



COMO APROVECHAR TUS Frutas y Hortalizas AL MÁXIMO



caprabo ●●●



INTRODUCCIÓN

Según la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación - FAO, cada año se desperdician **1.300 millones de toneladas de alimentos**, que representan cerca de **1/3 de los producidos a nivel global**. Sólo en la Unión Europea se desperdician casi 90 millones de toneladas, de las que 7,9 se pierden en España, que es el séptimo estado miembro que más alimentos desperdicia.

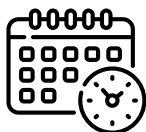
Entre el 40 y el 50% de las frutas y hortalizas se pierden en algún momento de la cadena alimentaria: en el campo, en las industrias de transformación, en las fases de distribución, en los establecimientos de restauración colectiva y social, o en las casas de los propios consumidores. En Europa se estima que los alimentos se desperdician principalmente en el hogar (42%) y en la fabricación de alimentos (39%) mientras que en los establecimientos de restauración y catering se despilfarra el 14%.

En los países de bajos ingresos, la mayoría de los alimentos se pierden durante la distribución, mientras que en los de ingresos altos y medianos las pérdidas y el desperdicio son generados fundamentalmente por hábitos de consumo inadecuados. **En nuestro país se estima que cada hogar tira 76 kg de alimentos cada año, de los que cerca del 17% corresponderían a frutas y hortalizas.**

Entre las causas de la elevada cantidad de desperdicio de alimentos en los hogares, se encuentra la falta de comprensión del etiquetado de los alimentos envasados y la falta de capacitación para manipular, conservar y cocinar los alimentos en el hogar, así como a los malos hábitos alimentarios y de compra.



CONSEJOS PARA REDUCIR LOS DESPERDICIOS alimentarios en el hogar



- Planificar la compra, ajustando la cantidad y tipo de frutas y hortalizas que se compran, al tamaño familiar y la capacidad de almacenamiento en refrigeración y congelación.



- Limpiar bien las superficies y utensilios durante el manipulado y cocinado de alimentos, así como desinfectar las frutas y hortalizas que se vayan a consumir en crudo.



- No rechazar frutas y hortalizas por su tamaño o aspecto.



- Recuperar las partes comestibles de frutas y hortalizas dañadas y aprovechar sus partes externas para hacer cremas, sopas, batidos, mermeladas, helados, zumos.



- Mirar las fechas de consumo preferente o caducidad de frutas y hortalizas en conserva o mínimamente procesadas. Las que se etiquete con fecha de caducidad, deben consumirse antes de llegar esa fecha. No tirar aquellas que han superado la fecha de consumo preferente, haciendo uso de ellas en un plazo no muy lejano pasada esa fecha, pues pueden alterarse sus características sensoriales.



- Controlar la rotación de frutas y hortalizas que se mantienen a temperatura ambiente, refrigeración y en congelación. Cocinar o consumir antes las frutas más maduras o verduras que llevan más tiempo conservadas en frío.

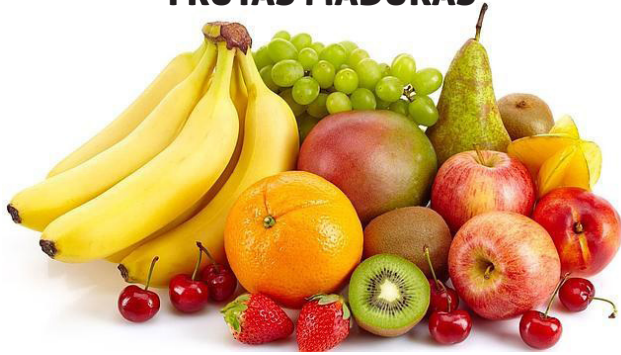


- Servir las raciones que se van a consumir, adaptado la cantidad a la edad y preferencias. Si sobra alguna, puede congelarse o guardar en refrigeración para consumir en las siguientes 48h o para hacer nuevas recetas.



SI TE HAN SOBRODO...

FRUTAS MADURAS



PUEDES HACER:

Mermeladas



Macedonias



Smoothies

HORTALIZAS COCIDAS



PUEDES HACER:

Tortillas



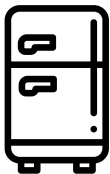
Croquetas



Purés

TIPS REDUCCIÓN DE DESPERDICIOS

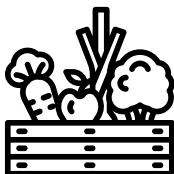
Frutas



- Asegurar la rotación en el lugar de conservación. La vida útil es mayor en refrigeración.



- Ajustar la compra al ritmo de consumo.



- Seleccionar las más maduras tanto en despensa como en refrigeración. Los frutos muy maduros o deshidratados y las partes comestibles de los dañados pueden usarse en cremas, compotas, sorbetes, batidos o zumos. Otra opción es hacer conservas o mermeladas.

Hortalizas



- Asegurar la rotación en el lugar de conservación. La vida útil es mayor en refrigeración.



- Ajustar la compra al ritmo de consumo.



- En caso de excedentes o bajo consumo, cocinar y consumir o en su caso refrigerar para consumir en 2-3 días o congelar.



- Las que han perdido textura o están ligeramente deshidratadas, son adecuadas para cremas, conservas, sopas o ensaladas.



COMO APROVECHAR TUS Frutas y Hortalizas AL MÁXIMO



caprabo ●●●

Para más información:

Asociación para la Promoción del
Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"

Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,
Parcela J4, Mercamadrid
28053 – Madrid

Tel: 902 365 12 5
www.5aldia.org

