

RETO 7 ALMACENA CON SENTIDO



¿Sabías que más del 84% de los alimentos que se desperdician en los hogares son alimentos no cocinados?

Son alimentos que se han comprado y que arrojamos a la basura sin haber llegado a utilizar. Los que más se desperdician: frutas, hortalizas y verduras (46%) y derivados lácteos (13%).



Con el fin de **alargar la vida útil de los alimentos** y así **evitar el desperdicio de alimentos**, es necesario seguir una serie de **pautas basadas en el orden, la limpieza y las condiciones de conservación** (temperaturas, luz, etc.) **En este reto te decimos como hacerlo:**

PRIMEROS PASOS



En los primeros retos te mostrábamos como planificar y realizar una compra con el fin de evitar el desperdicio de alimentos. En el caso de las frutas y verduras frescas, recuerda comprar cantidades más pequeñas e ir a la compra más a menudo.



[ver RETO 1: Planifica tus menús](#)

Una vez realizada la compra y **nada más llegar a casa, debemos proceder a almacenar directamente los alimentos**. Primero los alimentos congelados, luego los refrigerados, y finalmente los alimentos que no necesitan frío.



Tanto la despensa o alacena, como el frigorífico y el congelador deberán estar bien limpios antes de almacenar en ellos los productos alimenticios.



Presta atención a las **“condiciones de conservación de cada producto”** antes de almacenarlo.



[ver RETO 5: La etiqueta, tu aliada](#)

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 FI-FO** (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.



FRIGORÍFICO



La manera más fácil de hacer que los alimentos duren más, es mantener los alimentos en el frigorífico (refrigeración). 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**.

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

LA DURACIÓN APROXIMADA EN EL FRIGORÍFICO

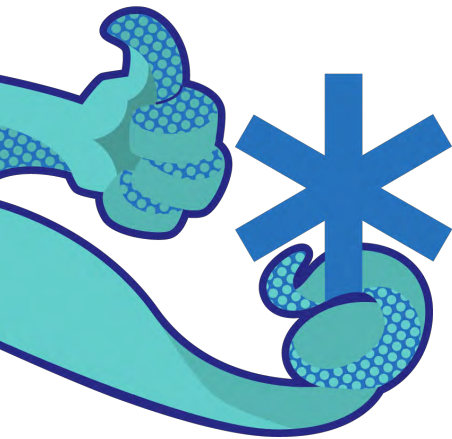
La duración aproximada en el frigorífico:

- **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.



Además, 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.**

CONGELADOR



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.

Hay que recordar que la congelación impide el crecimiento de patógenos siempre y cuando no se rompa la cadena de frío, por lo que hay que tener los alimentos fuera del congelador el mínimo tiempo posible. **Según se llegue de la compra, hay que guardar los productos congelados.**

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.

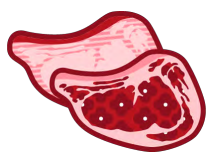
LA DURACIÓN APROXIMADA EN EL CONGELADOR

Resulta imprescindible anotar la fecha de congelación para ser conscientes de cuándo debemos consumir el alimento. La 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

Con el fin de evitar el despilfarro, es recomendable **preparar los alimentos según las raciones que se vayan a consumir**. Una vez que se ha descongelado un alimento, es recomendable consumirlo o en caso de ser fresco, cocinarlo si queremos volver a congelarlo.

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

SUMA 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 baserritarras, 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 específico que elijas; y utilízalos tu también para visibilizar tus iniciativas a través de las Redes Sociales.

