

Reducción del Desperdicio de Alimentos en el Hogar

Cartilla práctica para principiantes



Proyecto FEAST – Food Education and Sustainable Training

Diagnóstico inicial: identificar los puntos críticos de desperdicio

El primer paso para reducir el desperdicio es identificar en qué situaciones y productos ocurre con mayor frecuencia.

En la mayoría de los hogares, los alimentos que más se desechan son:



Ejercicio recomendado

Durante una semana, registrar todos los alimentos que se desechan.

Esto permite detectar patrones y tomar decisiones informadas.

Organización eficiente del refrigerador, la despensa y el congelador

Una adecuada organización evita pérdidas innecesarias y prolonga la vida útil de los alimentos.



Refrigerador

- **Estantes superiores:** alimentos listos para consumir y restos.
- **Estantes centrales:** lácteos, proteínas y productos abiertos.
- **Cajones inferiores:** frutas y verduras.
- **Puertas:** bebidas y salsas (no es recomendable almacenar leche aquí debido a las variaciones de temperatura).



Despensa

- Utilizar envases transparentes para mejorar la visibilidad.
- Agrupar alimentos por categorías.
- Mantener la zona libre de humedad y luz directa.
- Aplicar el método FEFO: *First Expired, First Out* (lo que vence primero, se consume primero).



Congelador

- Congelar en porciones pequeñas y etiquetar con fecha.
- Utilizar recipientes herméticos.
- Congelar alimentos como panes, caldos, frutas para batidos, salsas y sobras de comida.



Interpretación correcta de las fechas de los alimentos

Comprender las diferencias entre los tipos de fechas evita descartar productos en buen estado.

Fecha de consumo preferente (Best Before)



Indica el **periodo óptimo** de calidad del alimento.

- El alimento puede seguir siendo seguro después de esta fecha si se ha conservado correctamente.

Fecha de caducidad (Use By)



Indica el **límite seguro** de consumo

- No debe consumirse después de esta fecha.



Antes de descartar alimentos con fecha de consumo preferente vencida, revisar siempre su aspecto, olor y textura.

Técnicas básicas de conservación en el hogar

La conservación adecuada prolonga la vida útil de los alimentos y evita deterioros prematuros.

Refrigeración



- No sobrecargar el refrigerador para permitir la circulación del aire.
- Almacenar alimentos cocidos solo cuando estén a temperatura ambiente.
- Separar alimentos crudos de preparados.

Congelación



- Preferir recipientes reutilizables y herméticos.
- Congelar en porciones individuales.
- Evitar recongelar alimentos descongelados.

Almacenamiento general



- Guardar hierbas frescas en agua, como flores.
- Colocar papel absorbente en los cajones de verduras para controlar la humedad.
- No refrigerar tomates, plátanos o papas, ya que pierden calidad.

Compra responsable y reducción de empaques

Las decisiones que se toman antes y durante la compra influyen directamente en la cantidad de alimentos y envases que se desperdician en el hogar.



Antes de comprar

- Revisar el refrigerador y la despensa.
- Planificar las comidas de la semana.
- Elaborar una lista de compras basada en lo que ya se tiene.



Durante la compra

- Elegir productos de temporada.
- Considerar frutas o verduras con imperfecciones estéticas pero en buen estado.
- Llevar bolsas reutilizables.
- Evitar envases innecesarios.



Después de la compra

- Organizar y almacenar inmediatamente.
- Porcionar alimentos perecederos.
- Congelar lo que no se utilizará pronto.



Listas de comprobación diaria y semanal

Incorporar pequeñas acciones en la rutina diaria y semanal ayuda a reducir el desperdicio de forma constante y sostenible.



Lista diaria



- ☐ Revisar alimentos que deben consumirse de inmediato.
- ☐ Organizar y reutilizar restos de comida.
- ☐ Mantener la nevera ordenada.
- ☐ Priorizar recipientes reutilizables.
- ☐ Aprovechar ingredientes próximos a deterioro.



Lista semanal



- ☐ Revisar despensa y refrigerador antes de comprar.
- ☐ Preparar una o dos comidas de aprovechamiento.
- ☐ Congelar lo que no se utilizará pronto.
- ☐ Limpiar y reorganizar cajones.
- ☐ Verificar fechas próximas de vencimiento.

Beneficios para el hogar

Reducir el desperdicio de alimentos genera mejoras visibles en la economía, la organización y el bienestar del hogar.



Beneficio económico

Aprovechar mejor los alimentos permite reducir compras innecesarias y optimizar el presupuesto familiar.



Aprovechamiento de alimentos

Planificar, conservar y reutilizar evita que alimentos en buen estado terminen en la basura.



Espacios más organizados

Una correcta gestión facilita el orden en la nevera, la despensa y el congelador.



Bienestar y tranquilidad

Reducir el desperdicio aporta sensación de control, coherencia y hábitos más sostenibles.

Pequeñas acciones, grandes cambios

Reducir el desperdicio de alimentos comienza en casa.
Cada decisión consciente suma al **cuidado del ambiente** y
al **bienestar del hogar**.

✓ Aprovechar mejor los alimentos es una elección diaria.



Cada alimento aprovechado cuenta.



Accede a más recursos en nuestro **campus virtual**:

 <https://campus.in-nova.org/>