



Los alimentos no se tiran

Guía  
práctica

para reducir

**el desperdicio**

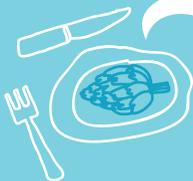
**de alimentos**



Municipalidad  
de Rosario



**Secretaría  
de Ambiente y Espacio Público**



# Los alimentos no se tiran

Esta **guía** fue creada para promover el **consumo responsable** y, con ello, disminuir el desperdicio de los alimentos y lograr el mejor aprovechamiento de los mismos, en el marco de la campaña

**Los alimentos no se tiran.**

¡TU compromiso, y el de TODOS, es muy importante para evitar el desperdicio!



**Porque mejores compras, almacenamiento y consumo ayudan a cuidar el ambiente y –de paso– tu bolsillo.**

Acá van algunos consejos útiles para tu día a día. Vos podés ayudar con sólo ponerlos en práctica y **multiplicar el mensaje.**



# Para reflexionar...

¿Sabés cuántos alimentos desperdiciamos o desechamos los argentinos?

UNA PERSONA

En un año...

38 KILOS



ENTRE TODOS...

por día...

1.5 MILLONES DE TONELADAS



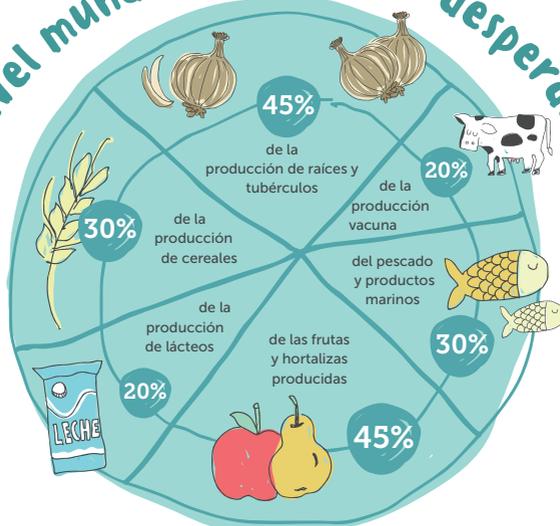
EN EL CAMPO...

en total...

12.5% DE LA PRODUCCIÓN AGROPECUARIA



Y a nivel mundial se pierde o desperdicia...



¡**Sólo con evitar desperdiciar el 25% de los alimentos que actualmente se tiran a la basura, sería suficiente para alimentar a todas las personas que pasan hambre en el mundo.**

\*Datos obtenidos por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).



# No es lo mismo

## PÉRDIDA

Los alimentos que se echan a perder son aquellos **desechados durante las etapas de producción, poscosecha, elaboración y distribución**, ya sea por carencia de tecnología, falta de destrezas, de conocimiento o de gestión, insuficiencia de infraestructura, cuestiones menores de estética, por estar machucados, por parecer de menor calidad, etc.

## DESPERDICIO

El desperdicio de un alimento puede darse desde el comercio minorista hasta en los consumidores.

**Son alimentos de calidad que son descartados por malos hábitos de compra y consumo, así como por una inadecuada gestión y manipulación.**

Por ejemplo: un consumo irresponsable, falta de organización, pérdida de la cadena del frío, compras en cantidades excesivas, no prestar atención a la fecha de vencimiento, entre otros.

Normalmente se puede evitar

90%

10%



MUNDIALMENTE ENTRE TODOS DESPERDICIAMOS  
**1300 MILLONES DE TONELADAS!**



Esto es un tercio de los alimentos que se producen a nivel mundial



# Comprá lo que comés y comé lo que comprás

## 1

### Planificá tu compra

¡Tu compra empieza en casa! Revisá tu alacena, despensa y heladera y anotá sólo lo que te hace falta. Así no comprás de más, evitás acumular alimentos que pueden caducar en el corto plazo y podés planificar tus comidas de toda una semana. Y recordá: **si la compra es semanal, siempre se aprovecha mejor.**



## 3

### Leé las etiquetas

Tomate el tiempo para ver las características de los productos y compará, **así elegirás aquellos que mejor se adaptan a tus necesidades.** En las etiquetas podrás observar las características nutricionales, fechas de preferencia y de caducidad.



### El orden y el recorrido sí importan

## 2

La mejor forma de organizar tu lista es **agrupando los alimentos según el frío que necesitan para su conservación: temperatura ambiente, refrigerado o congelado.** Durante la compra, escogé primero los alimentos frescos, secos y no perecederos; luego, los refrigerados y, por último, los congelados. Así no romperás la cadena del frío por mucho tiempo, permitiendo que los alimentos lleguen a tu casa en óptimas condiciones.



## 4

### Investigá y luego experimentá

Si te gusta experimentar nuevos sabores, antes de comprar un alimento que no conocés, investigá una receta para saber cómo prepararlos. Eso evitará que se eche a perder en tu heladera o alacena.



5

## Feos, ¿para quién?



No olvides **agregar en tu carrito algunas frutas y verduras “feas”**. Recordá que lo **estético no se relaciona con la calidad del producto y su sabor**. No dejes que lo visual predomine, ya que lo esencial es invisible a los ojos. Buena forma y color, no necesariamente implican buen sabor.

6

## ¡Que las ofertas no te tienten!

Aunque suene tentador, **no lleses más que lo que necesitas**. Y si lo hacés, revisá tu lista de compras y las fechas de vencimiento para asegurarte consumir todo aquello que compres. Es así de fácil: si no lo consumiste, el alimento se desperdicia y –sin dudas– no resultó una oferta para tu bolsillo.

7

## No te dejes comprar

Siempre es bueno que sostengas una **mirada crítica a la publicidad**. Ello evitará la compra de productos que no necesitas.



8

## Preferencia vs vencimiento

**¡No confundas los conceptos “fecha de vencimiento” y “consumo preferente”!**

La **fecha de vencimiento** indica el límite a partir del cual consumir un producto puede suponer un peligro para la salud. No deseches alimentos frescos en los días previos a su fecha de vencimiento, ya que en ese lapso aún preservan sus cualidades.

En tanto, la mayoría de los productos refrigerados, alimentos secos, congelados o enlatados llevan **fecha de consumo preferente**. Ésta es la que garantiza las cualidades óptimas del producto (color, olor, textura y sabor). Si esa fecha es superada, aún el producto puede consumirse sin riesgo para la salud, pero con menores cualidades. De todos modos, observá siempre la forma, color, olor y textura antes de consumirlo.



# 9 Organiza tu heladera y alacena

Esto es fundamental para evitar el desperdicio de alimentos. Recordá dejar **siempre a la vista y más a mano**

**aquello que vence antes o que tenías comprado previamente, así los consumís o cocinás primero.** Además, no olvides que cada espacio de la heladera no es igual.

Te pasamos algunos consejos para que los alimentos se preserven mejor:

**Estante superior:** Es el menos frío. Podés colocar alimentos ya preparados, productos que quieras descongelar, embutidos o quesos no frescos.

**Puerta:** Esta es la zona menos fría, ideal para los condimentos, huevos, conservas, bebidas, leche o jugos.

**Estantes centrales:** Yogures, lácteos y, también, alimentos preparados.

**Estante inferior:** Junto con los cajones, corresponden a la zona más fría de la heladera. Ideal para los productos frescos muy perecederos como carnes y pescados, siempre en recipientes que impidan el goteo y bien tapados. Deberán consumirse en el transcurso de uno o dos días. Si no vas a consumirlos en ese tiempo, congelalos para conservarlos por más tiempo.

**Cajones:** Guardá allí las frutas y verduras. Pero, ojo, mantenelo siempre limpio y seco, ya que los restos de frutas y verduras junto al agua deterioran a los otros alimentos.



## afuera

¿Adónde se preserva mejor?

## adentro

- Banana:** fuera de la heladera y sin bolsa
- Cebolla sin cortar:** fuera de la heladera, lejos de las papas.
- Melón y naranja sin cortar:** en un lugar fresco y seco, fuera de la heladera.
- Papa:** en un lugar fresco, seco y oscuro, lejos de las cebollas.
- Tomate:** fuera de la heladera en un lugar fresco, seco y oscuro
- Calabaza:** en una alacena fresca y oscura.
- Cítricos:** en un lugar fresco con buen aire.

- Berenjena, lechuga y brócoli:** adentro de la heladera, en bolsa perforada.
- Cebolla y naranja cortadas:** dentro de la heladera.
- Manzana:** dentro de la heladera, lejos de las verduras.
- Quesos y fiambres abiertos:** en envases bien cerrados o un contenedor, dentro de la heladera.
- Enlatados abiertos:** en la heladera dentro de un recipiente con tapa.



# Aprovechá tus alimentos

## Consejos útiles

### Repartí!

Si invitaste a una reunión y no tenés freezer o lugar en tu heladera, **no dudes en repartir la comida sobrante entre los comensales.**



### Usá la creatividad!

Las sobras de hoy pueden transformarse en algo rico para tu comida siguiente. Con tus sobrantes podés armar rellenos, salsas, acompañamientos, sopas, batidos, picadas etc. ¡Usá la creatividad para aprovechar toda tu comida al máximo!



### Cociná lo necesario

Recordá planificar tus comidas y empezá siempre por contar cuántos comensales habrá en tu mesa. Así podrás calcular las cantidades para no cocinar de más.

**Si vas a cocinar para tus amigos, antes de comprar de más, revisá primero tu alacena y aprovechá lo que tengas ahí.**



### No son sobras, es otra comida

Si vas a un bar o un restaurant y te sobra comida, recordá que sólo tenés que decir "¿Me lo envuelve para llevar, por favor?" Pensá que **lo que te sobra hoy puede ser tu comida de mañana.** Así vas a evitar que los alimentos se tiren. Pedirlo es tu derecho, ¿sabías que existe una ordenanza municipal que obliga a los establecimientos gastronómicos a entregar lo que sobra?



ME LO ENVUELVE PARA LLEVAR, POR FAVOR ?



La ordenanza N° 9558 sobre desperdicio alimentario en grandes establecimientos y en establecimientos gastronómicos dispone que los mismos ofrezcan a los clientes los alimentos no consumidos en el lugar para evitar su desperdicio.



# Recetas rápidas y sencillas para aprovechar las sobras

Comidas del día anterior, frutas y vegetales...

Con restos de arroz del día anterior.

Se pueden servir con salsa y platos de pasta, o con ensalada para un plato liviano.

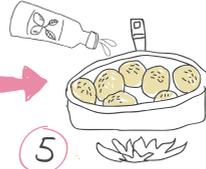


## Croquetas de arroz



En un bowl mediano batir los huevos, el queso, el perejil, la pimienta y 1 cucharadita de sal.

A esta preparación agregale tu arroz del día anterior y mézclala hasta formar una pasta espesa



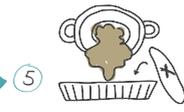
Cocinarla es bien simple e ideal para aprovechar tus restos de pollo y algunos vegetales.



## Tarta de pollo



En una ollita derretir el resto de la manteca. Agregar el pollo, la harina y la leche y cocinar hasta que se espese. Agregar las hierbas frescas



Verter sobre la masa. Cubrir con el otro disco. Unir bien los bordes y hacer 4 cortes en la parte superior para que salga el vapor.

Llevar al horno durante 45 minutos. Bajar la temperatura a moderado (180C) y cocinar por otros 20 minutos, o hasta que se haya dorado... Y a comer!

## Batido de frutas

Una opción rica y saludable para disfrutar todo el año.  
**No tires las frutas demasiado maduras!**



**1** Azúcar a gusto

Restos de fruta o frutas bien maduras o a punto de estropearse.

**2** Leche a gusto

Lavá bien la fruta.

**3**

Pelá y cortá bien toda lo que vayas a usar.

**4**

Poner todo en la licuadora, agregar leche de a chorritos, y azúcar de a poco, para ir probando la consistencia y el sabor.

**5**

Llevar un ratito a la heladera.

**6**

Servir bien fresco!

## Canelones

Versión súper responsable de los clásicos canelones



**1** Relleno

1 paquete de tapas de canelones

300 gr. de restos de pollo asado

1 cebolla

160 gr. de salsa de tomates

1 cda. sopera de aceite de oliva

queso rallado

**Salsa**

80 gr. de leche

80 gr. de manteca

80 gr. de harina

sal

**2**

Hervir las placas de canelones, retirar, remojar en agua fría. Reservar

**3**

Saltar con oliva el pollo cortado y la cebolla. Agregar la salsa

**4**

Rellenar las placas haciendo rolitos y colocar en una fuente

**5**

**Salsa**

Derretir la manteca añadiendo harina y leche, revolver todo el tiempo.

**6**

Servir saiseando.

REVOLVER BIEN!





# Trucos y tips!

Para conservar  
tus alimentos  
por más tiempo

Consejos sobre parejas que no se llevan bien...

bananas



pimientos



Las bananas y los pimientos hacen mala pareja. **No los pongas juntos**, ya que hacen que uno y otro se deterioren más rápido.

papas



cebollas



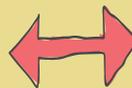
Para que las papas no germinen, **no las guardes nunca junto a las cebollas**.



Todas las frutas que guardes **cerca de las bananas** madurarán más rápido.



**No pongas los tomates en bolsas plásticas**, ya que así que madurarán más rápido.



Los alimentos que se secan más rápido, como el apio, los pepinos o las verduras de hojas, requieren más humedad que los que se marchitan más despacio, como los calabacines o las cebollas.



# Tu compra responsable



## Consumí alimentos locales

Escoger alimentos de cercanía **fomenta la economía local y respeta el ambiente** porque evita que los productos recorran muchos kilómetros antes de llegar a tu mesa, con lo que eso representa en cuanto a gasto de combustible y contaminación.

Además, estos alimentos son más sanos ya que se cultivan en suelos ricos, con las condiciones climáticas adecuadas y completando su calendario natural. **Nos ofrecen el mejor aporte nutricional**, ya que en el momento de su recolección mantienen intactas todas sus propiedades.



## A granel

**Comprá alimentos a granel.** Ello te permitirá adquirir la cantidad que se ajusta a tus necesidades e implicará un ahorro al evitar comprar alimentos que luego no consumirás.



## No te embales

**Comprar productos que utilizan mucho embalaje como mera presentación de venta es un gesto irresponsable.** El exceso de cartones y plásticos aumenta la cantidad de basura que generamos e implica el uso de energía que podría ahorrarse o destinarse a otras actividades.



# CONSUMÍ FRUTAS Y VERDURAS SEGÚN SU ESTACIÓN

## frutas

Ananá, arándano, ciruela, cereza, damasco, durazno, frambuesa, higo, kiwi, limón, mango, manzana, melón, mora, pera, sandía y uva.



## vegetales

Albahaca, ajo, arvejas, berenjenas, calabaza, cebolla de verdeo, cilantro, chaucha, choclo, papa, pepino, pimienta, rabanito, remolacha, tomate, zapallo y zucchini.



## frutas

Ananá, banana, cereza, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, kiwi, limón, naranja, palta, pera, pomelo y sandía.



## vegetales

Acelga, albahaca, alcaucil, arvejas, apio, espinaca, espárragos, lechugas, nabo, papas, perejil, puerro, remolacha, repollo, zapallito y zucchini.



## frutas

Limón, mandarina, manzana, membrillo, naranja, palta, pera y pomelo.



## vegetales

Ajo, apio, batata, berenjena, berro, brócoli, cebolla, cebolla de verdeo, coliflor, chaucha, espinaca, hinojo, hongos, lechuga, papa, puerro, rabanito, radicheta, remolacha, repollo, repolitos de bruselas, rúcula, zanahoria, zapallo y zucchini.



## VERANO

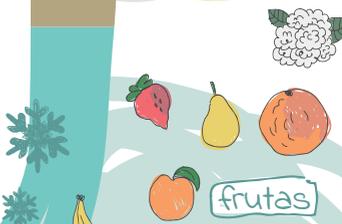
## OTOÑO

Adaptá tus necesidades reales a la oferta del mercado pensando en el futuro. Si comprás frutas y verduras de estación, estarás consumiendo alimentos más sabrosos, sanos y frescos. Y, sin dudas, estarás cuidando tu bolsillo, ya que serán más económicos. Además, al comprarlas en su estación correspondiente, evitás consumir alimentos de producción en invernadero, aportando así al cuidado del ambiente.

## INVIERNO

## frutas

Banana, frutilla, limón, mandarina, naranja, pera, pomelo y quinoto.



## vegetales

Acelga, batata, berenjena, berro, brócoli, calabaza, coliflor, espinaca, hongos, lentejas, nabo, papa, puerro, radicheta, remolacha, repollito de bruselas, repollo, zanahoria y zapallo.



# Mi lista responsable ✓



## Verduras

- Acelga
- Ajo
- Alcaucil
- Apio
- Batata
- Berenjena
- Brócoli
- Calabaza
- Cebolla
- Cebolla de verdeo
- Chauchas
- Choclo
- Espinaca
- Hongos
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Remolacha
- Repollo
- Rúcula
- Tomate
- Zanahoria
- Zapallo
- Zapallito
- Zucchini

## Frutas

- Banana
- Ciruela
- Damasco
- Durazno
- Frutilla
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Manzana

## Más frutas

- Melón
- Naranja
- Pera
- Pomelo
- Sandía
- Uvas



- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Conservas

- Arvejas
- Atún
- Choclo
- Duraznos
- Garbanzos
- Lentejas
- Palmitos
- Porotos



- .....
- .....
- .....

## Aceites, salsas y aderezos

- Aceite de girasol
- Aceite de maíz
- Aceite de oliva
- Aceto balsámico
- Vinagre
- .....
- .....

- Ketchup
- Mayonesa
- Mostaza
- Salsa golf
- Salsa de soja
- Salsa de tomate
- .....
- .....

## Espicias

- Ajo
- Ají molido
- Albahaca
- Cilantro
- Comino
- Laurel
- Nuez moscada
- Orégano
- Pimentón
- Pimienta
- Tomillo

- .....
- .....
- .....

## Cereales, pastas, galletitas y panes

- Arroz
- Fideos
- Pastas secas:

- .....
- .....

## Cereales:

- .....
- .....

## Harina

- Galletitas:
- .....
- .....

## Pan:

- baguette
- lactal
- .....
- .....

- Tapa para tarta
- Tapa para empanadas
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....

## Dulces y almacén

- Azúcar
- Edulcorante
- Dulce de leche
- Mermelada
- Miel
- Cacao
- Café
- Mate cocido
- Té
- Yerba



## Lácteos

- Leche
- Crema de leche
- Manteca
- Quesos:
  - crema untable
  - en fetas
  - cremoso
  - de rallar
  - duros
  - Yogurt



## Carnes, fiambres y huevo

- Jamón
- Salame
- .....
- .....
- Cerdo:
- .....
- .....
- Pescado:
- .....
- .....
- Vacuna:
- .....
- .....



## Congelados

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





Diseño e ilustraciones: Lauri Nicoletto

Los alimentos no se tiran



Municipalidad  
de Rosario

**Secretaría  
de Ambiente y Espacio Público**



**AmbienteyEspacioPublico**

**[www.rosario.gob.ar](http://www.rosario.gob.ar)**