8. El buen aprovechamiento de los alimentos

- El buen aprovechamiento de los alimentos
- ¿Cómo se debe comprar?
- Caducidad vs consumo preferente
- Almacenamiento y conservación de los alimentos
- Cómo ser un buen manipulador de los alimentos
- Tamaño adecuado de ración para cocinar
- ¿Qué hacer con las sobras?
- Para saber más...

Copyright 2026

El buen aprovechamiento de los alimentos

Objetivo del capítulo

Profundizar en el conocimiento de las buenas prácticas de aprovechamiento de los alimentos para evitar desperdicios de los mismos.

En la actualidad se desecha una gran cantidad de toneladas de alimentos. Para ser más precisos, **más de una tercera parte de los alimentos que se producen, se pierden o se desperdician en el mundo**. Según el estudio realizado por la Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios (HISPACOOP), el desperdicio medio por hogar (2,7 personas de media) en España es de 1,3 Kg/semana o 76 kg/año, lo que equivale a más de medio kilo de alimentos por persona y semana. La pérdida de alimentos se conoce por la disminución de la masa alimentaria comestible que ocurre durante todas las etapas de la cadena alimentaria: desde la producción, pos cosecha, elaboración y llegada al consumidor. La realización de una serie de **buenas prácticas de aprovechamiento de los alimentos** puede reducir el despilfarro de los mismos. Los consumidores deben tomar conciencia acerca de cómo aprovechar los alimentos correctamente y reducir los desperdicios alimentarios.

Copyright 2026

¿Cómo se debe comprar?

Para adquirir los alimentos de forma correcta es fundamental que elijamos los productos según las **necesidades que tengamos en nuestro hogar**, es decir, hacer una previsión acertada del consumo real. Antes de planificar la compra, hay que comprobar el estado de los alimentos (frescos o con fecha de consumo) que se tienen en casa. Tenemos que revisar nuestra despensa, nevera y congelador para ver de qué disponemos e ir anotando durante la semana todos los productos que se vayan gastando para la próxima compra. A continuación debemos **planificar los menús** (diarios o semanales) respecto a nuestras necesidades y saber de qué presupuesto partimos. Seguidamente, debe realizarse la organización de la **lista de la compra**, para no comprar “más de lo necesario”, de acuerdo con los menús que se van a elaborar.Todos sabemos que tirar comida es tirar dinero, y también, tiempo que perdemos en comprar alimentos que luego vamos a desperdiciar.

Recomendaciones a la hora de hacer la compra:

- ¡Ir sin prisa!.
- Comprar con el estómago lleno, ya que si vamos con hambre, compraremos más y seguramente más cosas que no son necesarias.
- Elegir envases o paquetes adecuados al número de personas que forman el hogar o que lo van a consumir. En ocasiones se pueden adquirir alimentos frescos sueltos (por ejemplo un calabacín, dos manzanas...) en lugar de envasados para no comprar más de lo necesario. De este modo también se consigue reducir la cantidad de envases y embalajes a utilizar.
- Valorar si realmente necesitamos comprar las promociones y ofertas que encontramos en el supermercado, ya que en ocasiones acabamos comprando más alimentos de los que realmente vamos a consumir y estaremos contribuyendo al desperdicio de los mismos.
- Comprar los alimentos frescos y congelados en último lugar para garantizar la cadena de frío. Una vez finalizada la compra debemos llevarla a su destino con la mayor brevedad posible, para evitar su deterioro.
- Consultar el etiquetado en el momento de la compra es fundamental para optimizar la adquisición de alimentos, fijándonos en las fechas de caducidad o de consumo preferente, además de la información nutricional.

https://www.youtube.com/embed/gLk1gX7bQdo?list=PL7F6D7365464E34E4

Copyright 2026

Caducidad vs consumo preferente

Para evitar tirar comida, lo primero que debemos saber es interpretar las etiquetas de la misma y los conceptos que aparecen en ellas:

- La **fecha de caducidad** se utiliza en alimentos muy perecederos y con riesgo microbiológico como carnes y pescados crudos, leche, platos precocinados, etc. Indica que a partir de esa fecha, el alimento puede ser peligroso para la salud, es decir, no es adecuado para consumirse desde un punto de vista sanitario; hay riesgos de que se encuentre en mal estado, estropeado y puede incluso ser peligroso por la presencia de bacterias patógenas.
- La **fecha de consumo preferente** se utiliza en alimentos como galletas, bollos, aperitivos salados, pastas secas, bebidas refrescantes, etc. Hace referencia a su duración mínima y que a partir de esa fecha su consumo no es perjudicial para la salud pero se pueden observar cambios en sus aspectos sensoriales (sabor, olor, textura, etc.), más o menos del agrado del comensal.

En cambio, hay otros **alimentos que no deben llevar obligatoriamente esta fecha de duración mínima**, como frutas y verduras frescas, vinos, licores, bebidas con una graduación de un 10% o más en volumen de alcohol, sal, azúcar, vinagre, panadería y repostería del día, determinados productos de repostería y gomas de mascar.

Por tanto, debemos utilizar los alimentos antes de que la fecha expire para garantizar sus propiedades nutricionales y características sensoriales. Si se va a consumir ese día, es más recomendado escoger alimentos que estén próximos a su fecha de caducidad, por el contrario si no lo va a consumir de inmediato, escoja otro con fecha posterior, todo ello para evitar que el alimento se desperdicie. En cualquier caso, **no debemos descuidar las condiciones de almacenamiento y conservación de los alimentos** ya que la fecha de duración mínima no es una garantía sanitaria absoluta.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay

Copyright 2026

Almacenamiento y conservación de los alimentos

Las prácticas de almacenamiento de alimentos deben ser adecuadas, siendo importante conocer cuáles son los alimentos que se deterioran antes. Un adecuado almacenamiento y conservación nos ayudará a no despilfarrar en el hogar. **La alteración de un alimento depende de tres factores: composición, tipo de microorganismo que interviene en su descomposición y condiciones de almacenamiento o conservación**. Conservar los alimentos es lograr mantenerlos durante largo tiempo, bajo ciertas condiciones que nos permitan consumirlos en cualquier momento, sin que causen daño a nuestra salud o se vea alterada su calidad. El contenido en agua es el factor que más influencia tiene en el deterioro de los alimentos (siendo las verduras y hortalizas, la leche, la carne y el pescado los que más se ven afectados). Además influyen la humedad, el ph, la temperatura y el oxígeno.

Algunos consejos generales a la hora de almacenar y conservar los alimentos son:

- Controlar la temperatura, la luz solar, la atmósfera y la humedad para mantener los alimentos en perfectas condiciones antes de ser consumidos.
- Mantener limpias y secas todas las áreas de almacenamiento.
- Rotar los alimentos de tal manera que se coloquen los recién comprados más al fondo y los más antiguos delante para que sean usados en primer lugar (Sistema FIFO-“First in, first out”) para así evitar que los alimentos caduquen antes de ser consumidos y se produzca un desperdicio de los mismos.
- Rotular adecuadamente el recipiente (nombre del alimento y fecha) con el contenido si es necesario quitar las etiquetas del envase original, excepto cuando no pueda confundirse con algún otro (por ejemplo el arroz no se necesita marcar porque se reconoce fácilmente).
- Revisar diariamente la temperatura de los alimentos almacenados y de las áreas de almacenamiento.

https://www.youtube.com/embed/6dBZq-RskPg

Copyright 2026

Si almacenas en el congelador...

- Es necesario colocar los alimentos dentro tan pronto como sea posible.
- Se debe mantener a una temperatura inferior a -18ºC o menos si el alimento requiere otra temperatura. Los congeladores llevan indicado un número de estrellas (capacidad congeladora de nuestro equipamiento electrodoméstico de refrigeración-congelación) que marca los niveles de seguridad del proceso. Cada estrella nos indica – 6ºC por lo que es preciso que el equipo tenga como mínimo 3 estrellas.
- Se recomienda evitar abrir las puertas del congelador más de lo necesario y mantener la puerta cerrada el mayor tiempo posible.
- Se debe descongelar periódicamente y no sobrecargarlo.
- Es mejor almacenar los alimentos de tal manera que permitan una adecuada circulación del aire dentro del congelador.
- No se deben colocar alimentos calientes dentro. Como solución, se pueden poner los envases en agua fría antes de guardarlos en el congelador.
- Alimentos a conservar en congelación: carnes, pescados, embutidos, pulpas de frutas, verduras, platos preparados...

Si almacenas en armarios y despensas...

- La temperatura se debe ajustar entre 10ºC y 21ºC.

Copyright 2026


TIPPING

- Se debe mantener el área limpia.
- Cuartos de almacenamiento, fríos, secos y bien ventilados.
- Se debe mantener los alimentos alejados de las paredes y suelos (para evitar insectos y roedores) y de la exposición a la luz directa del sol.
- Un almacenamiento en envases adecuados en ambiente seco y aireado puede ayudar a prevenir el deterioro del alimento.
- Es recomendable utilizar recipientes duraderos, que no dejen entrar el agua o las plagas.
- Ejemplos de alimentos a conservar a temperatura ambiente: alimentos secos, deshidratados, latas, cereales (arroz, avena, pastas), botellas, legumbres secas, encurtidos, harinas, conservas, postres lácteos pasteurizados, aceites, vinos, azúcar, fritas, galletas, té, café,etc.

Copyright 2026

Cómo ser un buen manipulador de los alimentos

- Hay que hacerse responsable de que los alimentos sean inocuos desde que se compran hasta que se consumen. Por eso, unas **buenas prácticas de higiene** a la hora de manipular los alimentos pueden evitar una posible toxiinfección alimentaria. Basta con un poco de cuidado para que evitemos desperdiciar alimentos así como contaminarlos. Algunos consejos a llevar a cabo son:
- **Lavarse las manos** siempre que vayamos a manipular alimentos y después de acudir al servicio.
- Mantener **limpias y desinfectadas las superficies** de la cocina, zonas de trabajo y utensilios utilizados, para evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocinados.
- Durante el cocinado, se debe alcanzar una temperatura de **60-70ºC en el interior del alimento** durante un tiempo suficiente para asegurar la higiene microbiológica.
- Si es necesario probar la comida, se utilizarán **utensilios limpios**, y nunca se probará con las manos.
- **Una vez preparados** los alimentos han de **servirse y consumirse de inmediato**, ya que las temperaturas templadas favorecen el rápido desarrollo bacteriano. Si no es así, una vez cocinados deben refrigerarse o congelarse en un plazo máximo de dos horas sin olvidar que deben estar perfectamente etiquetados con la fecha de realización en el recipiente.
- Para guardar los alimentos no consumidos, debemos hacerlo en un **recipiente limpio**, distinto a donde se cocinaron o sirvieron y también diferente para cada tipo de alimento (carnes, pescados, legumbres...).
- Si han sobrado grandes cantidades de comida, es mejor **dividir las porciones grandes en raciones más pequeñas** y colocar éstas en recipientes no muy profundos dejando espacio alrededor del mismo cuando lo coloque en el frigorífico o congelador, de esta manera se conseguirá refrigerar más rápido.
- **No se deben tapar los recipientes de la comida recién preparada** hasta que la temperatura no descienda, de ser así se podría producir una condensación de agua en la tapa que daría lugar a un medio de crecimiento idóneo para los microorganismos.

Copyright 2026

- No congelar las sobras cuando se mantuvieron en refrigeración por algún tiempo (**cuando se va a congelar algo, debe hacerse inmediatamente después de que se enfríen tras el cocinado**).
- En la medida de lo posible, conservar los alimentos frescos o ya cocinados durante más tiempo mediante el **envasado al vacío**. Así se eliminan el oxígeno y el exceso de humedad (causantes de la pérdida de nutrientes y la alteración del alimento).
- Intentar **consumir las sobras en un plazo de dos días**. Algunos productos se mantienen en buen estado entre tres y cinco días, pero cuanto más tiempo se conserve la comida cocinada, mayor será el riesgo de toxiinfección alimentaria.
- Se debe **evitar recalentar la comida más de una vez**, ya que la calidad del alimento disminuye cada vez que se recalienta (merma de nutrientes, además de aspectos sensoriales como la palatabilidad) aumentando la posibilidad de crecimiento y desarrollo microbiológico.
- Es necesario **llevar a ebullición las salsas, sopas y jugos de carne de sobras de alimentos**. Las demás sobras deben calentarse uniformemente a 75ºC. Remover bien la comida para asegurarse de que se calienta de forma homogénea y servir muy caliente.
- Debemos **deshacernos de las sobras de cualquier alimento que no se sepa cuánto tiempo lleva almacenado o no** s**e esté seguro de su inocuidad** (cuando su aspecto u olor resulten dudosos).

https://www.youtube.com/embed/_rwnwhSW5pw

https://www.youtube.com/embed/UpXQREPV_ZM?list=PL7F6D7365464E34E4

Contaminación cruzada de los alimentos

Cuando los alimentos no son almacenados correctamente, las bacterias pueden ser transferidas de un producto a otro. El **contacto entre alimentos crudos** (carnes, aves, pescados y huevos) **puede provocar contaminaciones cruzadas** entre ellos, así como contaminar alimentos ya cocinados cuando son almacenados junto a estos alimentos crudos. Siempre almacene alimentos crudos debajo de alimentos cocinados o listos para el consumo (así evitaremos que la sangre y los exudados de la descongelación goteen sobre alimentos cocinados y productos lácteos y que éstos se puedan contaminar). Las piezas de carne y pescado, deben almacenarse por separado de carnes, aves de corral y pescados picados ya que en el caso de estas últimas la superficie de contacto con el aire es mayor y hay más posibilidad de que proliferen microorganismos en el alimento. El envasado al vacío puede servirnos para reducir los olores, aumentar la vida útil y

disminuir el riesgo de que se estropeen los alimentos.

Las bacterias también pueden transferirse a la comida desde la propia persona, o a través de los utensilios de cocina. Por ello, es importante **lavarse las manos con agua y jabón entre la manipulación** de alimentos crudos y cocinados; usar **utensilios y recipientes diferentes** para los distintos alimentos y mantener siempre limpias las superficies y equipos de cocina.

Descongelación ¿Cómo y dónde?

Para llevar a cabo una **descongelación de manera correcta** y evitar el crecimiento de microorganismos indeseados, podemos hacerlo de tres formas:

- En la nevera: manteniendo el alimento o plato en su propio envase (p ej. carnes, pescados y alimentos preparados).
- En el microondas: colocando los alimentos crudos en una fuente con rejilla, para evitar que se mezclen los jugos. En el caso de los ya cocinados, metiéndolos en un recipiente destapado e ir removiendo.
- Directamente a la sartén/cacerola: por ejemplo, las verduras, hortalizas y otros muchos alimentos se pueden cocinar directamente sin necesidad de descongelarlas previamente.

Un alimento descongelado se debe consumir en un periodo corto de tiempo (menos de 24 horas ya que son más susceptibles de sufrir alteraciones) y no se puede volver a congelar.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay

Copyright 2026

Tamaño adecuado de ración para cocinar

La mejor manera de evitar que sobre comida es **racionalizar la cantidad que se va a consumir** , ya que el principal motivo por el que se desechan alimentos en los hogares españoles es el de tratarse de alimentos sobrantes de las comidas, seguido de una mala conservación o almacenamiento de los mismos .Estudio sobre el desperdicio de los alimentos en los hogares).

Las cantidades, raciones y tipos de alimentos a consumir deben ser **proporcionales a las necesidades energéticas de cada persona**. Lo fundamental es comer en cantidades razonables, sin excesos, para evitar tanto comer de más como que sobre comida. Se entiende por “ración” la cantidad de un alimento (en crudo y neto) que se consume habitualmente en España.

Para ello, el responsable del hogar debe saber calcular las cantidades de comida en función de la ración a servir a cada uno de los miembros del mismo, ya que un niño no come lo mismo que un adolescente, ni que un adulto o una persona de edad avanzada. Es importante tener en cuenta que las raciones servidas deben ser más bien pequeñas, con posibilidad de repetir, ya que las raciones grandes pueden inducir a más desperdicio.

¡NUESTRO PRINCIPAL OBJETIVO ES QUE SE TIRE LA MENOR CANTIDAD POSIBLE DE ALIMENTOS!

http://ec.europa.eu/avservices/video/player.cfm?ref=I075463sitelang=en&videolang=es

Copyright 2026

¿Qué hacer con las sobras?

En primer lugar, el destino de unas sobras de alimentos en el hogar puede ser la **elaboración de nuevas recetas o platos** para los días siguientes (croquetas con restos de carne, ensaladas con restos de pasta, torrijas con sobras de pan...). Se puede programar un “día de sobras” en el que se elija la comida o la cena para consumir todos esos alimentos que se han acumulado en la nevera para así aprovecharlos lo antes posible.También pueden reaprovecharlos tus propios familiares, amigos o conocidos, sin olvidar mantener unas prácticas correctas de manipulación de alimentos.

Cuando salimos a comer y vamos a un restaurante/bar/cafetería, hay ocasiones en las que nos sirven grandes cantidades de comida que no podemos acabar, y en ese caso podemos decirle al camarero que nos ponga la **comida sobrante para “llevar”**. Esta costumbre está muy arraigada en otros países desde hace años. Por ejemplo en el mundo anglosajón, se suele hacer referencia a los envases para transportar las sobras de alimentos como “doggy bags”. Literalmente, bolsas para el perro, sin embargo, esta denominación no implica que su destino sea necesariamente la alimentación de las mascotas. En cambio, en España esta práctica no está muy extendida, probablemente, debido a la vergüenza de los clientes para preguntar por esta posibilidad y a la falta de ofrecimiento por parte de los restauradores. Actualmente en bastantes restaurantes de gran parte de las ciudades españolas se puede pedir un envase para guardar la comida sobrante. Esa comida ya se no se va a utilizar y el restaurador la tiene que tirar a la basura.

Otra posibilidad es donar el **exceso de alimentos no perecederos a entidades benéficas** (comedores sociales, refugios, instituciones religiosas...) o directamente a familias sin recursos.

En el caso de que no se hayan podido utilizar todos los desperdicios alimentarios y sus envases o embalajes, se deben eliminar de la manera más rentable y respetuosa con el medio ambiente. Podemos preparar distintas **bolsas** para los diferentes tipos de desperdicios que posteriormente se depositarán en **contenedores** destinados a su uso:

- **Papel y cartón**: contenedor azul (cajas de cereales de desayuno, hueveras de cartón, cajas de galletas...).
- **Plásticos y envases**: contenedor amarillo (briks de leche, nata, batidos, envases de plástico de productos lácteos, cajas de corcho blanco de frutas, verduras, botellas de agua...).
- **Vidrio y cristal**: contenedor verde (botellas de vidrio de zumos, refrescos, licores, cervezas...).
- **Orgánico** (cubo de basura general): contenedor naranja (restos de alimentos).

Copyright 2026

Documentos de interés

- Guía práctica para el consumidor: cómo reducir el desperdicio alimentario: buen aprovecho
- Guía práctica para reducir el desperdicio alimentario en centros educativos: buen aprovecho
- Recetario para la reducción de desperdicios
- Recetas con aprovechamiento y consejos.HISPACOOP
- Resaborea 40 recetas sin desperdicio. Hogares Residuo Cero

Copyright 2026

Para saber más...

- Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Estrategia más alimento menos desperdicio.
- European Commission. Stop Food Waste.
- Hispacoop (2012) Estudio sobre el desperdicio de alimentos en los hogares.
- Hispacoop (2012) Aprovecha la comida ¡¡No tiene desperdicio!!
- AECOSAN (2014). Guía práctica para reducir el desperdicio alimentario en centros educativos.
- UNILEVER (2013). Guía práctica para reducir los desperdicios alimentarios.
- EUFIC (2012). Cómo minimizar el desperdicio de alimentos.

Copyright 2026