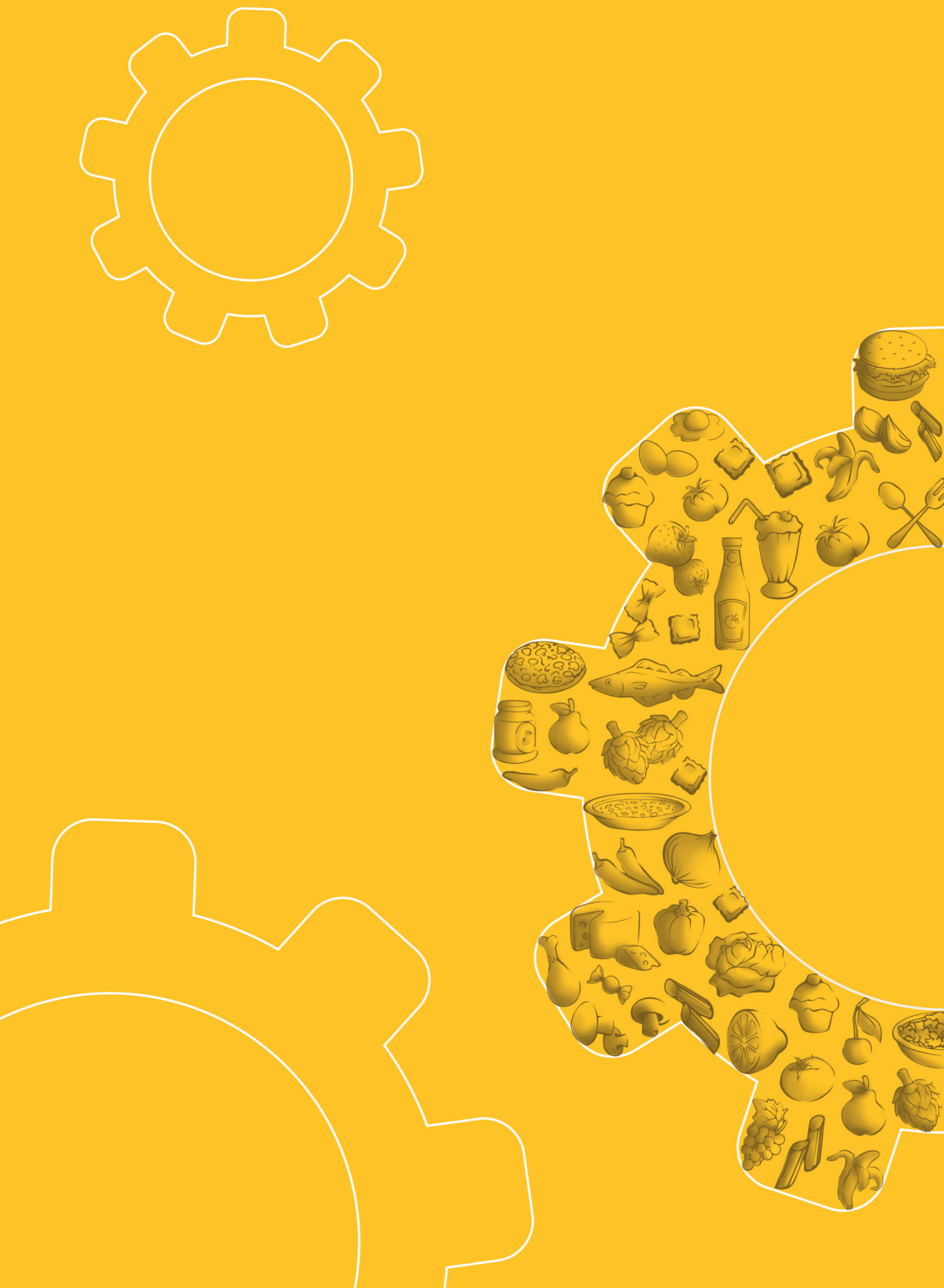
GUÍA DE PESOS

Líquidos *: taza 125 g; vaso 200 g.
Pan: rebanada 15 g; barra de pan 250 g; media hogaza 400 g.
Frutas: manzana, naranja, pera o plátano 150-200 g; mandarina 65 g.
Verduras: 3 cucharadas 150 g.
Patatas: mediana 170 g.
Pasta/arroz: 2 cucharadas 100 g.
Embutidos/queso: rodaja 15-30 g.
Carne: albóndiga 30 g; chuleta 150 g.
Pescado: mediano (tipo sardina) 40 g; medallón 65 g; rodaja** 200-450 g.
Una cucharada: 50 g.

DE ALIMENTOS (g)

Día 5	Día 6	Día 7	Total semana	Total mes	Total año	APARTADO DE LA GUÍA A CONSULTAR
						• Planifica tu menú semanal • Entiende el etiquetado
						• Planifica tu menú semanal • Conserva adecuadamente
						• Aplicaciones para móviles • Conserva adecuadamente • Aprovecha las sobras con creatividad
						• Aplicaciones para móviles • Ajusta tus raciones • Si comes fuera de casa • Aprovecha las sobras con creatividad

** Se estima que 100 ml de líquido equivalen a 100 g.*
*** Rodaja: corte horizontal.*



¿Qué puedes hacer?



10 claves para reducir el desperdicio
Planifica tu menú semanal
Entiende el etiquetado
Conserva adecuadamente
A la hora de comer ajusta tus raciones
Si comes fuera de casa
Separa tus residuos y composta



¿Qué puedes hacer?

10 CLAVES PARA REDUCIR EL DESPERDICIO

1. **Planifica** tu menú semanal y evita la improvisación.

2. Haz una compra responsable: **revisa** la despensa y el frigorífico. **Haz una lista** y compra sólo lo que necesites.

3. Ten en cuenta tu presupuesto y recuerda: **¡tirar comida es tirar dinero!**

4. **Conserva a**decuadamente los alimentos, consulta la etiqueta y los soportes informativos y no dudes en preguntar al profesional.

5 Intenta comprar productos de temporada y **consume** la comida por orden de entrada: **la más antigua primero.**



6 **Ajusta las raciones** e intenta cocinar sólo lo necesario.



7 **Aprovecha** las sobras con creatividad. ¡Atrévete con nuevas recetas!



8 A la hora de tirar, deposita **en la basura sólo lo** que sea **imposible aprovechar.**



9 Si comes en la oficina lleva tu propio **recipiente reutilizable**. ¡Te ayudará a ahorrar dinero aprovechando los alimentos sobrantes!



10 Si comes **en el restaurante**, no dudes en pedir que te pongan las **sobras** en un envase **para llevar.**





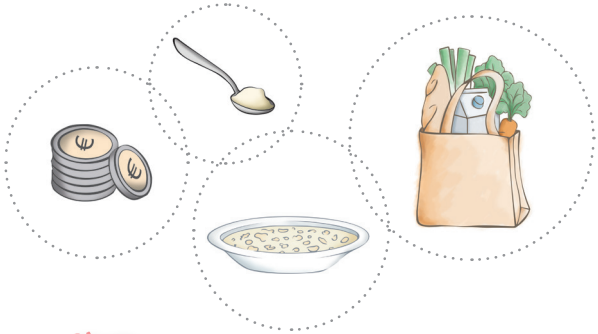
PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL

¡Ha llegado la hora de hacer la próxima compra de alimentos!

La planificación de un menú semanal que tenga en cuenta las necesidades familiares y las existencias disponibles, te ayudará a disfrutar de una alimentación variada y equilibrada y a reducir la cantidad de alimentos desaprovechados.

Una compra responsable comienza con UNA BUENA PLANIFICACIÓN

¡¡¡Cambiar nuestros hábitos de consumo es el primer paso para cambiar las cosas!!!



En este capítulo te mostramos **ALGUNAS CLAVES** para que planifiques y te organices mejor

1 CONTROLA TUS EXISTENCIAS

Revisa tu despensa y tu frigorífico y **apunta** día a día **aquellos alimentos que se vayan agotando.**



Anímate a seguir el **Sistema FIFO**: **"Lo primero que entra es lo primero que sale"** o "First in, first out".

Verifica las fechas de caducidad y de consumo preferente.

2 PLANIFICA

Planifica en base a tus existencias un **menú semanal variado, moderado y equilibrado.** Deben estar presentes todos los grupos de alimentos y seguir en lo posible las directrices de la Dieta Mediterránea.

Comprueba los productos de temporada que pueden estar disponibles en tu tienda, aunque no olvides que los alimentos frescos son los más delicados para su conservación, así que compra lo imprescindible. Más adelante te facilitamos unas tablas de frutas, verduras y productos pesqueros de temporada.



Los **alimentos con vida útil larga,** como los productos congelados o las conservas, son una **buena solución para posibles imprevistos.**

Piensa en las **cantidades que vas a necesitar** de cada alimento que no tienes disponible, según el número de comidas previstas y comensales, las necesidades alimenticias especiales de alguno de ellos...

3 UNA LISTA ORGANIZADA

Tu lista final deberá incluir todos los **productos que necesitas y sus cantidades.**

Te será útil **anotar los alimentos según los diferentes grupos** como verduras, frutas, platos elaborados, congelados... con lo que ahorrarás tiempo al buscar los productos en la tienda.



Otra opción para **organizar tu lista** es **según su lugar de almacenamiento**: despensa, frigorífico y congelador, facilitando además seguir el orden adecuado a la hora de realizar la compra.



PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL

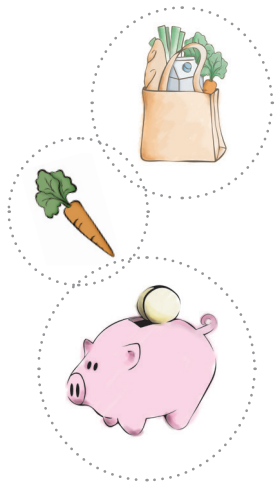
4 ¡TOCA IR A LA COMPRA!

Además de elegir los alimentos en base a su **calidad/precio,** puedes tener en cuenta **su valor nutricional, social y ecológico.**

Intenta seguir un orden en tu tienda para **asegurar la cadena de frío**: productos no perecederos, frescos, refrigerados y, finalmente, congelados.



Procura colocar los productos de forma correcta en el carrito o cesta de la compra, así como durante su transporte, impedirás que sufran daños. Evita colocar la carne y el pescado crudo sobre otros productos. Además, mantén los productos tóxicos separados de los alimentos.



Acuérdate de que una **compra responsable de alimentos** además de ser más justa y solidaria también servirá para desperdiciar menos, generar menos residuos y apoyar formas de producción más sostenibles.

Si elaboras una buena lista de la compra no gastarás más dinero del necesario

Aplicaciones móviles



Apúntate a usar las nuevas tecnologías para que te ayuden en tu día a día contra el desperdicio alimentario. Te mostramos algunas aplicaciones para móviles:

Para ayudarte a preparar tu lista de la compra

Out of Milk
http://outofmilk.com



Buy Me a Pie!
http://buymeapie.com



Lista de temporada
https://play.google.com/store/apps



¡Vigila las fechas de consumo de tus alimentos!

Best before
https://play.google.com/store/apps
https://itunes.apple.com



¡Entérate de lo último en alimentación!

The Food Mirror
www.thefoodmirror.com/app



Encuentra tu receta con tus ingredientes disponibles

Recetas Kiwilimón
www.kiwilimon.com/app



¿Qué cocino hoy?
www.quecocinohoy.com



Canal Cocina
http://canalcocina.es/movil





¿Sabes qué es la Dieta Mediterránea?

No es sólo un patrón de alimentación: **es un estilo de vida que nos anima a velar por los ingredientes locales y por una forma de cocinar propia, a compartirlos y disfrutarlos en el entorno, como parte de la historia y la cultura vinculada al mar Mediterráneo.**

¿Sabías que la Dieta Mediterránea es Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad?

UNESCO

Mediante la representación de la Dieta Mediterránea puedes conocer que el **agua es esencial** en esta dieta y que su **base** está constituida por **alimentos de origen vegetal**, como los alimentos derivados del trigo y el aceite de oliva, mientras que los alimentos situados en la parte superior como carnes rojas y dulces deben ser consumidos en cantidades moderadas o de manera ocasional respectivamente. La base de la Dieta Mediterránea, unida a la práctica de ejercicio físico moderado pero diario, completan un excelente modelo de vida saludable.

Únete a la DIETA MEDITERRÁNEA

Para saber más...

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, desarrolla la **Estrategia NAOS** (Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad) con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, y de impulsar las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos adopten hábitos de vida saludables.

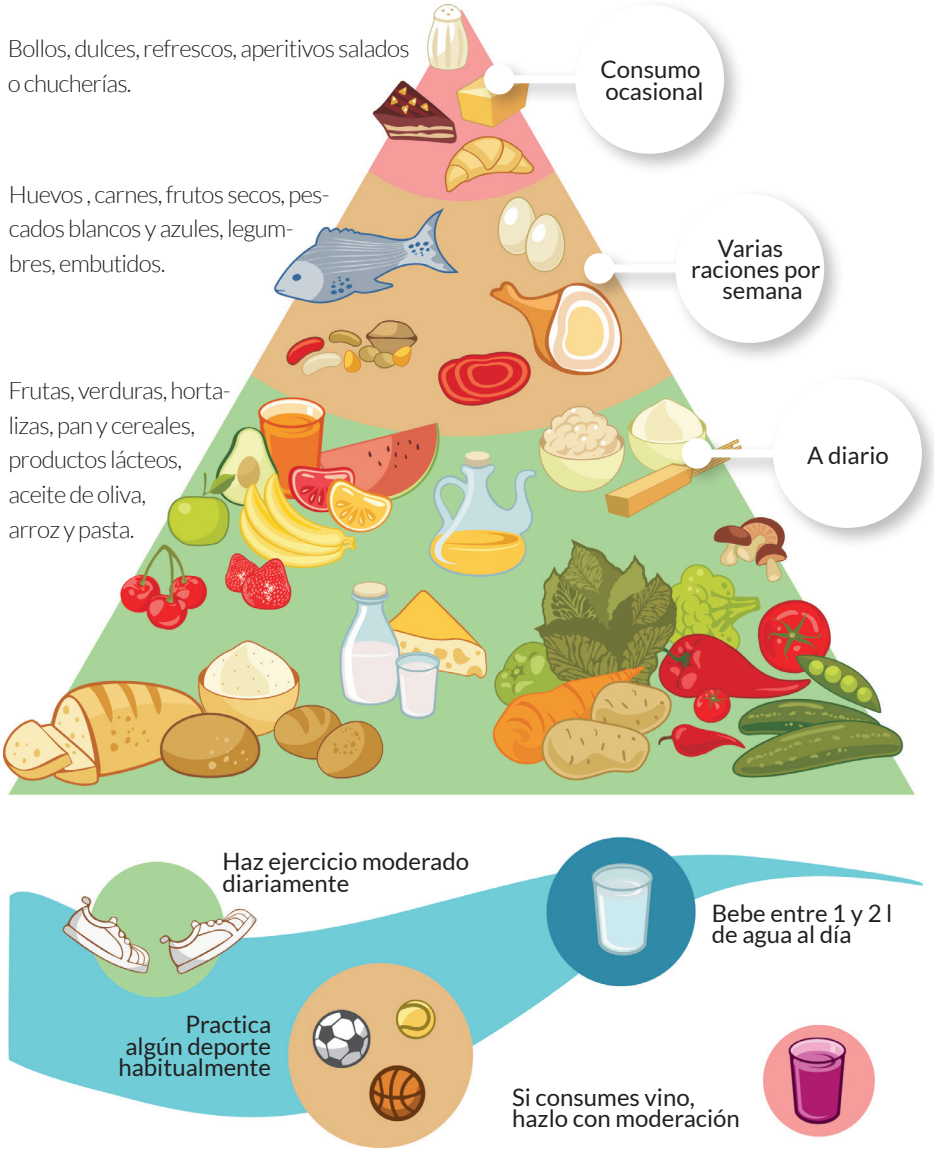
estrategia naos ¡come sano y muévete!

Dentro de esta Estrategia, el **Plan Cuídate+** ofrece trucos, consejos e información muy útil que te ayudarán a cuidar y controlar el consumo de sal y grasas.

PLANCUÍDATE+

En la página web de la Estrategia NAOS encontrarás recomendaciones que te ayudarán a planificar tu menú:

www.naos.aesan.msssi.gob.es



Fuente: elaboración propia a partir de las pirámides de la Fundación Dieta Mediterránea y Estrategia NAOS.

En la página web de la Fundación Dieta Mediterránea encontrarás una propuesta de **menú para cada semana del mes** en el enlace:
www.dietamediterranea.com



Calendario de frutas y verduras de temporada

Elegir la **mejor época de las frutas y verduras te permitirá disfrutar** de todo su apogeo y su máxima calidad... ¡y aprovecharás su mejor precio!

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
AGUACATE					●	●	●	●	●	●	●	
ALBARICOQUE				●	●	●	●	●	●			
CAQUI	●								●	●	●	●
CEREZA				●	●	●	●					
CHIRIMOYA	●								●	●	●	●
CIRUELA					●	●	●	●	●			
FRAMBUESA					●	●	●	●	●			
FRESA-FRESÓN	●	●	●	●	●	●						
GRANADA								●	●	●	●	
HIGO						●	●	●	●	●		
KIWI	●	●	●	●					●	●	●	●
CÍTRICOS*	●	●	●	●	●	●				●	●	●
MANGO							●	●	●	●	●	
MANZANA	●	●					●	●	●	●	●	●
MELOCOTÓN Y NECTARINA				●	●	●	●	●	●	●		
MELÓN Y SANDÍA					●	●	●	●	●	●		
NÍSPERO			●	●	●	●						
PARAGUAYA						●	●	●	●			
PERA						●	●	●	●	●	●	●
PLÁTANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
UVA								●	●	●	●	●

Fuente: elaboración propia a partir de alimentación.es

*CÍTRICOS: limón, mandarina, naranja y pomelo.

"Frutas y verduras de temporada, es su mejor momento"

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ACELGA	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
ALCACHOFA	●	●	●	●	●				●	●	●	●
APIO	●	●	●	●	●				●	●	●	●
BERENJENA	●	●	●	●	●				●	●	●	●
COLES*	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
CALABACÍN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CALABAZA			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CARDO	●	●								●	●	●
ENDIBIA Y ESCAROLA	●	●	●	●					●	●	●	●
ESPINACA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ESPÁRRAGO VERDE		●	●	●	●	●						
GUISANTE	●	●	●	●						●	●	●
HABA	●	●	●	●								●
JUDÍA VERDE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
LECHUGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NABO, RÁBANO, REMOLACHA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PEPINO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PIMIENTO	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
PUERRO	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
TOMATE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ZANAHORIA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Fuente: elaboración propia a partir de alimentación.es

*COLES: coliflor, brócoli, col lombarda, repollo.



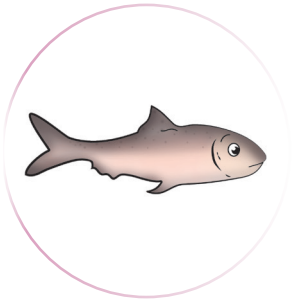
Calendario de pescados de temporada

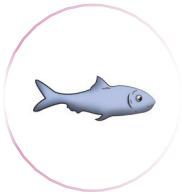
Elige los **pescados en su mejor temporada** y recuerda que los **productos de la acuicultura** son frescos y se pueden encontrar en el mercado durante todo el año.

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CABALLA / VERDEL			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PALOMETA	●	●	●	●	●	●	●				●	●
TRUCHA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
SARDINA			●	●	●	●	●	●				
ABADEJO						○	○	○	○	○		
CHICHARRO / JUREL			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
BRECA	○	○	○	○	○							○
CORVINA	○	○	○					○	○	○	○	○
DENTÓN	○	○				○	○	○	○	○	○	○
LUBINA	○	○	○	○							○	○
MERLUZA				○	○	○	○	○	○	○	○	
RODABALLO	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
CHOPA					◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐	◐
ALMEJAS	🐚	🐚	🐚	🐚						🐚	🐚	🐚
CALAMAR	🐚	🐚					🐚	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚
MEJILLONES	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚
PULPO	🐚	🐚				🐚	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚
SEPIA						🐚	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚	🐚
VIEIRAS	🐚	🐚	🐚								🐚	🐚
BUEY DE MAR	🦀	🦀	🦀	🦀						🦀	🦀	🦀

● Azul ○ Blanco ◐ Blanco-semigraso 🐚 molusco 🦀 Crustáceo

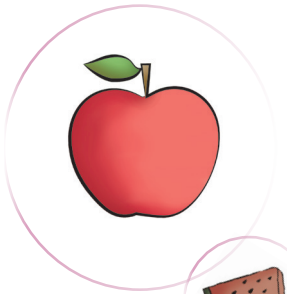
Fuente: elaboración propia a partir de FEDEPESCA.







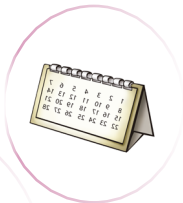


















ENTIENDE EL ETIQUETADO

Todos los alimentos, se vendan envasados o a granel, deben ir provistos de cierta información elemental, que permita al consumidor conocer lo que compra y lo que come con la suficiente precisión.

Si se trata de **alimentos envasados**, la información obligatoria deberá figurar en el envase o en una etiqueta sujeta al mismo.



Ingredientes: se ordenan de mayor a menor peso excepto mezcla de frutas y hortalizas.
Si en la denominación, el fabricante destaca algún ingrediente (ej: sopa de tomate, yogur de fresa) debe indicar la cantidad en porcentaje sobre el total del peso.

Cantidad neta: es la cantidad de alimento, en volumen (l, cl, ml) o en peso (kg, g) que contiene el producto sin envase.



En el caso de los **alimentos no envasados**, el profesional de venta puede facilitar la información alimentaria al consumidor final o exhibir un letrero informativo de forma visible donde conste determinada información que variará según la tipología de producto: carne, pescado, fruta, verdura, huevos, etc.

Información sobre alérgenos: hay 14 ingredientes alimentarios como la leche, los huevos, el trigo o el pescado, que se tienen que indicar obligatoriamente en la lista de ingredientes a causa de su capacidad alergénica.

Fecha de caducidad y fecha de consumo preferente: ver páginas siguientes.

Grado alcohólico: contenido en alcohol expresado en volumen. Es obligatorio en bebidas con graduación superior al 1,2%.



Dedicar unos minutos de manera habitual a leer el etiquetado o hablar con el profesional acerca del producto **nos permitirá seleccionar mejor los alimentos que consumimos.**

1 g de grasas: 9 kcal.
1 g de proteína: 4 kcal.
1 g de carbohidratos: 4 kcal.
1 g de alcohol: 7 kcal.
Vitaminas y minerales: no aportan kcal.

Nombre del producto: *irá acompañado del estado físico (en polvo) o del tratamiento al que ha sido sometido el producto (ej: congelado, ahumado).*

Condiciones de conservación y/o utilización: *una vez abierto un envase, sigue las instrucciones de conservación y consumo, por ejemplo, «una vez abierto el envase, consumir en tres días». Si el alimento tiene fecha de caducidad, recuerda que debes consumirlo antes de dicha fecha.*



Distintivos de origen y calidad agroalimentaria: *ver páginas siguientes.*

Origen: *es obligatorio para determinadas categorías de productos, como la carne, las frutas y las hortalizas. También es obligatorio cuando el nombre de la marca u otros elementos del etiquetado (como una imagen, una bandera o una referencia a un lugar) puedan inducir a error al consumidor respecto al verdadero origen del producto.*

Distribuido por / fabricado por: *el nombre o la razón social y la dirección del fabricante, envasador o vendedor establecido en la Unión Europea.*

Organismos modificados genéticamente (OMG): *es obligatorio indicarlo en el etiquetado de aquellos productos cuyo contenido en OMG supere el 0,9%. Todas las sustancias cuyo origen sea un OMG deben mencionarlo en la lista de ingredientes con las palabras "modificado genéticamente".*

N. de lote / Lote de fabricación: *permite seguir la trazabilidad del producto desde su origen hasta los lugares de venta.*

Declaraciones de propiedades nutricionales y propiedades saludables: *ver páginas siguientes.*

Valor nutritivo: *indica el valor energético y los nutrientes de un producto alimenticio (proteínas, grasa, fibra, sodio, vitaminas y minerales, etc.).*
En algunos casos en la tabla nutricional pueden aparecer el valor energético y los nutrientes obligatorios expresados como un porcentaje de las ingestas de referencia (GDAs/CDOs), además de o en lugar de la expresión por 100 g/100 ml; y las vitaminas y minerales que indiquen deben expresarse como porcentaje de las ingestas de referencia (VRN**) por 100 g o por 100 ml.*

**Ingestas de Referencia (% GDAs/CDOs): niveles típicos de ingesta de nutrientes para la mayoría de la población que configuran una dieta saludable.*
***Valores de Referencia de Nutrientes (VRN): recomendaciones para la cantidad media diaria de un nutriente que los grupos de población deben consumir durante un periodo de tiempo.*



¿Qué son las fechas de «caducidad» y de «consumo preferente»?

La fecha de caducidad aparece en **alimentos muy perecederos** como pescado fresco, carne picada fresca, etc.

No consumas ningún alimento **una vez pasada la fecha de «caducidad».**

La fecha de «caducidad» indica el momento hasta el cual el alimento puede consumirse de forma segura.

La fecha consistirá en la indicación clara según este orden: **día, mes y, eventualmente, año**; y se indicará **en cada porción individual envasada**.

Sigue las instrucciones de conservación, por ejemplo «conservar en el frigorífico» o «conservar a 2-4 °C»; de lo contrario, el alimento se estropeará antes y te arriesgarás a sufrir una intoxicación alimentaria.

Si congelas el alimento en casa poco después de adquirirlo, puedes **alargar su conservación** más allá de la fecha de «caducidad», siempre que lo congeles correctamente.

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.

La fecha de «consumo preferente» indica el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad prevista.

La fecha de «consumo preferente» aparece en una **amplia variedad de alimentos** refrigerados, congelados, desecados (pasta, arroz, etc.), enlatados y otros alimentos (aceite vegetal, chocolate, etc.).

En los alimentos la **fecha de «consumo preferente»** estará compuesta por:

Día y mes si su duración es inferior a tres meses. 25/07

Mes y año si su duración es superior a tres meses, pero sin sobrepasar los dieciocho meses. 07/2015

Año si su duración es superior a dieciocho meses. 2018

Declaración nutricional

Existen normas de la UE que garantizan que todas las declaraciones sobre las propiedades saludables o nutritivas que figuran en los embalajes de los alimentos sean verdaderas y basadas en la realidad científica.

Las declaraciones de propiedades saludables como **"bueno para el corazón"** solo se permiten si están **científicamente demostradas.** No es posible incluir una declaración de propiedades saludables en un producto con alto contenido en sal, grasas o azúcares.

Quedan prohibidas las siguientes declaraciones de propiedades saludables:

- Que evitan, alivian o curan enfermedades humanas.
- Que hagan referencia al ritmo o la magnitud de la pérdida de peso.
- Que hagan referencia a médicos concretos.
- Que sugieran que la salud podría verse afectada si no se consume el alimento en cuestión.

Las declaraciones como **"bajo en grasa"** o **"rico en fibra"** se ajustan a definiciones armonizadas que significan lo mismo en todos los países de la UE; por ejemplo: "rico en fibra" solo puede utilizarse en productos que contengan un mínimo de 6 g de fibra por 100 g de producto.

Calidad diferenciada

Indicación Geográfica Protegida (IGP)

La reputación del producto es debida al hecho de que ha sido producido de acuerdo con unos métodos que aseguran la calidad y que sólo se aplican en aquella zona geográfica.

Denominación de Origen Protegida (DOP)

Las características del alimento se deben esencialmente al hecho de que ha sido producido en una zona geográfica determinada que lo hace inimitable.

DISTINTIVOS DE ORIGEN Y CALIDAD AGROALIMENTARIA

Producción Ecológica

Estos alimentos se elaboran cumpliendo unas normas europeas que aseguran una producción sin residuos de productos de síntesis química respetuosa con el medio ambiente y el bienestar de los animales y que les otorga unas características sensoriales únicas.

Clasificación E

Que un aditivo alimentario posea un número E indica que ha estado sometido a pruebas de inocuidad y que se ha probado su uso en toda la UE. Esta aprobación se controla, revisa y modifica a medida.

Para más información:

www.aesan.msssi.gob.es

www.informacionconsumidor.com/portals/0/etiquetado/index.htm



CONSERVA ADECUADAMENTE

Al volver de la compra, debemos colocar los alimentos según sus necesidades. ¡Lee sus etiquetas y los soportes informativos del establecimiento de compra!

Almacenar en la despensa

En la despensa almacenaremos los productos no perecederos y de larga duración. Elige un lugar fresco (entre 10ºC y 21ºC), bien ventilado, seco y preservado de la luz directa del sol.



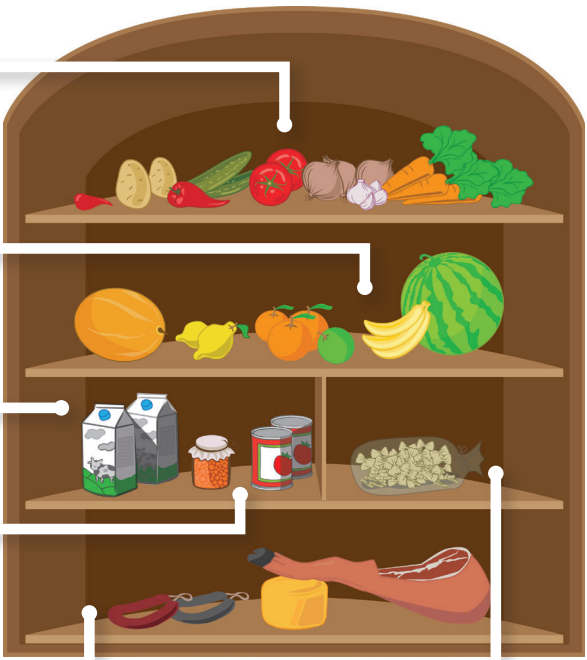
VERDURAS
Tomates, pimientos, cebollas, zanahorias, patatas, calabacín...

FRUTAS
Cítricos, plátanos, melón y sandía sin abrir...

LÁCTEOS
Leche envasada y leche en polvo, postres lácteos pasteurizados o quesos.*

OTROS
Alimentos en conserva, alimentos deshidratados, encurtidos, azúcar, galletas, té, café, aceites, bebidas (como refrescos o vinos)...

EMBUTIDOS
Embutidos en piezas enteras y curadas como jamón serrano, cecina, lomo, fuet...



ARROZ, LEGUMBRES, PASTAS

UNA VEZ ABIERTO UN PRODUCTO ENVASADO:
- Si precisa frío lo llevaremos al frigorífico (leche, zumos, nata, salsas...).
- Si no necesita frío, mejoraremos su conservación guardándolo en un recipiente hermético (arroz, legumbres, pastas, galletas...), sin olvidar anotar su fecha de caducidad o consumo preferente si no mantenemos su envase original.

**La leche pasteurizada debe conservarse en el frigorífico, mientras que la leche que ha recibido tratamiento UHT puede conservarse en la despensa. Consulta las condiciones de conservación en su etiqueta.*

Ordenar el frigorífico

Al colocar la compra y las sobras de comidas en tu frigorífico se recomienda seguir estas sencillas pautas para **ubicar los alimentos según las distintas temperaturas interiores del frigorífico y evitar posibles contaminaciones cruzadas:**



¡No introduzcas en el frigorífico comidas calientes! Evitarás reducir su temperatura interior.

Temperatura frigorífico: 0-5°C

Mantén siempre los alimentos cocinados y los listos para consumo separados de los crudos usando envases adecuados .



En los estantes superiores: alimentos cocinados (sobras de comida envasadas, recipientes con conservas no utilizadas en su totalidad...).

En el centro: productos lácteos (yogures, quesos...), huevos y embutidos.

En los estantes inferiores: alimentos crudos y perecederos (como carnes y pescados) y productos en descongelación, en envases cerrados y con rejillas inferiores para que no estén en contacto con los líquidos que desprenden.

En los cajones: frutas y hortalizas.

No laves las frutas ni verduras antes de introducirlas en tu frigorífico. ¡Espera al momento de su consumo!

Algunas frutas y verduras se pueden conservar a temperatura ambiente por periodos cortos.

En la puerta: bebidas (zumos, bricks, refrescos...), margarinas, salsas...

Usa recipientes herméticos (dejando en su interior la menor cantidad de aire), papel de aluminio o envoltorios de plástico para proteger los alimentos.



Cómo congelar y descongelar

Mantén tu **congelador limpio y libre de hielo y escarcha**. Coloca los alimentos manteniendo cierta distancia entre ellos para **permitir la circulación de aire**.



Temperatura ideal del congelador



−18°C

¿Por qué congelar?

Al congelar **se alarga el periodo de conservación de los alimentos, manteniendo sus propiedades nutritivas**.

¿Cómo?

Etiqueta tus envases con la fecha de entrada en el congelador, contenido y número de raciones.

Utiliza **recipientes o envoltorios lo más herméticos posible para mejorar la conservación** y ciérralos con la menor cantidad posible de aire.

No introduzcas alimentos calientes, ¡déjalos enfriar antes!

Las carnes y aves deben sacarse de su envase inicial y congelarlas **deshuesadas y libres de grasa** visible.

Piensa en las porciones más adecuadas a tus necesidades.

El pescado se debe guardar **seco y sin vísceras.**

Las verduras deben hervirse durante unos minutos antes de pasar a su congelación para detener su proceso de deterioro y eliminar posibles bacterias.

Ten en cuenta que según tu congelador, el tiempo máximo de congelación es distinto:

- **1 estrella:** -6ºC de temperatura mínima, los alimentos se pueden mantener sólo unas horas.
- **2 estrellas:** -12ºC de temperatura mínima, puedes disponer de los alimentos hasta tres días.
- **3 estrellas:** -18ºC de temperatura mínima, te permite mantener los alimentos varios meses.
- **4 estrellas:** -24ºC de temperatura mínima, la congelación es más rápida y permite mantener mayor cantidad de alimentos durante más tiempo.

Puedes calcular de manera aproximada el **tiempo necesario de descongelación** sumando **6 horas por cada medio kilo de alimento.**



¿Sabías que los alimentos crudos congelados pueden volver a congelarse una vez cocinados?

Y para descongelar...

Los **platos cocinados congelados no precisan de descongelación** previa.

Saca los alimentos que necesites **24 horas antes** y déjalos en la **parte baja del frigorífico** o si no eres previsor, utiliza el **microondas** en su posición "descongelar".

Algunos productos como **verduras y hortalizas se pueden cocinar directamente** en la olla o sartén sin descongelarlos con anterioridad.

Para **carnes y pescados** elige **recipientes herméticos con rejilla** en la parte inferior que deje pasar los líquidos.



Consejos para una mejor conservación de los alimentos

Aprender a usar bien los distintos envases y sistemas para almacenar los alimentos **te ayudará a conservarlos mejor, manteniendo por más tiempo su frescura y reduciendo el riesgo de intoxicaciones alimentarias.**

¡Fíjate en la información de los envases originales!

Tuppers y botes de cristal con tapa herméticos: ideales para el almacenamiento de alimentos en la despensa, así como para guardar en la nevera líquidos sobrantes o alimentos semisólidos.

Envases de frutas y verduras: están diseñados para mantener la frescura del producto durante más tiempo, por lo que no es recomendable abrirlos hasta que vayan a ser consumidos.

Envasado al vacío: la extracción de aire de los envases favorece que los alimentos se mantengan durante más tiempo sin alterar sus características. Puedes probar con carnes, hortalizas, embutidos…

Bolsas de plástico: muy útiles para conservar los alimentos, aprovechando al máximo el espacio. También son muy adecuadas para mantener frescas las frutas y verduras, como zanahorias, pimientos y manzanas, siendo especialmente cómodas si disponen de sistema de apertura y cierre.

Film transparente: protege de la humedad y los olores. Es apto para la congelación y algunos son también aptos para el microondas.

Papel de aluminio: se recomienda que sea resistente a la congelación, ya que es menos probable que se desgarre. ¡Recuerda que no se debe introducir en el microondas!

Y algunos consejos generales de conservación que pueden resultarte de interés:

Cuando llegues a casa, coloca el **pescado** ya limpio, lavado y sin vísceras encima de un plato o fuente con un trapo ligeramente humedecido. De esta manera evitarás su posible alteración por contacto con el oxígeno, y su contaminación bacteriana con otros alimentos.



Ciertas **frutas** (manzanas, plátanos, melocotones, fresas…) **y verduras**, como los tomates, **producen etileno**, sustancia natural que acelera el proceso de maduración de numerosas verduras (espinacas, coles, brócoli, judías verdes…) y algunas frutas (como kiwi verde o sandía). Por tanto, se deben almacenar separados del resto de productos salvo que se quiera favorecer su maduración.





Congelar **purés o compotas de frutas**, por ejemplo de manzanas, en lugar de congelarlos en su estado original, te permitirá ahorrar espacio en tu congelador y guardarlos en las porciones adecuadas.

¡Todas las verduras se pueden congelar! En su mayor parte necesitan ser "*blanquedas*" antes: sumérgelas en agua hirviendo durante varios minutos y después pásalas por agua fría. Sécalas bien con un paño o papel absorbente y para terminar, guárdalas en una bolsa para congelados. ¡Además, no es necesario que las descongeles antes de cocinarlas!





¿Te animas a deshidratar las verduras? Los alimentos no perderán su sabor ni su valor nutricional. Para ello necesitarás un deshidratador o simplemente usar tu horno: seca las verduras muy lentamente entre 30 y 40ºC después de haber sido blanqueadas. Esta opción te permitirá disfrutar de verduras de temporada durante todo el año si las guardas en frascos en un lugar seco, fresco y oscuro.

Las **hierbas aromáticas** y algunas **verduras** como la albahaca o el apio, se pueden mantener frescas por más tiempo si se cortan las puntas y se ponen en un vaso con un poco de agua en posición vertical.





A LA HORA DE COMER AJUSTA TUS RACIONES

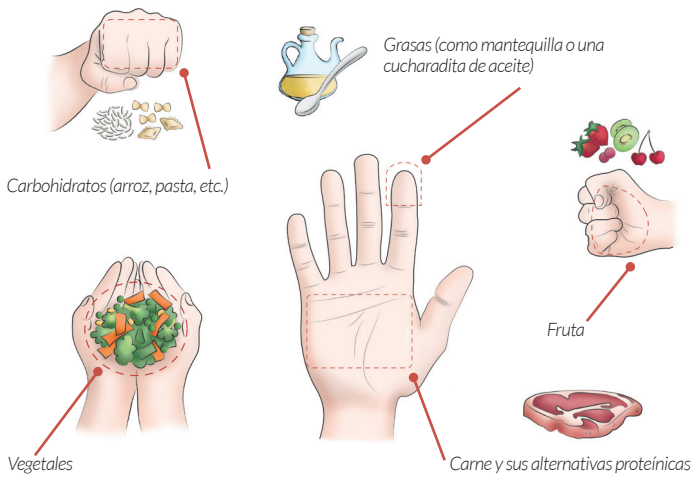
El tamaño de una ración es una cuestión subjetiva, pues depende de las características de cada persona, como por ejemplo edad, estado de salud y nivel de actividad física. Sin embargo, los siguientes consejos pueden serte de gran ayuda para cocinar una ración apropiada a tus necesidades.

1

Visualiza las etiquetas o pregunta al profesional de tu comercio habitual. En la etiqueta de los alimentos envasados podemos encontrar, generalmente, información referente a la equivalencia entre peso de ese producto y una propuesta de ración del mismo. Puedes utilizar como guía este tamaño. El profesional del punto de venta también puede ayudarte.

2

Si sueles cocinar a ojo... Puedes tener en cuenta algunas medidas indicativas para no cocinar de más. Recuerda siempre adaptar las medidas según el apetito y la edad de tus comensales.



Fuente: Ecoosfera

Si no tienes báscula… puedes seguir esta tabla de equivalencias para no cocinar en exceso a la hora de preparar una receta o servir un plato.

3

GRUPOS DE ALIMENTOS		MEDIDAS CASERAS	PESOS *
VERDURAS		1 plato grande (plato llano)	200-250 g
		1 plato mediano (plato llano)	120-150 g
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Filete	Filete mediano	110-120 g
	Chuletas de cerdo	2 Chuletas pequeñas de cerdo	140-150 g
	Costillas de cordero	4 Costillas de cordero	140-150 g
	Carne picada	1 plato mediano	110-120 g
	Pollo	1 muslo grande o 2 muslos medianos	300-320 g
	Pescado	Filete mediano	150-160 g
	Huevos	1 unidad	55-70 g
	Embutido y fiambre	1 loncha fina tipo jamón cocido/ serrano, 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g
FRUTA	Fruta fresca	1 unidad mediana	150-200 g
LÁCTEOS	Queso	2 lonchas finas	50-60 g
	Leche	1 vaso	200 ml
CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Legumbres	1 plato mediano (plato hondo)	90 g
	Patatas	1 unidad mediana	200-250 g
	Arroz, pasta	1 plato grande (plato hondo)	80-90 g
	Pan	1 porción mediana (seis dedos de largura)	60 g
ACEITE DE OLIVA		1 cucharada sopera	10 ml
FRUTOS SECOS		1 puñado	20-30 g
AGUA		1 vaso	200 ml

*Peso expresado en crudo y neto.

Fuente:
- SENC y SemFYC. Consejos para una alimentación saludable, 2007.
- Marques I. y Russolillo G. Sistema de Intercambios para la Confección de Dietas y Planificación de Menús. 2010.



SI COMES FUERA DE CASA

¡No te preocupes! También existe la oportunidad de evitar desperdiciar comida, ya sea en el parque, en la oficina, en el restaurante, en la cafetería…

Te proponemos **LOS SIGUIENTES CONSEJOS:**



Si vas a un buffet libre, **evita comer por los ojos.**



EN EL RESTAURANTE, CAFETERÍA…

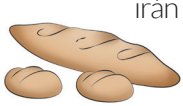
Informa al restaurador si tu **apetito es limitado** y prefieres una **ración más reducida**.



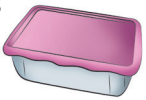
Si ha sobrado comida o bebida, llévatela a casa. Puedes pedir al camarero que te prepare la **comida sobrante** en un envase **para llevar**.



Si te ofrecen **productos extra** (pan, tapas, aperitivos...) y **no vas a consumir** nada, **hazlo saber.** Una vez que estén depositados en la mesa, si no son consumidos, esos productos irán directamente a la basura.



Llévate los **alimentos que han podido sobrar en casa** en las distintas comidas del día **en una fiambrera**.





EN LA OFICINA, PARQUE...

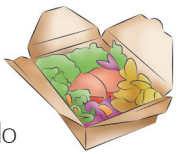






Utiliza recipientes reutilizables: de este modo se ahorra en envases, la comida se mantiene mejor y podemos retornar a casa lo que no comamos.

Curiosidad: **"DOGGY BAG"**



El "doggy bag" es una cajita o envase donde se guardan las sobras de una comida o una cena que no se han podido terminar en el restaurante para llevarlas a casa.

Esta costumbre nació en los Estados Unidos, y la crisis económica ha contribuido a que sea una práctica habitual en países anglosajones y orientales. Actualmente, está cogiendo más fuerza en España y en el resto de Europa.



SEPARA TUS RESIDUOS Y COMPOSTA

Contribuye al reciclaje: separa los residuos

Mediante el reciclaje se elaboran nuevos productos a partir de aquellos que ya no son de utilidad pero que tienen valor, permitiendo ahorrar energía y recursos naturales (agua, metales, minerales, tierra y plantas). Aprender a separar los residuos de tu hogar es muy fácil y tu pequeño esfuerzo es muy importante para el medio ambiente.

Envases plásticos, metálicos y briks

- Envases y mallas de plástico, de corcho blanco o poliespán y bolsas.
- Briks.
- Latas, bandejas de aluminio, botes, tapas y tapones metálicos…
- Cajas de madera y/o corcho de pequeño tamaño.

¡! Recuerda que es sólo para envases y envoltorios (no metas objetos como juguetes, carpetas, cubiertos de plástico...).





Papel y cartón

- Todo tipo de papel y cartón sin restos de aceites, pintura…

¡! ¡Los pañales no pertenecen a este contenedor!

Vidrio

- Botellas, tarros y frascos de vidrio sin corchos ni tapas.

¡! No introduzcas bombillas convencionales, cristal, espejos…



Contenedor de orgánico (no presente en todas las localidades)

- Restos de alimentos (carne, pescado, fruta, verdura, cáscaras…).
- Pequeños restos de jardinería y poda.
- Servilletas y papel de cocina manchados con restos de comida y/o aceite.



Punto limpio

- Residuos peligrosos: pilas, aparatos eléctricos y electrónicos, baterías, fluorescentes y bombillas de bajo consumo, tóneres y cartuchos de tinta, radiografías, aerosoles, pintura y disolventes y sus envases, termómetros, medicamentos y sus envases, aceite del coche y sus residuos.
- Aceite para alimentación.
- Cds, dvds, disquetes, cintas de vídeo, casetes.
- Muebles y escombros.
- Textiles y calzado.

ADEMÁS… existen otras posibilidades, entre las cuales:

- **Recogida a demanda** de voluminosos, poda y restos vegetales, aparatos eléctricos y electrónicos.
- **Recogida en locales comerciales** autorizados de pilas, fármacos y aparatos eléctricos y electrónicos.

¿Sabías que...?

Con **80 latas** se puede fabricar una **llanta de bicicleta**.

Con **6 briks** se puede fabricar una **caja de zapatos**.

Con **40 botellas de plástico** se puede fabricar un **forro polar**.

Con **8 cajas de cereales** se puede fabricar un **libro**. ¡El papel se puede reciclar hasta seis o siete veces!

Al reciclar una sola **botella de vidrio** se puede encender un **televisor durante 20 minutos**. ¡El vidrio es 100% reutilizable de manera ilimitada!



Anímate a compostar

Puedes sacar el máximo provecho de los residuos orgánicos generados en tu hogar elaborando tu propio compost para utilizarlo como abono para el jardín o para las macetas.

El compost se obtiene de la descomposición de materia orgánica en presencia de aire. Presenta excelentes propiedades como abono y regenerador de suelos.

¡Empecemos!

¿Qué necesitas?



Compostador (comercial, o de construcción propia) o pila sobre el suelo.

Agua



+

Material húmedo:



Restos de frutas y verduras crudas o cocinadas, posos de café, bolsas de infusiones, residuos frescos de jardín, césped, estiércol fresco de hervíboros.

Material seco:



Filtros de café y cáscaras de nueces trituradas, hojas muertas, ramas, serrín o virutas de madera, trapos de algodón y lana, trozos triturados de papel, cartón o periódico.

MEJOR EVITAR:

productos con levaduras, productos lácteos, pescado, carne o huesos.

NO COMPOSTAR: restos de comida cocinada, aceites y salsas, huevo (excepto cáscara); plantas enfermas, atacadas por insectos o restos de poda tratados con pesticidas químicos; pañales, papeles satinados, con tinta de color o plastificados; carbón o su ceniza, materiales inorgánicos, excrementos de mascotas.

¿Dónde?

Busca un lugar a la sombra cerca de una fuente de agua (es ideal bajo un árbol de hoja caduca por proporcionar sombra en verano y mejor temperatura en invierno). Evita la exposición a corrientes de aire.



¿Cómo?

1 Preparar base de 20 cm de ramas, paja u otro material que no se compacte.



2 Introducir los residuos orgánicos de alimentos y jardín (cuanto más triturados mejor), en proporción de 2/1 entre material húmedo y material seco.





3 Cada vez que se introduzca material nuevo, mezclar con el material más antiguo y cubrir con material antiguo y hojas. Remover frecuentemente para mantener una correcta aireación.





4 Mantener el grado de humedad sin llegar a empapar el compost, añadiendo agua cuando sea necesario.



5 Transcurridos unos meses… el compost estará listo para ser utilizado.



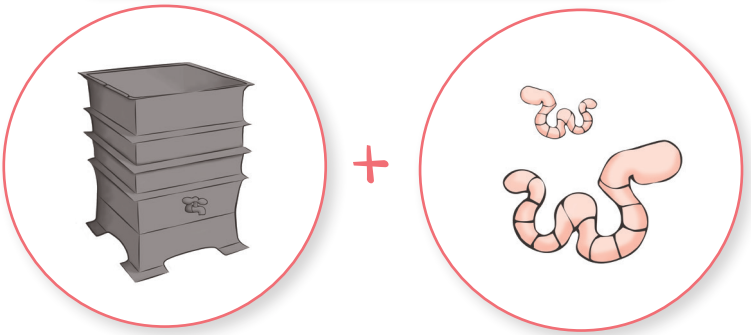
No te preocupes si la pila se calienta y emite vapor.
¡Es parte del proceso!



¿Qué es el vermicompostaje?

Es un tipo de compostaje muy adecuado si no dispones de jardín o si tienes un espacio reducido.

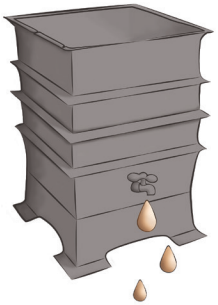
Mediante la acción de lombrices rojas y el uso de un vermicompostador se acelera el proceso, evitando además la producción de olores.



Las lombrices descomponen casi todos los restos de residuos orgánicos, aunque los prefieren blandos y húmedos (frutas dulces, posos de café, bolsas de infusiones…). Las frutas cítricas se pueden añadir en pequeña cantidad.



SE DEBEN EVITAR: restos de carne y pescado, verduras cocinadas, salsas y aceites, lácteos, levaduras y huesos, cenizas o serrín de madera tratada, restos de plantas.



Los lixiviados del proceso se pueden utilizar como abono líquido diluyéndolo con 3 ó 4 partes de agua.

Usos del compost

COMPOST MADURO

- No se aprecian materiales sin descomponer.
- 5-6meses compostando*.
- Se usa principalmente como fertilizante.

COMPOST FRESCO

- Se aprecia material sin descomponer.
- 2-3 meses compostando*.
- Se usa sobre el suelo principalmente como protección frente a cambios de temperatura y humedad.

Para saber más...

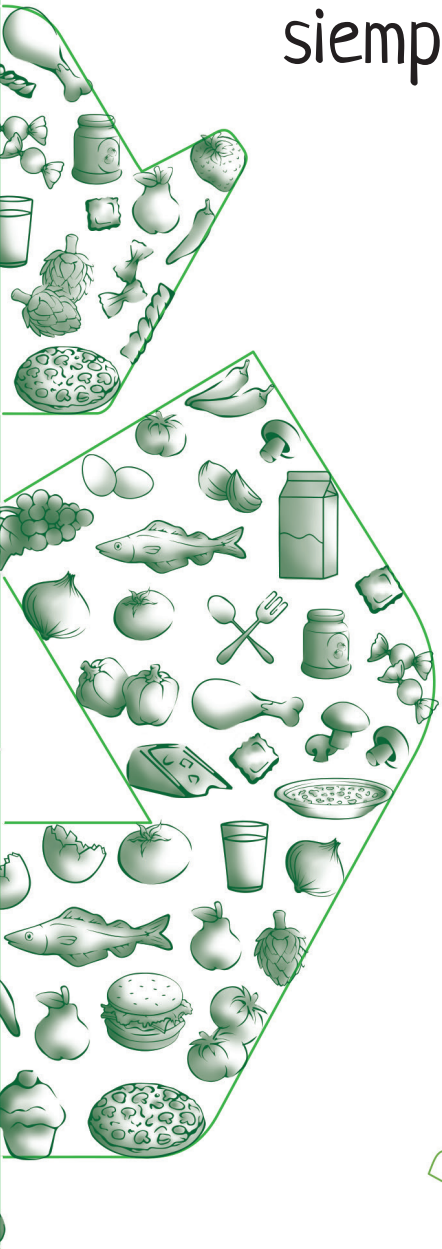
En la página de **Composta en Red**, coordinadora de Entidades Locales de todo el Estado, encontrarás más información sobre el compostaje doméstico.

www.compostaenred.org

* Tiempo variable según material introducido, condiciones de temperatura, humedad, aireación... El vermicompost puede estar listo en 1-3 meses, mientras que el lixiviado se obtiene de forma continua.



No olvides aplicar siempre las 3R





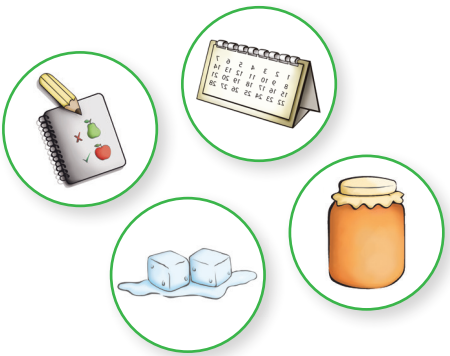
No olvides aplicar siempre las 3R

REDUCE: COMPRA DE FORMA RESPONSABLE

1º

Revisa la despensa, planifica y compra sólo lo que necesites

Planifica tu menú, haz una lista de la compra organizada, almacena, conserva y congela los alimentos correctamente y a la hora de cocinar ajusta las raciones.



Tu actitud es importante, una buena gestión de tu compra y tu despensa hará que tu consumo sea más responsable.



Y recuerda: Compra aquellos productos que se adaptan mejor a tus necesidades.

REUTILIZA: APROVECHA LAS SOBRAS CON CREATIVIDAD

2º



Guarda los restos para la comida del día siguiente o congélalos. ¡Así no tendrás que cocinar todos los días!

Reutiliza los alimentos en la elaboración de otro menú. Con la fruta demasiado madura puedes preparar batidos o tartas, con las verduras mustias se preparan cremas o sopas, y los restos de muchas comidas sirven para la base de croquetas, que luego pueden congelarse.

Con un poco de ingenio, puedes dar una nueva utilidad a tus sobras

Y recuerda: ¡Las sobras de los alimentos no deben tirarse, hay muchas cosas que pueden aprovecharse!

El 90% de los residuos domésticos son reciclables. Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos, si no los mezclas puedes utilizarlos para hacer compost.

¿Sabías que con los residuos orgánicos se puede fabricar un excelente abono para tus plantas?

RECICLA: ¡ATRÉVETE A COMPOSTAR!



3º

Y recuerda: A la hora de tirar, deposita en la basura sólo lo imposible de aprovechar.

* Los residuos orgánicos son la parte desechada de origen animal y vegetal y los inorgánicos son las bolsas de plástico, el vidrio...



ANEXO:
Aprovecha las sobras con creatividad





Aprovecha las sobras con creatividad

Te sugerimos que sigas los consejos que te damos en esta guía para que tus sobras en el plato sean nulas o al menos mínimas. Si a pesar de ello te sobra algo de comida, no la tires ¡usa tu imaginación! Te damos algunos ejemplos.

Si te sobra... CARNE O POLLO



Hay muchas cosas que se pueden hacer: desde croquetas, empanadas o empanadillas, hasta ensaladas, sándwiches, pasteles de carne, salsas, tartaletas estilo quiche etc.

Te proponemos:

COTTAGE PIE



Ingredientes

- Sobras de albóndigas
- 1 cucharada de caldo de ave concentrado
- 1/2 vaso de vino tinto
- 1/2 puerro
- 1 zanahoria
- 4 cucharas de tomate frito triturado
- Puré de patatas de sobre
- Queso para gratinar

Modo de preparación

- Desmigar las albóndigas sobrantes y reservar.
- En una cacerola mezclar a fuego lento el vino, el caldo de ave y el tomate triturado.
- Cocer por separado el puerro y la zanahoria y añadir a la salsa.
- Mezclar la carne.
- Paralelamente, hacer el puré de patatas de sobre según indicaciones de su envase.
- Poner en un molde de barro la carne con la salsa en el fondo y recubrir con el puré.
- Espolvorear con queso para gratinar.
- Precalentar el horno a 200ºC, hornear 10 minutos y luego gratinar hasta que se tueste un poco el puré y el queso se derrita.

Concurso "Trucos del Buen aprovecho en la cocina", 2014.
Autora: María Castrillo Espino.

AGUJAS DE POLLO



Ingredientes

- 1 plancha de hojaldre
- 130 g de carne de pollo asado
- 2 huevos duros
- 1/2 cebolla
- 1 y 1/2 taza de leche
- 1 cucharada de harina
- Sal
- Pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Modo de preparación

- Pelar y picar la cebolla menuda y trocear el pollo bien fino.
- Pochar la cebolla en una sartén a fuego medio. Cuando esté transparente, apartar del fuego, echar la harina y remover hasta que queden bien integrados. Añadir un chorrito de leche sin parar de remover, devolver al fogón y agregar el resto de la leche. Salpimentar mientras se remueve. Cuando tenga un poco de espesor y antes de romper a hervir, añadir el pollo y remover bien.
- Apagar el fuego.
- Pelar y picar los huevos duros para añadirlos a la bechamel. Reservar para más tarde.
- Estirar el hojaldre con el rodillo hasta que alcance 2 milímetros de grosor aproximadamente. Recortar unos rectángulos (o cuadrados). Forrar los moldes apretando con la yema de los dedos las esquinas de unión entre la pared y el fondo. Recortar las puntas que sobren de arriba a ras del molde.
- Rellenar con la bechamel de pollo.
- Precalentar el horno a 180ºC y hornear 40-45 minutos.
- Dejar enfriar y servir.

Concurso "Trucos del Buen aprovecho en la cocina", 2014.
Autora: Lydia Larrey.



Como ves puedes hacer muchas recetas. ¡USA TU IMAGINACIÓN!



Si te sobra... PESCADO

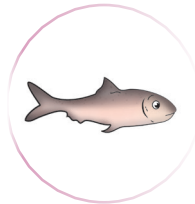
Con estas sobras puedes preparar platos riquísimos, como buñuelos de pescado, pimientos rellenos al horno, ensaladas, pasteles, recetas de hojaldres, croquetas, hamburguesas, revueltos, albóndigas...

Te damos algunos ejemplos:









PASTEL DE PUERROS Y SALMÓN



Ingredientes

- 3 huevos
- 1/4 l de leche
- 100 dl de nata
- 2 puerros
- Salmón
- Sal
- Pimienta

Modo de preparación

- En un recipiente poner los huevos, batirlos un poco y añadir la leche, la nata y la pimienta.
- Cortar los puerros en rodajas, estofarlos y añadir al preparado anterior.
- Desmigar el salmón y añadirlo.
- Mezclar todo bien y verter en un molde previamente forrado con film transparente, para evitar que se pegue.
- Meter al horno durante 25 minutos a 160ºC.
- Dejar reposar un poco y desmoldar en la fuente donde se vaya a servir.

Concurso "Trucos del Buen aprovecho en la cocina", 2014.
Autora: Blasa de la Hiz de Dialhogar.

EMPANADAS DE ATÚN CON MEZCLA DE LECHUGAS Y PERLAS



Ingredientes

- 1 paquete de hojaldre (275 g, 6 empanadas)
- Sobras de atún con pimientos y piparras
- 1 huevo duro

Para la ensalada:

- Mezcla de lechugas, escarolas y brotes tiernos
- 1/2 cebolla morada
- 1/2 pepino
- 1/2 melón

Modo de preparación

- Precalentar el horno a 200 ºC.
- Hervir el huevo durante 15 minutos.
- Abrir las latas de atún, escurrir y poner todo en una sartén.
- Añadir el tomate lavado y picado.
- Condimentar con sal y pimienta. Añadir el huevo cocido picado.
- Extender el hojaldre y cortar en círculos. Repartir el relleno sobre cada uno, doblar por la mitad y cerrar bien las esquinas.
- Colocar las empanadas sobre una bandeja de horno y barnizar con yema de huevo y/o agua. Hornear durante 15 minutos.

Para la ensalada:

- Poner en una fuente la mezcla de lechugas, escarolas y brotes tiernos y agregar la cebolla (corte Juliana).
- Hacer "perlas" con el melón y el pepino y agregar a la fuente.
- Aliñar con limón o con unas gotas de aceite de oliva.

Concurso "Trucos del Buen aprovecho en la cocina", 2014.
Autora: Ale Flores de SweetPipoca.









Si te sobra... VERDURA



Con las verduras puedes hacer pasteles de verduras, lasañas, sopas, cremas, bizcochos, tortillas, salsas... Te sugerimos:

SUSHI DE COCIDO



Ingredientes

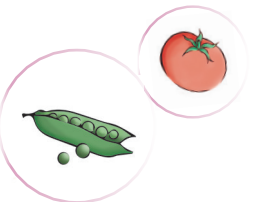
- Hojas verdes de repollo
- Restos de la preparación de un cocido (garbanzos, zanahorias, jamón, morcillo, chorizo, gallina, etc.)
- Aceite de oliva
- Comino
- Bicarbonato

Modo de preparación

- Separar las primeras hojas del repollo y ponerlas a cocer sin el nervio central en un cazo con un poco de agua, sal y una pizca de bicarbonato, durante 2 minutos.
- En otro bol poner los garbanzos, un chorro de aceite de oliva y comino en grano. Batir hasta conseguir una masa densa y cremosa (hummus). Añadir los tropezones del cocido y remover suavemente.
- Poner una base de hojas de repollo ya cocidas sobre papel film y en el centro de las hojas añadir un poco de masa de hummus.
- Ir enrollando cada hoja sobre sí misma, con la ayuda del film. Retorcer los extremos para que quede bien prensado.
- Enfriar al menos 2 horas. Pasado ese tiempo sacar el rollo con cuidado del papel film y cortar en lonchas de 1 cm aproximadamente.

Concurso "Trucos del Buen aprovecho en la cocina", 2014. Receta ganadora.
Autor: José Luis Zuya de Cocina de José Luis.







ESCALIBADA DE MELVA CANUTERA



Ingredientes

- 800 g de verduras asadas del día anterior
- 200 g de melva canutera
- Aceite
- Vinagre
- Sal

Modo de preparación

- En primer lugar se hace la vinagreta con el aceite, vinagre y sal.
- Por otra parte se corta la verdura asada en juliana, se mezcla con la melva canutera y se aliña.

Concurso "Buen aprovecho", 2013.
Autor: Alberto Delgado Moreno.

BERENJENAS DE PUCHERO



Ingredientes

- 3 berenjenas
- 2 muslos de pollo del puchero
- 3 cucharadas de tomate frito
- 1/2 l de bechamel
- 100 g de queso para gratinar
- Sal
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen

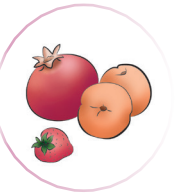
Modo de preparación

- Desmenuzar el pollo y lo freír con el diente de ajo.
- Lavar las berenjenas y las cortarlas por la mitad.
- Meter las berenjenas al microondas durante 10 minutos con sal y un chorrito de aceite por encima para que se ablanden y se pueda sacar la carne.
- Vaciar las berenjenas con cuidado de no romper la piel y mezclar su carne con el pollo y tres cucharadas de tomate frito.
- Rellenar las berenjenas y cubrir con bechamel y queso.
- Meter en el horno hasta que se funda el queso.

Concurso "Trucos del Buen aprovecho en la cocina", 2014.
Autora: María Luisa Ibañez Quignon de Biendespachao.



Si te sobra... FRUTA



Aprovecha la fruta haciendo batidos, zumos, mousses, bizcochos, ensaladas, brochetas, salsa de fruta como acompañante de postres...







TARTA DE MANZANA



Ingredientes

- 250 g de hojaldre
- 5 huevos
- 100 g de harina
- 1 l de leche
- 200 g de azúcar
- Canela
- 3 manzanas

Modo de preparación

- Calentar la leche junto con la canela para que se infusione (reservar un poco de leche en frío).
- Mientras se calienta la leche, batir los huevos con el azúcar, la harina y la leche fría reservada.
- Cuando la leche esté infusionada, pasar por un chino la mezcla de huevos, azúcar, harina y leche, y verterla sobre la leche caliente. Remover enérgicamente hasta que hierva. Sacar a un bol y dejar enfriar la nevera. Introducir en una manga pastelera.
- Estirar el hojaldre de manera que quede un rectángulo estrecho y alargado. Pinchar en el centro.
- Pelar y descorazonar las manzanas partiéndolas en láminas.
- Sobre el hojaldre extender un cordón de crema pastelera y sobre este poner las manzanas.
- Hornear a 220ºC durante 20 minutos.



Concurso "Buen aprovecho", 2013.
Receta incluida en el menú ganador en la categoría de restauración.
Autora: Estíbaliz García Rodríguez.

SORBETE DE FRUTA ESCARCHADA



Ingredientes

- 600 g de fruta escarchada
- 200 ml de cava

Modo de preparación

- Triturar la fruta e incorporar el cava, después pasar por el chino para que quede fino y servir en copa de cóctel.

Concurso "Buen aprovecho", 2013.
Autor: Alberto Delgado Moreno.





PERAS A LA NARANJA CON HELADO



Ingredientes

- 4 peras peladas
- 100 ml de zumo de naranja
- 200 ml de agua
- 100 g de azúcar
- Helado
- Menta fresca

Modo de preparación

- Pelar las peras y cortarlas a la mitad. Descorazonarlas.
- Cocer las peras en el agua con el azúcar y el zumo de naranja.
- Cuando las peras estén cocidas, sacar y dejar que el almíbar de naranja se reduzca.

Concurso "Buen aprovecho", 2013.
Receta incluida en el menú ganador en la categoría de restauración.
Autora: Estíbaliz García Rodríguez.



Si te sobra... PAN O BOLLOS



Puedes hacer ensaladas de pasta, sopas de pan, pudding, torrijas, cake-pops y si no te apetece cocinarlo puedes rallarlo y será perfecto para empanar cualquier alimento.

Te damos algunas ideas:





MINI PIZZAS 4 ESTACIONES

Ingredientes

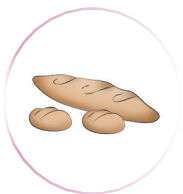
Para 16 mini falsas pizzas:

- 16 rebanadas de pan de molde
- Salsa de tomate
- Queso mozzarella
- Orégano
- Champiñones
- Aceitunas
- Bacon
- Anchoas

Modo de preparación

- Recortar el pan en forma circular, con ayuda de un cortapastas redondo.
- Extender las bases sobre la bandeja del horno y ponerlas a tostar en el grill durante 1 minuto.
- Voltear las bases.
- Cubrir la base con la salsa de tomate y el queso de mozzarella.
- Colocar ordenadamente los champiñones, aceitunas, bacon o jamón y anchoas. Espolvorear con orégano.
- Introducir en el horno a altura media con el grill encendido hasta que se funda el queso y se hagan los ingredientes.

Concurso "Trucos del Buen aprovecho en la cocina", 2014.
Autora: Ana Ruiz Alonso de Es Pan Comido.









PASTAS DE TÉ



Ingredientes

- 350 g de galletas y/o repostería
- 100 g de mantequilla blanda
- Azúcar lustre

Modo de preparación

- Triturar las galletas y/o la repostería.
- Añadir la mantequilla blanda para trabajarla.
- Amasar con la mantequilla y hacer un cilindro. Introducirlo en la nevera.
- Encender el horno a 190ºC y, cuando haya adquirido esa temperatura, sacar el cilindro de la nevera.
- Hacer unos cortes al cilindro (1/2 cm) para obtener las pastas.
- Introducir las pastas en el horno durante 10 ó 15 minutos.
- Una vez frías, espolvorear con azúcar lustre.

Concurso "Trucos del Buen aprovecho en la cocina", 2014.
Autora: María de la Cabeza Villanueva de Tu cocina con gusto.

TACO PIZZA TROPICAL



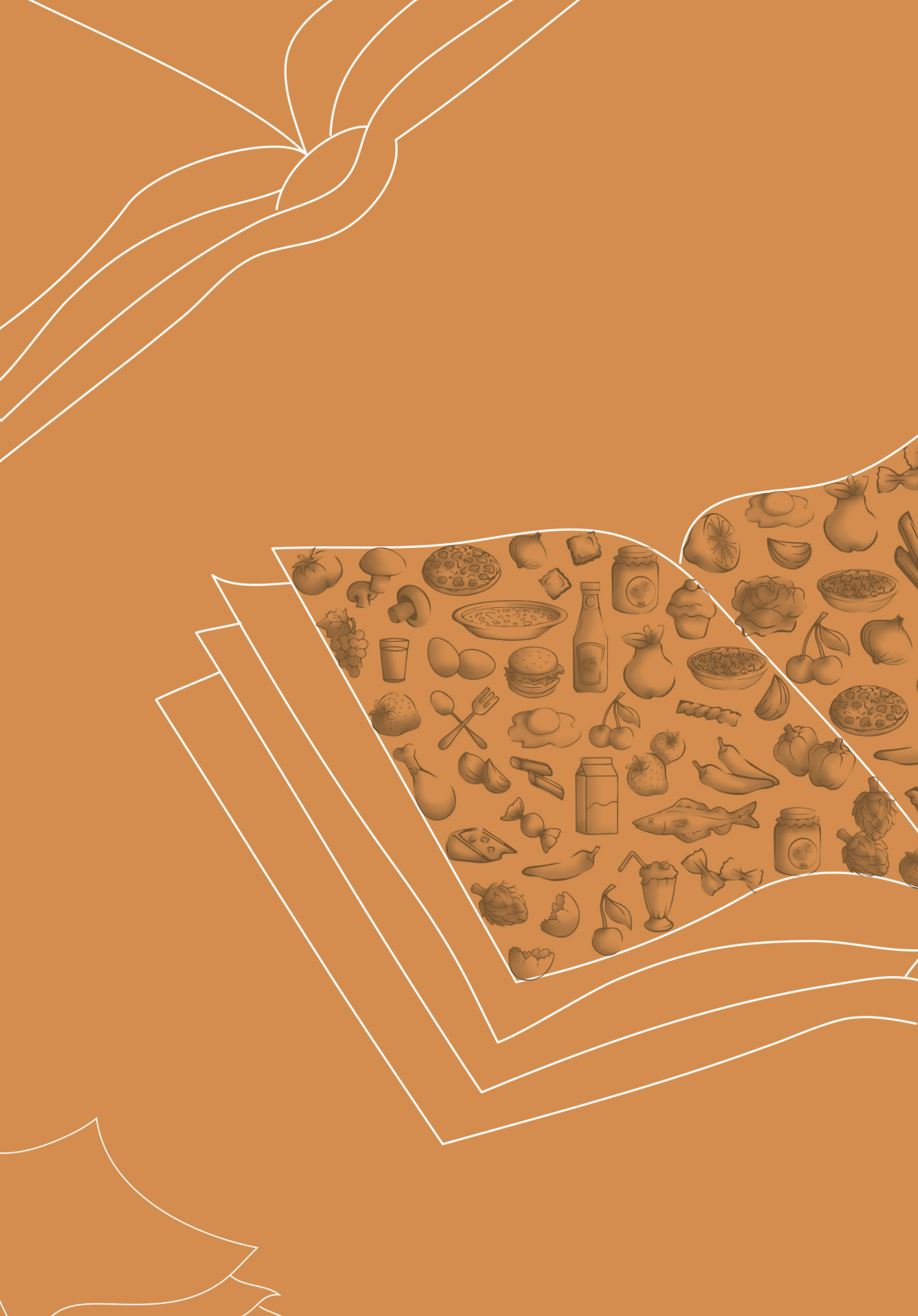
Ingredientes

- 2 ó 3 tortitas de trigo sobrantes de los tacos
- 2 rodajas de piña en tacos pequeños
- 2 cucharadas de tomate frito
- Queso mozzarella rallado
- 4 lonchas de jamón de york
- Sal, pimienta y orégano

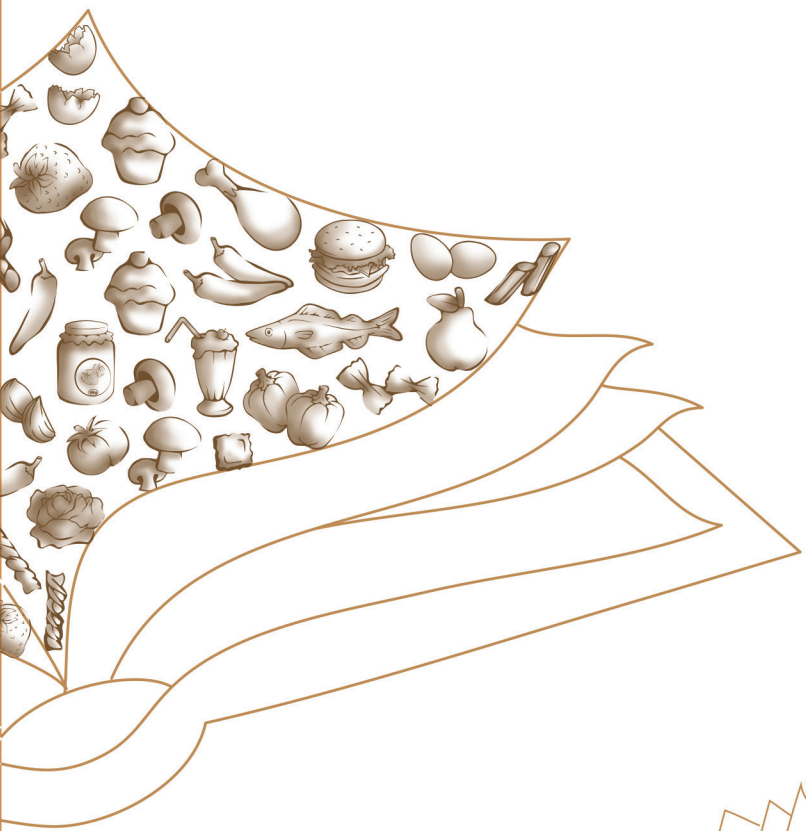
Modo de preparación

- Precalentar el horno a 180ºC.
- Sobre la bandeja de horno colocar el papel para hornear.
- Colocar sobre el papel las tortitas.
- Extender encima el tomate frito y sobre éste añadir el queso, el orégano y la pimienta.
- Colocar la piña y el jamón de york al gusto.
- Hornear entre 8 y 10 minutos o hasta que comiencen a dorarse. Retirar y servir.

Concurso "Trucos del Buen aprovecho en la cocina", 2014.
Autor: Raúl García Jiménez de Contigo en la playa.



Referencias bibliográficas



Referencias bibliográficas

• Amigos de la Tierra. ***Manual de Compostaje. Experiencias realizadas años 2004 – 2008*** [en línea]. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid, 2009. Disponible en:

http://www.magrama.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/publicaciones/manual_compostaje_tcm7-146319.pdf

• Aranceta Bartrina, Javier y otros. ***Consejos para una alimentación saludable*** [en línea]. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC). Madrid, 2007. Disponible en:

http://www.semfyc.es/pfw_files/cma/Informacion/modulo/documentos/guia_alimentacion.pdf

• Comisión Europea y BIO Intelligence Service. Preparatory ***Study on Food Waste Across EU 27. October 2010***. Comisión Europea. 2011. ISBN: 978-92-79-22138-5. Disponible en:

http://ec.europa.eu/environment/eussd/pdf/bio_foodwaste_report.pdf

• España. Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria. Generalitat de Catalunya. ***¿De qué nos informa la etiqueta de los alimentos?*** [en línea]. Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria. Barcelona, diciembre de 2010. Disponible en:

www.gencat.cat/salut/acsa/html/es/dir3225/full_etiquetatge_cast.pdf

• España. Área de Gobierno de Medio Ambiente y Movilidad. Ayuntamiento de Madrid. ***Guía para resolver dudas sobre la separación de residuos domésticos en Madrid*** [en línea]. Madrid, 2011. Disponible en:

http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Agenda21/ContenidosBasicos/Ficheros/Gu%C3%ADaResolverDudasSeparacResiduosDom%C3%A9stAdultos.pdf

• España. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. ***Estrategia "Más alimento, menos desperdicio".*** Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, Secretaría General Técnica. Madrid, 2013. Disponible en:

www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-mas-alimento-menos-desperdicio

• España. Real Decreto 1945/1983, de 22 de junio, en el que se regulan las infracciones y sanciones en materia de defensa del consumidor y de la producción agroalimentaria. ***Boletín Oficial del Estado,*** 15 de julio de 1983, núm. 168, p. 19830-19835. Disponible en:

https://www.boe.es/boe/dias/1983/07/15/pdfs/A19830-19835.pdf

• España. Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, por el que se aprueba la Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. ***Boletín Oficial del Estado,*** 24 de agosto de 1999, núm. 202, p. 31410-31418. Disponible en:

www.boe.es/boe/dias/1999/08/24/pdfs/A31410-31418.pdf.

• FAO. ***Food wastage footprint. Impacts on natural resources. Summary Report*** [en línea]. FAO. 2013. ISBN 978-92-5-107752-8. Disponible en:

http://www.fao.org/docrep/018/i3347e/i3347e.pdf

• FAO. ***Pérdidas y desperdicio de alimentos en el mundo – Alcance, causas y prevención*** [en línea]. FAO. Roma, 2012. ISBN 978-92-5-307205-7. Disponible en:

http://www.fao.org/docrep/016/i2697s/i2697s.pdf

• López Salcedo, Pedro. Federación Nacional de Asociaciones Provinciales de Empresarios Detallistas de Pescados y Productos Congelados (FEDEPESCA). ***Guía del consumo responsable de pescado*** [en línea]. FEDEPESCA. 2010. Disponible en:

http://www.fedepesca.org/files/documento/guia_fedepesca_baja_0.pdf

• Marques I. y Russolillo G. ***Sistema de Intercambios para la Confección de Dietas y Planificación de Menús***. 2010.

• Santos, Sergio de y Urquiaga, Raúl. ***Compostaje y vermicompostaje domésticos*** [en línea]. Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM). Abril 2013. Disponible en:

http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/articulos-de-opinion/2013-04-santos-urquiaga_tcm7-269154.pdf

• Spora Serveis Ambientals. ***Pensa, compra, cuina, menja. El menjar no es llença*** [en línea]. Ajuntament de Barcelona. Àrea de Medi Ambient i Serveis Urbans. Noviembre 2011. Disponible en:

http://mediambient.bcn.cat/malbaratamentalimentari/docs/guia-malbaratament.pdf

• Unión Europea. Comisión Europea. ***Las fechas de "consumo preferente" y de "caducidad" en los envases de los alimentos. Entenderlas bien para evitar el despilfarro de comida y ahorrar dinero*** [en línea]. Disponible en:

http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/docs/best_before_es.pdf

• Unión Europea. Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de marzo de 2000 relativa a la aproximación de las legislaciones de los estados miembros en materia de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios. ***Diario Oficial Comunidades Europeas*** L 109, 6 de mayo de 2000, p. 29-42. Disponible en:

http://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32000L0013&from=ES

• Unión Europea. Reglamento (CE) nº 178/2002 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 28 de enero de 2002 por el que se establecen los principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria, se crea la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria y se fijan procedimientos relativos a la seguridad alimentaria. ***Diario Oficial de las Comunidades Europeas***. L 31, 1 de febrero de 2002, p. 1-24. Disponible en:

http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2002:031:0001:0024:ES:PDF

• Unión Europea. Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. ***Diario Oficial de la Unión Europea*** L 304, 22 de noviembre de 2011, p. 18-63. Disponible en:

http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:es:PDF

Páginas web consultadas

• Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). Ministerio de Sanidad, Asuntos Sociales e Igualdad. Disponible en:
www.aecosan.msssi.gob.es
www.naos.aesan.msssi.gob.es
www.plancuidatemas.es

• Alimentación.es. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Disponible en:
www.alimentacion.es

• Buy Me a Pie! Disponible en:
wwww.buymeapie.com

• Campaña contra el desperdicio de alimentos. Ministerio de Agricultura y Agroalimentación de Francia. Disponible en:
www.alimentation.gouv.fr/gaspillage-alimentaire-campagne

• Campaña contra el desperdicio de alimentos "#noalcubo". Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU). Disponible en:
www.noalcubo.org

• Generación Awake. Comisión Europea. Disponible en:
www.generationawake.eu/es

• Composta en red. Disponible en:
www.compostaenred.org

• Crie Company Limited. Disponible en:
www.crie.co.th/bestbefore

• Ecoembes. Disponible en:
www.ecoembes.com

• Eureka Recycling. Disponible en:
www.makedirtnotwaste.org

• Fundación Dieta Mediterránea. Disponible en:
www.dietamediterranea.com

• Aplicaciones Google Play. Google. Disponible en:
www.play.google.com/store/apps

• Kiwilimón. Disponible en:
www.kiwilimon.com

• Love Food Hate Waste. Disponible en:
www.lovefoodhatewaste.com
www.lovefoodhatewaste.nsw.gov.au

• Out of milk. Disponible en:
www.outofmilk.com

• ¿Qué cocino hoy? Disponible en:
www.quecocinohoy.com

• Salud y consumidores. Alimentación. Comisión Europea. Disponible en:
http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm

• The Food Mirror. Disponible en:
www.thefoodmirror.com/app

• Think.Eat.Save. Disponible en:
www.thinkeatsave.org

• Trucos para tu cocina. Albal Cuida de mí. ALBAL. Disponible en:
www.albalcuidademi.com/trucos-para-tu-cocina



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

CENTRO DE PUBLICACIONES
Paseo de la Infanta Isabel, 1 - 28014 Madrid