

# ALMACENAJE DE ALIMENTOS



Antes de ir a comprar revisa todos los lugares de tu casa donde dejáis alimentos. Esto evitará una compra innecesaria de alimentos

Podéis optimizar los lugares y las soluciones de almacenamiento.

Podéis hacer una lista de lo que tenéis en la despensa y colgarla en la puerta o bien colocar la comida más antigua delante de todo, para que os acordéis de consumirlo primero.

## CONSEJOS PARA REDUCIR LOS RESIDUOS ALIMENTARIOS

### ¿Sabéis cual es el mejor sitio para guardar la comida?

Si no estáis seguros, informaros a continuación:



- 1 Congelador: productos congelados (pan, carne/pescado, sopas, salsas)
- 2 Botes empezados, bebidas, comida preparada.
- 3 Huevos ( en hueveras), embutidos.
- 4 Restos, sopas, pasteles, yogures.
- 5 Carne cruda, pollo y pescado, siempre tapado y cerrado herméticamente.
- 6 Frutas (no tropicales) y verduras.
- 7 Queso, mantequilla.
- 8 Botes, tubos o medicamentos.
- 9 Botellas pequeñas.
- 10 Botellas grandes y envases (Leche, zumos, refrescos o vino).

## En la nevera:

🐾 Verduras: alcachofas, berenjenas, espárragos, brócoli, zanahorias, apio, setas, coliflor, hierbas aromáticas frescas, lechuga, maíz, nabos, puerros, rábanos, pimientos, ensaladas ...

🐾 Algunas frutas, como fresas, frambuesas, uvas...

🐾 Huevos (para mantenerlos frescos durante más tiempo).



## Planificar las comidas

Le ayudará a evitar compras innecesarias, gastar los stocks y ahorrar dinero!

## En la nevera cuando están maduros:

🐾 Frutas: albaricoques, melones, nectarinas, manzanas, melocotones, peras, ciruelas, sandías y cítricos.

🐾 Frutas tropicales: piña, kiwi, mangos, aguacates...

🐾 Tomates.



## Nevera

La temperatura de funcionamiento óptima de la nevera debería ser entre los 0 °C y los 5 °C, según un informe de la organización sin ánimo de lucro WRAP (Worldwide Responsible Accredited Production).

Intente **no sobrecargar** la nevera; en caso contrario, el aire fresco no podrá circular adecuadamente.

**Mantenga ordenada** su nevera! La comida más antigua debe estar en primera fila para consumirlo antes.

No conserve **nunca** comida en latas abiertas en la nevera; ponerlo siempre en recipientes.

Si conserva la comida en recipientes herméticos, se mantendrá fresco durante más tiempo: queso, latas empezadas...

Revise siempre las fechas de caducidad por razones de seguridad.

Siga las instrucciones de almacenamiento, siempre que haya.

Las verduras del fondo de la nevera puede ser que no tengan muy buena pinta, pero se puede hacer una sopa deliciosa! (Cocinar con restos).

## A temperatura ambiente en el armario (no es necesario nevera).

🐾 Ajo, patatas y boniatos, cebollas, en un lugar fresco y resguardado del sol.

🐾 Calabazas, pepinos, calabacines

🐾 Plátanos y piñas enteras

🐾 Alimentos en lata y secos antes de empezarlos.

🐾 Pan: en su bolsa o recipiente.



## Congelador:

La temperatura de funcionamiento óptima del congelador debería estar entre los  $-18^{\circ}\text{C}$  y los  $-9^{\circ}\text{C}$ .

Es una opción de almacenamiento fantástica porque mantiene las propiedades de los alimentos.

Recuerde no descongelar y volver a congelar el mismo alimento!

Menos aire significa una mejor conservación.

No todos los alimentos se pueden congelar:



**SÍ**

Sopas  
Salsas  
Carne / Pescado  
Pan (cortado)



**NO!**

Frutas  
Algunas verduras  
Productos lácteos  
(no recomendado)

### Recuerde!

No ponga nunca alimentos en la nevera cuando todavía estén calientes, ya que aumentaría el consumo energético.

**Déjelos enfriar un rato.**

### Consejo para Congelar:

Si queréis alargar la vida de los alimentos más allá de su fecha de caducidad, congélalos.

Cuando los queráis consumir, sólo hay que descongelarlos 24 horas antes de cocinarlos.

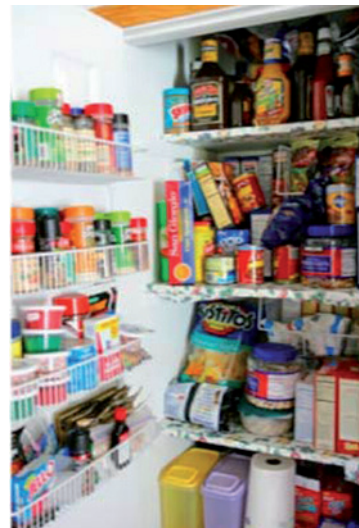
## Armarios:

Son el mejor lugar para almacenar pasta, arroz y alimentos en conserva y en lata sin abrir.

Revise las fechas de caducidad y coloque las latas más antiguas delante del estante para consumir las preferentemente.

**No conserve nunca latas abiertas en la nevera.**

**Guarde su contenido en otro recipiente!**



Principal fuente: Love Food Hate Waste:

Love your fridge and waste less ([lovefoodhatewaste.com/content/love-your-fridge-and-waste-less](http://lovefoodhatewaste.com/content/love-your-fridge-and-waste-less)),

Fridge freezer essentials ([england.lovefoodhatewaste.com/content/fridge-freezer-essentials](http://england.lovefoodhatewaste.com/content/fridge-freezer-essentials)),

Store cupboard essentials ([england.lovefoodhatewaste.com/content/store-cupboard-essentials-3](http://england.lovefoodhatewaste.com/content/store-cupboard-essentials-3)).