

**más alimento  
menos desperdicio**

Nuestra Dieta Mediterránea  
**La cultura  
que compartimos**

Nuestra Dieta Mediterránea  
**La cultura  
que compartimos**

### ¿Qué es la pérdida y el desperdicio de alimentos?

Hasta un tercio de todos los alimentos se estropea o se desperdicia antes de ser consumido. Los alimentos se pierden o desperdician en toda la cadena de suministro, desde la producción inicial hasta el consumo final de los hogares, esto conduce a una menor disponibilidad de alimentos para todos. Según estudios de la Unión Europea, España es el sexto país de Europa con mayor despilfarro de alimentos.

Podemos hacer mucho para paliar o evitar este grave problema cambiando algunos hábitos y, con buenas prácticas de aprovechamiento de los alimentos, podemos reducir el despilfarro. Sigue estos consejos y

**¡Buen  provecho!**



**más alimento  
menos desperdicio**



NIPO (papel): 013-18-024-9 D.L.: M-18583-2018 NIPO (línea): 013-18-022-8

# Y tú... ¿Qué puedes hacer para reducir el desperdicio alimentario? 10 consejos DECÁLOGO PARA EL CONSUMIDOR

## EN la TIENDA

### 1 Planifica tu menú semanal

Ten en cuenta las necesidades familiares y **evita la improvisación**

### 2 Haz una compra responsable

Revisa tu despensa y frigorífico y elabora una **lista de la compra**

### 3 Ten en cuenta tu presupuesto

Compra **solo lo que necesites**. Tirar comida es tirar dinero



### 4 Conserva adecuadamente los alimentos

Consulta las **etiquetas y fechas de caducidad**. En la compra **asegura la cadena de frío**



## EN la COCINA

### 5 Compra productos de temporada y consume por orden de entrada

Sigue el **sistema FIFO** (First in, first out): Lo primero que entra es lo primero que sale



### 6 En la cocina ajusta las raciones

**Cocina solo lo necesario**. Adapta las medidas a la edad y al apetito

### 7 Aprovecha las sobras con creatividad

Atrévete con **nuevas recetas**. Hay recetarios específicos para aprovechar las sobras

### 8 Deposita en la basura solo lo que sea imposible de aprovechar

**Recicla** los residuos. Con los orgánicos elabora tu propio **compost para macetas** y jardín



Más consejos, recetas y guías de aprovechamiento de alimentos en [www.menosdesperdicio.es](http://www.menosdesperdicio.es)

## FUERA de CASA

### 9 Si comes en el trabajo lleva tu propio recipiente reutilizable

Llévate los **alimentos que han sobrado en casa**. Así también ahorrarás dinero



### 10 En restaurantes pide que te pongan las sobras en un envase para llevar

Pide **solo lo que vas a consumir**. Si tienes poco apetito pide raciones reducidas



## Croquetas de cocido

**Preparación:** **Ingredientes:** (para la bechamel) • 3 cucharadas colmadas de harina • 3 cucharadas de mantequilla • 1 litro de leche • 1 pizca de nuez moscada • 1 pizca de sal y pimienta (al gusto) • 1 cebolla grande • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen • 100 g de pan rallado, si es casero mejor • 3 huevos grandes • Aceite de Oliva Virgen Extra • Restos de cocido: gallina o pollo, el chorizo sin piel, morcilla sin piel, morcillo de ternera y jamón.

**Preparación:** Picamos los restos de cocido. Añadimos dos cucharadas de aceite a una sartén y cuando esté caliente echamos 1 cebolla picada. La pasamos unos 10 minutos a fuego medio hasta que quede dorada y añadimos los restos picados del cocido y los mezclamos. Estará listo en 2-3 minutos. Añadimos la carne a la bechamel y removemos unos minutos en frío. Añadir el huevo y mezclar de nuevo. Coger porciones de la masa, hacer bolitas y aplastarlas para dar a las croquetas forma alargada. Luego, rebozar por huevo y pan rallado y ya estarán listas para freír. Meter la masa en la nevera para que coja un poco más de consistencia antes de moldearla si es necesario, o agregar pan rallado. Freír en una sartén con abundante Aceite de Oliva Virgen Extra hasta que las croquetas se doren.