

Más seguridad alimentaria, menos desperdicio

Acciones como planificar la compra y prestar atención a las fechas de caducidad y de consumo preferente son claves para reducir el despilfarro de alimentos en casa

Es un problema de todos: de los consumidores, de la industria alimentaria, del sector hostelero... Y la cuestión del despilfarro de alimentos alcanza ya dimensiones preocupantes. En España, se cifran en casi ocho millones de toneladas los alimentos que se desperdician al año. El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA) ha promovido medidas para intentar reducir a la mitad esta cifra antes del año 2020. Los datos indican además que el problema se concentra sobremedida en el ámbito doméstico. Como consumidores, podemos dar un giro a la tendencia actual del despilfarro de alimentos si cambiamos parte de nuestros hábitos de consumo, de compra y gestión de los alimentos.

Previsión y seguridad

Antes de ir a comprar, conviene revisar la nevera y la despensa para saber qué alimentos nos faltan que faltan y cuáles son los que deben consumirse antes. Es de gran ayuda también planificar el menú de la semana y hacer una lista con lo que se vaya a necesitar.

Cuando se coloquen los alimentos en la nevera y en la despensa, se dispondrán delante los que vayan a caducar antes y detrás, los últimos que se hayan comprado. Los alimentos deben conservarse en las condiciones adecuadas de luz y temperatura que indique el fabricante. Conviene no olvidar que muchos de los que se conservan a temperatura ambiente, una vez abiertos necesitan refrigeración.

Atención a las etiquetas

Una de los hábitos que más reduce el despilfarro de los alimentos en cualquier hogar es prestar atención a las etiquetas de los alimentos. En ellas viene indicada información

primordial, como es la fecha de caducidad y la fecha de consumo preferente. Ambos términos, que se establecen bajo estrictos criterios sanitarios y de calidad, se refieren a conceptos distintos:

└ **Fecha de caducidad.** Indica el momento a partir del cual un determinado producto no debe ingerirse porque no es adecuado para el consumo. En estos casos, el alimento se puede consumir incluso el mismo día en el que aparece la fecha. Suele encontrarse sobre todo en alimentos pasteurizados como leche, carnes o envasados al vacío, productos considerados de alto riesgo. En estos casos, a la fecha de caducidad le sigue el día, mes y año.

└ **Fecha de consumo preferente.** Establece el tiempo a partir del cual la calidad de un alimento puede disminuir, aunque este deterioro no entraña consecuencias negativas para la salud. El producto, una vez rebasada la fecha, puede consumirse pero sus características organolépticas pueden estar alteradas.

Junto a estos conceptos, en el etiquetado se indican también las condiciones de conservación (temperatura, luz, humedad). Si no se siguen, el producto puede verse alterado.

Sobras: ¿cómo conservarlas?

Sacar provecho y rendimiento de los restos de comida supone minimizar al máximo la cantidad de alimentos que se desechan, siempre que se sigan unas mínimas condiciones de manipulación y conservación. Una de las

claves es mantener los alimentos fuera de la zona de peligro, donde la bacteria crecen más rápido: se debe evitar que los alimentos se sitúen en un rango de temperaturas de 5° C a 65° C. Si las sobras han permanecido más de dos horas en esta zona, deberán desecharse.

Alimentos como el pollo asado pueden reutilizarse para frituras o guisos. Como norma general, la carne, tras cocinarse, puede almacenarse en la nevera un máximo de tres días. Tanto la carne como el resto de alimentos, deberán guardarse en envases herméticos en la nevera un máximo de dos a tres días, excepto ciertas preparaciones como platos con huevo, que se consumirán de inmediato; pescados y mariscos y salsas, que se conservarán separadas un máximo de 24 horas.

En cuanto a los recipientes, es recomendable que estos sean poco profundos porque así la comida se enfriará más rápido. Resulta muy práctico anotar la fecha para poder identificar los alimentos y controlar que no se almacenen durante mucho tiempo. En la nevera, las sobras se guardarán en la parte superior para evitar posibles contaminaciones cruzadas con alimentos no procesados. Si se van a congelar, antes de introducirlos en el congelador deberán enfriarse y consumirse antes de los tres meses. Para descongelarlas, se puede utilizar el microondas (si no se dispone de suficiente tiempo) o la nevera durante la noche. Las sobras descongeladas nunca deben volver a congelarse.

✚ www.consumer.es

10 CONSEJOS PARA TIRAR MENOS COMIDA

- Rotar los alimentos, colocando los más antiguos en la parte delantera: **lo primero que entra es lo primero que debe salir.**
- Almacenar según las instrucciones del envase del producto o su etiqueta.
- Conservar en óptimas condiciones todos los alimentos, **también los sobrantes de otras comidas.**
- Antes de tirar la comida y ante la duda, **emplear el olfato y guiarse de la apariencia del alimento**
- Utilizar envases o bolsas transparentes **para controlar mejor los alimentos.**
- Conservar los alimentos en su propio líquido **siempre y cuando estén completamente cubiertos (por ejemplo, atún, anchoas en aceite, fruta en almibar...).**
- Guardar las sobras en recipientes limpios, sin restos y en un tamaño adecuado **(cuanto más lleno esté el recipiente mejor y sin aire).**
- Una vez que se enfríe, **mantener siempre la comida cocinada en el frigorífico, un máximo de 2 o 3 días, o bien, congelarla de inmediato.**
- Mantener limpios y desinfectados **todos los útiles y espacios donde guardar los alimentos.**
- Una buena higiene a la hora de manipular los alimentos **también cuenta.**

