



## **5 CONSEJOS CLAVE PARA PREVENIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN EL MOMENTO DE COMPRA**

**Barcelona, 14 de abril de 2016.-** Como cada mes, llega el momento de ir a comprar y llenar la despensa con todos los productos necesarios para el día a día. Durante el año pasado los hogares españoles tiraron a la basura un total de 1.325,9 millones de kg de alimentos, lo que representa el 4,53% del total de los alimentos comprados. Más de 14 millones de hogares españoles afirman haber tirado alimentos a la basura sin procesar por considerarlos en mal estado.

Por este motivo, AECOC, la asociación de empresas de gran consumo, nos ofrece 5 claves esenciales para poder hacer la compra de una manera responsable y ayudar así a prevenir el desperdicio de alimentos en los hogares españoles.

### **CONSEJO 1: PLANIFICA EL MENÚ SEMANAL**

Toda compra responsable empieza por una buena planificación, así que antes de que empiece la semana es aconsejable diseñar un menú semanal. De este modo, evitaremos la improvisación, disfrutando de una alimentación equilibrada y variada, y sobre todo, reduciendo la cantidad de alimentos desaprovechados.

### **CONSEJO 2: REVISA LA DESPENSA Y LA NEVERA**

Antes de diseñar el plan semanal de menús, es muy importante revisar la despensa y la nevera, comprobar de qué alimentos disponemos y ver cuáles de ellos puedes utilizar para crear platos originales, variados y sobre todo responsables.

### **CONSEJO 3: PRESTA ATENCIÓN A LAS FECHAS**

Es muy recomendable anotar en un listado los alimentos que se vayan agotando cada día. Asimismo, es necesario revisar las fechas de caducidad y de consumo preferente con cierta periodicidad, así podremos saber con exactitud todos los alimentos de los que disponemos y en qué estado se encuentran.

Para que sea efectivo, debemos pensar en las cantidades que necesitaremos de cada producto y hacer la lista de la compra teniendo en cuenta las fechas de caducidad.

### **CONSEJO 4: COMPRA CON CABEZA**

A la hora de hacer la compra es importante intentar seguir un orden para respetar la cadena de frío y que el producto mantenga todas sus propiedades: en primer lugar los productos no perecederos, seguidos de los frescos, los refrigerados y, por último, los congelados.



Además, una buena colocación en el carrito de la compra evitará dañar los productos y que éstos lleguen en perfecto estado a casa.

#### **CONSEJO 5: SÉ CREATIVO Y APROVECHA**

En función de los productos que tengamos en casa, podemos planear platos creativos que nos ayuden a aprovechar todos alimentos y no tirar nada a la basura. Por ejemplo, los restos de una menestra de verduras pueden convertirse en el ingrediente perfecto para una pizza casera, y las sobras del guiso de carne del domingo pueden servir para unas fantásticas croquetas.

#### **Sobre “La alimentación no tiene desperdicio”**

“La Alimentación no tiene desperdicio” es una campaña de concienciación social sobre el desperdicio alimentario impulsada por AECOC, la asociación de empresas de gran consumo, que ya cuenta con el apoyo de más de 300 empresas fabricantes y distribuidoras del sector del gran consumo, servicios logísticos y transporte.

En los dos últimos años, las empresas españolas del gran consumo integradas en el proyecto han logrado incrementar en un 6% la cantidad de producto que, tras no ser comercializado, se ha donado a entidades benéficas, pasando del 27% al 32% del total de producto no comercializado apto para el consumo humano.

#### **Sobre AECOC**

Con cerca de 26.000 compañías asociadas AECOC, es una de las mayores asociaciones empresariales del país y la única en la que la industria y la distribución del gran consumo trabajan en colaboración para aportar más valor al consumidor.

#### **MÁS INFORMACIÓN**

María Bautista / Gemma G. Farreras / Anaïs Arderiu

[aecoc@evercom.es](mailto:aecoc@evercom.es)

93 415 37 05