



GUÍA PRÁCTICA PARA REDUCIR LOS DESPERDICIOS ALIMENTARIOS



La estrategia "Más alimento, menos desperdicio" es una iniciativa del:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESQUERÍA Y DEDESARROLLO RÚRAL

BIENVENIDOS/AS A LA “GUÍA PRÁCTICA PARA REDUCIR LOS DESPERDICIOS ALIMENTARIOS”

Con ella pretendemos que, a través de una serie de consejos, trucos e ideas, disminuyas los desperdicios de comida en casa. **¿Sabías que en España se desperdician 7,7 millones de toneladas de alimentos cada año de las cuales 1,325 millones de kilos de comida son desperdiciados en los hogares españoles?** Una cifra escalofriante además de un derroche de dinero ¿verdad? Si a ello, además, le añades que **cada día 1.000 millones de personas en el mundo se van a dormir sin haber ingerido nada en todo el día...** es una señal clara de que debemos tomar conciencia y actuar para que estas cifras se reduzcan.

La Guía se ha estructurado en tres apartados diferenciados que corresponden a los momentos en los que tenemos oportunidad de ser más eficientes y, en consecuencia, de reducir la cantidad de residuos generados al cocinar en casa: antes de cocinar, durante la elaboración de tus platos y en la reutilización de los desperdicios alimentarios. Estos tres pasos incluyen diferentes oportunidades de mejora y de reducción de mermas, como son planificar la compra, almacenar los alimentos, ajustar la cantidad de ingredientes, reutilizar las sobras y reciclar en casa.



Unilever

EMPEZAMOS...



PEQUEÑAS IDEAS,
GRANDES RESULTADOS.

¿POR QUÉ UNILEVER? p.6
TRABAJO CONJUNTO p.8
CIFRAS p.10

1. p.14

ANTES: PLANIFICAR

EL MENÚ SEMANAL
PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA
DESPUÉS DE LA COMPRA

2. p.28

DURANTE: COCINAR

CÓMO AJUSTAR LAS CANTIDADES DE TUS INGREDIENTES
UNA DIETA SOSTENIBLE
COMER FUERA DE CASA

3. p.38

DESPUÉS: REUTILIZAR

IDEAS PARA REUTILIZAR TUS SOBRAS
RECETAS NAVIDEÑAS
LA HUELLA HÍDRICA
RECICLAR EN CASA

AGRADECIMIENTOS p.60
ANEXO RECETAS p.62

UNILEVER, COMPROMISO CON SUS CONSUMIDORES

En Unilever tenemos una responsabilidad con nuestros consumidores. Así se refleja en nuestra manera de trabajar, pensar y desarrollar los productos y cómo los ponemos a la venta.

Creemos firmemente en un modelo de crecimiento sostenible y eso significa que debemos pensar cómo imaginamos nuestro mundo mañana. Cómo queremos que sea el planeta y la sociedad en la que vivirán nuestros hijos e hijas.

Durante años, incluso siglos, hemos vivido en este mundo pensando que existía otro en el que podríamos trasladarnos. Por suerte, desde hace algún tiempo vamos siendo más conscientes que no es así. Debemos respetar, cuidar y transformar en algún ámbito la forma en que vivimos para garantizar que futuras generaciones harán lo mismo.



Nosotros tenemos un plan. El Plan Unilever para una Vida Sostenible recoge más de 50 compromisos a lo largo del ciclo de vida de nuestros productos, vertebrados en tres pilares de actuación:

SALUD Y BIENESTAR

MEDIO AMBIENTE

CALIDAD DE VIDA

Nuestro conocimiento y experiencia nos avala. Llevamos más de un siglo trabajando en el área de la alimentación y, a través de todos estos años, hemos desarrollado iniciativas para mejorar cada día la calidad nutricional de nuestros productos. Pero no sólo eso, sino contribuir a la mejora de la alimentación de la sociedad de la que formamos parte. Las necesidades actuales en nuestro país nos obligan a adaptarnos y fruto de ello es la guía "Abra los ojos ante los desperdicios" que el área de Food Solutions de Unilever editó para la industria hostelera y que nació con el mismo pretexto que la que ahora estás leyendo, reducir los desperdicios alimentarios.

A través de ellos queremos hacer realidad nuestra visión corporativa: trabajar para crear un futuro mejor cada día. Esto nos plantea grandes retos en ámbitos diversos y, en ocasiones, paradójicos a los que debemos hacer frente. Reducir los desperdicios de comida es uno de esos desafíos. Sólo hay una forma de conseguirlo, trabajando conjuntamente a través de pequeñas acciones.

¿IMAGINAS EL IMPACTO QUE TENDRÍA REDUCIR LOS DESPERDICIOS EN LOS 25 MILLONES DE HOGARES ESPAÑOLES?



TRABAJO CONJUNTO

**EN UNILEVER
PENSAMOS QUE PARA
CAMBIAR EL MUNDO
DEBEMOS TRABAJAR
CONJUNTAMENTE CON
TODOS LOS GRUPOS
DE INTERÉS. LAS
ADMINISTRACIONES,
OTRAS EMPRESAS,
ORGANIZACIONES NO
GUBERNAMENTALES,
PROVEEDORES,
CLIENTES Y
CONSUMIDORES.**



ESTRATEGIA

"Más alimento, menos desperdicio"



El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente puso en marcha a principios de 2013 un programa para la reducción de las pérdidas y el desperdicio alimentario y la valorización de los alimentos desechados. La puesta en marcha de la Estrategia "**Más alimento, menos desperdicio**", requiere de la participación de amplios segmentos de la sociedad y de los agentes de la cadena alimentaria.

LA ESTRATEGIA "Más alimento, menos desperdicio", SE BASA EN:

1. **Un objetivo claro:** limitar las pérdidas y el desperdicio alimentario y reducir las presiones ambientales.
2. **Dos pilares fundamentales para lograrlo:**
 - Aplicar la Estrategia con criterios de transparencia, sostenibilidad y solidaridad, fomentando el diálogo y la coordinación entre los agentes de la cadena alimentaria y las Administraciones Públicas.
 - Propiciar de una forma organizada, coordinada y estructurada, un cambio real en las actitudes, procedimientos de trabajo y sistemas de gestión de todos los agentes de la cadena.

Para lograr la meta propuesta, las acciones que van a llevarse a cabo se van a enmarcar en las siguientes áreas de actuación:

- A. Realizar estudios para conocer el cuánto, cómo, dónde y el por qué de las pérdidas y desperdicios de alimentos.
- B. Divulgar y promover buenas prácticas y acciones de sensibilización.
- C. Analizar y revisar aspectos normativos.
- D. Colaborar con otros agentes.
- E. Fomentar el diseño y desarrollo de nuevas tecnologías.

Sin embargo, es necesario aunar esfuerzos de todos los actores implicados para continuar trabajando en la mejora de la eficiencia de la cadena alimentaria, que contribuya a corto, medio y largo plazo a la disminución del desperdicio alimentario. Es por ello que "La Guía práctica para reducir los desperdicios alimentarios", de Unilever, pretende contribuir de forma directa o indirecta a la prevención y reducción de las pérdidas y desperdicio de alimentos.

DEBES SABER QUÉ.
EN EL MUNDO...

89 MILLONES

DE TONELADAS AL AÑO, ES EL DESPERDICIO PER CÁPITA ENTRE LOS CONSUMIDORES EN EUROPA Y NORTEAMÉRICA.* ⁽¹⁾

1.000 MILLONES

DE PERSONAS QUE PASAN HAMBRE EN EL MUNDO PODRÍAN ALIMENTARSE CON LA COMIDA QUE DESAPROVECHAN EE.UU. Y EUROPA.

1.000 MILLONES

DE PERSONAS EN EL MUNDO SE ACUESTAN SIN HABER COMIDO. ⁽²⁾

1.300 MILLONES

DE TONELADAS DE ALIMENTOS SE TIRAN CADA AÑO EN EL MUNDO.

(1) DATOS DEL MINISTERIO DE AGRICULTURA ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

(2) DATOS DE *FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION* (FAO).



DEBES SABER QUÉ
EN ESPAÑA...

40%

DE TODA LA COMIDA QUE SE TIRA A LA BASURA PROVIENE DEL CONSUMO EN EL HOGAR.⁽¹⁾

CADA HOGAR TIRA AL AÑO

76 KILOS

DE COMIDA A LA BASURA.⁽²⁾

7,7 MILLONES DE TONELADAS

DE COMIDA SE DESPERDICIA, SIENDO EL SEXTO PAÍS DE LA COMUNIDAD EUROPEA. ⁽¹⁾

(1) FUENTE DATOS CE*

(2) SEGÚN UN ESTUDIO ELABORADO POR LA CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE COOPERATIVAS DE CONSUMIDORES Y USUARIOS (HISPACOOOP).

(*) LOS CONSUMIDORES ESPAÑOLES TIRAN ALREDEDOR DEL 18% DE LA COMIDA QUE COMPRAN.

**EN LA SIGUIENTE
GUÍA Y DE FORMA
BREVE, TE DAREMOS
UNOS CONSEJOS
PARA CONSEGUIR
REDUCIR DE FORMA
SUSTANCIAL TUS
DESPERDICIOS EN
CASA.**

1.

ANTES: PLANIFICAR

- A. EL MENÚ SEMANAL. _____ 16
- B. PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA. _____ 21
- C. DESPUÉS DE LA COMPRA. _____ 26

2.

DURANTE: COCINAR

- A. CÓMO AJUSTAR LAS CANTIDADES DE TUS INGREDIENTES. _____ 30
- B. COMER FUERA DE CASA. _____ 32

3.

DESPUÉS: REUTILIZAR

- A. IDEAS PARA REUTILIZAR TUS SOBRAS. _____ 36
- B. RECICLAR EN CASA. _____ 38



ANTES

1.

PLANIFICAR:

- A. MENÚ SEMANAL
- B. PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA
- C. DESPUÉS DE LA COMPRA

EL MENÚ SEMANAL, GRAN ALIADO

En la siguiente tabla, te mostramos las recomendaciones de cada tipo de alimento así como su frecuencia de consumo semanal óptimo para que puedas hacer una buena planificación. Diseñar el menú semanal en función de ésta contribuirá a que sigas una alimentación variada y equilibrada. Si tienes hijos, también será de ayuda consultar qué han comido en la escuela. Y en función de ello, organizar cenas y fines de semana.

Planificar el menú semanal, además de ahorrar y comprar de forma eficiente, contribuye también a seguir una alimentación más saludable.

¿TE FALTAN IDEAS?

TE PROPONEMOS QUE CONSULTES LA WEB DE KNORR EN WWW.KNORRES.COM DONDE PODRÁS ENCONTRAR MUCHAS RECETAS Y CONSEJOS DE COCINA PARA INSPIRARTE Y ORGANIZARTE SEGÚN TUS NECESIDADES, PREFERENCIAS Y EL TIEMPO DEL QUE DISPONGAS.



ALIMENTO	FRECUENCIA DE CONSUMO
Frutas	3 veces al día
Verduras	2 veces al día
Lácteos	2 veces al día
Grasas saludables (aceite de oliva, girasol, margarina y frutos secos)	3-5 veces al día
Pan	1-2 veces al día
Arroz, pasta y derivados	3-4 veces a la semana
Patatas, tubérculos	1-2 veces a la semana
Legumbres	1-2 veces a la semana
Huevos	3-4 veces a la semana
Carnes magras (aves, cerdo, ternera, conejo...)	3-4 veces a la semana
Pescado blanco	2-3 raciones a la semana
Pescado azul	1-2 raciones a la semana
Mantequilla, manteca, dulces, bollería, pasteles, carnes grasas y embutidos	Consumir de forma ocasional
Helados	1 ración por semana
Sopas/Caldos	1 ración al día

Lo primero y fundamental para elaborar el menú semanal es saber que **los expertos en nutrición recomiendan realizar, como mínimo, cinco comidas al día**. Por lo tanto, lo ideal sería esta distribución: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

EL DESAYUNO

El aporte energético del desayuno es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento físico e intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario.



MEDIA MAÑANA

Ingerir algo a media mañana nos ayudará a no llegar a la comida con tanta hambre y, además, podemos aprovechar para cubrir las recomendaciones diarias de ciertos alimentos como frutas o lácteos desnatados.

¿QUÉ DEBE CONTENER UN DESAYUNO EQUILIBRADO?



1 RACIÓN DE LÁCTEOS PREFERIBLEMENTE DESNATADO:
1 vaso de leche, 1 yogur o queso fresco



CEREALES:
pan, galletas, tostadas o cereales desayuno. Preferiblemente integrales.



GRASA SALUDABLE:
aceite de oliva virgen o margarina



FRUTA O ZUMO NATURAL



Puesto que por la noche no vamos a ejercer la misma actividad física que durante el día, la cantidad de energía de la cena debe ser menor (25% del aporte energético diario). Por ello, debemos optar por técnicas culinarias sencillas como plancha, vapor, horno, papillote, etc.

COMIDA Y CENA

Para alcanzar un estado nutricional adecuado es importante incorporar en nuestra alimentación diaria una amplia variedad de alimentos. **Tanto en la comida como en la cena es recomendable introducir los siguientes grupos de alimentos:**



VERDURA cruda en forma de ensalada o cocida, salteada o en crema.



HIDRATOS DE CARBONO como arroz, pasta, legumbre, pan o patata.



PROTEÍNA en forma de carne, pescado o huevo.



MERIENDA

La merienda, como la media mañana, nos sirve para **introducir los nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día**. Podemos escoger entre una fruta o zumo, leche o yogur desnatado, tostada con margarina y mermelada, un pequeño bocadillo de queso, etc.

EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con leche desnatada Tostadas con margarina y mermelada Zumo de fruta natural	Café con leche Pan integral con queso fresco	Té Yogur Biscotes con jamón york y aceite de oliva	1 café con leche Pan tostado de cereales con margarina y pavo	Yogur con cereales integrales 1 plátano 1 café solo	Café con leche 1 rebanada de pan de molde con margarina y mermelada de melocotón Batido de manzana, fresas y plátano	1 café con leche Tostadas con margarina y salmón ahumado
MEDIA MAÑANA	1 yogur desnatado de frambuesa	2 kiwis	1 manzana	1 yogur con fresas	1 mini bocadillo de jamón	2 galletas integrales	1 zumo de naranja natural
COMIDA	Parrillada de verduras con patata Pollo a la mostaza Pan Agua 1 Pera	Arroz con verduritas Conejo al horno con lechuga Pan Agua Macedonia de fruta	Ensalada de lentejas Hamburguesa de ave con salteado de setas Pan Agua Albaricoque	Vaso de caldo Risotto cremoso de verduras y pollo Pan Agua Mandarina	Endivias braseadas Merluza sobre abanico de patatas y tomates Pan Agua 2 rodajas de melón	Ensalada de bonito y rúcula Fideos a la cazuela con sepia Pan Agua Peras al horno con vino	Raviolis con setas y salsa de queso Ternera guisada con delicias de la huerta Pan Agua Yogur desnatado
MERIENDA	1 té 2-3 galletas integrales	Helado	1 barrita de cereales	Té con leche	2 tortas de arroz con membrillo	1 naranja	Yogur con frutos secos y manzana
CENA	Ensalada de tomate y escarola Salmón al horno con patatitas Pan Agua Piña	Menestra de verduras Tortilla de patatas y calabacín Pan Agua Compota de manzana	Espinacas hervidas con patata Tacos de atún fresco con salsa de soja. Pan Agua Plátano con naranja	Crema de calabaza Revuelto de espárragos con gambas y ajos tiernos Pan Agua Uva	Ensalada griega Pizza de verduritas, jamón y champiñones Pan Agua 2 nísperos	Sopa de verduras Filete de mero con puré de patata y manzana Pan Agua Yogur desnatado	Crema de verduras Bocadillo de sardinas Pan Agua Piña

PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA

Una forma práctica de evitar desperdicios de comida es hacer una compra correcta. Esto requiere una labor previa de planificación y organización. Programar el menú semanal, por ejemplo, te ayudará a conocer con mayor precisión cuáles son los productos que vas a necesitar, cantidades aproximadas para los próximos días, qué productos tienes en casa, en la despensa, en la nevera o en el congelador puedes aprovechar y cuáles deberás comprar según tus necesidades.

Teniendo todos estos puntos en cuenta, es el momento de ir al punto de venta a comprar los productos que necesitamos para los próximos días o semanas.

ORDENA LOS PRODUCTOS POR PRIORIDADES:

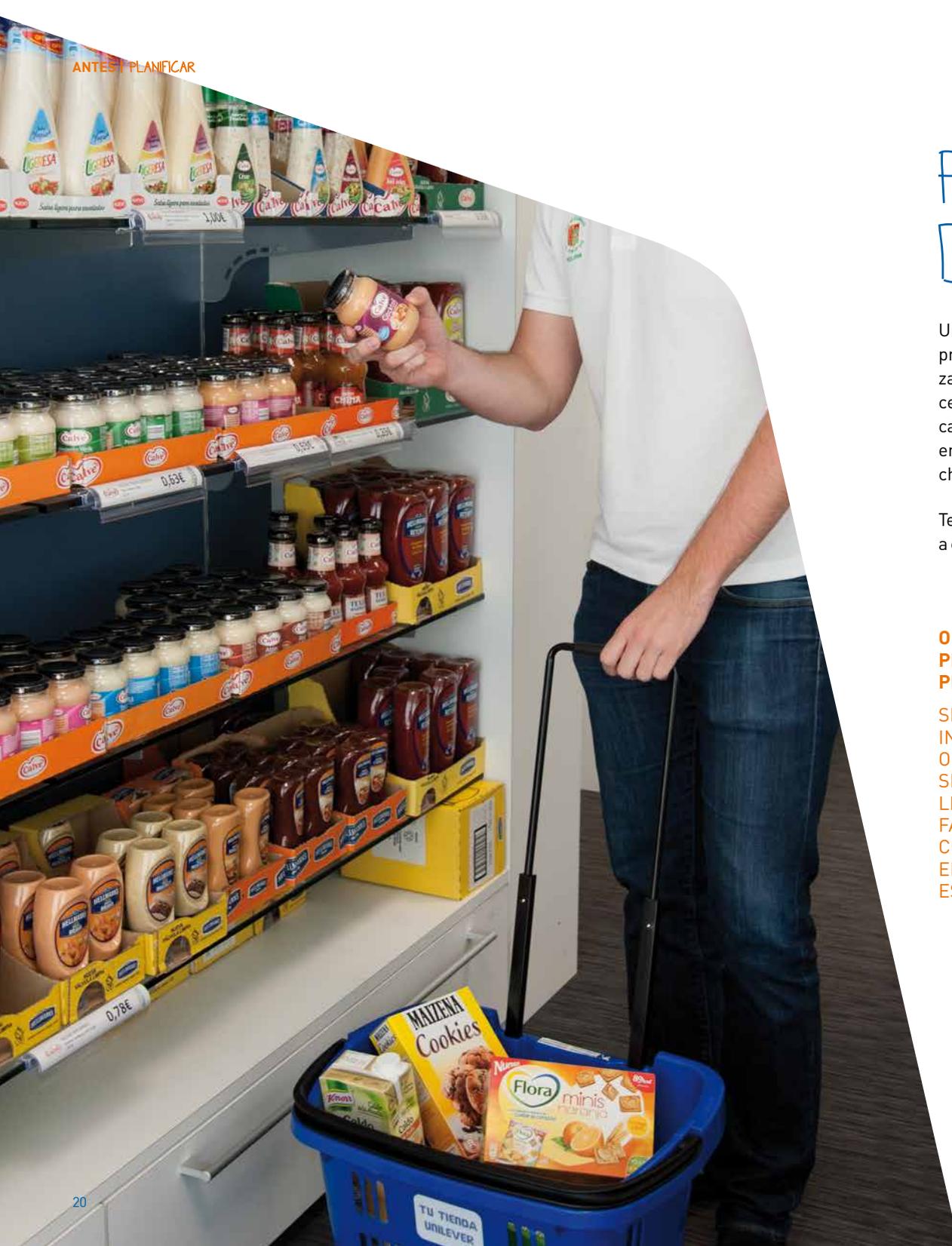
SEGÚN SEAN INDISPENSABLES O ACCESORIOS. ASÍ, SI POR EJEMPLO LLEVAS PRISA, FÁCILMENTE PODRÁS CONCENTRARTE SÓLO EN LOS PRODUCTOS ESENCIALES.

CONFECCIONA LA LISTA EN TRES COLUMNAS:

FRESCOS	DESPENSA	CONGELADOS

¡HAGAMOS LA LISTA DE LA COMPRA!

Clasifica los productos por secciones: agrúpalos según sean para guardar en la nevera, en el congelador o en la despensa. Esto te evitará dar paseos por el supermercado y, en consecuencia, invertir más tiempo del necesario, a la vez que garantizará la cadena de frío en productos refrigerados y congelados. Estos últimos, déjalos siempre para el final y así reducirás el tiempo que están a temperatura ambiente.



Es importante dedicar interés a la compra de los alimentos, ya que es el momento que escogeremos las opciones más adecuadas y nutritivas para nosotros mismos y para nuestra familia.

CONSEJOS EN EL PUNTO DE VENTA



1 LEE LA INFORMACIÓN QUE APARECE EN LA ETIQUETA DE LOS ENVASES

Los expertos en nutrición siempre destacan que no se pueden catalogar los alimentos como buenos o malos, ya que depende de cada persona, de su situación y de cómo sea su alimentación. No obstante corroboran que es importante que los consumidores conozcamos lo que comemos y seamos responsables de escoger las opciones más adecuadas de acuerdo con nuestros propios estilos de vida.

1. **Porción por ración:** cantidad recomendada que debemos ingerir de ese producto.
2. **Lista de ingredientes:** es el listado de cada ingrediente en orden descendente de predominancia.
3. **Tabla de Información Nutricional:** proporciona información sobre el contenido de calorías, grasas, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales en una porción del tamaño indicado.
4. **CDO:** es el porcentaje de nutriente que cubre una ración recomendada del alimento en base a una dieta diaria de 2.000 Kcal.

¿EN QUÉ DEBEMOS FIJARNOS EN LA ETIQUETA?

Las CDO (Cantidades Diarias Orientativas) indican de forma coherente y clara la cantidad de energía (calorías) y determinados nutrientes (grasas, grasas saturadas, sodio (sal) y azúcares) que aporta una ración de un alimento en comparación con lo que necesitamos en un día.

* Las necesidades individuales varían dependiendo de la edad, peso y nivel de actividad física. Una mujer adulta, con un peso saludable y un nivel medio de actividad física, necesita 2.000 kcal/día.

2 VERIFICA LA FECHA DE CONSUMO PREFERENTE O DE CADUCIDAD DE LOS ALIMENTOS

Son muchos los que confunden ambos términos y, al ver que la fecha impresa en el producto ha superado el plazo se tiende a desechar el mismo. Pero solo debería ser así para la fecha de caducidad, es decir cuando se ha rebasado el límite de seguridad a partir del cual el alimento puede suponer un riesgo para la salud. La diferencia entre ambos conceptos es que **la fecha de caducidad es aquella que indica la fecha a partir de la cual el producto no se debe ingerir, ya que no es adecuado para el consumo.** Se utiliza en productos muy perecederos desde el punto de vista microbiológico: pasteurizados (leche, quesos frescos, gazpachos), carnes o envasados al vacío.

En cambio, la fecha de consumo preferente hace referencia al tiempo en el cual el producto sin abrir mantiene sus propiedades en condiciones adecuadas de conservación. Pasada esta fecha, la calidad del producto puede disminuir, pero en ningún caso conlleva problemas para la salud. Se utiliza en alimentos con poca agua (aceite, legumbres, cereales), deshidratados (purés, sopas), esterilizados (latas, cajas de leche) y en conservas.



SI PREVÉS CONSUMIR EL PRODUCTO EN LOS PRÓXIMOS DÍAS, PUEDES ELEGIR UNO QUE PRESENTE UNA FECHA DE CADUCIDAD O DE CONSUMO PREFERENTE MÁS INMEDIATA. DE ESTE MODO, CONTRIBUIRÁS ACTIVAMENTE A EVITAR QUE DICHO PRODUCTO SE DESPERDICIE

CONSEJOS CUANDO COMPRES

FRUTAS Y VERDURAS
Compra frutas y verduras de temporada: están en su mejor momento y sus precios son más económicos.

Verifica que tengan buen color y apariencia fresca y corrobora que no tengan golpes ni abolladuras. Compra solo la que necesites ya que es un producto que se deteriora fácilmente.

LÁCTEOS

Es recomendable consumir lácteos desnatados (leche y yogures) ya que aportan menos grasas saturadas y colesterol.

La leche esterilizada tiene una fecha de caducidad bastante prolongada, por lo que podemos comprar cantidad para todo el mes si lo deseamos.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Elije las carnes que son más magras (pollo, pavo, conejo, etc....) y procura retirar la piel y la grasa visible.

La carne de cerdo, cordero y las que en general son más grasas debemos intentar moderar su consumo a una vez por semana.

Opta por cortes de carne firmes y tiernos, que normalmente son las de la parte trasera del animal.

Para escoger un pescado de buena calidad debemos fijarnos en que tenga unos ojos transparentes y que no estén hundidos, el cuerpo rígido y unas escamas brillantes.

En referencia a los huevos, debemos mirar bien la fecha de consumo, el aspecto de la cáscara, que no esté sucio ni roto, y es recomendable elegir huevos que provengan de gallinas camperas. [cat A]

CEREALES

El arroz, la pasta, las legumbres y los cereales de desayuno no son productos no perecederos por lo que puedes llenar la despensa de ellos. Lo recomendable es que los compres integrales, ya que aportan más fibra y vitaminas.

CALDOS, SOPAS Y CREMAS

Las cremas de verduras, los caldos o las sopas listas para consumir son alimentos que pueden ayudarte a mantener la despensa al día durante más tiempo para solventar imprevistos en los que no tienes tiempo de cocinar y además son una opción sana y nutritiva.

ACEITES Y GRASAS

Desde el punto de vista nutricional es recomendable consumir grasas insaturadas en nuestra alimentación diaria: aceites para aliñar, margarina para untar o cocinar y frutos secos para picar o añadir en las recetas.

SALSAS DE TOMATE, MAHONESAS Y CONSERVAS EN GENERAL

En el caso de las salsas, es recomendable tenerlas en tu despensa ya que ayudan a hacer más apetecibles algunas recetas, especialmente para los más pequeños de la casa (mahonesa en el pescado, o salsa de tomate en el arroz blanco, etc...).



DESPUÉS DE LA COMPRA



CONGELA:

Aumenta la vida útil de los productos frescos y, en consecuencia, disminuye el riesgo de que se estropeen, tanto los recién comprados, como las sobras. Importante tener bien identificados todos los productos, con la fecha del congelado para que no se queden olvidados durante un largo período de tiempo.

A la hora de congelar es importante realizar paquetes que se adapten al consumo de la estructura del hogar, en mayor o menor cantidad según el caso.

ALMACENAJE:

Existe un doble objetivo para un correcto almacenaje. Por una parte, asegurar que haya suficiente disponibilidad de productos en casa y estén colocados de forma que sea fácil ubicarlos y, por otra, garantizar que tenemos los alimentos necesarios para elaborar el menú que has planificado previamente.

PLANIFICACIÓN DE ARMARIOS/NEVERA:

Tener un buen orden en los armarios nos permite tener un mejor control de existencias. También nos facilita a la hora de realizar la lista de la compra ver cuáles son los huecos que tenemos en los armarios/nevera y que tenemos que reponer. Recuerda mantener todos los alimentos bien tapados en sus envases para que no haya transmisiones de olores y sabores entre ellos, en especial en la nevera.

Habitualmente consumimos aquellos alimentos que hemos comprado más recientemente. La única razón que explica esta tendencia es que acostumbramos a colocar los productos recién comprados al principio de la estantería, armario, nevera, etc.

COMPROBAR LAS CADUCIDADES:

Aunque las caducidades de los productos secos/ambiente suelen ser más largas, no son eternas y varían mucho entre productos. Aquí también es importante aplicar el criterio anterior.

PRIMERO EN ENTRAR, PRIMERO EN SALIR:

Es fundamental que consumas primero los productos más antiguos, en especial los frescos, que son los que más fácilmente se estropean. Por ello, cuando guardemos los productos nuevos en el armario/nevera es recomendable ponerlos al final de la estantería, nevera, etc. para garantizar que se consumen primero los que ya teníamos.

UBICACIÓN DE CADA UNO DE LOS ALIMENTOS DENTRO DEL FRIGORÍFICO:

Evita que los productos toquen la pared del fondo del refrigerador y colócalos bien separados unos de otros para que circule el aire correctamente.

ESTANTE SUPERIOR

Lácteos (yogures, quesos, postres lácteos) y huevos.

CENTRO

Productos cocinados y listos para consumir.

ABAJO

Es la zona más fría, por eso es recomendable colocar ahí los alimentos perecederos como carnes, aves y pescados. Así también evitamos que los jugos de estos alimentos puedan contaminar accidentalmente otros.

CAJONES

Verduras y hortalizas.

PUERTA

Aquí se pueden colocar aquellos productos que no necesitan de mucho frío para conservarse, como por ejemplo mahonesa, bebidas, margarina, salsas, etc.



NO INTRODUCAS ALIMENTOS CALIENTES EN LA NEVERA, SON UN DESPERDICIO DE ENERGÍA. PONLOS CUANDO YA ESTÉN A TEMPERATURA AMBIENTE.

GUARDA LAS SOBRAS DE CONSERVAS EN RECIPIENTES HERMÉTICOS APROPIADOS.

MANTÉN LA NEVERA LIMPIA Y ORDENADA PARA EVITAR QUE SE QUEDEN RESIDUOS DE COMIDA Y ALIMENTOS ESTROPEADOS.



DURANTE

2.

COCINAR:

- A. CÓMO AJUSTAR LAS CANTIDADES DE TUS INGREDIENTES
- B. ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE
- C. COMER FUERA DE CASA

CÓMO AJUSTAR LAS CANTIDADES DE TUS INGREDIENTES

Cocinar utilizando las cantidades justas de ingredientes para el número de comensales que se vaya a tener en la mesa, es fundamental para una buena gestión de los alimentos que compramos.

Cocinar de más está bien si lo hacemos con la intención de congelar las sobras y tener disponibilidad del plato para los próximos días o semanas, pero hacerlo sin control o sin un propósito específico puede llevarnos a comer más de lo que nuestro cuerpo necesita y favorecer el aumento de peso.

Algunos consejos para ajustarte al número de raciones son:

1. **Organízate en la cocina:** saca los ingredientes que vas a necesitar, prepáralos con antelación y ajústate a las cantidades que te indique la receta.
2. **Utiliza medidas caseras:** puñados, cucharadas, cucharones, vasos, etc



RACIÓN "COMÚN" DE ALIMENTO PARA UNA PERSONA SANA.

Las siguientes cantidades hacen referencia a lo que es considerado una ración "común" de alimento para una persona sana. Podrás subir o bajar la cantidad de alimento en función de si tienes necesidades nutricionales específicas:

TIPO DE ALIMENTO	MEDIDA CASERA	PESO NETO
ARROZ Y PASTA (CRUDO)	1 puñado (sopa) 1 ración individual	25-30g 60-80g
HARINA	1 cuchara sopera colmada	20-25g
LEGUMBRES	1 taza de café	70-80g
LECHE	1 vaso / taza	200-250 ml
QUESO SEMI	1 loncha (1 triángulo)	40-60g
QUESO RALLADO	2 cucharadas soperas	25-30g
TERNERA, POLLO, CERDO, ETC (CRUDO)	1 filete del tamaño de la mano	150g
LOMO (CRUDO)	1 loncha	30-60g
JAMÓN	1 loncha fina	20-25g
HUEVO	1 unidad	50-60g
BACALAO, MERLUZA, SALMÓN, ETC (CRUDO)	1 rodaja/filete	150-175g
ACEITE	1 cuchara sopera 1 cuchara de postre	10 ml 5 ml
MARGARINA	1 cuchara sopera 1 cuchara postre	20-30g 10-15g
PATATA	1 grande 2 pequeña	250-300g 80-100g
TOMATE	1 grande 2 pequeños	200-300g 80-100g
LECHUGA, ESPINACAS, ESCAROLA, ETC.	guarnición (medio plato)	100-120g
MANZANA, NARANJA, PERA, ETC.	1 pieza mediana	120-180g
MANDARINAS, CIRUELAS, ETC.	2-3 piezas medianas	120-180g
FRUTOS SECOS	1 puñado con la mano cerrada	30g
AZÚCAR	1 cucharada de postre colmada / sobre	6-8g
MAJONESA	1 cucharada sopera	20-30g
CEREALES	1 puñado cerrado	30g
PAN	3 rebanadas	40g

UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

A LA HORA DE PLANIFICAR NUESTRA ALIMENTACIÓN, CASI TAN IMPORTANTE ES QUE ÉSTA SEA SALUDABLE Y VARIADA, COMO QUE SEA SOSTENIBLE.

Los responsables de la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO) de las Naciones Unidas consideran que una alimentación saludable tiene que incorporar el factor ambiental para garantizar su acceso a toda la población presente y futura, además del componente de justicia social para un reparto equitativo de los recursos.

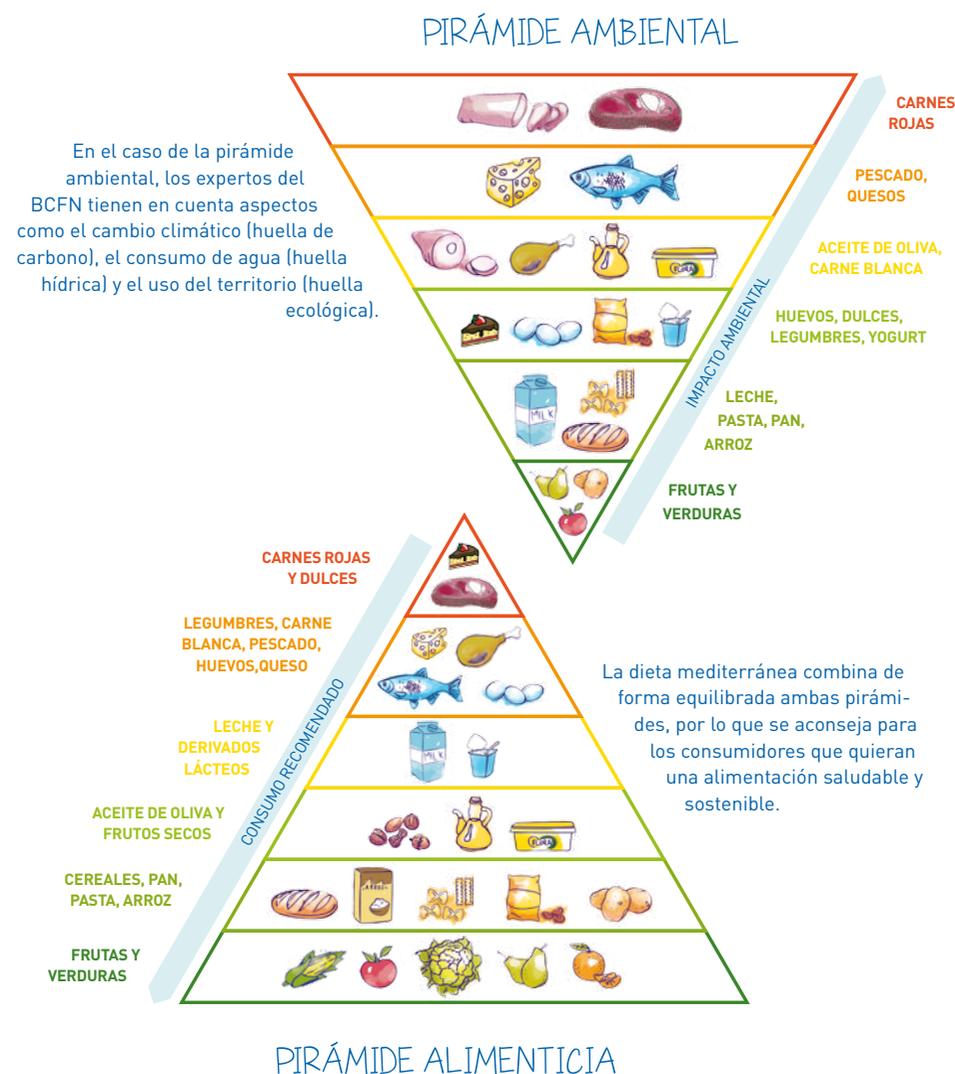
En general, una alimentación a base de productos locales y comprados a granel es más sostenible. Sin embargo, esto no siempre es posible, por lo que entonces es necesario fijarse en que los productos envasados que se adquieran procedan de marcas que hayan implementado planes de sostenibilidad.

¿Qué alimentos suelen tener un mayor impacto en el medio ambiente?

A grandes rasgos, **podemos decir que los alimentos de origen animal tienen un impacto mayor que los de origen vegetal, ya que el ciclo hasta la obtención del producto final es más largo.**



En este sentido, **una alimentación saludable como la mediterránea también beneficia al medio ambiente.** Así lo asegura un informe del Barilla Centre for Food & Nutrition (BCFN), en el que se analiza el impacto de los procesos de fabricación, transporte y distribución de los alimentos. Sus responsables proponen una doble pirámide: a la clásica que señala los alimentos y las proporciones en las que tienen que ingerirse para llevar una alimentación buena para la salud, se le une otra que tiene en cuenta también si es buena para el medio ambiente.



VAYAMOS SIN EMBARGO POR

GRUPOS DE ALIMENTOS:

GRASAS PARA COCINAR, UNTAR Y ALIÑAR:



Los diferentes tipos de aceites y grasas que utilizamos tienen también diferente impacto en el medio ambiente. En general, los aceites vegetales y derivados (aceite de oliva, de girasol, margarinas, etc...) tienen un menor impacto ambiental que las grasas de procedencia animal.



CEREALES Y DERIVADOS, PATATAS Y ARROZ:

Este grupo de alimentos tiene un impacto ambiental sensiblemente menor que la carne y el pescado, por lo que, también desde este punto de vista – y no solamente el de la salud – debemos incentivar su consumo.

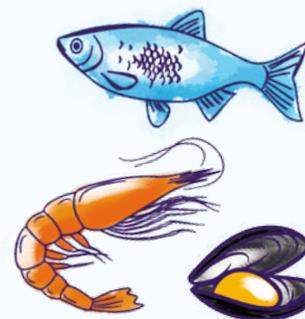
¿Sabías que el arroz tiene un impacto ambiental 3 veces mayor que los cereales y las patatas? Ello es debido a que su cultivo genera gas metano.



VERDURAS, FRUTAS Y LEGUMBRES:

El impacto ambiental depende de cada tipo de verdura, fruta o legumbre, pero en general siempre será menor que el de los alimentos de origen animal. Algunos consejos serían escoger aquellas de temporada y de producción local, mejor las ricas en fibra y los tubérculos, y comprar la cantidad adecuada para evitar desperdicios.

¿Sabes que la producción de 1 kg de zanahorias produce una décima parte de gases de efecto invernadero que la producción de 1 kg de tomates? ¿Sabes que las legumbres, especialmente si se combinan con un cereal, pueden ser un buen sustituto de la proteína animal?



PESCADO Y MARISCO:

Respecto a este grupo de alimentos, debemos ser sumamente cuidadosos en preservar al máximo las poblaciones marinas que tenemos actualmente. Por ello, debemos escoger pescado y marisco que haya sido alimentado y/o pescado de forma sostenible, y evitar pescado pequeño y especias en peligro de extinción.

¿Sabías que los mejillones son una elección bastante sostenible? Los mejillones no necesitan alimento y en cambio filtran el plancton, tendiendo a reducir la eutrofización marina.

ANÍMATE...¡NO ES TAN DIFÍCIL Y, POR SUERTE, SI COMES DE FORMA SOSTENIBLE, ESTARÁS CUIDANDO TAMBIÉN TU SALUD!



CARNE: VACUNO, OVINO, CERDO, POLLO...

¿Sabías que para producir 1 kg de carne de vacuno se generan de 15 a 25kg de gases de efecto invernadero, cantidad 10 veces superior a la que se genera para producir 1 kg de pollo? Esto es debido a que, en los rumiantes, la digestión produce gas metano, que tiene un alto impacto en el medio ambiente.

COMER FUERA DE CASA

TAMBIÉN CUANDO COMAS FUERA DE CASA TIENES OPORTUNIDAD DE EVITAR EL DESPERDICIO DE COMIDA, YA SEA EN RESTAURANTES, CAFETERÍAS O EN LA OFICINA.



Según la Guía "Abra los ojos ante los desperdicios" editada por Unilever Food Solutions, negocio de alimentación destinado a la restauración, cada año se desperdician 63.000 toneladas de comida en España (datos avalados por la FEHR). Existen, igual que en casa, diversas oportunidades de reducir esta cantidad y algunas de ellas dependen de los clientes.

Los establecimientos de restauración ofrecen, a menudo, ya sea

en el menú o en la carta, raciones que satisfagan el apetito de su cliente. Sin embargo, éste puede variar sustancialmente según múltiples variables como el género, las costumbres, su preocupación por el peso, el tipo de trabajo que ejerce, etc.

Debemos tener en cuenta que toda la comida que se deja en el plato es desperdicio seguro. **Las raciones demasiado grandes terminan en la basura.**

SE CUANTIFICA QUE EL 10% DE LOS DESPERDICIOS ALIMENTARIOS PROVIENE DE LOS PLATOS QUE LOS CLIENTES NO SE ACABAN.

¿CÓMO PUEDES CONTRIBUIR A REDUCIR DESPERDICIOS? CON ESTAS SIMPLES ACCIONES:

Informa al restaurador si tu apetito es limitado y prefieres una ración más reducida, si vas a prescindir de la guarnición o la prefieres de otro tipo, o si no vas a tomar postre, por ejemplo. También las raciones de los niños son una fuente de reducción de desperdicios. Seguramente un plato más pequeño saciará su apetito. ¿Para qué pedir una ración si sabes de antemano que no se lo van a terminar?

Una guarnición de patatas fritas, por ejemplo, son unos 200 gramos, aproximadamente. Con que solo 5 clientes renuncien a ella sin avisarlo previamente significa un desperdicio de 1 kilo al día que, al cabo de año, representa más de 350 kilos de patatas, sólo de patatas. Puedes hacer el cálculo con verduras, arroz, ensalada, carne o pescado.

Si acudes a un buffet libre, evita comer por los ojos. Seguramente la combinación de comida apetecible, apetito y raciones sin límite será una tentación contra la que debes combatir. Es mejor repetir que desperdiciar la comida.

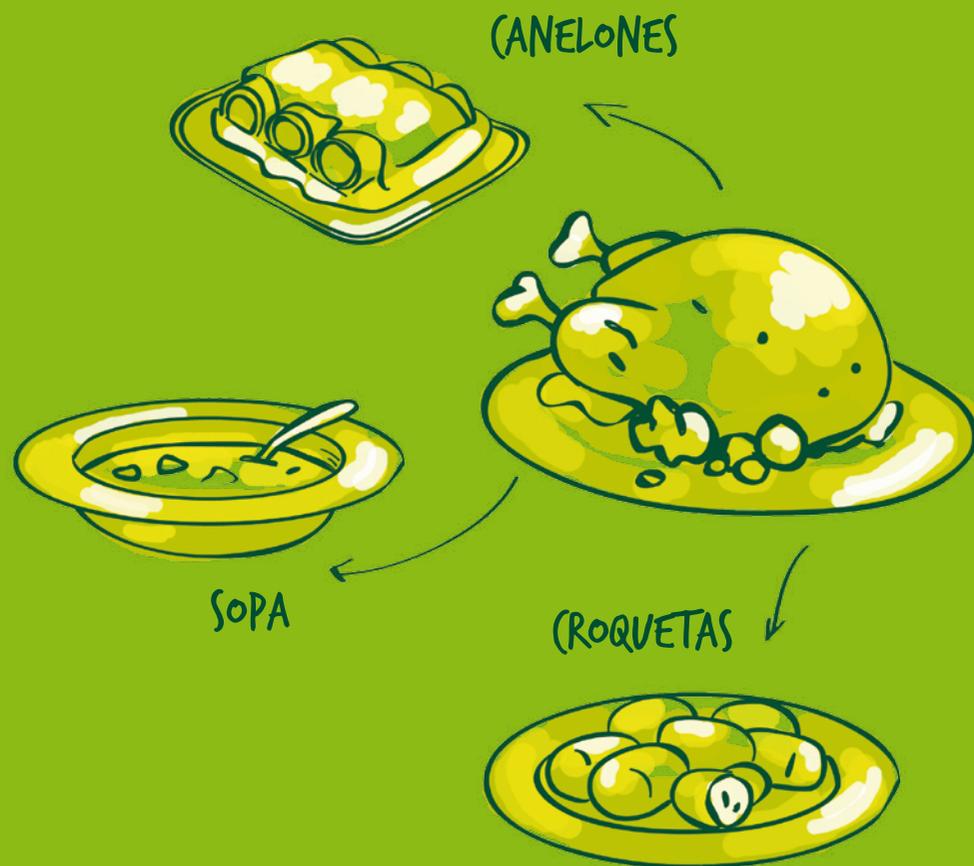
Si te ofrecen productos de gentileza (pan, aceitunas, embutido, etc.) y no vas a consumirlos hazlo saber. Una vez depositados en tu mesa, si no son consumidos, esos productos irán directos a la basura sólo por el hecho de que han estado en la mesa de un cliente.

Si a pesar de las medidas citadas hasta ahora ha sobrado comida o bebida, llévatela a casa. En países como Estados Unidos es una práctica muy habitual y en España cada vez está más extendida. No tengas reparo en hacerlo. Esa comida ya no se va a reutilizar y al restaurador, igual que a ti, tampoco le gusta tener que tirarla a la basura.

SITE LLEVAS FIAMBRERA.

Si eres de los que te llevas la fiambarrera de casa es recomendable que planifiques bien el menú. Lo más práctico y cómodo es optar por un plato único, pero completo desde el punto de vista nutricional. Hoy en día, la fiambarrera es, sin duda, el gran aliado del ahorro. En el anexo podréis encontrar recetas saludables, equilibradas y fáciles de hacer.





DESPUÉS

3.

REUTILIZAR:

- A. IDEAS PARA REUTILIZAR TUS SOBRAS
- B. RECETAS NAVIDEÑAS
- C. LA HUELLA HIDRICA DE LOS ALIMENTOS
- D. RECICLAR EN CASA

IDEAS PARA REUTILIZAR TUS SOBRAS



EN MUCHAS OCASIONES, ACABAN EN LA BASURA RESTOS DE COMIDA PERFECTAMENTE APROVECHABLES. HE AQUÍ ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EVITAR ESTA SITUACIÓN.

Para asegurar que no ponemos en riesgo nuestra salud cuando aprovechamos sobras, es importante mantener una buena higiene en la cocina y seguir los siguientes consejos:

- **Tapa y enfría las sobras de las comidas** si no las congelas por un máximo de 90 minutos. Consúmelas siempre dentro de los dos días siguientes.
- **Las sobras del congelador debes consumir-las antes de tres meses.** Puedes descongelarlas en el microondas y, si no, la noche anterior en la nevera.
- **Nunca vuelvas a congelar las sobras descongeladas.**

DESCUBRE RECETAS PARA APROVECHAR INGREDIENTES Y SOBRAS EN EL CANAL YOUTUBE DE UNILEVER.

WWW.YOUTUBE.COM/SPAINUNILEVER

Reutilizar los restos de **POLLO, CARNE O PESCADO** para la elaboración de deliciosas croquetas, canelones, empanadillas o una sopa.

Los restos de **VERDURAS, HORTALIZAS O LEGUMBRES** pueden transformarse al día siguiente en un apetitoso puré.

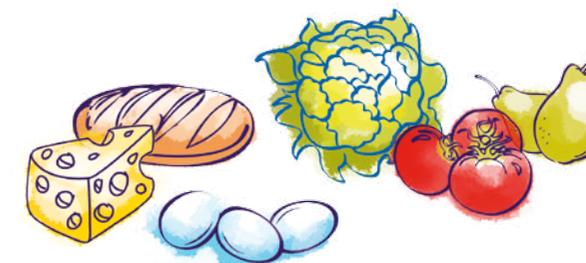
LA FRUTA a punto de pasarse puede convertirse en una macedonia, batido, compota o tarta.

Antes de tirar piezas de frutas "tocadas", prepara un rico postre combinándolo con helado de sabores.

Si te sobra **SALSA DE TOMATE**, la puedes congelar en pequeñas porciones, de forma que sólo descongeles lo que necesites consumir.

Cuando los **HUEVOS** de la nevera están a punto de caducar, una buena idea consiste en cocerlos y preparar unos huevos rellenos de atún.

También puedes preparar un revuelto para aprovechar los restos más variados de comida o incluirlos picados en ensaladas, sopas o cremas de verduras.



Los **YOGURES** próximos a caducar se pueden utilizar para, posteriormente, comer como postre con una cucharada de mermelada, o utilizarlos como aderezo para ensaladas.

El **QUESO** se puede rallar o, mejor aún, acumular unos cuantos restos para, con un poco de vino y especias, hacerte tu propia fondue casera.

EL PAN del día anterior se puede convertir en unos picatostes para el puré o la crema.

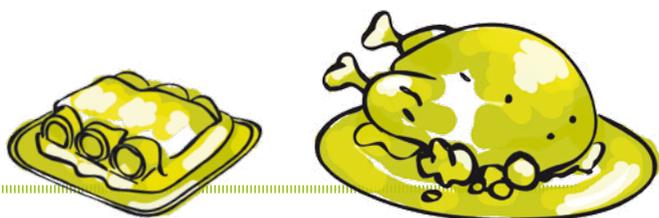
LAS GALLETAS se pueden partir en trozos y utilizar como topping de helados o yogures.

SI COCINAS DEMASIADO ARROZ O PASTA aparta lo que no vayas a comer (sin mezclar con la salsa o los condimentos) y guárdalos en una fiambarrera en la nevera. Puedes preparar una ensalada con ellos o combinarlos como guarnición de una carne o pescado en la cena.

RECETAS NAVIDEÑAS PARA EVITAR DESPERDICIOS

LAS FIESTAS DE FINAL DE AÑO SON UNA ÉPOCA EN LA QUE, DEBIDO A LA TRADICIÓN DE REUNIRSE ENTORNO A UNA BUENA MESA, SE PRODUCE UN EXCESO DE COMIDA. ELLO SUPONE UN IMPORTANTE RIESGO DE DESPERDICIO ALIMENTICIO.

Por suerte, en nuestro país contamos con un amplio recetario de excelentes platos navideños que se preparan gracias a las mermas generadas por otras especialidades culinarias de estas fechas. Croquetas, canalones, calamares rellenos, quiche de langostinos, plum cake... son solo algunos ejemplos de ello.



OS OFRECEMOS A CONTINUACIÓN
10 RECETAS TÍPICAS QUE IMPLICAN
CULTURA DEL REAPROVECHAMIENTO



CON EL PAVO... PASTA INTEGRAL CON VERDURITAS



Ingredientes para 4 personas:

300 g de pasta integral
750 g de pavo cocido cortado a trozos (desmigado)
1 cebolla
1 tomate maduro
2 dientes de ajo
Jugo de 1/2 limón
100 g de espárragos trigueros
80 g de zanahoria
Aceite de oliva
Pimienta
Romero
Tomillo
Harina
1 pastilla de Caldo de Pollo Knorr

PREPARACIÓN:

- 1 En una cazuela, sofreír la cebolla cortada en rodajas, el tomate de la misma manera y un diente de ajo.
- 2 Sofreír en una sartén los trocitos de pavo, espárragos trigueros y zanahoria cortada a dados con aceite y un diente de ajo.
- 3 Añadir 1/2 litro de agua, 1 pastilla de Caldo de Pollo Knorr, 1 cucharadita de tomillo y el zumo de medio limón, pimienta y romero. Hervir la pasta integral.
- 4 Escurrir la pasta y añadir el salteado de verduras y pavo.

Esta receta es muy equilibrada y la podemos utilizar como plato único. Nos aporta hidratos de carbono, vitaminas, minerales y proteínas de buena calidad.

CON LA DORADA AL HORNO... CALAMARES RELLENOS



5 calamares medianos
200 g de dorada cocida y desmigada
2 huevos duros grandes
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 de cucharadita pimentón dulce
1/2 vaso de vino blanco
1/2 vaso de agua
1 cacito de Caldo de Pescado Knorr
1 lata de tomate natural triturado Tomator
1-2 cucharadas de Maizena
Azafrán
Harina
Pimienta negra molida
Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- 1 Limpiamos los calamares, y reservamos para el relleno patas y aletas. Sofreímos media cebolla cortada con un diente de ajo. Añadimos la carne de la dorada cocida. Añadimos tomate triturado Tomator y el pimentón dulce.
- 2 Añadimos las aletas y tentáculos de los calamares, el huevo duro, todo picado y dejamos durante unos cinco minutos. Añadimos una o dos cucharadas de Maizena.
- 3 Rellenamos los calamares con la mezcla, enharinamos, freímos y reservamos.
- 4 En el mismo aceite anterior, freímos media cebolla con un diente de ajo, añadimos azafrán, 1/2 vasito de vino blanco, 1/2 vaso de agua y el cacito de Caldo de Pescado. Añadimos los calamares rellenos y dejamos reducir.

CON EL BOGAVANTE... BOGAVANTE AL PAPILOTE CON PATATAS Y CALABACÍN



600 g de bogavante cocido
10 g de eneldo
2 cebollas picada
2 tomates picados
20 gramos de Margarina Tulipán
2 patatas medianas cocidas
150 g de calabacín
Pimienta negra recién molida
1 pastilla de Caldo de Pescado Knorr

PREPARACIÓN:

- 1 En un trozo de papel de estraza untado con Margarina colocamos la cebolla, los tomates, el eneldo, las patatas cocidas cortadas a rodajas muy finas, el calabacín a tiras y el bogavante troceado.
- 2 Espolvorear por encima con Caldo de Pescado Knorr.
- 3 Envolvemos el preparado con el papel de aluminio, sellando bien los bordes y horneamos 30 min a 200°C.

Este sencillo plato es muy saludable ya que la papilote es una técnica culinaria ligera.

CON LOS LANGOSTINOS... QUICHE LORRAINE DE LANGOSTINOS



Para la Base:

250 g harina
80 ml de agua fría
125 g de Margarina Tulipán
Sal

Para el relleno:

4 huevos
200 ml nata líquida
200 g de queso (preferiblemente gruyère)
3 dientes de ajo
1 cebolla mediana
400 g de colas de langostinos cocidas
Perejil
1 pastilla de Caldo de Verduras Knorr

PREPARACIÓN:

- 1 Juntamos en un bol la harina, 1 cucharadita de sal y Margarina Tulipán. Mezclamos. Añadimos el agua fría y trabajamos la masa hasta que quede homogénea. La dejamos reposar en la nevera 30-45min.
- 2 Mientras, batimos en un bol los huevos, e incorporamos a continuación la nata y el queso. Espolvoreamos una pastilla de Caldo de Verduras Knorr. Añadimos sal y pimienta. Cortamos la cebolla en cubos, cortamos las colas de langostinos a modo longitudinal, el ajo en láminas e incorporamos a la mezcla. Añadimos perejil cortado.
- 3 Con un tenedor, pinchamos la base de la masa formando pequeños agujeros. Horneamos a 175°C durante 5 minutos.
- 4 Sacamos la masa, incorporamos el resto de ingredientes, y horneamos a 175°C durante 20 minutos.

CON EL CAPÓN...
CROQUETAS DE CAPÓN



- | | |
|--|---|
| 1 capón | Ingredientes para la |
| 1 cebolla picada | bechamel: |
| 2 huevos duros picados | 1 l de leche |
| 2 cucharadas de harina de trigo | 40 g de Margarina Flora |
| Pan rallado | 2 cc de Maizena |
| 2 huevos crudos | 2 cc de nuez moscada |
| Sal | 1 cacito de Caldo de Pollo Knorr |
| Perejil picado | |

PREPARACIÓN:

- 1 La Bechamel: En una sartén sofreímos con Margarina Tulipán la Maizena, hasta que se dore. Añadimos la nuez moscada, 1 cacito de Caldo de Pollo Knorr y leche, poco a poco removiendo hasta obtener la textura de bechamel consistente. Reservar.
- 2 Masa de croquetas: En un bol, mezclamos el capón, el huevo duro, la cebolla, todo muy bien picado y salpimentado. Añadimos la bechamel, lo mezclamos todo y lo reservamos en una bandeja en el frigorífico hasta que se enfríe la masa.
- 3 En 3 platos ponemos por separados los huevos batidos, el pan rallado con el perejil y la harina. Con 2 cucharas soperas vamos cogiendo la masa y haciendo la forma de las croquetas. Las pasamos por harina primero, luego por el huevo y finalmente por el pan rallado.
- 4 En una sartén con abundante aceite, freímos las croquetas, las escurrimos en papel de cocina y servimos.

CON EL COCHINILLO...
LENTEJAS



- 400 g de lentejas**
150 g de Cochinitillo asado desmenuzado
1 cebolla mediana
3 tomates maduros
40 g de chorizo
40 g de morcilla
2 patatas medianas
1 vaso pequeño de vino
2 pastillas de Doble Caldo Knorr
Pimentón
3 dientes de ajo
1 zanahoria
1 pimiento
Pimienta negra en grano y laurel
Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- 1 Freímos la cebolla, la zanahoria, los tomates y el pimiento en una olla. A continuación, añadimos el pimentón, la hoja de laurel, la pimienta negra en grano, el ajo, el chorizo, la morcilla, el cochinitillo desmenuzado, las patatas troceadas y el vino.
- 2 Añadimos las lentejas ya hidratadas, 2 pastillas de Doble Caldo Knorr y cubrimos con 1/2 litros de agua.
- 3 Cocemos durante 20 minutos a fuego medio.

CON LOS CANALONES...
BERENJENAS RELLENAS



- 4 berenjenas lavadas**
300 g de relleno de canelones
2 cebollas picadas
4 dientes de ajo machacados
2 cdas de perejil picado
3 cdas de aceite
2 cdas Tomate Natural Tomator
150 g de queso rallado
1 cda de orégano

PREPARACIÓN:

- 1 Hervimos las berenjenas en agua con sal durante 15 minutos. Las secamos y vaciamos la pulpa con una cuchara.
 - 2 En una sartén, ponemos el aceite a calentar y sofreímos los ajos, las cebollas y el Tomate Natural Tomator. Finalmente, añadimos el relleno de canelones y el perejil. Añadimos pimienta y orégano.
 - 3 Rellenamos las berenjenas con el preparado, las espolvoreamos con el queso rallado y las colocamos en una bandeja apta para hornear.
 - 4 Horneamos 8 minutos a 200°C (horno precalentado).
- Consejo: si quieres berenjenas aun más sabrosas, puedes añadir una capa final de Bechamel Knorr lista para usar y luego el queso.*

CON EL CORDERO...
ARROZ CON CORDERO
Y ALCACHOFAS



- Para 4 personas:
450 g de arroz bomba
250 g de cordero lechal
6 alcachofas
2 ajos
1 cebolla pequeña
1 pimiento verde pequeño
1 pimiento rojo pequeño
500 ml de Tomator
2 cucharaditas de pimentón dulce
1 cucharadita de azafrán
1 litro de Caldo de Carne Knorr

PREPARACIÓN:

- 1 Picamos bien finos todos los ingredientes: la cebolla, los ajos, el pimiento verde y rojo.
- 2 Deshuesamos las piernas del cordero lechal y las cortamos en trozos pequeños.
- 3 Freímos los ajos, luego la cebolla y, por último, los pimientos. A continuación, añadimos el cordero y cuando haya cogido color añadimos el pimentón y el azafrán.
- 4 Añadimos el Tomator. Cocemos hasta que se evapore todo el agua y disponemos el arroz.
- 5 Finalmente ponemos el Caldo de Carne Knorr hervido, las hierbas aromáticas y las alcachofas cortas a cuartos.

CON LOS POLVORONES...
PASTEL DE CHOCOLATE
SIN HORNEAR



250 g de Margarina Tulipán
500 g de leche en polvo
170 ml de agua
350 g de azúcar
5 cucharadas de cacao
600 g de polvorones
200 g de frutos secos

PREPARACIÓN:

- 1 Verter el agua en un cazo, añadir Tulipán, el cacao y el azúcar. Remover todo a fuego lento hasta que se mezclen bien todos los ingredientes.
- 2 Romper los polvorones con las manos y luego machacarlos con un mortero. Si se tiene una batidora de múltiples funciones, se puede utilizar para aplastarlos.
- 3 Poner la masa de cacao en un bol y luego, mientras se bate con la batidora, añadir lentamente la leche en polvo.
- 4 Añadir la mitad de los polvorones machacados a la masa preparada y mezclar todo con una cuchara. La masa resultante debe ser muy densa.
- 5 Preparar las nueces y frutos secos quitando las cáscaras. Añadir las a la masa y mezclar de nuevo. Poner un papel de hornear en un molde de unos 30 cm de diámetro.
- 6 Poner la mitad de la masa en el recipiente e ir añadiendo trozos de polvorones. Cubrirlo de nuevo con el resto de la masa y añadir el resto de polvorones. Presionar cuidadosamente la masa del recipiente con un mortero y ponerla en la nevera durante unas horas hasta que se solidifique.

CON LA FRUTA...
PLUM CAKE DE FRUTA



100 g de Margarina Flora Sabor Mantequilla
250 g de harina
100 g chocolate
2 cucharaditas de levadura en polvo
125 g de azúcar
200 ml de leche
2 huevos
1 pizca de sal
300 g de fruta cortada en daditos

PREPARACIÓN:

- 1 Mezclar todos los ingredientes secos: harina, azúcar, levadura en polvo y sal.
- 2 Derretir Tulipán en un cazo con la mitad de la leche y el chocolate a trozos. Enfriarlo.
- 3 Batir los huevos en un bol con el resto de la leche.
- 4 Añadir a los ingredientes secos la leche con los huevos y el Tulipán fundido con el chocolate. Mezclar con una cuchara.
- 5 Colocar la masa densa en el molde y disponer los trozos de fruta en el molde. Hornear durante unos 15-18 minutos a 200°C.



ADEMÁS, TENGAMOS EN CUENTA...

UNAS SENCILLAS ACCIONES QUE CONTRIBUYEN A MINIMIZAR LOS DESPERDICIOS Y, PUES, A AHORRAR Y PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE.

PLANIFICAR LA COMPRA	FECHA DE CADUCIDAD	CONSERVACIÓN ALIMENTOS	RACIONES COMIDA	APROVECHAR LOS RESTOS
Diseñar los menús, hacer un inventario de los ingredientes que ya tenemos en la despensa y, sólo entonces, escribir la lista de la compra.	Tener presente la fecha de caducidad para no echar a perder alimentos.	Conservar los alimentos según las instrucciones del envase y establecer la temperatura de la nevera entre 1°C y 5°C para preservarlos mejor.	Servir en el plato raciones moderadas de comida. Si queda hambre, ya repetiremos.	Emplear los restos de recetas en otras comidas, aplicando la cultura del reaprovechamiento. También se pueden congelar para otra ocasión.

LA HUUE LLA HÍDRICA DE LOS ALIMENTOS

¿SABÍAS QUE SE NECESITAN 450 LITROS DE AGUA PARA PRODUCIR UN SOLO HUEVO DE GALLINA? ¿Y 140 LITROS PARA UNA TAZA DE CAFÉ ¿Y 2.400 LITROS DE AGUA PARA UNA HAMBURGUESA?



Sabemos que consumimos una gran cantidad de agua para beber, cocinar y lavar; pero no somos conscientes del volumen de agua necesario para la producción de bienes como alimentos, papel, ropa, etc.

conocer el volumen de agua necesaria para producir los bienes y servicios consumidos por los habitantes de un país. En el cálculo de la huella hídrica cada paso del proceso suma: Cultivo+ Distribución+ Venta+ Consumo interno

En este sentido, la huella hídrica es el indicador que tiene en cuenta y nos ayuda a

CADA PASO DEL PROCESO SUMA



Para el cálculo de huella hídrica se tiene en cuenta tanto el uso directo -el agua consumida o utilizada en los procesos de producción- como indirecto -agua presente en las materias primas y en los productos y servicios que forman parte del proceso productivo- que se hace del recurso.

En definitiva, todo lo que producimos y consumimos deja una huella hídrica. Para hacernos una idea, se necesitan unos 25.700 litros de agua para producir los alimentos que consume una familia de cuatro personas en un día.

NUESTRO COMPROMISO CON EL CUIDADO DEL AGUA EMPIEZA CON UN CONSUMO RESPONSABLE

Conscientes de que los recursos del planeta son finitos, es clave el diseño de iniciativas que ayuden a gestionar mejor nuestro entorno a través de la creación de soluciones concretas, circulares y colaborativas.

La revolución de los recursos empieza con cada uno de nosotros y es de vital importancia trabajar y crear alianzas para seguir avanzando en desarrollo sostenible, integrando la economía circular en todos los procesos y actividades de la organización y acelerar así nuestra transformación para dar respuesta a los grandes retos que afectan al planeta.





QUÉ DEBES SABER SOBRE EL AGUA EN EL MUNDO

EL AGUA EN LA TIERRA SUPONE UN

71%

DE LA SUPERFICIE DE NUESTRO PLANETA.

CASI EL

96,5%

ES AGUA SALADA QUE SE ENCUENTRA EN MARES Y OCÉANOS.

3%

DEL AGUA DEL PLANETA ES DULCE.

PERO SOLO

0.3%

ES APTA PARA EL CONSUMO HUMANO.

EL PORCENTAJE RESTANTE:

99.97%

ES AGUA QUE SE ENCUENTRA EN LOS POLOS Y ZONAS HELADAS, ES SUBTERRÁNEA O ESTÁ DISPERSA EN LA ATMÓSFERA.

SEGÚN EL BANCO MUNDIAL, EN 2035 EL ESTRÉS HÍDRICO - UNA DE LAS PRINCIPALES CONSECUENCIAS DEL CAMBIO CLIMÁTICO - AFECTARÁ AL

40%

DE LA POBLACIÓN MUNDIAL.

¿CUÁL ES LA HUELLA HÍDRICA DE LO QUE CONSUMO?

 UNA MANZANA 70 
 UN HUEVO 200 
 300 G. DE POLLO 1.170 
 300 G. DE FILETE DE CERDO 1.440 

 UNA NARANJA 50 
 500 G. DE PAN 650 
 500 G. DE TRIGO 500 
 500 ML DE CERVEZA 150 

 500 G DE MAIZ 450 
 UN PAQUETE DE FRITURAS 185 
 BOTELLA DE VINO 720 
 1 LITRO DE LECHE 1.000 
 300 G. DE FILETE DE RES 4.500 

 JARRA DE CAFÉ 840 
 300 G DE FILETE DE CORDERO 1.830 
 500 G DE ARROZ 1.700 
 500 G DE QUESO 2.500 
 750 ML DE TÉ 750 

 = LITROS DE AGUA PARA PRODUCIR

RECICLAR EN CASA

En la cocina se genera la mayor cantidad de residuos; la gran mayoría procedentes de envases y comida. Es por ello que se hace tan necesario que todos sigamos los pasos para tratar estos residuos y darles el uso y destino adecuados.

Empieza por ubicar en el hogar un punto de reciclado estratégico. Debe ser un lugar que todos los integrantes de la familia puedan ver con facilidad. Coloca en este punto 4 recipientes diferentes, uno para cada tipo de desechos.

SEPARA POR COLORES:

PAPELES, REVISTAS, PERIÓDICOS, CARTONES Y CAJAS.

AZUL



ENVASES DE PLÁSTICO, DE METAL (LATAS DE BEBIDAS, CONSERVAS Y ENLATADOS) Y LOS BRIKS.

AMARILLO



BOTELLAS Y TARROS DE VIDRIO.

Asegúrate de vaciar el líquido y de quitar los tapones de plástico, metal o corcho.

VERDE



TODOS LOS RESIDUOS DE ORIGEN ORGÁNICO DEBEN IR SEPARADOS DEL RESTO DE DESPERDICIOS EN ESTE CONTENEDOR.

MARRÓN



EL RESTO DE RESIDUOS IRÁN AL CUBO DE BASURA GENERAL.



AGRADECIMIENTOS

En los últimos años la sociedad ha tomado conciencia de que, por desgracia, hay personas que tienen acceso limitado o nulo a los alimentos. Una realidad que contrasta con datos tan contundentes como que los españoles tiran el 18% de la comida que adquieren. Aunque los datos del MAPAMA (Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente) indican que la cantidad de comida que acaba en la basura se está reduciendo a un ritmo superior al 2%, seguimos siendo el séptimo país de la Unión Europea que más alimentos arroja a los vertederos. Cada año, según el MAPAMA, los hogares españoles tiran a la basura 1.325 millones de kilos de comida, lo que equivale a 25 millones de kilos a la semana.

Presenciar la cada vez más frecuente escasez de alimentos y, a la vez, contribuir al aumento de desperdicios es una práctica insostenible.

En Unilever creemos firmemente en que las pequeñas acciones marcan la diferencia. Esta es la principal razón por la que hemos creado esta Guía. A través de ella, queremos inspirar a los ciudadanos a llevar a cabo determinados gestos que pueden contribuir a minimizar los desperdicios alimentarios en nuestro país.

Esta Guía es, sobre todo, un ejemplo emblemático del compromiso de las personas que forman parte de Unilever. En 2012, con el objetivo de escuchar y dar voz a todos los departamentos de la compañía en materia de responsabilidad social y medioambiental, se creó el Comité de Sostenibilidad. Dicho Comité está integrado por un conjunto de empleados con un factor común: el compromiso firme y la creencia de que, a través del trabajo diario y la contribución de cada uno, se puede trabajar para crear un futuro mejor. Gracias a este entusiasmo y a su generosidad, esta Guía es la primera de las iniciativas que nace como resultado de la pasión de quince personas a las que hay que agradecer su dedicación y convicción.

Asimismo, queremos agradecer el respaldo de MAPAMA que ha avalado la labor hecha y los contenidos de esta guía en un gesto de reconocimiento y cooperación entre empresas y Administración Pública.

Agradecemos a las empresa SUEZ por la redacción del capítulo sobre la huella hídrica de los alimentos y a CHEP por su alto compromiso con la sostenibilidad y, más específicamente, en la reducción de desperdicios alimentarios, por su colaboración en la divulgación de esta guía.

A TODOS ELLOS Y, SOBRE TODO, A LOS CIUDADANOS
QUE VAN A PONER EN PRÁCTICA LOS CONSEJOS QUE
ESTA GUÍA RECOGE. MUCHAS GRACIAS.

RECETAS PARA LLEVAR EN LA FIAMBREIRA

Elaboradas por el chef Jaime Drudis y valoradas nutricionalmente por una dietista-nutricionista de Unilever.



PECHUGAS DE POLLO CON ARROZ



1 pechuga de pollo abierta por la mitad
80 g. de arroz
2 tomates secos en aceite
1 Cubo de Doble Caldo Knorr
1 c/s de aceite

PREPARACIÓN:

- Hervir el arroz en agua (el doble del volumen de arroz) añadiendo la mitad del Cubo de Doble Caldo Knorr hasta que quede seco.
- Disolver el Doble Caldo con el aceite y esparcirlo sobre la pechuga.
- Dorar la pechuga en una sartén antiadherente.
- Combinar el arroz con la pechuga de pollo y el tomate en el la fiambreira.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 440

Proteínas (g.): 40,9

Hidratos de carbono (g.): 45,7 de los cuales azúcares (g.): 0

Grasas(g.):10,6 de las cuales saturadas (g.):2,3

Fibra (g.):1,8

PENNE RIGATTE CON ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE



85 g. de penne rigatte
50 g. aceitunas negras sin hueso
1 diente de ajo picado
50 g. de parmesano rallado
50 g. de judías verdes
100 g. de tomate maduro picado
1 c/s de Margarina Flora Gourmet
1 pizca de pimienta

PREPARACIÓN:

- Hervir la pasta hasta que quede al dente y escurrir.
- Rehogar el ajo en una sartén con la Margarina, añadir las aceitunas, el tomate y dejar cocinar hasta que quede fundido y tenga consistencia de salsa.
- Incorporar la pasta en la salsa. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes queden bien ensamblados y, finalmente, añadir las judías verdes y el parmesano rallado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 360

Proteínas (g.): 16,4

Hidratos de carbono (g.): 39,3 de los cuales azúcares (g.): 6

Grasas(g.):15,2 de las cuales saturadas (g.):5,7

Fibra (g.):5,9

SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS ESTILO WOK



120 g. de pechuga de pollo cortada a tiras
100 g. de brotes de soja
50 g. de maíz cocido
1 diente de ajo picado
50 g. de zanahoria cortada a finas tiras
50 g. shi take o champiñones cortados en láminas
25 g. de jengibre fresco rallado
1 c/s de Salsa de Soja Calvé
1 c/s de Margarina Flora Gourmet

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 337

Proteínas (g.): 38,9

Hidratos de carbono (g.): 14,8 de los cuales azúcares (g.): 8

Grasas(g.):13,6 de las cuales saturadas (g.):3,8

Fibra (g.):5,6

PREPARACIÓN:

Saltear las verduras con el jengibre hasta que estén ligeramente doradas, sacarlas de la sartén y dorar las tiras de pollo. Una vez haya tomado color y esté cocido, volver a añadir las verduras para continuar salteándolo todo junto. Finalmente, sazonar añadiendo salsa de soja.

ENSALADA DE ARROZ CON GAMBAS Y MANGO



70 g. de gambas peladas cocidas
80 g. de arroz
120 g. de mango cortado a cubos
1 c/s de Mahonesa Casera Calvé
50 ml. de leche
3 g. cebollino picado
1 Cacito de Caldo de Verduras Knorr

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 450

Proteínas (g.): 31,4

Hidratos de carbono (g.): 59,7 de los cuales azúcares (g.):19,7

Grasas(g.):11 de las cuales saturadas (g.):1,5

Fibra (g.):4,2

PREPARACIÓN:

- Hervir el arroz en agua (el doble del volumen de arroz) añadiendo la mitad de un Cacito de Caldo de Verduras Knorr. Una vez cocido dejarlo enfriar.
- Mezclar todos los ingredientes en un bol y añadir el cebollino picado.

ENSALADA DE ALUBIAS CON BACALAO Y TOMATE



100 g. de alubias blancas cocidas y escurridas
1 tomate maduro cortado en dos mitades
60 g. de bacalao desalado o deshebrado
1 c/s de aceite de oliva
1 c/s de vinagre de vino de jerez
4 hojas de menta picada
25 g. de escaloña picada
1 pizca de pimienta

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 144

Proteínas (g.): 7,6

Hidratos de carbono (g.): 18,7 de los cuales azúcares (g.): 3,9

Grasas(g.):4,3 de las cuales saturadas (g.):1,2

Fibra (g.):5,4

PREPARACIÓN:

- En una ensaladera, mezclar el aceite, el vinagre, la menta y la escaloña. Añadir las alubias blancas y el bacalao, y mezclar todo hasta que los ingredientes queden bien ensamblados.
- Disponer el tomate y la ensalada en la fiambreira.

SUPREMA DE SALMÓN CON ESPARRÁGOS BLANCOS



150 g. de suprema de salmón
200 g. de espárragos blancos cocidos
1 c/s de Margarina Flora Gourmet
1 c/s de sal

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 310

Proteínas (g.): 32,2

Hidratos de carbono (g.): 2,6 de los cuales azúcares (g.):2,5

Grasas(g.):19,8 de las cuales saturadas (g.):3,9

Fibra (g.):3,2

PREPARACIÓN:

Sazonar la suprema de salmón con un poco de sal y disponerla en una bandeja para hornear. Tapizarla con la Margarina, hornear a 180 C por espacio de 10 minutos.

GARBANZOS CON CHORIZO



150 g. de garbanzos cocidos
50 g. de chorizo
100 g. de cebolla picada
1 Cacito de Caldo Knorr Carne
1 c/s de harina de trigo
1 c/s de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- 1 Rehogar la cebolla con el aceite en una cacerola, seguidamente añadir la harina rehogándola unos instantes. Añadir 500 ml. de agua, disolver el cacito y llevar a ebullición.
- 2 Añadir el chorizo cortado en rodajas y dejar cocer a fuego suave por espacio de 15 minutos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 480
Proteínas (g.): 26,7
Hidratos de carbono (g.): 52 de los cuales azúcares (g.): 9,8
Grasas(g.): 19,1 de las cuales saturadas (g.): 4,8
Fibra (g.): 22

MACARRONES CON QUESO FRESCO Y JAMÓN DE YORK



90 g. de macarrones
100 g. de queso fresco
100 ml. de leche
1 pizca de sal
50 g. jamón de york

PREPARACIÓN:

- 1 Hervir la pasta hasta que quede al dente, escurrir. En la misma cacerola, hervir la leche y añadir el queso, calentar con el fin de obtener una salsa.
- 2 Añadir el jamón y seguidamente la pasta, mezclar bien, dejar enfriar.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 375
Proteínas (g.): 18,2
Hidratos de carbono (g.): 42,5 de los cuales azúcares (g.): 7
Grasas(g.): 16,1 de las cuales saturadas (g.): 6
Fibra (g.): 6,8

ESTOFADO DE TERNERA AL VINO TINTO



150 g. de carne de ternera cortada a cubos
50 g. de zanahoria
30 g. de cebolla
25 g. de apio
60 g. de sofrito de tomate
50 g. de champiñones
1/2 vaso de vino tinto
1 Cacito de Caldo Knorr de Carne
1/2 c/s de Maizena
1 c/s de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- 1 Cortar la verdura a trozos pequeños y reservar.
- 2 Dorar la carne con el aceite de oliva en una cacerola, añadir la verdura y dorarla con la carne al mismo tiempo.
- 3 Incorporar el vino tinto, cubrir con agua y añadir el cacito. Llevar a ebullición.
- 4 Cocinar a fuego suave por espacio de 1 3/4 o hasta que la carne esté tierna.
- 5 Preparar la salsa separando la carne del jugo de cocción, triturar, colar, llevar de nuevo a ebullición.
- 6 Disolver la Maizena en un poco de agua fría y ligar la salsa. Introducir de nuevo la carne en la salsa.
- 7 Como guarnición, preparar un puré de patata.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 452
Proteínas (g.): 29,5
Hidratos de carbono (g.): 44,8 de los cuales azúcares (g.): 14,1
Grasas(g.): 17,2 de las cuales saturadas (g.): 4,8
Fibra (g.): 17,4

POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON LACÓN



100 g. judías pintas cocidas
100 g. de patata cortada en dados
100 g. de zanahoria cortada en dados
50 g. de guisantes
30 g. de lacón cortado en dados
50 g. de cebolla picada
50 g. de tomate frito
1 Cacito de Caldo Knorr de Carne
1 c/s de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- 1 Rehogar ligeramente las verduras en una cacerola con el aceite de oliva. Añadir el tomate frito, sofreírlo unos instantes. Añadir 500 ml de agua y el cacito de Caldo, seguidamente la legumbre.
- 2 Añadir el lacón, cocinar a fuego suave por espacio de 20 minutos.

FILETE DE TERNERA CON CHAMPIÑONES



110 g. de filete de ternera cortado a medallones
100 g. de champiñones
50 g. de puré de patata
1 Cacito de Caldo Knorr de Carne 50 g. de cebolla picada
40 g. de tomate frito Tomator
1 c/s de Margarina Flora Gourmet
1 cubo de Doble Caldo de Carne Knorr
1 vaso de vino blanco

PREPARACIÓN:

- 1 Desmenuzar el caldo y distribuirlo sobre la carne homogéneamente. Saltear la carne en una sartén antiadherente con la margarina y los champiñones hasta que se dore. Retirar la carne de la sartén.
- 2 Dorar la cebolla en la misma sartén, añadir el vino blanco y reducir hasta 2/3 de su volumen. Añadir el tomate, 200 ml. de agua y la mitad del Cacito. Cocinar la salsa a fuego suave hasta que adquiera una consistencia pulposa. Enfriar.
- 3 Disponer en el fondo de la fiambra la salsa, la carne por encima y añadir como guarnición el puré de patata.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 384
Proteínas (g.): 39,9
Hidratos de carbono (g.): 22,2 de los cuales azúcares (g.): 8,9
Grasas(g.): 15 de las cuales saturadas (g.): 5,3
Fibra (g.): 6,4

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE



90 g. albóndigas
150 g. de patatas cortadas a cubos previamente hervidas
100 g. de judías verdes previamente hervidas
100 g. de tomate frito
1 Cacito de Carne Knorr
1 c/s de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- 1 Dorar las albóndigas en una sartén con el aceite de oliva. Añadir el tomate, 300 ml. de agua y disolver el Cacito de Carne. Llevar a ebullición.
- 2 Añadir las verduras y cocinar a fuego suave durante 15 minutos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 452
Proteínas (g.): 29,5
Hidratos de carbono (g.): 44,8 de los cuales azúcares (g.): 14,1
Grasas(g.): 17,2 de las cuales saturadas (g.): 4,8
Fibra (g.): 17,4

ALITAS BARBACOA



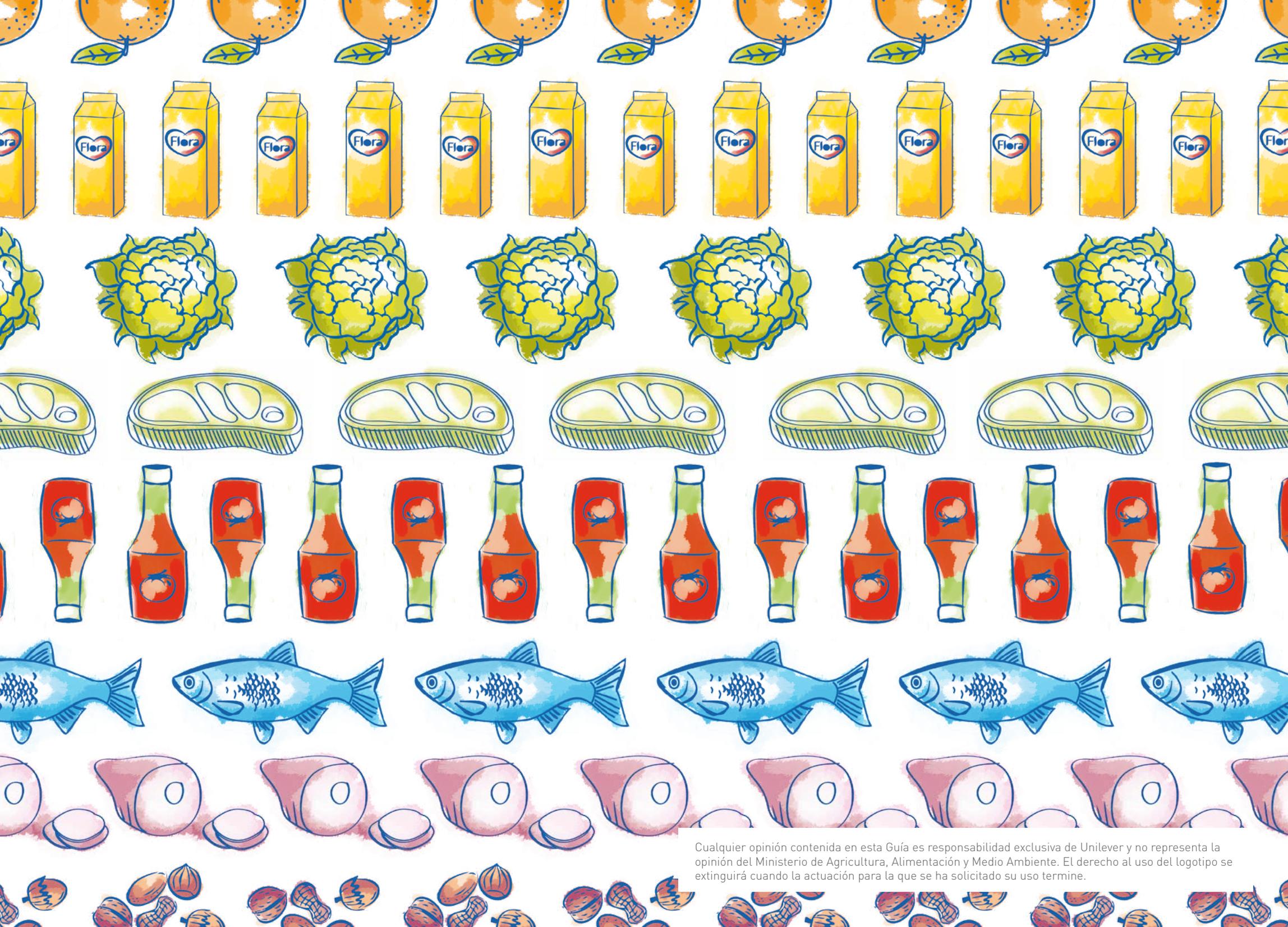
150 g de Alitas de Pollo
1 Sobre de Knorr 1,2,3...Sabor! "Alitas Barbacoa"

PREPARACIÓN:

- 1 Introducir las alitas de pollo en la bolsa que viene con el producto para hornear. Precalear el horno a 200°C.
- 2 Verter el Mix Sazonador en la bolsa. Moverla hasta que las alitas estén recubiertas. Luego, cerrar la bolsa y ponerla en un recipiente para hornear.
- 3 Meter el recipiente en la parte baja del horno. Hornear durante 25 minutos. Sacar la bolsa del horno y cortarla por la parte superior. Finalmente, hornear durante 25 minutos más.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 340
Proteínas (g.): 5
Hidratos de carbono (g.): 73 de los cuales azúcares (g.): 60
Grasas(g.): 3 de las cuales saturadas (g.): 1
Fibra (g.): 4



Cualquier opinión contenida en esta Guía es responsabilidad exclusiva de Unilever y no representa la opinión del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. El derecho al uso del logotipo se extinguirá cuando la actuación para la que se ha solicitado su uso termine.



Unilever

www.unilever.es / www.unileverytu.es

Visita nuestro canal de Youtube www.youtube.com/SpainUnilever
donde encontrarás deliciosas recetas para no desperdiciar tu comida.



La estrategia "Más alimento, menos desperdicio"
es una iniciativa del:



Actuación que cumple con los principios de la estrategia "Más alimento, menos desperdicio" del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.