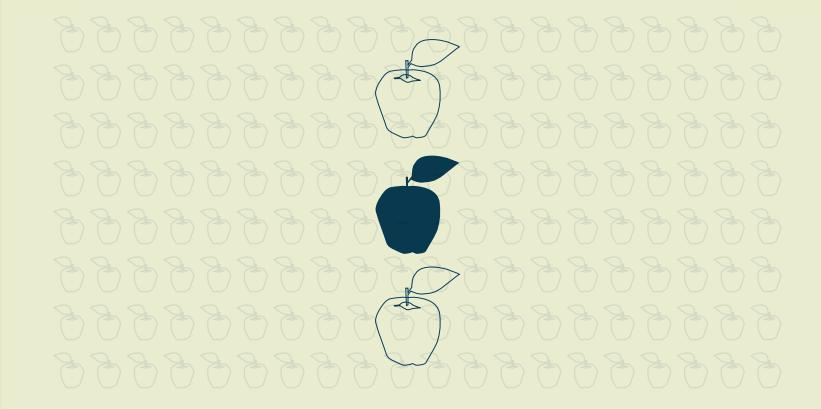


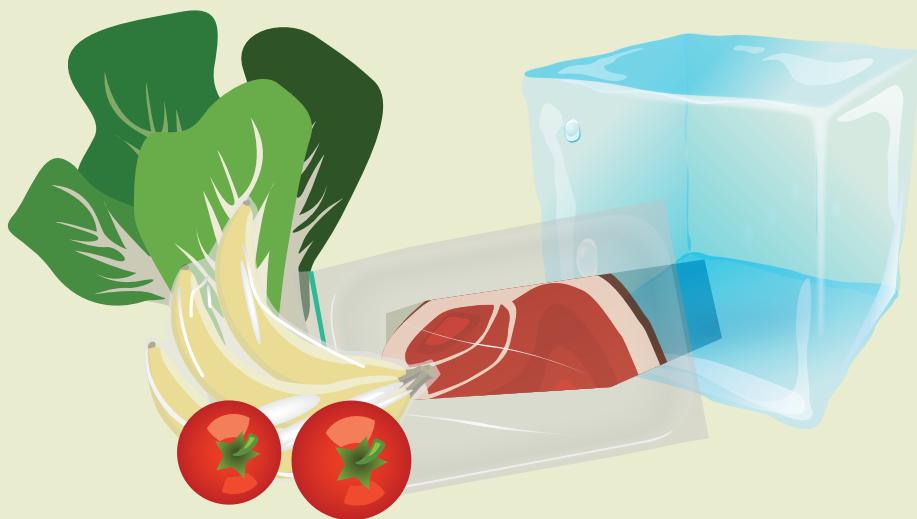
RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA





RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA





Documento elaborado por la Secretaría Elige Vivir Sano del Ministerio de Desarrollo Social y Familia en colaboración con la Fundación Banco de Alimentos Lo Valledor y el Centro de Estudios en Ciencia y Tecnología de Alimentos (CECTA) de la Universidad de Santiago de Chile.
29 de septiembre de 2020

ÍNDICE:

Introducción	6
Capítulo 1: Planificar es la clave	7
Capítulo 2: Cómo almacenar frutas y verduras	12
Capítulo 3: Congelar y conservar	17
Capítulo 4: No lo botes y evita los desperdicios	22



INTRODUCCIÓN:

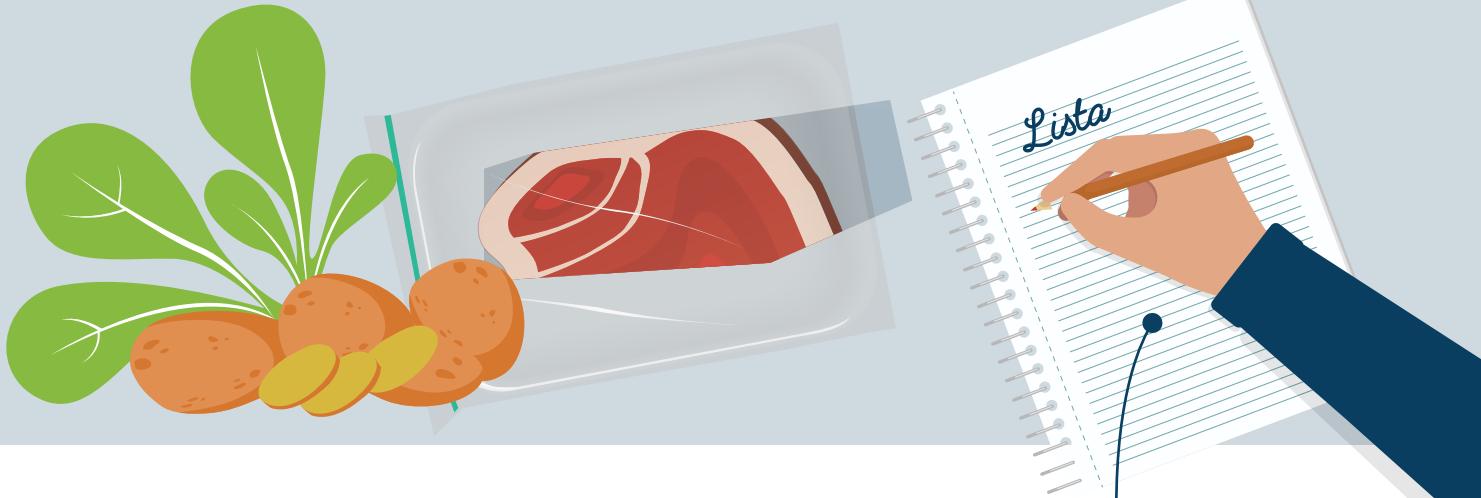
Si bien, a nivel mundial, es en las etapas de producción, manejo, almacenaje y empaquetado cuando más alimentos se pierden, igualmente una parte importante se desperdicia en los hogares.

Es por eso que la Secretaría Elige Vivir Sano del Ministerio de Desarrollo Social y Familia, con la colaboración de la Fundación Banco de Alimentos Lo Valledor y el Centro de Estudios en Ciencia y Tecnología de Alimentos (CECTA) de la Universidad de Santiago de Chile, elaboró esta guía que tiene como objetivo entregar consejos prácticos para reducir los desperdicios de alimentos en casa.

Con estas simples acciones que se proponen a continuación, podrás reducir los desperdicios de alimentos lo que no solo te ayudará a ahorrar dinero -o dejar de gastarlo en alimentos que no aprovecharás- sino también será un aporte para el cuidado del medio ambiente.

Te invitamos a ponerlas en práctica.

PLANIFICAR ES LA CLAVE

**1****Revisión completa.**

Siempre antes de ir a comprar, revisa qué alimentos tienes en la despensa y el refrigerador.

2**Anota que falta.**

Una buena ayuda es mantener una lista de los productos que se van acabando.

3**Planifica tus comidas.**

Hazlo pensando en la semana y de acuerdo a las personas y porciones que necesitarás. Así identificarás los ingredientes que ya tienes y los que deberás comprar.

4**Lista de compras.**

Con todo lo anterior, elabora una lista de compras considerando las cantidades necesarias de cada alimento y el presupuesto disponible.



5

Visualiza el espacio disponible.

Puedes tomar una foto al refrigerador y la despensa para que cuando estés comprando, puedas recordar fácilmente el espacio disponible que tienes para guardar alimentos.

6

Sigue tu lista.

Al ir a comprar, trata de seguir la lista y evita las compras no planificadas, impulsivas y que no necesitas realmente.

7

Compra saludable.

Prefiere los alimentos con menos sellos “alto en”.

8

Elige el horario.

No hagas las compras cerca de las horas de comidas porque eso puede influir en que te tientes con productos que no necesitas realmente.

9

Compra inteligente.

Aprovechar las ofertas puede ser de gran ayuda si estás seguro de que usarás todo lo que compras. Ojo con los descuentos: a veces las rebajas pueden hacer que compres de más o cosas que no necesitas.

10

Piensa en tus necesidades.

Ten en cuenta los distintos tamaños que puedes encontrar para un mismo producto envasado. Si vas a cocinar para una o dos personas, tal vez no sea lo mejor escoger envases extra grandes.

11

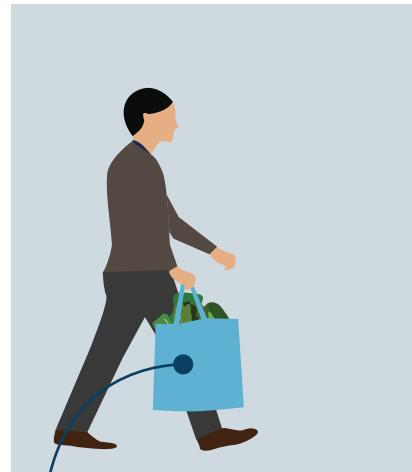
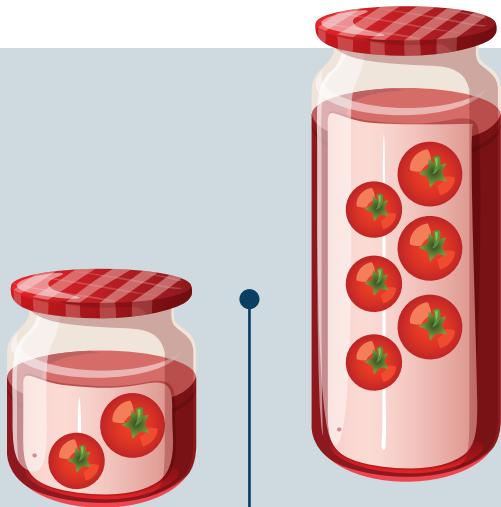
Mira las etiquetas.

Conoce la fecha de vencimiento de cada uno, sobre todo cuando quieres comprar varias unidades del mismo producto. Calcula si efectivamente los consumirás antes de que caduquen.

12

Frecuencia.

Al comprar productos frescos como frutas, verduras y carnes, lo mejor es hacerlo en pequeñas cantidades, pero con una frecuencia mayor.





13

Elige frutas y verduras de estación.

Usualmente serán más baratas y estarán en su mejor punto de maduración. No descartes aquellas “feas” porque tienen las mismas propiedades que las de forma más tradicional.

14

Piensa en qué usarás los productos.

De acuerdo a eso escoge las frutas y verduras con el tamaño y estado de madurez adecuado. Por ejemplo, si vas a hacer postres o mermeladas las frutas muy maduras que muchos evitan, pueden ser tu elección.



15

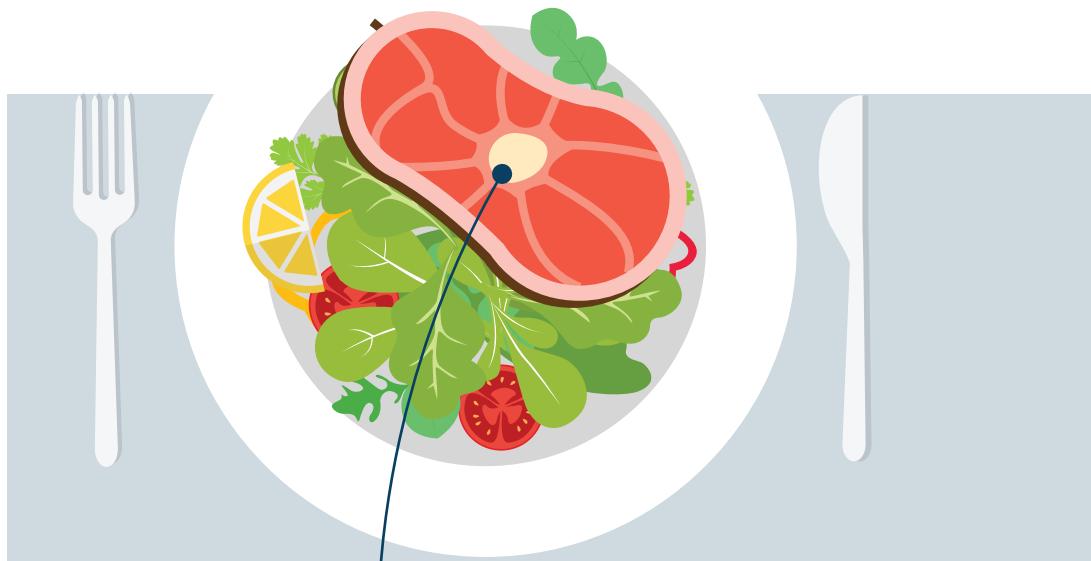
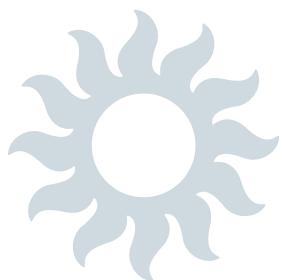
Orden.

Pon primero en la bolsa los productos más resistentes (quedarán abajo) como papas, cebollas, zanahorias, naranjas. Encima deja los más delicados como tomates, frutillas, paltas, plátanos y lechugas para que no se deterioren.

16

Trata los alimentos con cuidado.

Durante la compra, traslado y al guardarlos, no los golpees, aprietes ni entierres las uñas ya que les generarás machucones que pueden ser poco visibles pero acelerarán su descomposición.



17

Resguarda los alimentos frescos del sol.

Evita que en el traslado del mercado o la feria al hogar los productos estén expuestos al sol.

18

Calcula porciones.

Para cocinar, ten en cuenta la cantidad de comensales y calcula las porciones e ingredientes justos.

19

No sirvas de más.

Prepara los platos pensando en lo que realmente comerán los comensales. Es mejor que la persona pida repetir a que deje alimento en el plato que, seguramente, será tirado a la basura.

20

Compra conjunta.

Una buena práctica, puede ser ponerse de acuerdo con vecinos, familiares o amigos y hacer una compra para todos, lo que te permitirá ahorrar.

CÓMO ALMACENAR

Frutas y verduras:



1

Guarda apenas puedas.

Cuando llegues a la casa después de comprar productos frescos como frutas y verduras, trata de guardarlos rápidamente para que no sigan apretados en las bolsas, se ventilen y baje su temperatura.

2

Usa frascos.

Las ensaladas conviene guardarlas en frascos de vidrio o tapados herméticos dentro del refrigerador y sin aliñar. Se pueden mantener frescas hasta 5 días.

3

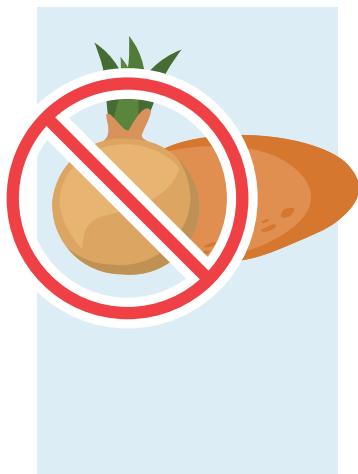
Congela.

Muchas frutas y verduras se pueden congelar, como frutillas, arándanos, zapallo, pimentones, ajos, choclo, porotos verdes, entre otros. Si compraste muchas, lo mejor es lavarlas, trozarlas y congelarlas para su posterior uso.

4

Se pueden guardar a temperatura ambiente

las papas, cebollas, ajos, naranjas, melones o frutas según su estado de maduración. Prefiere lugares secos y oscuros.



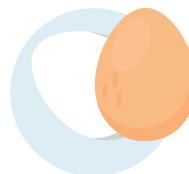
6
Guarda las papas en un lugar oscuro, en bolsa de papel y junto a una manzana. Esta evitará que les salgan brotes.



7
Las cebollas se conservan mejor en bolsas de papel perforadas y siempre fuera del refrigerador.

8
Los cítricos como limones o naranjas se deben guardar en lugares frescos, con buen flujo de aire.

5
Evita juntar las papas y las cebollas, ya que estas últimas desprenden un gas que las deteriora rápidamente.





9

Separa las frutas que estén muy maduras porque acelerarán la maduración del resto.



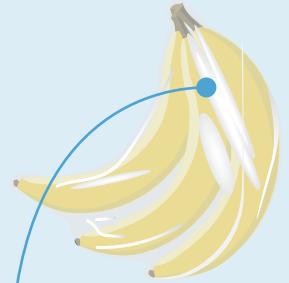
10

Hay productos, como las manzanas que generan un gas llamado etileno que acelera la maduración de los alimentos. Por eso, guárdalas en un lugar ventilado y evita dejar otras frutas o verduras cerca.



11

La mejor opción para guardar los tomates es fuera del refrigerador en un lugar fresco, seco y oscuro. Si les falta maduración, se pueden poner en una bolsa de papel junto a una manzana.



12

Los plátanos pueden envolverlos en film plástico y dejarlos en el refrigerador. Se pondrán negros por fuera, pero por dentro se conservarán perfecto.



13

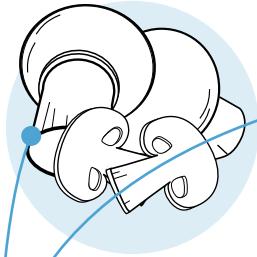
Para mantener por más tiempo las verduras de hojas verdes, lava y seca cada hoja sin apretar. Luego, en un recipiente coloca una capa de papel absorbente, luego las hojas verdes y nuevamente una capa de papel. Tapa el recipiente y guárdalo en el refrigerador.

14

Los frutos rojos como frutillas, moras, frambuesas, arándanos puedes remojarlos en una mezcla con una parte de vinagre blanco o de manzana y diez partes de agua, luego enjuágalos, escúrrelos y mantenlos en el refrigerador.

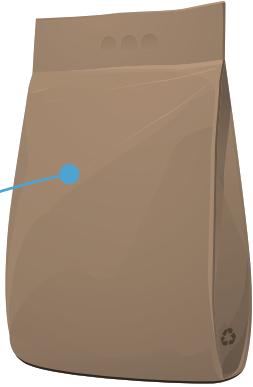
15

Los champiñones se conservan mejor dentro de bolsas de papel en el refrigerador.



16

Para mantener frescos los espárragos, puedes ponerlos de forma vertical en un frasco con agua y cubrirlos con una bolsa de plástico.





17

Apio, brócoli, zanahoria y puerros se pueden envolver en papel aluminio y guardar en el refrigerador.

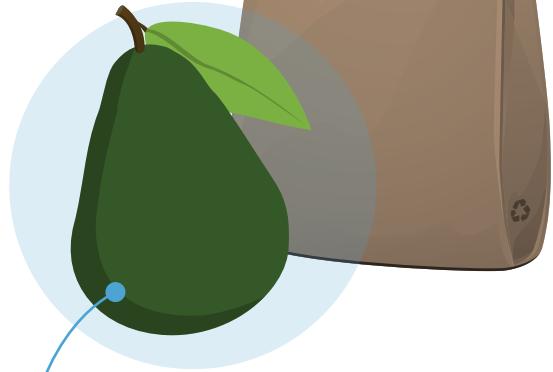
18

Los pepinos se conservan mejor envueltos en una servilleta de papel húmeda.



19

Las paltas se conservan bien en una bolsa de papel.



20

Una forma de guardar perejil, cilantro, ciboulette y plantas medicinales y aromáticas es sumergir sus tallos en un frasco o vaso con agua y dejarlo fuera del refrigerador. Cambiar el agua cada dos días.

CONGELAR y conservar:



1

Lo primero que vence es lo que primero sale.

Una forma simple de organizar la despensa o el refrigerador es pensando que lo primero que se debe consumir hay que dejarlo en la parte delantera o más a la vista.



2

Mantener la cadena de frío.

Si compraste productos que requieren refrigeración es importante que nunca los dejes más de dos horas a temperatura ambiente.



3

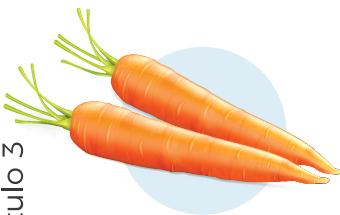
Congela los alimentos en porciones

para que cuando los necesites, descongeles solo lo que usarás.

4

Cada vez que abras la puerta del refrigerador

procura que sea por el menor tiempo posible.



5

La parte inferior del refrigerador

es perfecta para almacenar frutas y verduras. Eso sí, debes mantenerla siempre limpia y seca.

6

En la puerta del refrigerador

lo mejor es guardar productos que no necesitan temperaturas tan bajas como salsas, agua, o restos de frutas o verduras que quedaron después de cocinar pero que usarás próximamente. Por ejemplo, un trozo de zanahoria, pimentón, medio limón, etc.

7

En los estantes superiores del refrigerador (pero fuera del congelador) lo mejor es ubicar los lácteos y huevos porque se almacenan mejor a temperaturas muy bajas.

8

En el centro del refrigerador puedes mantener los productos preparados y listos para consumir en tres a cuatro días.

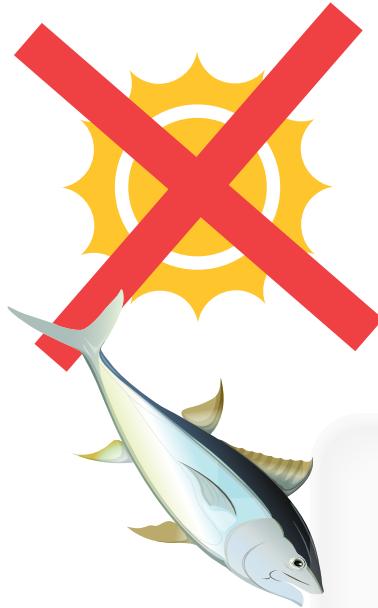


9

Para descongelar correctamente debes pasar tus alimentos del congelador a la heladera y dejar que ahí disminuyan su temperatura. Si tienes poco tiempo, descongélalos bajo un chorro de agua fría.

10

Nunca descongeles a temperatura ambiente.

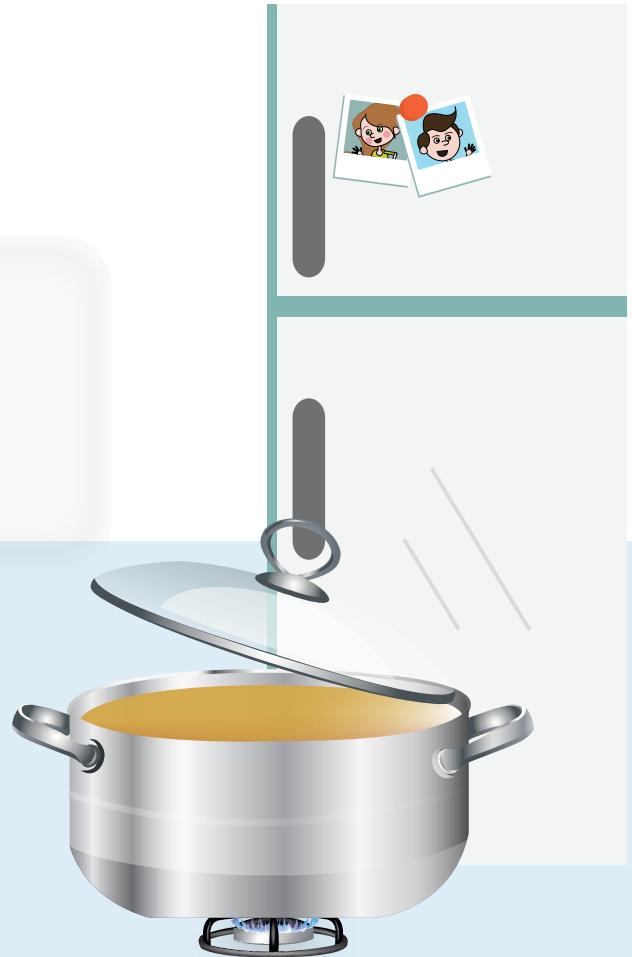


11

Si congelas un producto ya cocido solo puedes recalentarlo una vez.

12

Si congelas un producto crudo, puedes descongelarlo, cocerlo y guardarlo cocinado una vez más en el congelador.



13

Escribe en etiquetas o con un plumón el nombre y fecha en que guardas los alimentos congelados, así te será más fácil identificarlos para descongelar.



14

Se recomienda que los alimentos congelados se consuman dentro de los 3 meses siguientes a la fecha de almacenamiento.

15

Los alimentos recién cocidos que no se consumirán inmediatamente deben ir al refrigerador. Nunca los dejes a temperatura ambiente. Para guardarlos, baja su temperatura poniendo la comida en un recipiente sobre agua fría con hielo y luego mételes al refrigerador.

16

Los alimentos enlatados que fueron abiertos y no se consumen completamente puedes guardarlos en un recipiente limpio con tapa en el refrigerador.



17

Para guardar carne cruda, lo mejor es ponerla en una bolsa o recipiente con tapa para evitar que produzcan derrames de jugos o se contaminen.

18

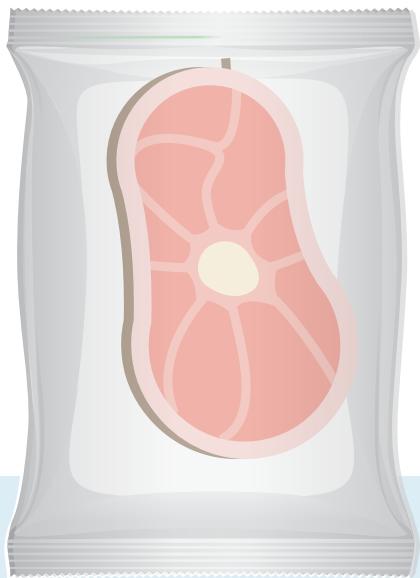
Usa como despensa un lugar fresco y seco. Siempre antes de guardarlos, verifica que los alimentos estén secos.

19

Los alimentos que estén en bolsas abiertas pueden cerrarse con clips, elásticos, pinzas o ponerlos en bolsas reutilizables con cierre o en frascos herméticos para mantenerlos frescos y evitar derrames.

20

Conserva harinas, aceites, granos, fideos, arroz y especias en lugares secos, bien ventilados, oscuros aunque de fácil acceso para la limpieza y desinfección. Depositarlos en envases herméticos también puede ser útil para evitar que ingresen insectos.



NO LO BOTES y evita los desperdicios



1

Con las hojas de betarraga, que son ricas en vitamina C, se puede preparar una ensalada o usar en tortillas, guisos o quiches.

2

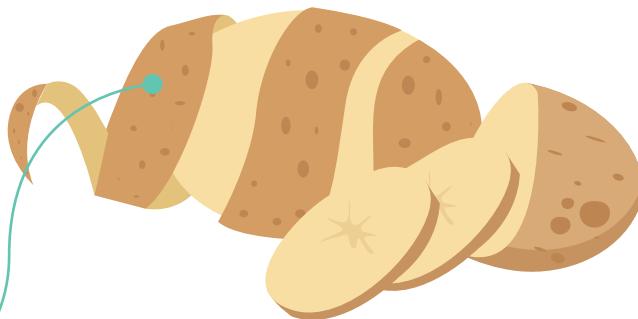
Con las hojas de zanahoria, ajo y condimentos a gusto puedes hacer un rico pesto. También sirven el tallo de brócoli y perejil.

3

Los tallos de acelga, brócoli y alcachofa son igual de sabrosos y nutritivos que las partes que sueles comer de esas verduras. Puedes cocerlos y usarlos, por ejemplo, en una sopa.

4

Las hojas de apio tienen seis veces más calcio que el tallo. Con ellas se pueden hacer infusiones, usarlas para condimentar comidas e incluso hacer una salsa mezclándolas con aceite, jugo de limón, ajo, ralladura de limón y condimentos a gusto.



5

¿Sabías que la cáscara de papa es rica en fibra?

Con las papas con cáscara puedes hacer unas ricas papas rústicas. Y si las pelas, pon las cáscaras en una bandeja de horno con un poco de aceite y una pizca de sal. Quedarán como chips crujientes y te servirán de picoteo.

6

Con las cáscaras de verduras como

zanahoria, zapallo, papas, cebollas o zapallo italiano puedes preparar caldos. También puedes meterlas al horno y luego molerlas y usarlas para condimentar.

7

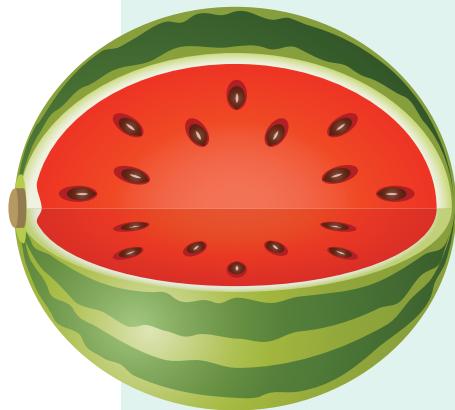
Las cáscaras de las naranjas o limones se

pueden rallar, congelar o deshidratar y usar en postres, sopas u otras preparaciones. También se pueden usar en infusiones.

8

Con las cáscaras de

sandías se pueden hacer mermeladas. La parte blanca de esta fruta es rica en vitaminas A y C.





9

Las semillas de zapallo se pueden tostar y comerlas como colación.

10

Las cáscaras de pera y manzana sirven como un ingrediente más para las ensaladas. Puedes deshidratarlas para que queden más crocantes.

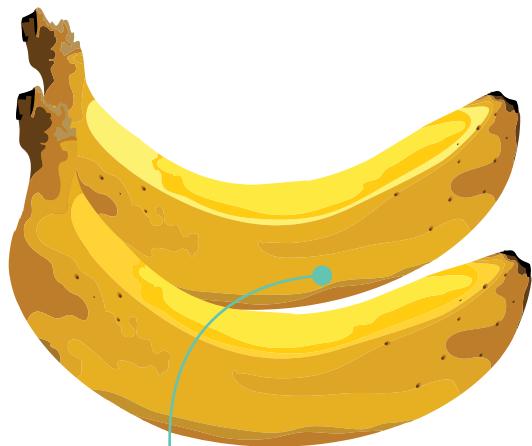
11

Antes de que los limones se echen a perder, puedes exprimí-los y congelar porciones en una cubetera o bolsas pequeñas.

12

Con hierbas aromáticas como albahaca, romero, ciboulette también se pueden preparar mini cubos de sabor: colócalas picadas en una cubetera para hielo, cúbrela con aceite y llévala al congelador. Se pueden usar como condimentos para ensaladas, salsas u otras preparaciones.





13

Antes de descartar los plátanos muy maduros, puedes cortarlo en trozos y congelarlo para hacer helado. También puedes usarlos para hacer un queque.

14

Cuando las verduras se comienzan a marchitar, especialmente las de hojas verdes, lo mejor es usarlas en preparaciones como tortillas o quiche.



15

Los restos de verduras cocidas como zapallo camote, zapallo italiano, papa, acelga, espinaca pueden servirte para hacer tortillas, croquetas, tartas o puré.

16

Las frutas muy maduras o machucadas se pueden cocer o hacer con ellas compotas, batidos y hasta mermelada.





17

Si las frutas y verduras que tienes en casa se comienzan a deteriorar,

trata de usarlas prontamente. Con las verduras crudas marchitas como lechuga, acelga, espinaca, rúcula u otras como zanahoria o betarraga puedes hacer sopas e incluso jugos.

18

Si tienes muchas lechugas,

por ejemplo, las puedes triturar en la juguera, hacer un zumo y luego diluirlo con agua, endulzar a gusto y tener un agradable jugo al que se le pueden añadir trozos de frutas como manzanas, peras o uvas.

19

Si te sobraron legumbres cocidas

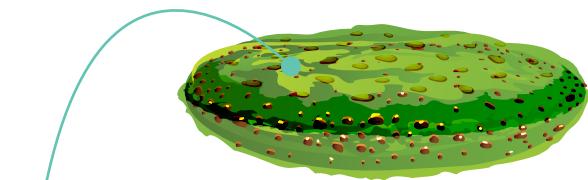
puedes agregarles ajo, perejil y aliños y moler hasta lograr una salsa para untar.

20

Si te quedaron legumbres ya cocinadas,

como guiso, pero no quieres servir el mismo plato al día siguiente, puedes licuar en la juguera y hacer una crema o sopa.





21

Con los restos de verduras, arroz, fideos u otros se pueden hacer tortillas agregando aliños y huevo.

22

Cuando sobra carne cocida de pollo, vacuno o cerdo, esta se puede usar para rellenar empanadas, agregar en ensaladas o estofados o cocinar croquetas.

23

Si tienes leche líquida o en polvo que debas consumir a la brevedad puedes preparar postres, sopas o cremas.





24

Aunque no son muy conocidas, con las hojas de quinoa se pueden hacer distintas preparaciones: desde consumirlas en ensalada, en jugos, deshidratadas y hasta como harina. Si consigues semilla de quinoa, la puedes sembrar en macetero y luego de 60 días de germinada puedes ir cosechando sus hojas.

25

Si te sobran alimentos frescos o preparados, atrévete a compartirlo con los vecinos. Puede ser que a ellos les haga falta.



Fuentes:

Manual de pérdidas y desperdicios de alimentos.
Ministerio de Agricultura, Inta Universidad de Chile y 5
al Día, 2018.

Valoremos los alimentos. Manual para aprovechar al
máximo los alimentos y evitar los desperdicios.
Ministerio de Producción y Trabajo y Secretaría de
Agroindustria Argentina, 2018.

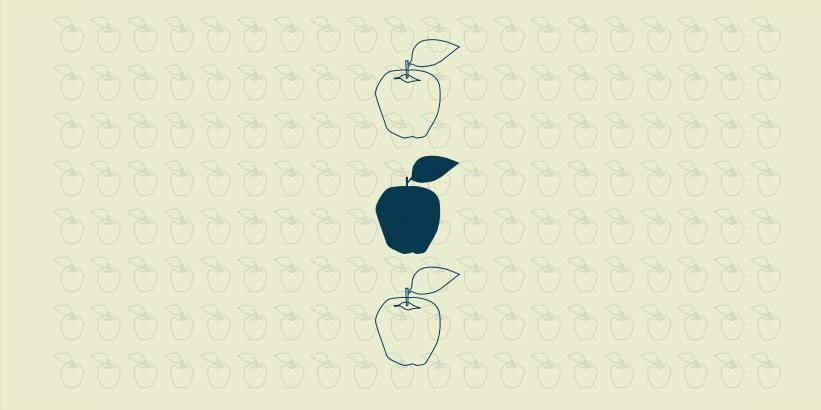
10 consejos de la FAO para conservar comida en
tiempos de COVID-19
https://www.youtube.com/watch?v=_oHKmvK3MEY

Do Good: Save Food <http://www.fao.org/3/a-i7059e.pdf>



RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA





RECOMENDACIONES PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA

