

#VALOREMOSLOSALIMENTOS



Guía Práctica

— PARA —

REDUCIR LOS DESPERDICIOS
DE ALIMENTOS EN CASA



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Presidencia de la Nación

Nuestros alimentos

¿Sabías que cada año se tiran 16 millones de toneladas de alimentos aptos para consumir en la Argentina? Si a ello, además, le sumás que cada día 1.000 millones de personas en el mundo se van a dormir sin haber ingerido nada en todo el día, es una señal clara de que debemos tomar conciencia y actuar.

En el marco de un trabajo mancomunado de Carrefour y el Plan de Vida Sustentable de Unilever, FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) y el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación, te acercamos consejos y recomendaciones muy prácticas y fáciles para ayudarte a contribuir a la reducción de desperdicios de comida en casa.

¿TE IMAGINÁS EL IMPACTO QUE TENDRÍA REDUCIR LOS

DESPERDICIOS EN LOS HOGARES ARGENTINOS?



En el mundo:

- ▶ Cada año **1.300** millones de toneladas de alimentos son desechados, **1/3** de lo que se produce nunca es consumido.
- ▶ **820,8** millones de personas no tienen acceso a una alimentación que proporcione la cantidad necesaria de calorías para poder llevar una vida activa y saludable (Subalimentación)

Por eso, reducir las **PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS DE LOS ALIMENTOS** representa una triple victoria porque:

- 1. AUMENTA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA;**
- 2. Hace un uso responsable de recursos hídricos, terrestres y climáticos, que hubieran sido desechados al producir alimentos que no se consumen.**
- 3. Favorece la producción agropecuaria y la economía nacional.**

¡Por eso tu rol en el consumo es fundamental!

¡GRACIAS POR SUMARTE!

1

Antes: PLANIFIQUEMOS LAS COMIDAS

MENÚ SEMANAL:

Diseñar el menú semanal, además de ahorrar y comprar de forma eficiente, contribuye también a seguir una alimentación más saludable. Si tenés hijos o hijas, también será de ayuda consultar qué comieron en la escuela y, en función de ello, organizar cenas y fines de semana.

Con anticipación, con base en cinco comidas al día, idealmente se pueden preparar: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

EN LA LISTA: Armala en base a tu planificación y así podrás hacer un recorrido inteligente en el punto de venta.

EN EL PUNTO DE VENTA:

Recorrido inteligente

- ✓ Empezá por los artículos de limpieza y perfumería.
- ✓ Después elegí los alimentos secos y no perecederos (fideos, harinas, aceites, etc.)
- ✓ Luego los frescos o perecederos (frutas y verduras).
- ✓ Finalmente buscá los refrigerados o congelados (lácteos, carnes).

Al terminar la compra, buscá alternativas de refrigeración y sino, volvé directo a tu casa para no perder la cadena de frío de los alimentos refrigerados y congelados.

¡NO DEJES QUE PASEN MÁS DE DOS HORAS!



IDENTIFICÁ LAS ETIQUETAS DE CONSUMO INMEDIATO EN LOS PRODUCTOS

2

Durante: LA PREPARACION EN CASA

TIPO DE ALIMENTO	MEDIDA CASERA	PESO NETO
 ARROZ Y PASTA (CRUDO)	1 puñado (sopa) 1 ración individual	25-30 g 60-80 g
 HARINA	1 cuchara sopera colmada	20-25 g
 LEGUMBRES	1 taza de café	70-80 g
LECHE	1 vaso / taza	200-250 ml
 QUESO SEMIDURO	1 feta (1 triángulo)	40-60 g
 TERNERA, POLLO, CERDO, ETC (CRUDO)	1 presa o corte del tamaño de la mano	150 g
 LOMO (CRUDO)	1 medallón o rodaja	30-60 g
 JAMÓN		20-25 g
 ABADEJO, MERLUZA, SALMÓN, ETC (CRUDO)	1 rodaja/filet	150-175 g
 ACEITE	1 cuchara sopera 1 cuchara de postre	10 ml 5 ml
 TOMATE	1 grande 2 pequeños	200-300 g 80-100 g
 LECHUGA, ESPINACAS, ESCAROLA, ETC.	guarnición (medio plato)	100-120 g
 MANZANA, NARANJA, PERA, ETC.	1 pieza mediana	120-180 g
 MANDARINAS, CIRUELAS, ETC.	2-3 piezas medianas	120-180 g
 AZÚCAR	1 cucharada de postre colmada / sobre	6-8 g
 MAYONESA	1 cucharada sopera	20-30 g
 PAN	3 rebanadas	40 g

Planificá tus comidas utilizando las cantidades justas de ingredientes para el número de comensales que vayas a tener en la mesa.

1. Qué vas a necesitar, preparamos con antelación y ajustá según las cantidades que te indique la receta.
2. Mantené ordenada la heladera para evitar que queden residuos de comida y alimentos estropeados.
3. Guardá las sobras en recipientes herméticos apropiados para evitar resecamientos.
4. **TIP:** No introduzcas alimentos calientes en la heladera, se desperdicia energía. Ingresalos una vez que estén a temperatura ambiente.

¿Y si no dispongo de freezer o heladera?

Cuando no contás con un método de refrigeración adecuado para almacenar aquellos alimentos frescos que lo requieran debés tener especial cuidado para evitar el desperdicio por otros medios:

1. Calculá muy bien las porciones en base a la cantidad de comensales.
2. Repartí los alimentos que sobraron entre las personas que han asistido a la reunión.
3. Pedile a un vecino o familiar con heladera o freezer que guarde los alimentos que te sobraron.
4. Convertí las sobras en nuevos platos.

3

Después: APROVECHEMOS LOS ALIMENTOS

MENÚ RECICLAJE:

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SEGUNDAS OPORTUNIDADES A LAS SOBRAS

- Para bajar la temperatura de las sobras usá el baño María inverso (sumergir el recipiente con las sobras en otro recipiente con agua y hielo).
- Guardá las sobras de alimentos en la heladera o freezer lo más rápido posible, en recipientes con tapa o bolsas herméticas.
- Las sobras de la heladera se deben consumir durante los 2 días siguientes.
- Las del congelador debés consumir las antes de los 3 meses. Podés descongelarlas en el microondas, o la noche anterior en la heladera.
- Nunca vuelvas a congelar las sobras descongeladas.

Cuando los **HUEVOS** de la heladera están a punto de caducar, una buena idea consiste en cocerlos y preparar unos huevos rellenos de atún.

También podés preparar un revuelto para aprovechar los restos más variados de comida o incluirlos picados en ensaladas, sopas o cremas de verduras.

EL PAN del día anterior se puede convertir en unas tostaditas o cuadrados/crutones para ensaladas o sopas.

Los restos de **VERDURAS HORTALIZAS O LEGUMBRES** Pueden transformarse al día siguiente en un riquísimo puré.



LAS GALLETITAS se pueden partir en trozos y utilizar como topping de helados o yogures.

LA FRUTA punto de pasarse puede convertirse en una ensalada de frutas, licuado, compota o tarta.

Antes de tirar piezas de frutas "tocadas", prepará un rico postre combi nándolo con helado de sabores.

Los **YOGURES** próximos a caducar se pueden utilizar para comer como postre con una cucharada de mermelada, o utilizar los como aderezo para ensaladas.

SI COCINAS DEMASIADO ARROZ O PASTA

apartá lo que no vayas a comer (sin mezclar con la salsa o los condimentos) y guardalos en un recipiente hermético en la heladera.

Si te sobra **SALSA DE TOMATE**, la podés congelar en pequeñas porciones, de forma que sólo descongeles lo que necesites consumir.

Reutilizar los restos de **POLLO, CARNE O PESCADO** para la elaboración de deliciosas croquetas, canelones, empanadas o una sopa.

Puedes preparar una ensalada con ellos o combinarlos como guarnición de una carne o pescado en tu próxima comida.

Prepará las comidas para el trabajo o la escuela en recipientes herméticos apropiados.

Seguinos en las redes sociales para conocer otros tips

#NoTiresComida
#ValoremosLosAlimentos
#AlimentáBuenosHábitos



Alimentá BUENOS HÁBITOS



¿CÓMO PODÉS SUMARTE?

- *Informándote y poniendo en práctica* algunos tips que te ayuden a realizar un consumo más responsable y reducir tu desperdicio de alimentos.
- *Compartiendo y difundiendo*, multiplicando el mensaje con tu familia, amistades, compañeros y compañeras de trabajo, estudio, barrio y todos aquellos lugares donde participes.
- *Donando tu tiempo* colaborando con organizaciones no gubernamentales y entidades que se encargan de recibir donaciones, clasificar y distribuirlos alimentos a comedores y a poblaciones vulnerables.

————— No tires comida —————

¡GRACIAS POR SUMARTE!



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Presidencia de la Nación