

RETO 1 PLANIFICA TUS MENÚS



Según estimaciones oficiales, un tercio de los alimentos producidos acaban en el vertedero. Cuando tiramos alimentos, además de dinero, estamos despilfarrando recursos como agua y energía contribuyendo así al cambio climático.

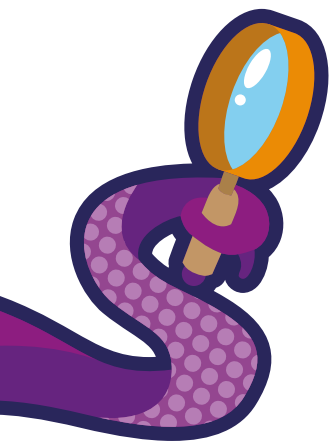
Una **adecuada planificación de las comidas** y escribir una lista de compras nos ayudará a prevenir el desperdicio de alimentos y a **ahorrar tiempo y dinero**.

Asimismo, una buena planificación nos puede ayudar también a **mejorar nuestra nutrición, a reducir el estrés** (por ejemplo, solucionar el "qué hay para cenar") y hacer que el viaje al mercado local o al "super" sea mucho más eficaz y fácil.

La manera en que planifiquemos las comidas dependerá de lo que funcione mejor para cada situación personal o familiar: el tiempo disponible para las compras o las comidas, si realizamos un menú semanal o diario, el número y el tipo de comensales, etc. Es conveniente desarrollar ciertos hábitos que nos ayuden a comprar lo que realmente necesitamos.

A continuación, os proponemos algunas ideas para la planificación de alimentos y aprovechar al máximo los alimentos:

EMPIEZA CON UN INVENTARIO DE ALIMENTOS



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.

ESCRIBE UN MENÚ SEMANAL



- El **planificar las comidas con anticipación**, puede evitar las compras por que se hacen por impulso al saber exactamente lo que se necesita comprar.

Las planificaciones de los menús pueden ser tan simples o detallados como se desee. Pueden ser una planificación que se realice para toda la semana o hacerla para dos días, etc.

https://planificador.consum.es/planificador/estilo_vida=4/tipo_dieta=2

- 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**.

Existe mucha información en internet. Te recomendamos por ejemplo esta Guía donde podrás encontrar ejemplos de recetas para reutilizar tus sobras:

RECETAS PARA APROVECHAR Y QUE TE APROVECHE

<https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO9/Temas/Residuos/Recetario-Semana%20Europea%20de%20la%20Prevencio%E2%95%A0%C3%BCn%20de%20Residuos%202014%20CS%20pliegos.pdf?hash=5223d9d6eb8e1cf6f56b4ed324a50295&idioma=CA>

DESCARTES

<http://www.bculinarylab.com/wp-content/uploads/2018/12/MANUAL-DE-DESCARTES-1.pdf>

- 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.

Más información en:

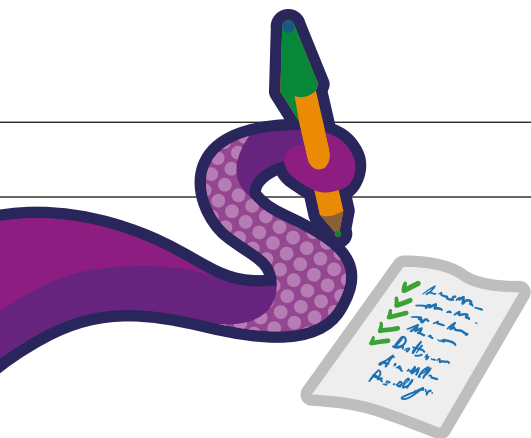
<https://alimentacionsaludable.elika.eus/recomendaciones/>

- 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.

Más información en:

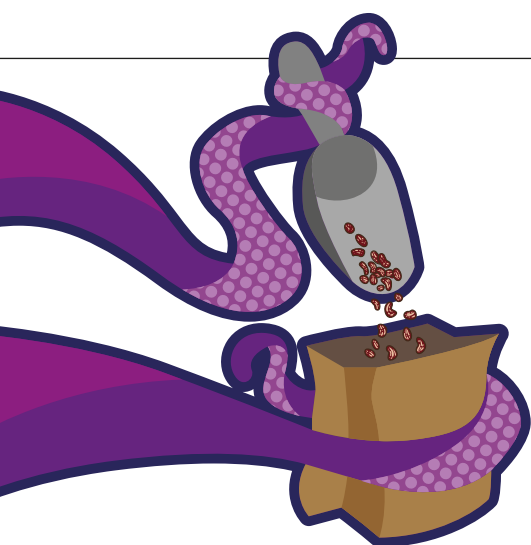
<https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>





HACER UNA LISTA DE LAS COMPRAS

- ▶ Escribe todas las cosas 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.



COMPRA INTELIGENTE

- ▶ La compra eficiente y cuidadosa nos puede ayudar a reducir el desperdicio de alimentos, así como otros tipos de desperdicio (envases, por ejemplo). Estos son algunos de nuestros consejos sobre cómo comprar de manera más inteligente:
 - ▶ **Verificar las fechas caducidad** y solo comprar aquellos ingredientes que estamos seguros que vamos a utilizar en su vida útil. Es importante también conocer la diferencia entre fecha caducidad y consumo preferente. Encontrarás la explicación aquí: <https://personaconsumidora.elika.eus/la-vida-util-de-los-alimentos/>
 - ▶ **Comprar a granel** puede ser una buena opción para evitar el despilfarro de alimentos. Eso sí, tenemos que tener en cuenta la manera adecuada para su almacenamiento y pensar en cómo vamos a usar todos los alimentos antes de que se estropeen.
 - ▶ **Evitar hacer la compra de alimentos cuando tenemos hambre: compraremos menos y ahorraremos dinero.**
 - ▶ Evitar cualquier compra impulsiva ajustándonos a lo que hemos **decidido en la lista de la compra.**
 - ▶ **¡Ojo con las ofertas!** ¿Realmente necesitas dos? Una oferta solo nos beneficiará si podemos usar la comida.
 - ▶ Haz la compra de manera organizada y **mantén la cadena de frío.** Adquiere primero los alimentos que se encuentran a temperatura ambiente, a continuación, los refrigerados y, por último, los congelados.

SUMANDO TUS PROPIAS EXPERIENCIAS

En la web www.zerodespilfarro.eus iremos publicando mes a mes las herramientas, talleres, etc. y cualquier otra iniciativa para pasar a la acción contra el despilfarro alimentario que nos hagáis llegar.

En la web de Nirea www.nirea.eus pondremos el foco en el valor de los alimentos y de nuestro sector primario: publicaremos información sobre nuestros baserri-tarras, alimentos de temporada, mercados locales, experiencias en el medio rural... ¡Forma parte!

#Odespilfarrourtea

Sigue todo lo que pase alrededor del reto con el hashtag **#Odespilfarrourtea** y el específico que elijas; y utilízalos tú también para visibilizar tus iniciativas a través de la Redes Sociales.

