



DOCE MESES, DOCE MANERAS DE EVITAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
COMERÇ I MERCATS



AVACU
ASOCIACIÓN VALENCIANA DE
CONSUMIDORES Y USUARIOS

C CONFE
MERCATS

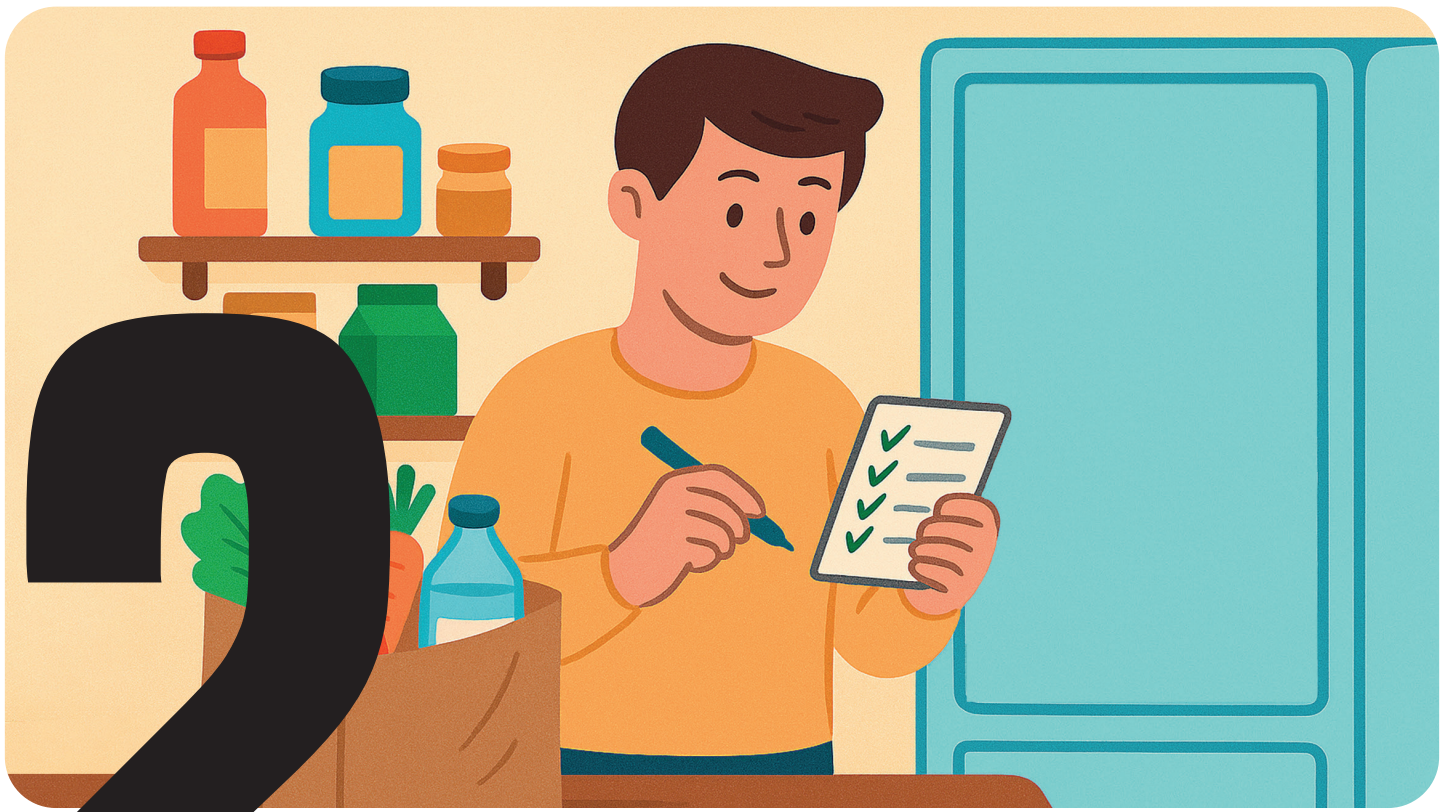


PLANIFICA TUS MENÚS SEMANALES

De esta forma, aprovecharás mejor los ingredientes y comprarás solo lo que te falte y necesites.

Planificar tus comidas es el primer paso para reducir el desperdicio. Cuando sabes qué vas a cocinar, compras solo lo que realmente vas a usar.

- Haz un menú semanal antes de ir al supermercado. Incluye desayunos, comidas, cenas.
- Aprovecha ingredientes comunes entre recetas (por ejemplo, usa espinacas en una tortilla y en una crema).
- Deja uno o dos días “libres” para consumir sobras o improvisar con lo que quede.
- Usa *apps* o calendarios digitales para organizar tus menús fácilmente.



HAZ LA LISTA DE LA COMPRA CON CABEZA

Revisa tu despensa y tu nevera antes de ir a comprar y evita comprar productos que no te hagan falta.

Una lista inteligente evita compras impulsivas y repeticiones innecesarias.

- Antes de salir, revisa nevera, congelador y despensa.
- Anota cantidades exactas (por ejemplo, “2 yogures” en lugar de “yogures”).
- Divide la lista por secciones (frescos, congelados, limpieza, etc.) para ganar tiempo y evitar que se te olvide algún producto.
- Compra productos frescos en pequeñas cantidades más veces por semana.



ORGANIZA BIEN TU NEVERA Y TU DESPENSA

Coloca delante lo que caduca más pronto, para consumirlo antes, y guarda correctamente y en su lugar correspondiente cada alimento.

Mantener la nevera y la despensa bien organizadas no solo ayuda a encontrar todo fácilmente, sino que **alarga la vida útil de los alimentos y reduce el riesgo de desperdiciar comida.**

- Aplica la regla “**Lo primero en entrar, lo primero en salir**” (PEPS).
- Coloca los alimentos más antiguos delante y los nuevos detrás. Así, consumirás los alimentos en el orden adecuado y evitarás que algo se pierda al fondo de la nevera o despensa.
- Usa cajas o etiquetas con fechas para identificar fácilmente lo que está próximo a vencer.
- Mantén la temperatura adecuada en la nevera (entre 1–5 °C) y en el congelador (-18 °C).
- Limpia la nevera al menos una vez al mes.

ORGANIZA LA NEVERA POR ZONAS

- ◇ **Zona superior (más templada, 4–6 °C):** alimentos ya cocinados, sobras, productos listos para consumir (yogures, embutidos, quesos blandos).
- ◇ **Zona media (temperatura intermedia, 2–4 °C):** lácteos, huevos, postres y productos abiertos.
- ◇ **Zona inferior (más fría, 0–2 °C):** carnes, pescados y productos frescos sin cocinar, en recipientes cerrados o bandejas con rejilla para evitar que goteen.
- ◇ **Cajones inferiores (zona de verduras y frutas):** por separado, ya que algunas frutas (como manzanas o plátanos) emiten etileno, un gas que acelera la maduración de las verduras. Usa bolsas o envases perforados para que circule el aire.
- ◇ **Puerta del frigorífico (zona más cálida):** bebidas, salsas, mantequilla y condimentos. Evita guardar leche o huevos en la puerta, ya que sufren cambios de temperatura cada vez que abres la nevera.



APRENDE A ENTENDER LAS ETIQUETAS

Permite conocer lo que consumimos y tomar mejores decisiones al comprar.

Saber leer las etiquetas de los alimentos no solo te ayuda a elegir productos más saludables, sino también a evitar tirar comida en buen estado. Muchas veces confundimos términos o ignoramos información clave, lo que lleva a desechar alimentos innecesariamente.

El etiquetado es tu herramienta para comprar con criterio, conservar correctamente y aprovechar al máximo cada producto.

1. Diferencia entre “fecha de caducidad” y “consumo preferente”

Fecha de caducidad: aparece en productos **perecederos** (carne fresca, pescado, lácteos, comidas preparadas...) y nos indica el **último día en que el alimento puede consumirse de forma segura**. Después de esa fecha, el producto **puede ser peligroso para la salud**, aunque huela o se vea bien.

Consumo preferente: indica hasta cuándo el producto **mantiene su mejor calidad** (sabor, textura, olor), pero **no implica riesgo si se pasa unos días o semanas**. Si el alimento huele y sabe bien, se puede consumir.

2. **Lista de ingredientes:** los ingredientes se ordenan **de mayor a menor cantidad**. Los **alérgenos** (gluten, frutos secos, leche, huevo, soja...) deben aparecer destacados.
3. **Información nutricional:** indica el aporte de energía (kcal), grasas, azúcares, proteínas y sal. De esta manera, nos ayuda a **elegir alimentos equilibrados** adecuados a nuestras circunstancias personales.
4. **Condiciones de conservación:** explican **cómo almacenar correctamente el producto** para prolongar su vida útil. Por ejemplo, “Conservar en lugar fresco y seco”, “Mantener refrigerado entre 0 y 5 °C”, “No volver a congelar una vez descongelado”...
5. **Instrucciones de uso o preparación:** algunos alimentos requieren un tratamiento específico (calentar antes de consumir o agitar antes de abrir). Seguir estas instrucciones nos asegura que el producto mantenga su calidad y sabor, evitando desperdicios por un mal uso.
6. **Identificación del lote:** es un código alfanumérico que permite **rastrear el origen** del producto, muy útil si hay alertas alimentarias o problemas de calidad.
7. **Información ambiental y del envase:** **ecoetiquetas** o certificaciones (como “Agricultura ecológica UE”) o pictogramas sobre cómo separar el envase (plástico, vidrio, cartón) es importante que las conozcamos, porque saber qué hacer con el envase también forma parte de un consumo responsable y sostenible.



APROVECHA LAS SOBRAS

Transfórmalas en nuevas recetas: croquetas, cremas, tortillas, batidos, purés, salteados...

Aprovechar las sobras no significa comer lo mismo cada día, sino **darles una segunda vida creativa**. Cocinar con lo que ya tenemos es una manera sencilla y deliciosa de reducir el desperdicio alimentario, ahorrar dinero y descubrir nuevas recetas.

- Guarda las sobras en recipientes de vidrio o plástico hermético, separados por tipo de alimento.
- Divide en porciones: **congela o guarda por raciones individuales para no tener que descongelar todo de una vez**.
- Etiqueta siempre con la **fecha de cocinado y el contenido**.
- **Recalienta el producto solo una vez**, para no alterar su sabor y seguridad alimentaria.

Duración orientativa:

- Sobras cocinadas: 2-3 días en nevera.
- Sopas o guisos: hasta 4 días.
- En el congelador: hasta 3 meses.

Algunos trucos:

- Convierte restos de pollo en croquetas, arroz en tortillas o pan duro en sopas o tostadas.
- Planifica una “noche de sobras” semanal para aprovechar todo.
- Usa la creatividad: los batidos, purés y ensaladas admiten muchas combinaciones.



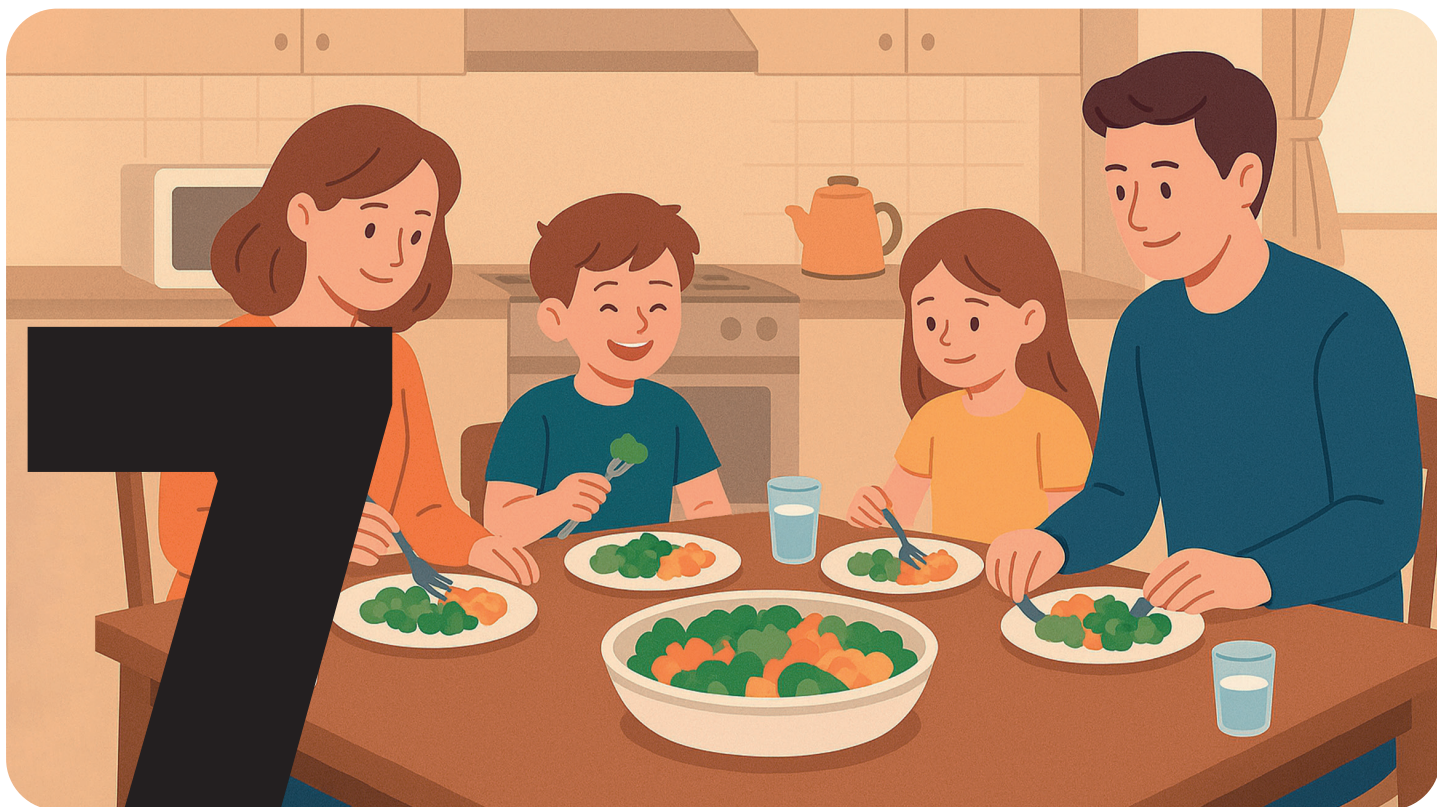
6

CONGELA LO QUE NO VAYAS A CONSUMIR PRONTO

El congelador es tu aliado para conservar alimentos y evitar que se estropeen, pero hazlo siempre de manera segura, también a la hora de descongelarlos.

Antes de congelar, asegúrate de que los alimentos estén frescos y en buen estado. Congelar no mejora la calidad, solo la conserva.

- Congela los alimentos en porciones individuales o familiares según tus necesidades.
- Utiliza recipientes o bolsas aptas y adecuadas para la congelación.
- Para un mejor control, anota el nombre del alimento y la fecha de congelación.
- Nunca vuelvas a congelar un alimento descongelado, porque volver a congelarlo puede favorecer el crecimiento de bacterias y alterar su textura y su sabor.
- La mejor opción para descongelar es hacerlo en la nevera, ya que mantiene una temperatura controlada. Evita descongelar a temperatura ambiente.



SIRVE RACIONES ADECUADAS

Evita llenar el plato en exceso. Siempre puedes repetir si te quedas con hambre.

Servir demasiado es una causa común del desperdicio alimentario en casa.

- Usa platos medianos, ya que ayudan a controlar la cantidad que servimos.
- En comidas familiares, deja las fuentes en la mesa para que cada uno se sirva según su apetito.
- Observa cuánto sobra habitualmente y ajusta las cantidades la próxima vez.



NO DESCARTES PRODUCTOS SOLO POR SU APARIENCIA

Frutas y verduras con formas o tamaños irregulares son igual de nutritivas y suelen desperdiciarse injustamente.

La estética no influye en el sabor ni en el valor nutricional.

- Compra frutas o verduras “feas” o con formas raras: suelen ser más baratas y están igual de buenas.
- Usa las piezas maduras o con golpes para cocinar compotas, purés, sopas, mermeladas...
- Corta y congela frutas demasiado maduras para batidos o helados naturales.



APROVECHA CADA PARTE DE LOS ALIMENTOS

Usa tallos, huesos o partes menos habituales para caldos, batidos o cremas.

El aprovechamiento integral de los alimentos es una práctica esencial para reducir el desperdicio y promover un consumo más responsable y sostenible. Muchas partes que comúnmente desechamos pueden aprovecharse de manera segura y nutritiva si se emplean correctamente.

- Usa las hojas de zanahorias o apios para caldos, sopas o salteados.
- Guarda los huesos, las pieles o las espinas para caldos caseros.
- Las cáscaras de los cítricos pueden servir para infusiones o para rallarlas en repostería.
- El pan duro puedes emplearlo para picatostes, torrijas o rallarlo para empanar.
- Las verduras cocidas puedes añadirlas en croquetas o utilizarlas en rellenos de empanadillas.



GUARDA CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS ABIERTOS

Usa pinzas, recipientes herméticos o papel film para conservar su frescura.

Una mala conservación acelera el deterioro.

- Usa frascos herméticos o pinzas para cerrar bolsas.
- Guarda productos secos (pasta, arroz, cereales) en recipientes limpios y secos.
- Protege embutidos o quesos con papel film o envoltorios aptos para alimentos.
- Coloca etiquetas con la fecha de apertura.



COMPARTE O DONA LO QUE NO VAYAS A CONSUMIR

Si tienes alimentos en buen estado que no vas a usar, compártelos o colabora con bancos de alimentos.

Compartir multiplica el beneficio de los alimentos.

- Antes de que caduquen, y si no vas a consumirlos, lleva productos a bancos de alimentos o asociaciones locales.
- Si haces conservas o dulces caseros, reparte entre familiares y conocidos.
- Consulta apps que facilitan la donación o compartir comida.



EDUCA Y SENSIBILIZA EN CASA

Haz que todos se involucren en la cocina y conozcan en el valor de cada alimento.

La conciencia familiar es clave para un cambio duradero: involucrar a todos los miembros de la familia en la cocina para que aprendan de dónde vienen los alimentos, cómo prepararlos con seguridad, por qué es importante evitar el desperdicio...

Cada vez que tiramos comida, no solo desperdiciamos los alimentos: también se pierden los recursos naturales, el trabajo y la energía que hicieron posible producirlos. Detrás de cada producto hay agua, tierra, transporte y esfuerzo humano.

Porque cada gesto cuenta: juntos podemos frenar el desperdicio de alimentos.

Reducir el desperdicio alimentario empieza contigo... y continúa con todos.



☎ 96 351 66 44

avacu@avacu.es

**Las imágenes han sido generadas con IA con fines ilustrativos.*