



<https://zerodespilfarro.elika.eus/es/consejos/>

Antes de ir a la compra...

Revisa los alimentos de tu despensa

- Antes de proceder a escribir la lista de la compra es importante **revisar las existencias de los alimentos que tenemos en casa**. Esto nos permitirá saber qué tenemos y, en base a eso, planificar las comidas de la semana o detectar qué nos hace falta para anotarlo en la lista.
- Revisar regularmente los armarios de la despensa, el refrigerador y el congelador es la manera adecuada para conocer que alimentos ya tenemos y nos ayudará a **evitar acumular alimentos con el riesgo de que caduquen**.
- Te proponemos una serie de **alimentos saludables que no deben faltar en tu fondo de armario**:



Planifica tu menú semanal

- El **planificar las comidas con anticipación**, nos hará evitar las compras que se hacen por impulso al saber exactamente lo que se necesitamos.
- Las planificaciones de los menús pueden ser tan **simples o detalladas** como se desee. Puede ser una planificación que se realice para toda la semana o hacerla para dos o tres días, etc. Os proponemos las siguientes pautas saludables para planificar los menús:

Planificando el menú semanal

● ● ● ● ● ● ● ● Un ejemplo de cómo distribuir los alimentos a lo largo de la semana

CONSUMO DIARIO

Frutas 2 - 3
 Verduras 3 - 4
 Proteína 2
 Hidratos de carbono*
 Aceite de oliva virgen extra
 Agua

*Según la actividad física realizada

CONSUMO SEMANAL

Legumbres..... 3 - 4	Farináceos integrales 2 - 4
Pescado 3 - 4	Pasta 1 - 2
Azul 2	Arroz 1 - 2
Blanco 1-2	Tubérculos 2 - 3
Huevos..... 4 - 5	Frutos secos 3 - 7
Carnes 3 - 4	
Preferentemente magra... 3 - 4	
Si consumes roja 1 máx.	

Frutas y verduras

- **Verduras/hortalizas:**
- Hojas: lechuga, espinacas, acelga, escarola, cardo, rúcula, col, endibia...
- Bulbos: ajo, puerro, cebolla...
- Frutos: tomate, calabacín, pimiento, berenjena, calabaza...
- Brotes: espárragos
- Flores: alcachofa, brócoli, coliflor
- Raíces: zanahoria, remolacha
- Tallos: borraja, cardo, pencas de acelga, apio...

- **Frutas:**
- Fresa, manzana, pera, kiwi, plátano, naranja, mandarina, melón, pera, cereza, sandía, figo...

Proteínas

- **Legumbres:**
- Alubias, lentejas y garbanzos

- **Pescados:**
- Pescado azul: sardina, caballa, bonito, atún, dorado, anchova y sardinas
- Pescado blanco: gallo, lenguado, bacalao, merluza, salmón, lenguado y rape
- **Huevos**
- **Carnes:**
- Carne magra: pavo, pollo, cordero
- Carne roja: ternera, vaca, cerdo

Hidratos de carbono

- **Cereales integrales:**
- Derivados del trigo (pan, harina, pasta), arroz, maíz, cebada, centeno...

- **Tubérculos:**
- Patata, boniato, boniato

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida							
Cena							

PLANIFICADOR DE MENU SEMANAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO							
COMIDA							
CENA							
TENTEMPÍE							

- En todo caso, y con el fin de evitar el desperdicio de alimentos, incorpora al menú los ingredientes de los alimentos que ya tienes en casa y, además, recuerda **reutilizar las sobras de las comidas** como parte en la planificación.

- Existen también diferentes maneras de organizarse a la hora de compaginar la planificación de los menús y el cocinado de la comida que nos pueden ser de utilidad. Por ejemplo, está el llamado **“Batch cooking”** que no es más que cocinar en un solo día la comida para toda la semana.
- Otra cuestión a tener en cuenta a la hora de planificar un menú, es la adquisición de **hábitos de vida saludables**. Estos hábitos son unas de las principales herramientas a nuestro alcance para la prevención de enfermedades y el mantenimiento de una buena salud durante toda la vida.

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE – ELIKA FUNDAZIOA

- Asimismo, te proponemos que a la hora de diseñar un menú elijas **productos locales y de temporada** contribuyendo de esta manera a que nuestro sistema alimentario sea más sostenible.

Haz una lista de la compra

- Escribe una **lista de los alimentos** que necesitas para preparar tus comidas planificadas y, si fuera necesario, anotando las cantidades que se necesitan de cada ingrediente.
- Es más fácil de evitar el exceso de alimentos cuando compramos con una lista. También nos ayudará a ahorrar dinero al no comprar **artículos que no necesitamos**.
- Además, es recomendable llevar **bolsas reutilizables** para el transporte de nuestra compra hasta casa. Con este gesto, evitamos las bolsas de plástico de un solo uso y contribuimos a cuidar nuestro medio ambiente. Si vas a comprar productos congelados, utiliza las bolsas específicas para este tipo de productos, las cuales previenen que los alimentos se descongelen demasiado rápido.
- Procura **ir a la compra sin hambre**. Hacer la compra con hambre o con el estómago vacío hace que compremos más “caprichos” y productos innecesarios. Hay que intentar no salirse de los productos incluidos en la lista de la compra.

Al hacer la compra...

Sigue un orden de compra

- Manteniendo la cadena de frío, evitarás un deterioro temprano de los alimentos. La secuencia lógica es:

1º Alimentos que estén a temperatura ambiente, como conservas, pasta, panes, bebidas, leche, huevos...

2º Refrigerados, los cuales estarán dispuestos en cámaras frigoríficas, como son los derivados cárnicos, carnes y pescados frescos envasados, semiconservas, productos lácteos,...

3º Congelados, productos dispuestos en cámaras congeladoras. Cuanto más tarde se

cojan este tipo de productos, menor tiempo tienen para empezar a descongelarse. Recuerda que es aconsejable introducirlos en una bolsa térmica en la que las condiciones de congelación se mantienen durante más tiempo.

Elige alimentos locales y de temporada

- Son muchos los beneficios de consumir alimentos locales:
 - Al reducir la distancia que recorren, la **contaminación y el consumo de combustibles es menor**.
 - Se **reduce la energía empleada en su almacenamiento**.
 - Se apoya a las personas productoras locales y **se contribuye a la economía local**.
 - Se protegen las **variedades locales y razas autóctonas** y la biodiversidad.
 - Se recogen en su momento óptimo, por lo tanto, son **más frescos y ricos en nutrientes** al reducirse el tiempo entre recolección y consumo.
- Pero además, la manera en que nos relacionamos con nuestros alimentos forma parte de **nuestra identidad**. La tan afamada gastronomía vasca no se entiende sin su vinculación a nuestra tierra, a las personas que en Euskadi dedican al sector primario: **baserritarras, arrantzales, neskatilas, rederas...**
- Conocer e incorporar alimentos locales es fácil. Seguro que al lado de tu casa tienes un **establecimiento o un mercado** en el que venden producto local, o se celebra alguna **feria especial**:

[**FERIAS AGRÍCOLAS, GANADERAS Y PESQUERAS 2021_EUSKADI.EUS**](#)

- Y si no, siempre queda la opción de recurrir a las **nuevas tecnologías para comprar**, también alimentos locales, desde la comodidad de tu hogar.
- En el siguiente enlace puedes encontrar diferentes iniciativas de productores/as, empresas o colectivos que te permiten **comprar alimentos de Euskadi desde tu casa**:

[**ESCAPARATE TIENDAS ONLINE_NIREAMERKATURATZE
SAREA_EKOLURRA**](#)

- Es importante que además de elegir **productos locales sean de temporada**, contribuyendo de esta manera a que nuestro sistema alimentario sea más sostenible:

[**ALIMENTOS DE TEMPORADA_ELIKA FUNDAZIOA**](#)

Distingue entre fecha de caducidad y consumo preferente

Aprende a diferenciar entre **Fecha de caducidad y Fecha de consumo preferente**. Ambas fechas nos indican la duración mínima de un producto, es decir, la fecha hasta la que el

alimento mantiene sus propiedades en perfecto estado. Sin embargo:

- Los alimentos perecederos, vendrán con **Fecha de caducidad** que es la **fecha límite hasta la cual un alimento se puede consumir con seguridad**.

EL ALIMENTO NO ES SEGURO UNA VEZ PASADA LA FECHA DE CADUCIDAD

¿Cómo se indica en la etiqueta?

Irá precedida de la indicación “fecha de caducidad” y se indicará obligatoriamente el día y mes. De manera voluntaria, se puede indicar el año.



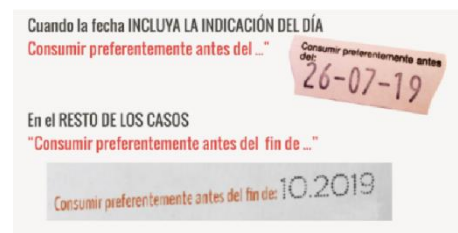
- El resto de alimentos indicarán una **Fecha de consumo preferente** que es la **fecha hasta la cual el alimento mantiene sus cualidades organolépticas en correcto estado**.

PASADA LA FECHA DE CONSUMO PREFERENTE, EL ALIMENTO ES SEGURO Y SE PUEDE CONSUMIR

(siempre que se haya conservado en las condiciones recomendadas)
aunque puede que sus cualidades organolépticas no sean las más óptimas.

¿Cómo se indica en la etiqueta?

- Cuando la duración del producto alimenticio sea:
Inferior a 3 meses: DÍA y MES
- Superior a 3 meses y que no sobrepase los 18 meses: MES y AÑO.
- Superior a 18 meses: AÑO



- **Verifica que vas a poder consumir el producto en las fechas indicadas.** No es necesario comprar un producto con una fecha de caducidad muy lejana si va a consumirse ese mismo día o en días muy próximos.
- Con el fin de evitar el desperdicio de **los alimentos que tengan fecha de caducidad**, si vemos que no se van a poder consumir a tiempo, **podemos cocinarlos y posteriormente, congelarlos**. Los alimentos no perecederos con **fecha de consumo preferente**, **podrán consumirse más allá de esa fecha**, aunque sus cualidades organolépticas pueden no ser las idóneas, siempre y cuando el **envase esté intacto** y se hayan seguido las **condiciones de conservación** indicadas en el mismo.
- Si se cumplen las premisas mencionadas, de modo orientativo, el alimento se mantiene en condiciones satisfactorias **una vez pasada la fecha de consumo preferente**, durante los siguientes periodos*:
 - **1 año**
 - Legumbres secas y en conserva, pasta seca, arroz, harina
 - Leche condensada, evaporada, en polvo (no infantil)
 - Conservas de lata y en botes de cristal

- Café, té, especias
- Conservas de carne y de pescado
- Jarabe, membrillo, miel
- Agua mineral
- Chocolate en tableta
- **3 meses**
 - Pan tostado, galletas y otras pastas secas, cereales de desayuno, pasta seca rellena...
 - Bebidas UHT: leche, zumos de frutas, bebidas de soja...
 - Queso seco
 - Chocolate relleno, bombones, turrone
 - Jamón curado y embutido curado no rebanado
 - Aceite, margarina, mantequilla.
 - Congelados
 - Salsas envasadas
 - Patatas chips, chips de hortalizas
- **1 mes**
 - Pastelería blanda no rellena (madalenas...)
 - Jamón curado y embutido curado rebanado 15 días- Yogurt
 - Pan de molde

* Fuente: **Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria**. Basado en el informe del Comité Científico Asesor de Seguridad Alimentaria. Octubre 2018

¿Qué información te da la etiqueta?

DENOMINACIÓN DEL ALIMENTO

- **Algunos alimentos acaban en nuestra cesta por lo que vemos en el frontal del envase :** la marca comercial, fotos, símbolos o indicaciones que nos empujan a comprar dicho alimento.
- **La denominación del alimento nos informa de exactamente qué tipo de alimento compramos.** Dicha denominación, será su **DENOMINACIÓN JURÍDICA**, es decir, la denominación establecida por la legislación europea.
- **La denominación jurídica no siempre existe**, por lo que a falta de la misma, en la etiqueta se facilitará una **DENOMINACIÓN DESCRIPTIVA** del alimento. Para verla, muchas veces hay que girar el producto e ir a la parte trasera del envase.

EL ETIQUETADO OBLIGATORIO DE LOS ALIMENTOS. ELIKA FUNDAZIOA

CANTIDAD NETA

- Tal y como se ha indicado en anteriores retos, **adecuar las raciones** a la realidad del hogar es imprescindible si queremos comprar lo justo para no tener que tirar comida.

- La **CANTIDAD NETA** de un alimento se expresará en unidades de volumen en los productos líquidos (**litros, decilitros, mililitros**) o en unidades de peso en el caso del resto de productos (**kilogramos o gramos**).
- Habrá que fijarse en qué cantidad es la que estamos adquiriendo y cuál es el envase que mejor se adapta a nuestras necesidades. Muchas veces, resulta más adecuado comprar el producto a granel, aunque no siempre es posible.
- Te recordamos que aquí tienes una calculadora de raciones por alimentos y número de comensales:

CALCULADORA DE RACIONES_ZERODESPILFARRO

No te guíes solo por el aspecto

- Los **“alimentos feos”** tienen las mismas características nutricionales y organolépticas que aquellos que sí cumplen los cánones de belleza que les exigimos.
- Rechazando un alimento solo por su aspecto estético, estamos desperdiciando muchísimos recursos y trabajo: las semillas empleadas, la tierra utilizada para el cultivo, el trabajo de las personas agricultoras y el gasto en otros recursos como agua o combustible. **Todos estos recursos se pierden cuando se pierde el fruto de este trabajo.**
- Los estudios que se realizan sobre preferencias de compra dicen que las personas consumidoras prefieren frutas y verduras de un color y forma concreta. Como consecuencia de esto, por ejemplo, en torno a un **25-30% de las zanahorias se consideran “defectuosas” y no llegan a la tienda** por no cumplir con los cánones físicos o estéticos. En los mercados o en la venta directa en granjas, estas reglas no tienen la misma importancia y seguramente puedas encontrar zanahorias “feas” a las que rescatar.
- Existe un movimiento en defensa de la “Comida fea”. Su nombre es **“Ugly Food”**, y aboga por dar una oportunidad a alimentos que normalmente terminan en la basura.
- Un buen ejemplo lo encontramos en Catalunya. La [Fundació Espigoladors](#) recupera la antigua actividad del **espigamiento**, que "consiste en la recogida, mediante acuerdo con el productor o productora, de **frutas y verduras que son descartadas** del circuito comercial por excedentes de producción, descenso de ventas o cuestiones estéticas". Lo hace, además, dando empleo a personas en riesgo de exclusión social.
- Existen otro tipo de iniciativas como la de EROSKI. Desde febrero de 2016, organiza cada año la campaña **“Tan feas como buenas”**, destinada a **dar salida, a un precio más bajo, a frutas con un aspecto distinto pero con el mismo sabor** y la misma calidad que el resto. Son productos con las mismas garantías de seguridad, pero que no cumplen con los estándares normales de forma y aspecto.

Si es posible, compra "a granel"

- Consumirás la cantidad de **alimentos que realmente necesitas** y te ayudará a no despilfarrar. Además, contribuirás a cuidar el medio ambiente **reduciendo la utilización de plásticos**.

- Si no fuera posible comprar a granel, habrá que fijarse en la **CANTIDAD NETA** indicada en la etiqueta, así sabremos cuánta cantidad de producto o qué número de envases individuales son necesarios.

Al volver de la compra...

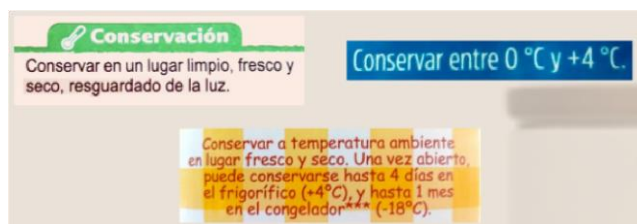
Llévala a casa cuanto antes

- Evita dejar la comida en el **maletero del coche**.
- Lleva tu compra directamente a casa, y **recuerda almacenar inmediatamente los productos congelados y refrigerados**.
- Una vez realizada la compra y nada más llegar a casa, debemos proceder a **almacenar directamente los alimentos**, el orden correcto es el siguiente:

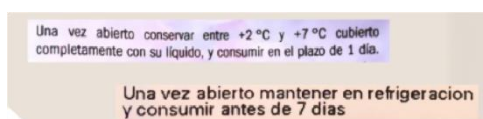


Consulta las condiciones de conservación

- Cuando los alimentos requieran unas condiciones especiales de conservación o almacenamiento, dichas condiciones **se indicarán en la etiqueta**, y es importante seguirlas al pie de la letra si queremos que el producto llegue en condiciones óptimas al final de su vida útil.




- Con el fin de permitir la conservación adecuada de los alimentos **una vez abierto el envase**, se indicarán, cuando proceda, las condiciones y/o la fecha límite de consumo.



Lo primero, los congelados

- **La congelación es un método de conservación que ofrece muchas ventajas.** Por un lado, a nivel de seguridad alimentaria, ya que impide el crecimiento de bacterias durante largo tiempo, y por otro, resulta muy cómodo ya que permite ir menos a la compra o cocinar una tarde para comer toda una semana.
- El grado de frío que alcanza un congelador se mide en estrellas: **cuantas más estrellas, más fría será la temperatura** que puede alcanzar el congelador:

 - **6°C** (no serviría para congelar alimentos)

  - **12°C**

   - **18°C**

    - **24°C**

- La **temperatura óptima de congelación es -18°C**, por lo que el congelador debería tener como mínimo 3 estrellas.
- Al igual que ocurre con la despensa y el frigorífico, lo primero que entra en el congelador es lo primero que debe salir. **Hay que situar los productos recién comprados detrás de los que ya estaban dentro.** Meter los alimentos sin orden ni criterio, no resulta buena idea.
- A la hora de congelar deben utilizarse **recipientes aptos para uso alimentario**, sin roturas y que puedan cerrarse completamente. También pueden utilizarse bolsas específicas para congelar. Igual que se hace al refrigerar, evitaremos mezclar alimentos para no tener opción de una contaminación cruzada.
- Resulta imprescindible **anotar la fecha de congelación** para ser conscientes de cuándo debemos consumir el alimento. La duración aproximada en el congelador:

DURACIÓN APROXIMADA EN EL CONGELADOR

- **Carne de vacuno:** hasta 12 meses
- **Hortalizas:** hasta 12 meses
- **Pollos, caza:** hasta 10 meses
- **Cordero:** hasta 8 meses
- **Cerdo:** hasta 6 meses
- **Carne picada:** hasta 2 meses
- **Tartas, pasteles horneados:** hasta 6 meses
- **Pescados magros:** hasta 6 meses
- **Pan y bollos:** hasta 3 meses
- **Pescados grasos:** hasta 3 meses o más (depende del pescado)
- **Mariscos:** hasta 3 meses

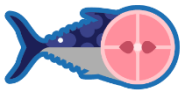
- **No todos los alimentos se congelan igual**, ya que no todos los alimentos tienen las mismas propiedades. Como referencia:



CARNES: se recomienda **limpiarlas con antelación**, quitando los huesos si los tuviera



VERDURAS: no son las más aptas para congelar, pero si se hace, se recomienda **cocerlas o escaldarlas previamente**, y escurrirlas bien, ya que la humedad puede deteriorar el alimento



PESCADO: en este caso se podría utilizar papel de aluminio en lugar de un recipiente. Eso sí, se recomienda **quitar la cabeza y las tripas**, dejando cada parte bien limpia y secándola posteriormente

Segundo, en el frigorífico

- El frío ayuda a conservar los alimentos haciendo que la mayoría de los microorganismos no aumenten en número, sin modificar las características de los alimentos.
- En el caso del frigorífico, también debe utilizarse el **método FIFO** (Fist In, First Out. Lo primero que entra, lo primero que sale)
- A la hora de colocar los alimentos dentro del frigorífico, los fabricantes diferencian **varias zonas específicas para guardarlos**. Actualmente, la mayoría de las neveras tienen cajones con iconos que nos indican qué meter en ellos, que suelen ser frutas y verduras, carnes y pescados y están en la parte inferior del frigorífico.
- Nunca deben juntarse las carnes con los pescados o las frutas y verduras con el fin de **evitar la contaminación cruzada**. Se deberán guardar bien envueltos o bien utilizar recipientes adecuados para evitar posibles goteos.

Parte superior: productos previamente cocinados y productos que lleven la indicación “una vez abierto, consérvese en frigorífico”

Parte central: productos lácteos (quesos, yogures, batidos,...), embutidos, y huevos

Parte inferior: carnes frescas, frutas y verduras, pescados frescos, y productos en descongelación. Siempre bien guardados separados unos de otros y en recipientes aptos para uso alimentario.

Puerta: bebidas, mermeladas, mantequillas, salsas

DURACIÓN APROXIMADA EN EL FRIGORÍFICO

- **Pescado fresco (limpio) y carne picada:** 2 días
- **Carne y pescado cocidos:** 2-3 días
- **Leche ya abierta, postres caseros, verdura cocida:** 3-4 días

- **Carne cruda bien conservada:** 3 días
 - **Verdura cruda y conservas abiertas (cambiar a otro recipiente):** 4-5 días
 - **Huevos:** 2 – 3 semanas
 - **Productos lácteos y otros con fecha de caducidad:** la que se indica en el envase.
- A determinados alimentos las temperaturas bajas y la humedad perjudican su calidad organoléptica (sabor, textura, olor) y pueden llegar a provocar su deterioro (formación de hongos), por lo que **no deben guardarse en la nevera: patatas, cebollas, frutas tropicales, café, tomates, plátanos, ajos y chocolate.**

Tercero, la despensa

- La despensa deberá ser un sitio **seco y lo más fresco posible**, alejado de focos de luz y calor, suficientemente amplio o cómodo (por ejemplo, con bandejas extraíbles), que permita tener los productos a la vista. Y preferiblemente cerrado, para proteger mejor los alimentos.
- En las despensas se almacenarán **únicamente los productos que puedan conservarse a temperatura ambiente**. A la hora de organizar la despensa, una opción que resulta bastante cómoda es almacenar los alimentos por grupos: legumbres, harinas y derivados, conservas de pescado, conservas vegetales...
- Resulta imprescindible leer las fechas de consumo preferente del producto y colocar los productos de mayor duración al fondo. Es aconsejable utilizar el **método FIFO** (first in – first out), es decir, lo primero que metamos será lo primero que saquemos (de un mismo producto). Los productos que más se consuman es recomendable que estén más visibles y accesibles que el resto.

Al cocinar...

Calcula las raciones adecuadas

- Cocinar demasiada cantidad es una de las causas más comunes de desperdicio de alimentos. La mayoría de las veces, **cocinamos demasiado** porque nos preocupa no tener suficiente comida, o porque tenemos dudas para juzgar la cantidad adecuada de alimento necesarios para una comida teniendo en cuenta criterios como el número de personas, la edad, las necesidades nutricionales, etc.
- **Planificar adecuadamente las porciones** nos ayudará a reducir el desperdicio de alimentos y garantizar una dieta variada, saludable y equilibrada.
- Para no generar sobras es importante **medir o pesar los productos y ajustar la cantidad** que vamos a elaborar a las raciones que utilizaremos. Si disponemos de una receta y no tenemos báscula adaptaremos los gramajes de la receta a **medidas caseras que nos facilitarán el trabajo**.

- Descubre nuestra **CALCULADORA DE RACIONES** que te permite elegir el número de comensales, elegir el alimento y la posibilidad de ver los resultados en gramos o en unidades cotidianas como cucharadas, puñados, tazas, etc.

CALCULADORA DE RACIONES_ZERODESPILFARRO

- Los tamaños de las porciones en la calculadora muestran la cantidad de cada alimento que debe comer una persona de "tamaño promedio". Es importante que cada persona piense sobre las personas a las que se va a destinar los alimentos. **Todos tenemos diferentes necesidades nutricionales según nuestra edad, nivel de actividad diaria y sexo.**
- Por ejemplo, os recomendamos servir a los **niños y niñas pequeñas cantidades en las comidas adaptadas a su tamaño** y si todavía tienen hambre, darles la oportunidad de repetir.
- También os mostramos en la siguiente infografía **cómo medir los alimentos a la hora de elaborar cada ración de manera individual utilizando las manos:**



¿CÓMO CALCULAR LAS RACIONES? ELIKA PERSONA CONSUMIDORA

Conserva adecuadamente las sobras

- **(Re)utilizar los alimentos sobrantes nos ayudará a luchar contra el despilfarro alimentario** ahorrando dinero y contribuyendo a la lucha contra las consecuencias del cambio climático. Además, si nos organizamos bien, nos puede hacer la vida más fácil ahorrándonos tiempo en la compra y en la cocina. Para conservar los sobrantes de forma segura es necesario seguir unas pautas:
 - Ten en cuenta las normas básicas de higiene. **Lávate las manos** antes de manipular las sobras de comida y usa solo **utensilios** que estén **limpios**.
 - **Refrigera o congela la comida** cocinada sobrante **cuanto antes**. A veces es necesario dejar reposar el alimento durante un rato (recomendamos que sea

menos de una hora) para que baje algo la temperatura, pero siempre teniendo en cuenta que se debe meter en el frigo cuanto antes para evitar su deterioro.

- Para ayudar a acelerar la refrigeración del alimento es recomendable **guardar las sobras en un recipiente poco profundo** y además, para evitar su contaminación, de manera hermética (con tapa). Si ha sobrado mucha comida, sepárala en porciones más pequeñas.
- Mantén el frigorífico o congelador de manera ordenada separando los alimentos crudos de los cocinados para **evitar la contaminación cruzada**. También es importante dejar espacio suficiente entre los productos para que discurra el aire y mejore su refrigeración.
- **Coloca una etiqueta** en los recipientes de los sobrantes indicando el contenido, las raciones (cantidad) y la fecha en la que se ha guardado. Esto nos sirve tanto para alimentos refrigerados como para los que congelamos.
- En el caso de comidas **sobrantes de latas de conservas**, sácalas de su recipiente original y colócalas en un táper de cristal o plástico. **Consérvalas en el frigorífico**.
- Como norma general, se recomienda **no dejar más de dos o tres días las sobras en el frigorífico** (ver siguiente tabla)
- En la siguiente tabla se muestra una recomendación de la **duración y la manera de conservar cada alimento en el frigorífico**, además de si se podría congelar:

Alimento cocinado	Tiempo de conservación	Lugar en la nevera	Congelación
Pescado cocinado	2 días	Baldas superiores	Sí
Sopa de pescado	1-2 días	Baldas intermedias	Sí
Carne (roja/blanca) cocinada	3-4 días	Baldas superiores	Sí
Huevos cocidos	7 días	Baldas superiores	No recomendable
Guisos	3-4 días	Baldas superiores	Sí
Producto de conservas	3-4 días	Baldas intermedias	No
Ensaladas	El mismo día	Baldas intermedias	No
Tartas caseras	4 días	Baldas intermedias	Sí (Con cremas o nata no es aconsejable)
Mariscos	2-3 días	Baldas superiores	Sí
Verduras cocidas	4-5 días	Balda inferior	Sí
Purés, cremas	3 días	Baldas intermedias	Sí
Legumbres	5-6 días	Baldas intermedias	Sí
Arroz	4-5 días	Baldas superiores	No
Pan	Fuera del frigo	-	Sí
Pasta	2-3 días	Baldas superiores	Sí
Pizza	1-2 días	Baldas superiores	Sí

No recongeles los alimentos

- La congelación es un método de conservación de alimentos que frena el crecimiento de los microorganismos, pero estos volverían a crecer cuando se descongela.
- Además, hay que tener en cuenta que los alimentos **van perdiendo sus cualidades organolépticas** (sabor, textura, etc.) **al repetirse la congelación**.
- En principio **nunca** deberíamos **congelar de nuevo** un alimento (crudo) que se ha descongelado, **salvo que sufra un proceso de cocinado** antes de volver a congelarlo. De la misma manera, un alimento cocinado descongelado no debería volver a congelarse.
- Por otra parte, a la hora de descongelar un alimento hay un par de cuestiones a tener en cuenta:
 - La descongelación debe realizarse manteniendo el producto en el frigorífico durante 24 horas aproximadamente.
 - Una vez descongelados, los alimentos deben cocinarse rápidamente.

Calienta los alimentos mínimo a 60º

- En el caso de tratarse de **sopas, cremas, salsas, guisos, etc.** es aconsejable ir removiendo la comida mientras se calienta para que el calor se difunda de forma homogénea. El momento en que comienza la ebullición nos puede servir de referencia.
- En el caso de utilizar el **microondas**, se debe cubrir el alimento para que retenga la humedad y adquiera temperatura de forma uniforme.
- Por otra parte, cabe señalar que **la calidad del alimento disminuye cada vez que se recalienta**. Por lo tanto, es mejor recalentar únicamente la porción que se vaya a consumir.

Crea nuevos platos con las sobras

- Muchas de las sobras de recetas que preparamos nos pueden servir para preparar nuevos platos, y así darles una segunda vida.
- Hay muchos recetarios de aprovechamiento disponibles, pero nosotros te proponemos algunas recetas para sacarles todo el partido a esas sobras:

RECETARIO DE APROVECHAMIENTO_ZERO DESPILFARRO

- Aquí podéis encontrar más recetas de aprovechamiento ofrecidas por miembros de la plataforma:

RECETAS PARA APROVECHAR Y QUE TE APROVECHE_DFB Y ESHABDESCARTES_BCC

Al comer fuera...

Pide sólo lo que te vayas a comer

- En primer lugar, siempre es mejor pedir raciones más pequeñas y, si te quedas con hambre, repetir. **Pide sólo lo que te vayas a comer.** Pregunta al camarero el tamaño de las raciones para que te guíe a la hora de elegir tu menú.
- También puede ser interesante preguntar por la existencia de opciones como **medio menús, platos del día y menús infantiles**. De esta manera podrás ajustar la cantidad de comida que pidas a lo que vayas a consumir.
- Otra posibilidad es solicitar a los camareros **que te ajusten el tamaño de las raciones** a lo que te vayas a comer.

Pide que te envasen las sobras para llevar

- Es habitual que sobre comida en el plato cuando acudimos a un restaurante. Que el establecimiento te ofrezca un **envase para llevarte las sobras** es habitual en los países europeos, pero en Euskadi todavía no es una medida excesivamente extendida. Para intentar paliarlo y concienciar tanto a comensales como restauradores, se están llevando diferentes iniciativas para que los restaurantes ofrezcan a sus comensales envases para llevar.
- Existen diferentes modalidades para llevarse la comida sobrante: **Envases desechables, reciclables o compostables** que te ofrece el establecimiento, como es el caso de los Gourmet Bags, la recogida de las sobras con tu propio tapper, e incluso los conocidos como Doggy Bags, destinados a llevarse las sobras para tu mascota.