



Plan Nacional de Reducción de Pérdidas y Desperdicio de Alimentos

Manual Valoremos los Alimentos

Para aprovechar al máximo y evitar el desperdicio



Ministerio
de Economía
República Argentina

Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca

Manual Valoremos los Alimentos

Marzo 2026



¿Sabes cuánto y qué alimentos se desperdician?

Aprende algunos datos claves para ser parte de la solución.

¿Hay alimentos vencidos en tu alacena?

Planificá tus compras y ordená tu cocina.



¿Cuánta comida se desperdicia en tu casa?

Prepará y servite sólo lo que vas a comer.

¿Cuántas recetas podes hacer con lo que hay en casa?



¿Cuánto de lo que tiramos es realmente basura?

Estrategias para aprovechar los alimentos.



¿Sabés cuántos y qué alimentos se desperdician?



Respondé las preguntas y averiguá cuánto sabés sobre desperdicio.

Al final de este capítulo vas a encontrar las respuestas.

► **A nivel mundial, ¿cuántos kilos desperdicia, en promedio, una persona al año?**

- A 40 kg de alimentos
- B 79 kg de alimentos
- C 100 kg de alimentos
- D 150 kg de alimentos

► **A nivel mundial, ¿cuál es el grupo de alimentos que más se desperdicia en los hogares?**

- A Frutas y verduras
- B Pan, cereales y otros productos de pastelería
- C Comidas preparadas
- D Productos lácteos
- E Carnes

► **En Argentina ¿cuántos kilos desperdicia, en promedio, una persona al año en el hogar?**

- A 35 kg de alimentos
- B 57 kg de alimentos
- C 72 kg de alimentos
- D 110 kg de alimentos

► **En Argentina, ¿cuál es el grupo de alimentos que más se desperdicia en los hogares al finalizar las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena)?**

- A Frutas y verduras
- B Pan, cereales y otros productos de pastelería
- C Comidas preparadas
- D Productos lácteos
- E Carnes

► **En Argentina, ¿cuál es la principal causa de desperdicio de alimentos en los hogares?**

- A La mala gestión de los alimentos durante la preparación y consumo
- B El deterioro de los alimentos
- C La mala gestión de los alimentos durante la compra y almacenamiento
- D El vencimiento de los productos

Conocé algunos datos clave para ser parte de la solución al desperdicio de alimentos

Te acercamos información para entender por qué es importante reducir el desperdicio de alimentos y el impacto que tiene esta problemática.



EN EL MUNDO

El Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente estima que, en los hogares, se desperdician **79kg** de alimentos por persona al año. Este desperdicio equivale a **1000** millones de raciones de comida al año.

EN ARGENTINA

La primera medición de desperdicio en hogares urbanos argentinos, realizada en 2024, reportó un promedio de **72kg** de alimento por persona al año.

EN LOS HOGARES NACIONALES

58% son restos de alimentos que los hogares indican no comer (cáscaras de frutas, grasa de las carnes, huesos, carozos, etc).

28% podrían haberse consumido, pero que por distintos motivos terminaron en la basura (como las sobras de una comida o un vegetal que se pudrió).

14% el restante son líquidos, como leche, jugos o caldos.



Cuando se les preguntó a los hogares cuáles son los alimentos que más se desperdician, 8 de cada 10 hogares indicaron que son las frutas y/o verduras. Al cuantificar el desperdicio, se observó que más de dos tercios del total de los alimentos desperdiciados (58%) corresponden a esta categoría. En estos grupos, el principal motivo de descarte es el deterioro del alimento, lo que refuerza la importancia de mejorar la planificación, almacenamiento y aprovechamiento en casa.

En general, en todos los alimentos se encontró que los principales motivos de desperdicio fueron el mal aspecto, olor o sabor de los alimentos (43%) y el tiempo prolongado de almacenamiento (34%).

Respuestas correctas de la trivia:

1) B, 2) A, 3) C, 4) A, 5) B



¿Hay alimentos vencidos en tu alacena?



Te proponemos un paso a paso para saber si los alimentos que están almacenados en tu casa están aptos para consumo.

- 1 | Sacá todo lo que haya dentro de las alacenas y disponelo sobre la mesa para poder tener todo a la vista.
- 2 | Revisá las fechas de vencimiento de todos los paquetes, y separá aquellos que estén vencidos.
- 3 | Limpiá tu alacena.
- 4 | Volvé a guardar aquellos alimentos que estén aptos para consumo.
Para poder hacer un uso eficiente, ordenalos por grupos de alimentos, para poder visualizar lo que ya tenés rápidamente y evitar compras duplicadas. Definí algunas categorías, como legumbres, pastas secas, latas, harinas, entre otras, y dejá adelante de cada categoría aquellos alimentos que estén abiertos o más próximos a vencer, para poder usarlos primero.
- 5 | Dejá afuera de la alacena todos aquellos alimentos que ya hayan vencido.

Para reflexionar...

¿Cuántos alimentos vencidos encontraste en tu alacena?

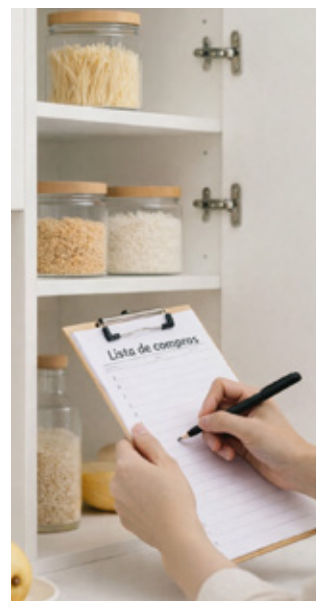
Si encontraste alimentos vencidos en tu alacena puede ser un buen momento para revisar y ajustar la frecuencia y planificación de tus compras. Aunque algunos productos no perecederos -fideos, polenta, arroz seco, legumbres secas- pueden conservarse en buen estado por más tiempo del indicado en el envase, **lo ideal sería llevar una gestión más ordenada para evitar acumulaciones innecesarias** y reducir la cantidad de alimentos que llegan a vencerse.

¿Cuántos alimentos repetidos encontraste en el paso 4, a la hora de volver a guardar los alimentos que están aptos para consumo?

Esta observación es importante porque podría mostrarnos que, **muchas veces, compramos alimentos que ya teníamos en casa**, y no sabíamos que los teníamos por falta de orden u organización.

¿En tu casa se consumen todos los alimentos que encontraste en la despensa?

Reflexionar sobre esto te permitirá distinguir aquellos **alimentos que se compran porque realmente se consumen**, de aquellos que **se compran por impulso**, porque están en “promoción” o algún otro factor que te haga comprar comida que no estaba en los planes.



Planificá tus compras y ordená tu cocina

Compras inteligentes para desperdiciar menos

A la hora de hacer las compras para tu hogar, la organización va a ser tu principal aliada. Además, te ayudará a comer de manera más saludable y no gastar de más.

La organización empieza desde casa

✓ Planificá un menú semanal.

Definir con anterioridad qué preparaciones vas a realizar durante la semana te permite identificar con claridad qué alimentos necesitas en tu cocina.

- ✓ **Revisá tu alacena** para evitar la compra de alimentos que ya tenés.
- ✓ Ahora que ya sabes qué alimentos necesitas para la semana, **armá tu lista de compras**.

CONFECCIONÁ LA LISTA EN TRES COLUMNAS

En el **Anexo I** vas a encontrar un ejemplo de como armar tu lista de compras, así evitás compras compulsivas o innecesarias.

En el supermercado

- ✓ **Revisá la fecha de caducidad o vencimiento** de los alimentos que estás comprando, para elegirlos en función del momento en que vayas a consumirlos.
- ✓ ¡No todos los alimentos requieren el mismo tipo de conservación!

A la hora de seleccionar los productos, guardá primero en tu carrito los alimentos de despensa, luego los alimentos de heladera y, por último, los alimentos congelados, para evitar romper la cadena de frío.

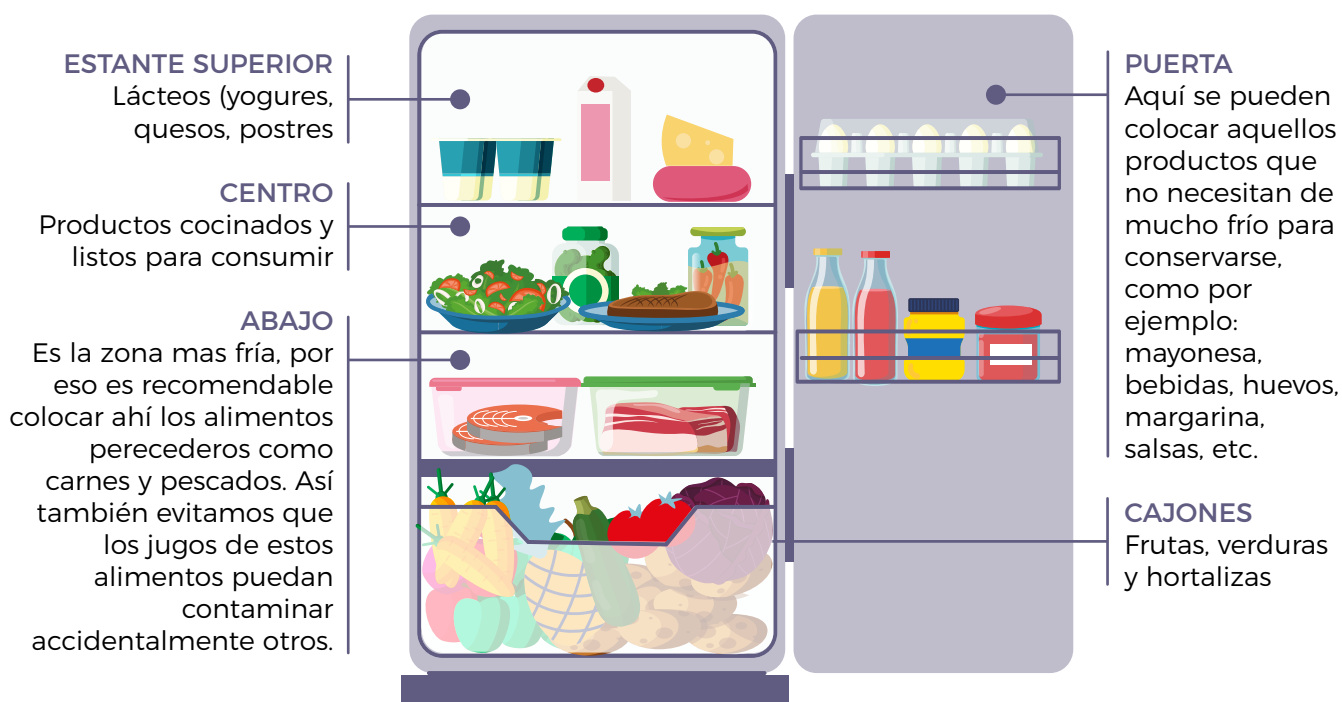


Una cocina ordenada nos asegura un uso más eficiente de los alimentos

Designá distintos espacios según el tipo de alimento, tanto en las alacenas como en la heladera:

UBICACIÓN DE CADA UNO DE LOS ALIMENTOS DENTRO DE LA HELADERA

Evitá que los productos toquen la pared del fondo del refrigerador, y colocalos bien separados unos de otros para que circule el aire correctamente.



Ordená los productos según su fecha de caducidad, para aplicar la lógica de **primero vence, primero sale**.

- ✓ Organizá un sistema de rotación, guardando los productos que compraste hace más tiempo o que tienen fecha de caducidad más próxima en el lugar más accesible a la vista, para elegirlos primero a la hora de cocinar.
- ✓ Fraccioná los alimentos que van al freezer, para poder descongelar sólo lo necesario a la hora de cocinar.

PRIMERO VENCE, PRIMERO SALE

Es el método más utilizado para los productos perecederos como los alimentos. Siempre encontraremos al alcance de la mano los que tienen una fecha de caducidad más cercana.



¿Cuánta comida se desperdicia en tu casa?



Te proponemos el siguiente ejercicio para medir el desperdicio en tu hogar y tomar dimensión de la problemática.

Paso 1

Separá durante 3 a 4 días todo los alimentos que desechas en un recipiente.

Anotá qué alimentos o preparaciones son.

Incluí todas las partes de los alimentos: fruta entera, cáscara, piel o hueso de carnes, huevos.

Registrá en qué momento se generó el desperdicio:

- › Previo a la preparación.
- › Durante la elaboración.
- › Durante el consumo.
- › Por fuera de las comidas.

Paso 2

Evaluá las cantidades e identificá los alimentos más recurrentes en la lista.

- › Podés utilizar una balanza hogareña y pesar cada día la bolsa con los residuos alimentarios.
- › Si no tenés una balanza, podés registrar el desperdicio con medidas caseras (1 plato, 1 taza, 1 bowl, una cucharada, 1 paquete, 1 unidad, etc).

Paso 3

Anotá los motivos por los cual tiraste cada alimento.

Los motivos pueden ser:

- Tiene mal aspecto, olor o sabor.
- Hace mucho tiempo que lo tengo en la heladera/alcena.
- Por la fecha de vencimiento.
- El envase en el que estaba no conservó bien el producto.
- Se compró demás.
- Se sirvió demás y/o no se terminó de comer.
- Otros motivos (indicar cual).

Te dejamos un ejemplo:

Alimento	Momento en el que se produjo el desperdicio	Cantidad desperdiciada	Motivos
 Banana	Previo a la preparación	2 unidades	Tiene mal aspecto, olor o sabor
 Pan	Previo a la preparación	200 gramos	Se compró de más
 Ensalada	Consumo	½ bowl	Nos servimos demás y/o no terminamos de comerlo
 Pastel de papa	Consumo	Medio plato	Se sirvió demás y/o no se terminó de comer
 Yogur	Fuera de las comidas	1 pote de 150 gramos	Por la fecha de vencimiento

Luego de realizar el ejercicio, te acercamos estas preguntas para reflexionar sobre el desperdicio en tu hogar.

¿Cuáles fueron los alimentos que más veces se desecharon?

¿Cómo considerarás a simple vista el volumen de alimentos desperdiciados en el hogar?

¿En qué momentos del día se tiran más alimentos?

¿Cuáles fueron los principales motivos del desperdicio?



Prepará y servite sólo lo que vas a comer

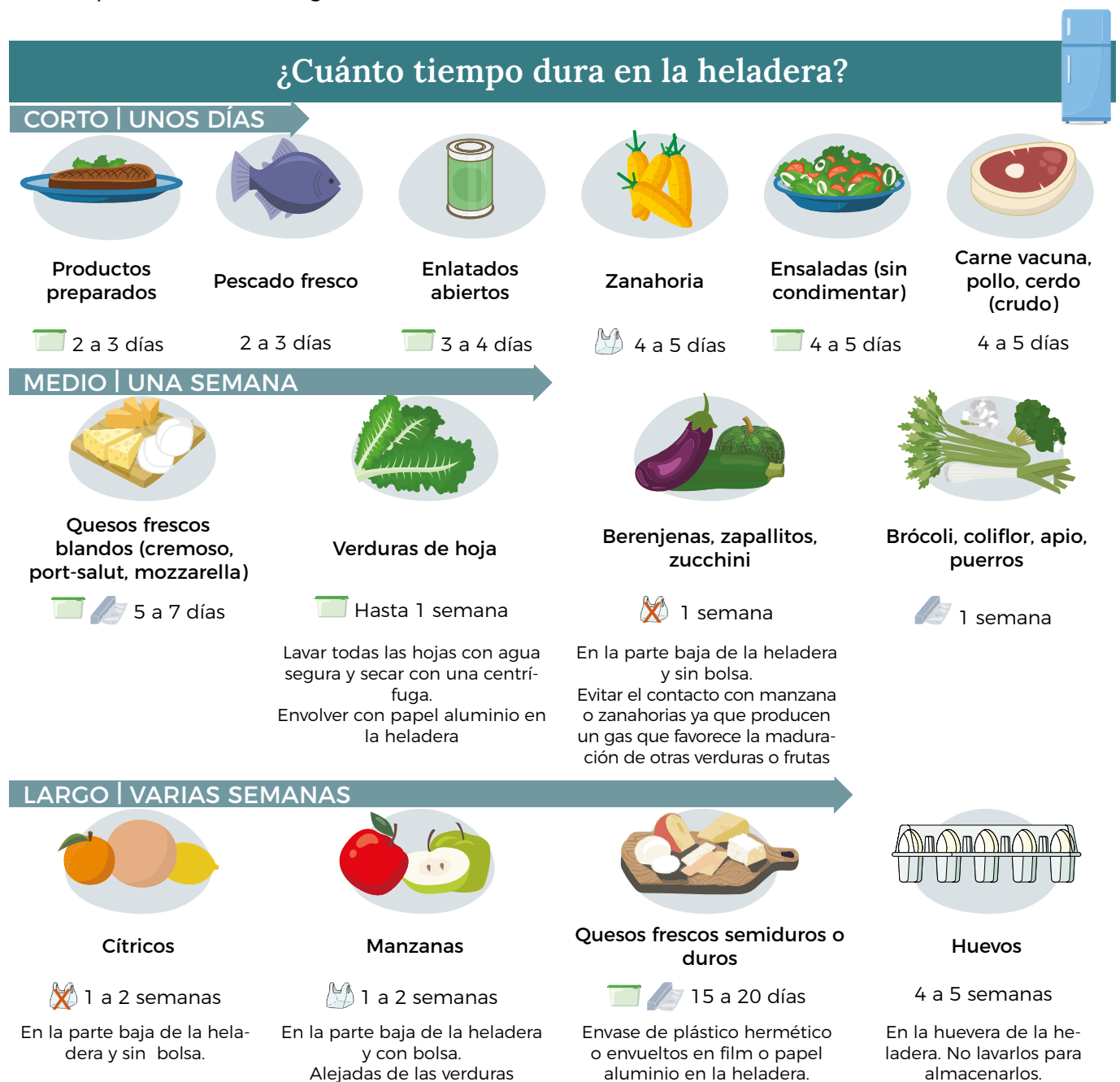
Preparación

Sabías que en los hogares argentinos la principal causa de desperdicio de alimentos es que presentan mal aspecto, olor o sabor?

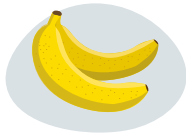
¡MANOS A LA OBRA!

Cociná aquellos alimentos que estén próximos a su fecha de vencimiento o están hace varios días en la heladera/alcena, para evitar que se pongan feos.

Te compartimos una imagen de referencia sobre la vida útil de los alimentos:



¿Qué alimentos van fuera de la heladera?



Bananas

4 a 6 días

Dependiendo del grado de madurez



Papas, batatas, cebollas, zapallos

1 a 2 semanas

Lugar fresco, seco y oscuro



Aceites vegetales

Hasta fecha de vencimiento indicado en el envase

Lugar fresco, seco y oscuro



Productos secos envasados

Hasta fecha de vencimiento indicado en el envase



¡TE DEJAMOS UN DESAFÍO!

Encontrá otras maneras de alargar la duración de los alimentos

Algunos ejemplos:

Palta cortada al medio → Guardala envuelta en una servilleta de papel húmeda y humedecela a medida que se vaya secando.

Zanahorias → Colocalas en un recipiente con agua segura dentro de la heladera.

Ideas simples para transformar alimentos y que duren más:

Pickles o encurtidos → Una forma sencilla de conservar verduras usando vinagre, sal y especias.

Mermeladas, jaleas y conservas → Ideales para aprovechar frutas y verduras de estación

Deshidratado → Reducí la humedad de los alimentos, usando horno o deshidratador.

¡ACTÚA ANTES! TU FREEZER ES TU ALIADO

Antes de que los alimentos se pongan feos, guardarlos en el freezer para alargar su vida útil. Podés congelar carnes crudas o cocidas, quesos duros, panificados (pan, tortas, facturas).

En el caso de las frutas y las verduras crudas, lavalas con agua segura y guardalas en un recipiente hermético o bolsa para freezer.



¡PREPARÁ LAS COMIDAS PARA QUE NO SOBRE!

Cociná utilizando las cantidades justas de ingredientes para el número de comensales que van a comer. ¡Esto es fundamental para una buena gestión de los alimentos que compramos y evitar desperdicios!

Para calcular las cantidades podés ayudarte por alguna guía, recetario o ir elaborando en base a la experiencia.

En el Anexo II te dejamos un sistema ágil para saber las cantidades necesarias a partir de las medidas caseras estimadas para cada alimento.

Te dejamos algunos consejos para cocinar el número justo de raciones:

1. **Organízate en la cocina:** sacá los ingredientes que vas a necesitar, prepáralos con antelación y ajustate a las cantidades que te indique la receta.
2. **Utiliza medidas caseras:** puñado, cucharadas, cucharones, tazas, vasos, etc.



★ También le podés consultar a la Inteligencia Artificial.

Te dejamos esta frase (prompt) como modelo de consulta:

Quiero que actúes como nutricionista especializada en pérdidas y desperdicio de alimentos. Generá un menú diario que evite el desperdicio de alimentos.

El menú diario debe incluir:

- › *Cálculo las cantidades para las comidas principales (para una semana).*
- › *El hogar está compuesto por(número) adultos y(número) niños: (número) hombres y (número) mujer, y (número) varones/mujeres de (edad) y (edad) años.*
- › *No incluir los siguientes alimentos (lista alimentos que no se consumen en el hogar).*
- › *Evitar repeticiones de alimentos.*
- › *Describir cada uno de los ingredientes y cantidades para evitar el desperdicio de alimentos en formato de tabla (comida, menú, ingredientes, cantidades).*
- › *Opcional: Deben incluirse los siguientes alimentos.....(detallar todos)*
- › *Opcional: Incluir opciones vegetarianas cuando sea posible.*

Si necesitás más preferencias individuales, indicarlo antes de generar el menú.

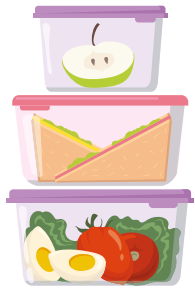
Consumo

¡SERVITE LA PORCIÓN JUSTA!

- › A la hora de servirte en el plato, se consciente sobre la porción que vas a consumir.
- › Si comés con pan o galletitas, no sirvas de más en la mesa, ya que se humedecen. Serví sólo la cantidad que vas a consumir.
- › Si hay niños/as en el hogar, serví una porción pequeña y, si le gustó la comida, puede volver a servirse.



¡SI SOBRÓ, GUARDALO!



- › Porcioná la comida que te sobró del almuerzo o cena en un recipiente hermético. Se puede conservar hasta 2 días en la heladera.
- › Si sabés que no vas a comer la comida que sobró, guardala en el freezer. Dura de 1 a 3 meses.

¡LA FRUTERA EN LA MESA!

- › Armá una frutera y dejala visible en tu hogar.
- › Colocá la frutera en el centro de la mesa después de comer el plato principal.
- › Si no planeás comerlas, podés freezar las frutas crudas y sin cáscara. Duran 3 meses. Después podés usarla en smoothies, licuados, tortas, panqueques y panes.
- › Además de comer saludable e incorporar nutrientes, evitás que se pongan feas y se desperdicien.



Comer fuera de casa

Cuando comés fuera de casa tenés la oportunidad de evitar el desperdicio de comida, ya sea en restaurantes, cafeterías o la vianda para el trabajo, escuela o universidad.

Restaurantes y/o cafeterías

- › Preguntá sobre el tamaño de las porciones, así evitás pedir platos que no vas a poder terminar o que se pueden compartir.
- › Consultá sobre los ingredientes de las comidas para evitar pedir platos que no te gustan.
- › Pedí el acompañamiento sólo en caso que sepas que lo vas a comer.
- › Evitá desperdiciar alimentos que no implican un costo extra en tu consumo, como, por ejemplo, la panera. Si sabés que no lo vas a consumir, podés pedir que no la traigan a la mesa.
- › En caso de que no termines tu comida, pedila para llevar. ¡Puede ser tu vianda al otro día!



Viandas

- › Prepará la cantidad de comida en función de los hábitos de consumo. En las viandas escolares, tené en cuenta las preferencias de los niños.
- › Evitá que la comida pierda la cadena de frío. Ponela en un recipiente apto (lunchera) con gel refrigerante.



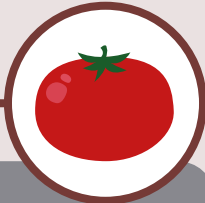
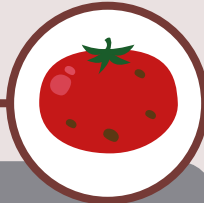
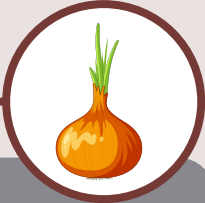
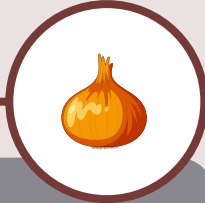
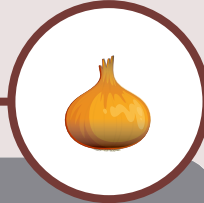
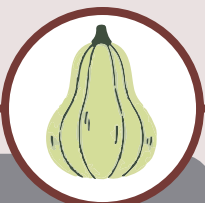
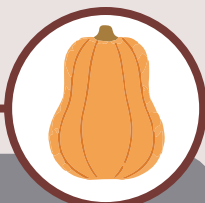
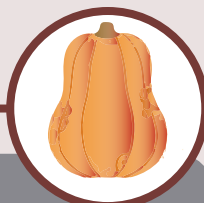


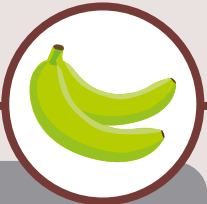
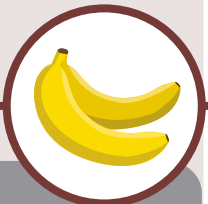
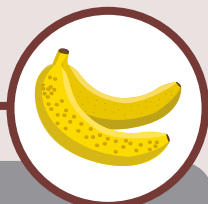
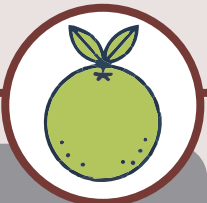
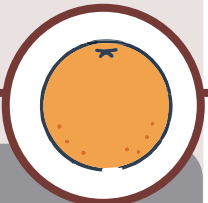
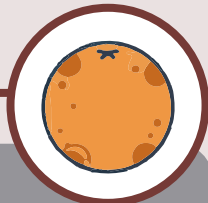
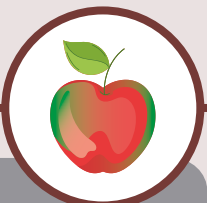
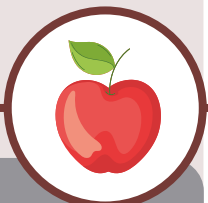
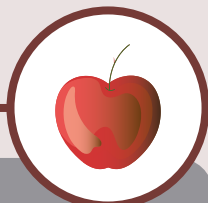
¿Cuántas recetas podés hacer con lo que hay en casa?

Te proponemos crear tu propio mini recetario anti-desperdicio, usando únicamente ingredientes que ya tengas en casa, alimentos que estén demasiado maduros y/o partes de los alimentos que normalmente se tiran (cáscaras, hojas, tallos, arroz frío, pan viejo, etc).

¡Ayudanos a encontrar más recetas que eviten el desperdicio!

Frutas y verduras para cualquier momento

	VERDE	MADURO	MUY MADURO
Tomate	 Ideal para preparar chutney, encurtidos o tomates en aceite.	 Ideal para ensaladas, salsas rápidas o consumirlo crudo.	 Cuando está blando y muy aromático, gana dulzor y profundidad al cocinarlo. ¡Asalo, hacé licuados, salsas o sopa!
Cebolla	 ¡Deliciosa! También podés aprovechar sus hojas, crudas o cocidas en cualquier preparación.	 Ideal para consumir crudo o cocido en cualquier tipo de preparación.	 ¡Aprovechá su sabor al máximo! Usalo para hacer revueltos, salteados o crema de cebolla.
Zapallo Anco	 Es comestible y seguro para el consumo. Es menos dulce y una pulpa más firme. Ideal para guisos, sopas o salteados, incluso con piel.	 Es el estado de mejor equilibrio entre textura y dulzor. Probalo asado, a la plancha, woks y salteados.	 Tiene mayor dulzor, una pulpa más blanda y sabor más intenso. Excelente para purés, sopas, cremas, panificados y preparaciones dulces como crepes y mermeladas.

	VERDE	MADURO	MUY MADURO
Banana	 Poco maduro ¡ideal para el cereal del desayuno!	 Comelo así o en un licuado.	 Preparalo en panqueques o caramelizados. Demasiado maduro: usalo como puré o endulzante para tortas.
Naranja	 Solo basta esperar que madure. También podemos ponerla junto a una manzana para que madure más rápido.	 ¡En su punto justo para comer bien fresca! También puedes usar su cáscara para hacer confituras.	 Puede usarse para elaborar mermeladas o tortas.
Manzana	 Ácida y pulpa firme. Ideal para ensaladas y jugos verdes.	 ¡Está en su punto justo para comer bien fresca! Puede usarse en ensaladas, añadiendo un toque crujiente y ácido, y en jugos o batidos, combinándola con otras frutas y vegetales.	 Ideales para cocinar. A medida que se deshacen durante la cocción, el líquido restante se libera y los azúcares naturales se concentran, transformándolas en algo increíblemente delicioso.

En el Anexo III vas a poder conocer algunas recetas para aprovechar al máximo tus alimentos



Frutas y verduras



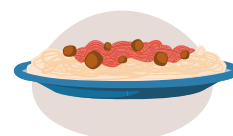
Carnes



Pan



Arroz



Pasta



¿Cuánto de lo que tiramos es realmente basura?

Te invitamos a descubrir algunos usos de aquellos descartes de alimentos que normalmente tiramos a la basura o por la pileta de la cocina.

Separá tus residuos de comida

Durante 3 días, registrá qué parte de los alimentos estás tirando a la basura. Además, dejá una libreta cerca de la pileta de cocina, para ir anotando los alimentos líquidos que también desechás.



Restos de alimentos y comidas



Alimentos líquidos desechados

Observá y transformá

Analizá los alimentos o restos de alimentos que anotaste en la libreta: ¿qué de todo ese residuo alimentario podría tener otro destino o aprovecharse de otra manera antes de descartarse?

Seleccioná por lo menos 3 “restos de alimentos” que te parezcan interesantes y encontrá una nueva forma de utilizarlos o transformarlos. Podés incluir también aquello que tirás por la pileta de cocina, por ejemplo restos de bebidas, sopas o salsas.

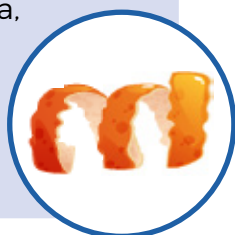


la

Ejemplos:

Cáscara de cítricos

Se pueden lavar bien, remover la parte blanca de la cáscara, secar al sol o al horno, procesar y utilizar como condimentos o para saborizar té o el mate.



Semillas de calabaza

Se pueden limpiar, secar y tostar para luego incorporarlas en preparaciones.



Identificá aquello que todavía puede ser aprovechado

Alimentos cerrados y bien conservados

Cuando tenés alimentos en buen estado, con el envase cerrado y dentro de la fecha de vencimiento, y sabés que no los vas a consumir, lo mejor es darles un mejor destino antes que se venzan o descompongan: podés donarlos a un familiar, un vecino, una persona conocida o a una asociación civil.

Así evitás el desperdicio y ayudás a otras personas.

Recordá que el mejor residuo es el que no se genera

Cada acción que tomamos para reducir o reutilizar lo que tiramos tiene un impacto positivo en el ambiente y en nuestra comunidad. Además, **más del 40% de nuestros residuos son reciclables y se pueden usar para hacer nuevos productos.**



El rincón de aprovechamiento

Algunos restos de alimentos o comidas que usualmente terminarían en la basura, pueden ser aprovechados (como te mostramos en el inicio de este capítulo. Para aprovechar esa oportunidad, incluí en tu cocina un espacio o pequeño container que te ayude a juntarlos para luego convertirlos en otros productos.

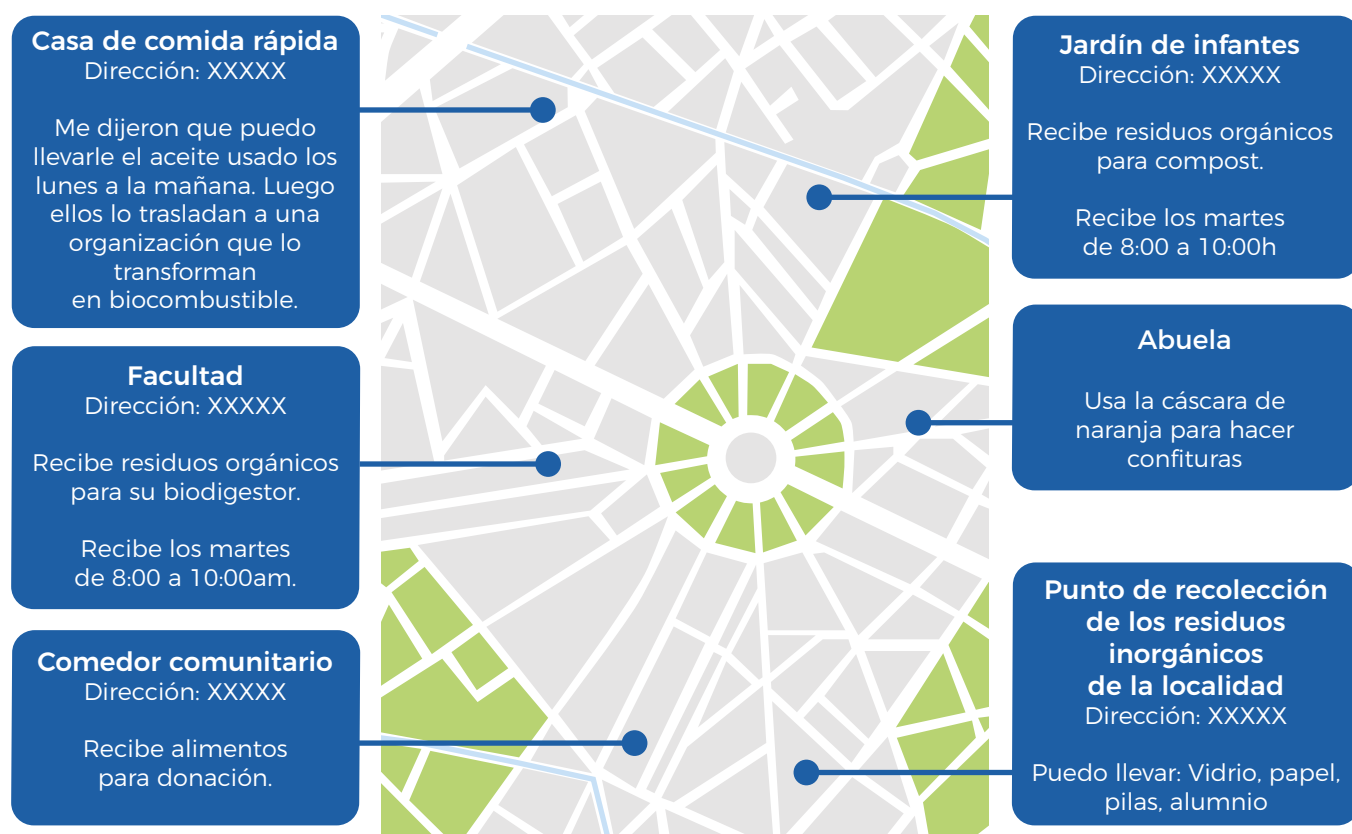


Mapa de recicladores

Algunos descartes son más complicados de reciclar en nuestros hogares. Sin embargo, en muchas localidades hay organizaciones que recolectan muchos de estos productos para poder aprovecharlos, como por ejemplo el aceite vegetal usado (AVU).

Imprimí un mapa de tu localidad y ubicá aquellas organizaciones o personas a quien puedas llevarles estos productos.

Podés ayudarte consultando el portal de referencia para encontrar centros de reciclaje en Argentina: <https://recicladores.com.ar/>



Divertite con la Trivia



<https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/PDA/trivia/index.html>

ANEXO I | LISTA DE COMPRAS

Hortalizas		Frutas		Cereales		
	Acelga		Manzana		Arroz	
	Ají o morrón		Pera		Harina	
	Alcaucil		Durazno		Pastas	
	Apio		Damasco			
	Batata		Ciruela	Galletitas y pan		
	Berenjena		Limón		Galletitas	
	Brócoli		Naranja		Pan francés	
	Coliflor		Mandarina		Pan de molde	
	Brotes de soja		Pomelo	Legumbres		
	Cebolla blanca		Banana		Lentejas	
	Cebolla morada		Lácteos		Porotos	
	Cebolla de verdeo				Leche	Garbanzos
Chauchas	Untables	Arvejas				
Choclo	Blandos	Carnes y huevo				
Espinaca	Semiduros			Vacuno		
Lechuga	Duros		Pollo			
Papa	Yogur		Pescado			
Pepino	Dulces		Cerdo			
	Puerro		Azúcar		Girasol	
	Remolacha		Miel		Oliva	
	Repollo		Mermelada/Jalea		Maiz	
	Rúcula		Edulcorante		Uva	
	Tomate	Aderezos			Crema de leche	
	zanahoria		Mayonesa		Manteca	
	Zapallo		Mostaza			
	Zapallitos		Ketchup			

Especias:

Pimienta

Comino

Laurel

Orégano

Ají Molido

Albahaca

Pimentón

Tomillo

Nuez moscada

Cilantro

Otros productos:

CONTINUAR LEYENDO

ANEXO II | EQUIVALENCIAS

Alimento	Peso neto	Medida casera
Leche líquida o yogurt	200 ml	1 taza tipo desayuno 
Queso untable	15 gr	1 cucharada sopera 
Queso blando, fundido, ricota	50 gr	3 fetas o una porción tipo cajita de fósforos chica o 2 cucharadas soperas
Queso rallado	200ml	1 cucharada sopera 
Huevo	50-60 gr	1 unidad
Yema	15 gr	1 unidad
Clara	35 gr	1 unidad
Carne vacuna, cerdo, pollo, cordero	150 gr	1 emincé o 1churrasco mediano o 1½ hamburguesa o 1/4 de pollo deshuesado o 2 costillas de cerdo chicas
Pescado		1filet o 1 lata chica de atún, caballa o sardinas
Verduras de hoja	25 gr 50-70 gr	½ plato playo (crudo) ½ plato playo (cocido y escurrido)
Hortalizas o frutas chicas	100 gr	1 unidad (ciruela, damasco, tomate perita, etc.)
Hortalizas o frutas medianas	200 gr	1 unidad (tomate, pera, manzana, etc.)
Hortalizas o frutas grandes	300 gr	1 unidad (calabaza chica, papa o batata grande)
Arroz crudo	50 gr	1 pocillo 
Arroz cocido	150 gr	2 pocillos o medio plato  
Harina de trigo	20 gr	1 cucharada sopera colmada 
Harina de maíz	20 gr	1 pocillo 
Fideos y pastas secas	80 gr	½ plato playo
Fideos y pastas frescas	120 gr	1 plato playo
Pan	60 gr	1 miñon o ½ Felipe o 2 rebanas de pan tipo molde
Legumbre secas crudas	70 gr	1 pocillo 
Legumbres secas cocidas	200 gr	½ plato playo
Aceite	12 gr	1 cucharada sopera 
Manteca	12 gr	1 cucharada sopera 
Crema de leche	15 gr	1 cucharada sopera 
Azúcar	6-8 gr	1 cucharadita tipo postre o 1 sobre 
*Elaboración propia por recopilación de datos		

[CONTINUAR LEYENDO](#)

ANEXO III | RECETARIOS



Recetas con frutas y verduras

★ Naranjas confitadas

Ingredientes: cáscara de naranja, azúcar, agua.

Pasos: Pelá las naranjas, separa los gajos con cuidado y cortá la cáscara en finas tiras. Elabora el jarabe de azúcar: en una cacerola, combiná agua y azúcar en partes iguales, y cociná la mezcla a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva por completo, creando un jarabe espeso. A continuación, sumergí los gajos de naranja en el jarabe y cocina a fuego lento, dejá que las naranjas absorban lentamente el jarabe y se impregnen con el sabor dulce. Una vez que las naranjas estén tiernas y confitadas, retíralas del jarabe y dejalas enfriar. Podés guardarlas en frascos herméticos para disfrutarlas más tarde o incorporarlas de inmediato en tus recetas favoritas.

★ Chutney de manzana

Ingredientes: 3/4 de taza de cebolla picada en cubos, 2 tazas de fruta fresca picada en cubos pequeños, 1/2 taza de azúcar, 1/4 de taza de vinagre, 1/3 de taza de fruta deshidratada, seca u orejones, especias o hierbas y sal y pimienta a gusto.

Pasos: Calentá en una olla a fuego medio el aceite y sofríe la cebolla hasta que tome una textura suave y se torne transparente. Luego agregá el resto de los ingredientes y cocinalos durante 20 minutos a fuego bajo, hasta que la fruta haya soltado su jugo, los sabores se incorporen y tenga una textura más espesa. Colocá lo elaborado en un frasco o recipiente hermético.

★ Crema de cebolla

Ingredientes: cebolla, crema para cocinar, ajo, anchoas a gusto.

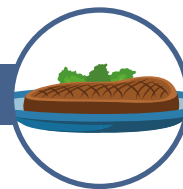
Pasos: Cortá al medio las cebollas y colocalas sobre una placa con crema, ajo y anchoas. Lleva la placa al horno precalentado. Cuando las cebollas estén blandas ya están listas para mixear en la licuadora y utilizar en otras preparaciones.

★ Chips de zapallo

Ingredientes: zapallo, aceite.

Pasos: Mientras precalentás el horno a 180°C, cortá el zapallo en láminas pequeñas, lo más finas posible. Luego ponelas en un bol y agregá un chorrito de aceite de oliva. Revolvé bien para que el aceite se impregne por todos lados y cociná los chips.

[CONTINUAR LEYENDO](#)



Recetas con carne sobrante

★ Quesadillas

Ingredientes: carne, especias, tortilla, queso, salsa, verduras.

Pasos: Desmenuzá o cortá la carne en rodajas y caléntala en una sartén con algunas especias. Luego agrega la carne en las tortillas con queso, salsa y cualquier otro aderezo que te guste. Esta comida rápida funciona bien con pollo, ternera, cerdo o cordero.

★ Pastel de carne

Ingredientes: carne, salsa, verduras, hojaldre.

Pasos: Mezclá la carne (vacuna, pollo, cerdo) con salsa, luego agregá algunas verduras y colocá todo sobre una base de masa de hojaldre. Hornea hasta que esté dorado.

★ Salteado

Ingredientes: carne, verduras, fideos o arroz, salsa.

Pasos: Saltea las verduras y los fideos o el arroz, luego agrega la carne sobrante hacia el final para calentarla. Mezclá todo con salsa de soja, ajo y jengibre para obtener un plato rápido y sabroso.

★ Sándwiches o wraps

Ingredientes: carne, pan, verduras, queso, condimentos.

Pasos: Agregá la carne al pan con verduras frescas, queso y condimentos. En caso de querer un sándwich caliente, caléntalo con un poco de queso derretido.

★ Ensaladas de carne

Ingredientes: carne, verduras, pasta hervida, aderezo.

Pasos: Cortá la carne en rodajas y agregala a una cama de verduras, granos o pasta, junto con verduras frescas y aderezo. El pollo o el cerdo funcionan particularmente bien en ensaladas.

[CONTINUAR LEYENDO](#)



Recetas con pan

★ Crutones crujientes

Ingredientes: pan, aceite de oliva, ajo en polvo, sal, pimienta, hierbas.

Pasos: Mientras precalentás el horno, cortá el pan duro en cubos y mezclalo con el aceite de oliva, ajo en polvo, sal y tus hierbas favoritas. Hornealo hasta que esté dorado y crujiente.

★ Budín de pan: dulce o salado

Ingredientes: pan, huevos, leche, azúcar, vainilla, chips de chocolate, pasas, nueces, queso, verduras, hierbas.

Pasos: Corta el pan en trozos y sumergilo en una mezcla de huevos, leche, azúcar y vainilla. Agregale algunas chispas de chocolate, pasas o nueces para darle más sabor, luego hornea hasta que la mezcla esté dorada.

Para una versión salada, cambiá los dulces por huevos, queso, verduras salteadas y hierbas. Hornealo todo junto hasta que esté inflado y dorado para un plato de desayuno o brunch.

★ Torrejas francesas

Ingredientes: pan, huevos, leche, vainilla, manteca, fruta, almíbar.

Pasos: Batí los huevos y la leche con un chorrito de vainilla. Luego sumergí en esa mezcla las rebanadas de pan duro. Freilas en una sartén con manteca hasta que estén doradas y crujientes. Finalmente, cubrí con almíbar o fruta fresca.

★ Pan rallado casero

Ingredientes: pan, hierbas, queso, ajo en polvo.

Pasos: Procesá el pan duro en una procesadora de alimentos, hasta que alcance la consistencia deseada, y almacená en un recipiente hermético en el refrigerador o congelador. Luego agregale las hierbas secas y el ajo en polvo o queso parmesano para darle más sabor. Podés usar ese pan como aderezo para platos de pasta y guisos o como rebozador para carnes y verduras.

[CONTINUAR LEYENDO](#)

Recetas con arroz sobrante



★ Arroz frito

Ingredientes: arroz hervido, salsa de soja, aceite, verduras, huevos, carne/pescado.

Pasos: Colocá en una sartén caliente el arroz sobrante con el aceite, la salsa de soja, verduras, huevos y cualquier proteína que tengas, incluso carne o pollo sobrante. Simplemente espera que esté todo cocinado y listo.

★ Panqueques de arroz

Ingredientes: arroz hervido, queso, huevos, hierbas.

Pasos: Procesá y luego mezclá el arroz sobrante con huevos, queso y hierbas, dale forma de panqueques y cocinalos en una sartén hasta que estén dorados.

★ Arroz con leche

Ingredientes: arroz hervido, leche, azúcar, canela, vainilla.

Pasos: Cociná a fuego lento el arroz sobrante con leche, azúcar y un toque de canela o vainilla para un rico postre.

★ Burritos

Ingredientes: arroz hervido, porotos negros cocidos, choclo, tomate, especias, tortilla, queso, carne, salsa.

Pasos: Mezclá el arroz con los porotos negros y el choclo, tomates cortados en cubitos y tus especias favoritas, colocando todo en una tortilla. Luego, agregá un poco de queso rallado y la carne sobrante, también podés sumar palta o salsas.

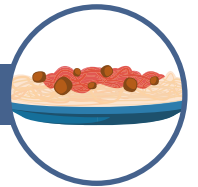
★ Sopa de arroz

Ingredientes: arroz hervido, caldo, especias, verduras, proteína.

Pasos: Agregá el arroz sobrante con el caldo, las especias y tu elección de verduras o cualquier proteína.

[CONTINUAR LEYENDO](#)

Recetas con pasta sobrante



★ Pasta horneada

Ingredientes: pasta hervida, salsa, crema, queso, verdura, carne.

Pasos: Combiná la pasta con tu salsa favorita (tomate, queso o crema a base de crema) junto con un poco de queso y verduras o carnes. Horneá hasta que burbujee y esté dorada.

★ Pasta Frittata

Ingredientes: pasta hervida, huevos, queso, verdura, carne.

Pasos: Mezclá la pasta sobrante con huevos batidos, queso y cualquier verdura o carne que tengas a mano. Colocá la mezcla en una sartén y cociná hasta que esté dorada.

★ Sopa

Ingredientes: pasta hervida, agua, caldo, verduras.

Pasos: La pasta sobrante es perfecta para agregar a las sopas, ya sea sopa de verduras o caldo. Agregalas al final de la cocción de la sopa/caldo, así absorbe los sabores.

★ Muffins

Ingredientes: pasta hervida, queso, verduras, hierbas.

Pasos: Combiná la pasta con huevos, queso, verduras sobrantes o frescas finamente picadas y hierbas. Luego horneá en un molde para muffins.

[CONTINUAR LEYENDO](#)



**Ministerio
de Economía**
República Argentina

**Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca**