

#NOTIRESCOMIDA

GUÍA PRÁCTICA PARA REDUCIR LOS DESPERDICIOS ALIMENTARIOS EN CASA



Creemos firmemente en un modelo de crecimiento sostenible y eso significa que debemos pensar cómo imaginamos nuestro mundo mañana. Sólo hay una forma de conseguirlo, trabajando conjuntamente a través de pequeñas grandes acciones.

¡GRACIAS POR SUMARTE!



Cada año **1.300 millones** de toneladas de alimentos son desechados, **1/3** de lo que se produce nunca es consumido.

Las pérdidas y el desperdicio de alimentos son un obstáculo para la seguridad alimentaria y además tienen un gran impacto sobre el ambiente porque al producir alimentos que no se consumen, estamos desechando **AGUA, SUELO, ENERGÍA, MANO DE OBRA, COMBUSTIBLES, DINERO**, entre otros recursos.

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 **795 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 la estrategia de sustentabilidad de Carrefour, el Plan de Vida Sustentable de Unilever y el Programa Nacional de Reducción de Pérdida y Desperdicio de Alimentos del Ministerio de Agroindustria; te acercamos consejos, trucos e ideas para ayudarte a disminuir los desperdicios de comida en casa.



¿TE IMAGINÁS EL IMPACTO QUE TENDRÍA REDUCIR LOS DESPERDICIOS EN LOS HOGARES ARGENTINOS?

VALOREMOS LOS ALIMENTOS

¿CÓMO PODÉS SUMARTE A ESTE CAMBIO?

- Conociendo y poniendo en práctica algunos tips que te ayuden a realizar un consumo más responsable y reducir tu desperdicio de alimentos.
- Multiplicando el mensaje con tu familia, amigos, compañeros de trabajo, estudio, barrio y aquellos lugares donde participes.
- También podés ser parte fundamental del cambio donando tu tiempo junto a Fundación Sí o la Red Argentina de Bancos de Alimentos, ayudando a clasificar alimentos y/o distribuirlos en comedores y otras instituciones.



1 ANTES: PLANIFIQUEMOS LAS COMIDAS

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

Menú semanal: se puede preparar con anticipación, en base a cinco comidas al día. Idealmente: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

En la lista: Armala en base a tu planificación y así vas a poder 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, 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!



CHEQUEÁ LA FECHA DE VENCIMIENTO DE LOS PRODUCTOS

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

1. Organízate en la cocina: sacá los ingredientes que vas a necesitar, prepararlos 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. **TIP:** No introduzcas alimentos frescos en la heladera, se desperdicia energía. Ingresalos una vez que estén a temperatura ambiente.
4. En la alacena: Usá el sistema "Primero en entrar, primero en salir" consumiendo los productos más antiguos primero y guardando los nuevos atrás de todo.

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 cucharada 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	1 feta	20-25 g
ABADEJO, MERLUZA, SALMÓN, ETC (CRUDO)	1 rodaja/filet	150-175 g
ACEITE	1 cucharada sopera 1 cucharada 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 / 1 sobre	6-8 g
MAYONESA	1 cucharada sopera	20-30 g
PAN	3 rebanadas	40 g

¿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 debes 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 sobran 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 sobran.

3 DESPUES: APROVECHEMOS LOS ALIMENTOS

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



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

LA FRUTA a 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 combinándolo con helado.

Los **YOGURES** próximos a caducar se pueden utilizar para, posteriormente, comer como postre con una cucharada de mermelada, o utilizarlos 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 guárdalos en un recipiente hermético en la heladera. Puedes preparar una ensalada con ellos o combinarlos como guarnición de una carne o pescado en tu próxima comida.

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.