

Máis seguridade alimentaria, menos dilapidación

Accións como planificar a compra e reparar nas datas de caducidade e de consumo preferente son claves para non acabar tirando os alimentos

Desperdiciar os alimentos é un problema de todos: dos consumidores, da industria alimentaria, do sector hostaleiro... E a cuestión atinxe mesmo dimensións preocupantes. En España, cífranse en case oito millóns de toneladas os alimentos que se desperdician ao ano. O Ministerio de Agricultura, Alimentación e Medio Ambiente (Magrama) promoveu medidas para intentar reducir á metade esta cifra antes do ano 2020. Os datos indican ademais que o problema se concentra sobre todo no ámbito doméstico. Como consumidores, podemos darlle un xiro a esta tendencia actual se cambiamos parte dos nosos hábitos de consumo, de compra e de xestión dos alimentos.

Previsión e seguridade

Antes de ir comprar, convén revisar a neveira e a despensa para saber cales son os alimentos que faltan e cales son os que deben consumirse antes. É de grande axuda tamén planificar o menú da semana e facer unha lista co que se vaia necesitar.

Cando se coloquen os alimentos na neveira e na despensa, disporanse diante os que vaian caducar antes e detrás os últimos que se compraron. Os alimentos deben conservarse nas condicións axeitadas de luz e temperatura que indique o fabricante. Convén non esquecer que moitos alimentos que se conservan a temperatura ambiente, unha vez abertos, necesitan refrixeración.

Atención ás etiquetas

Un dos hábitos que máis reduce a dilapidación dos alimentos en calquera fogar é reparar nas etiquetas. Nelas vén indicada información primordial, como é a data de caducidade e a data de consumo preferente. Ambos os dous termos, que se establecen baixo

estrictos criterios sanitarios e de calidade, refírense a conceptos distintos:

└ **Data de caducidade.** Indica o momento a partir do cal un determinado produto non debe inxerirse porque non é adecuado para o consumo. Nestes casos, o alimento pódese consumir ata o mesmo día no que aparece a data. Adoita atoparse sobre todo en alimentos pasteurizados como leite, carnes ou envasados ao baleiro, produtos considerados de alto risco. Nestes casos, á data de caducidade séguelle o día, o mes e o ano.

└ **Data de consumo preferente.** Establece o tempo a partir do cal a calidade dun alimento pode diminuír, aínda que esta deterioración non entraña consecuencias negativas para a saúde. Unha vez superada a data, o produto pode consumirse, aínda que as súas características organolépticas poden estar alteradas.

Xunto a estes conceptos, na etiquetaxe indícanse tamén as condicións de conservación (temperatura, luz, humidade). Se estas condicións que dispón o fabricante non se seguen, o produto pode verse alterado.

Sobras: como conservalas?

Tirar proveito e rendimento dos restos de comida supón minimizar ao máximo a cantidade de alimentos que se desbotan, sempre que se sigan unhas mínimas condicións de manipulación e conservación. Unha das claves é manter os alimentos fóra da zona de perigo; é dicir, entre un rango de temperaturas de 5 °C a 65 °C, onde as bacterias crecen máis rapidamente. Se as sobras perma-

neceron máis de dúas horas nesta zona, deberán desbotarse.

Alimentos coma o polo asado pode reutilizarse para frituras ou para guisos. Como norma xeral, a carne, tras cociñarse, pode almacenarse na neveira un máximo de tres días. Tanto a carne coma o resto dos alimentos deberán gardarse en envases herméticos na neveira un máximo de dous a tres días, agás certas preparacións como poden ser os pratos que leven ovo, que se consumirán de inmediato, ou os peixes e os mariscos e as salsas, que se conservarán separadas un máximo de 24 horas.

En canto aos recipientes, é recomendable que estes sexan pouco profundos porque así a comida arrefriará máis rápido. Resulta moi práctico anotar a data para poder identificar os alimentos e para controlar que non se almacenen durante moito tempo. Na neveira, as sobras gardaranse na parte superior para evitar posibles contaminacións cruzadas con alimentos non procesados. Se se van conxelar, antes de introducilos no conxelador deberán arrefriarse e hansen de consumir antes dos tres meses. Para desconxelalas, pódese utilizar o microondas (se non se dispón de suficiente tempo) ou a neveira durante a noite. As sobras desconxeladas nunca deben volver conxelarse.

➔ www.consumer.es

10 CONSELLOS PARA TIRAR MENOS COMIDA

- **Rotar os alimentos; é dicir, colocar os máis antigos na parte dianteira: o primeiro que entra é o primeiro que debe saír.**
- **Almacenar segundo as instrucións do envase do produto ou da súa etiqueta.**
- **Conservar en óptimas condicións todos os alimentos, incluídos os que sobren doutras comidas.**
- **Antes de tirar a comida, e ante a sospeita, empregar o olfacto e guiarse da aparencia do alimento.**
- **Utilizar envases ou bolsas transparentes para controlar mellor os alimentos.**
- **Conservar os alimentos no seu propio líquido sempre e cando estean completamente cubertos (por exemplo, atún, anchoas en aceite, froita en xarope...).**
- **Gardar as sobras en recipientes limpos, sen restos e nun tamaño axeitado (canto máis cheo estea o recipiente mellor e é importante que non leve aire).**
- **Unha vez que a comida estea fría, mantela sempre cociñada no frigorífico, un máximo de 2 ou 3 días, ou ben conxelala de inmediato.**
- **Manter limpos e desinfectados todos os útiles e espazos onde se gardan os alimentos.**
- **É fundamental unha boa hixiene á hora de manipular os alimentos.**

