



APROVECHA al MÁXIMO
tus **FRUTAS** y **HORTALIZAS**

CONSEJOS para REDUCIR el
—★ **DESPERDICIO ALIMENTARIO** ★—

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. DESPERDICIO ALIMENTARIO VS PÉRDIDA

3. ¿POR QUÉ REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO?

4. CAUSAS DEL DESPERDICIO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

5. CONSERVACIÓN DE FRUTAS Y HORTALIZAS

5.1 CONSERVACIÓN DE FRUTAS

5.2 CONSERVACIÓN DE HORTALIZAS

6. EDUCACIÓN Y CONCIENCIA

7. CONSEJOS PARA REDUCIR EL DESPERDICIO EN CASA

8. CONCLUSIONES

9. BIBLIOGRAFÍA



1. INTRODUCCIÓN

El desperdicio alimentario es un problema que afecta a todos. Reducir este desperdicio no solo ahorra dinero, sino que también es beneficioso para el medio ambiente.

(En esta guía, te ofrecemos consejos prácticos para que **aproveches al máximo tus frutas y hortalizas**, desde la compra hasta el consumo. ¿Nos acompañas?)

Las causas de este desperdicio son variadas y se encuentran en todas las etapas de la cadena de suministro, desde la producción hasta el consumo final, pero es en los hogares donde según los últimos estudios más se desperdicia.



En España, las frutas y hortalizas representaron en 2023 el 45,6% de desperdicio alimentario en los hogares.

Fuente: https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/desperticio/informesobreeldespercicioalimentarioenloshogares2023_tcm30-693307.pdf



Según la **FAO**, cada año se pierden o desperdician **1.300 millones de toneladas de alimentos**, representan cerca de 1/3 de los producidos a nivel global.

Esta cantidad podría alimentar a 2.000 millones de personas.



Se desperdician **59 millones de toneladas de alimentos cada año**, y el 54% se desperdicia en los hogares, lo que supone que cada persona tira a la basura 72kg de alimentos.

Fuente <https://www.consilium.europa.eu/es/policies/food-waste/>

El desperdicio de alimentos provoca el **16 %** del total de las emisiones de gases de efecto invernadero del sistema alimentario de la **UE**.



Cada español tira a la basura **25.30 kilos** de alimentos, de los que el 31.4% son frutas y el 14.3% hortalizas.

Fuente <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/desperticio/desperticio-alimentario-hogares/default.aspx>

Entre el **40%** y el **50%** de las **frutas y verduras** se pierden en algún momento de la cadena alimentaria: campo, industrias de transformación, distribución, establecimientos de restauración o en las casas de los propios consumidores.

2. DESPERDICIO ALIMENTARIO VS PÉRDIDA

¿Qué es el DESPERDICIO?

Alimentos en buen estado que se descartan antes de poder ser consumidos. Se producen durante la distribución y el consumo. El 53% se produce en los hogares.



VS

¿Qué es el PÉRDIDA?

Alimentos que no podrán ser consumidos por disminución de su calidad sensorial, nutricional o microbiológica. Se producen principalmente durante los procesos de almacenamiento, producción y transporte de alimentos.

3. ¿POR QUÉ REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO?



BENEFICIOS PARA TU BOLSILLO

Cada vez que tiramos alimentos, estamos tirando dinero. Planificar mejor nuestras compras y aprovechar los alimentos que tenemos en casa puede resultar en un ahorro significativo.



BENEFICIOS PARA EL MEDIO AMBIENTE

Producir alimentos requiere agua, energía y otros recursos valiosos que se pierden si no los consumimos.



BENEFICIOS SOCIALES

En un mundo donde muchas personas pasan hambre, reducir el desperdicio alimentario es una forma de ser más solidarios y responsables. Cada pequeña acción cuenta.

4. CAUSAS DEL DESPERDICIO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

► SOBRECOPRA Y FALTA DE PLANIFICACIÓN.



A menudo compramos más de lo que necesitamos, no planificamos nuestras comidas, por lo que algunos alimentos se echan a perder antes de consumirlos.

► ALMACENAMIENTO INADECUADO



Conocer cómo y dónde guardar dependiendo del tipo de fruta u hortaliza puede prolongar su frescura.

► DESCONOCIMIENTO SOBRE LA CONSERVACIÓN



En lugar de tirar las frutas y hortalizas, podemos usarlas en recetas o conservarlas de otra manera.

► ETIQUETADO



Falta de comprensión en el etiquetado de los alimentos envasados.

5. CONSERVACIÓN DE FRUTAS Y HORTALIZAS

5.1 CONSERVACIÓN DE FRUTAS

		Temperatura Ambiente	Refrigeración	Congelación
De hueso	 Albaricoque Cereza Melocotón Paraguayo Nectarina	Mantener no más de 1 – 4 días hasta maduración, pues el proceso es rápido.	4 a 8°C. 5–12 días. Evitar exceso de humedad y vigilar temperatura por potencial daño por frío.	-18°C. 10–12 meses
De semilla	 Caqui Granada Manzana Membrillo Sandía Pera Uva	1 – 5 días o hasta maduración. Granada y sandía enteras hasta 2 semanas y melón entero varios meses.	3 a 8°C. 10–15 días en pera, caqui y uvas; varias semanas para el resto. Evitar exceso de humedad, en especial en uvas. Sandía y melón cortados, protegidos con film no más de 2–3 días.	
Tropicales	 Aguacate Mango Papaya Piña Plátano kiwi	1 – 4 días; piña hasta 1 semana. Plátano a más de 14°C. Piña, plátano, kiwi y aguacate, maduran rápido.	6 a 12°C. 5–7 días. En frutos grandes cortados, proteger con film 2–3 días o en recipientes aptos.	
Bayas	 Arándanos Frambuesa Fresas Grosellas Moras	No se aconseja, pues se deshidratan fácilmente.	0 a 5°C. 3–7 días. Envases llanos y en una sola capa. No lavar hasta su consumo.	-18°C. 1–2 meses.
Cítricos	 Lima Limón Mandarina Naranjas Pomelos	7 – 15 días.	2 a 5°C. 20 –30 días 8–15°C 2 semanas para pomelo.	

❄ La temperatura de la refrigeración es entre los 0° – 8° grados.

Evitar los sitios húmedos y expuestos a la luz solar. 🏠



5.2 CONSERVACIÓN DE HORTALIZAS

		Temperatura Ambiente	Refrigeración	Congelación
Hojas		1 – 2 días, pero no se aconseja pues se deshidratan muy rápido.	2 – 10°C. 2 – 6 días. Mantener enteras sin cortar y en bolsas perforadas o abiertas.	-18°C. 6 – 8 meses.
				
Inflorescencias		1 – 6 días, pero no se aconseja pues se deshidratan muy rápido.	4 – 12°C. 7 – 9 días. Alcachofa muy sensible al frío.	-18°C. 6 – 8 meses. (de 2 a 3 meses en alcachofas).
Frutos		6 – 15 días. No se aconseja en berenjena, pepino y calabacín pues se deshidratan muy rápido. Calabaza entera, hasta 6 meses.	7 – 14°C. 7–15 días. No lavar hasta su consumo.	-18°C. 4 – 6 meses.
				
Raíces		6 – 7 días, pero no se aconseja pues se deshidratan muy rápido.	0 – 12°C. 6 – 7 días.	-18°C. 10 – 12 meses.
				
Bulbos		No se aconseja. No colocar junto a patatas pues absorben humedad.	2 – 5°C. 3 – 7 días. Cebolla cortada 2 – 3 días	-18°C. 1 – 3 meses.
				

❄ La temperatura de la refrigeración es entre los 0° – 8° grados.

Evitar los sitios húmedos y expuestos a la luz solar.



6. EDUCACIÓN Y CONCIENCIA



Involucra a tu familia



Enseña a tus hijos sobre la importancia de no desperdiciar alimentos.



Haz que participen en la planificación de las comidas y la preparación de recetas.

7. CONSEJOS PARA REDUCIR EL DESPERDICIO EN CASA



Planifica tu compra y tu menú semanal.

Antes de ir a la compra, haz una lista de lo que realmente necesitas pensando en las comidas que vas a preparar durante la semana.



Compra de manera inteligente.

Elige frutas y hortalizas de temporada, ya que suelen ser más frescas, económicas y están en su mejor momento.



El sabor está en el interior.

No rechaces frutas y hortalizas por su tamaño o aspecto.



Almacenamiento adecuado.

Conserva adecuadamente los alimentos algunos precisan más frío y otros pueden estar a temperatura ambiente.



Ajusta las raciones a la hora de cocinar y servir.

Sirve las raciones que se vayan a consumir, adaptando la cantidad a la edad y preferencias de cada persona.



Aprovechamiento. Recetas con sobras.

Usa frutas muy maduras en batidos, postres o mermeladas. Las hortalizas pueden ser perfectas para sopas, guisos o salteados.



Aprovechamiento. Congelación.

Si tienes frutas y hortalizas que no vas a usar de inmediato, congélalas. Las frutas congeladas son ideales para batidos, y las verduras se pueden usar en cualquier momento para cocinar.



Revisa tus alimentos regularmente.

Haz una revisión semanal de tu nevera y despensa. Coloca los productos que necesiten ser consumidos primero en un lugar visible y fácil de alcanzar.



Aprende a leer las etiquetas.

Comprende la diferencia entre las fechas de "consumo preferente" y "caducidad". Muchas veces, los alimentos todavía son seguros para consumir después de la fecha de "consumo preferente".



Cocina con creatividad.

Experimenta con nuevas recetas que utilicen las frutas y hortalizas que tienes a mano. Prueba nuevas combinaciones y sabores.

8. CONCLUSIONES



Reducir el desperdicio de frutas y hortalizas es una tarea sencilla que todos podemos hacer en casa. Con un poco de planificación y algunos cambios en nuestros hábitos, podemos hacer una gran diferencia. Recuerda, cada pequeño esfuerzo cuenta.

9. BIBLIOGRAFÍA

- ▶ **FAO.** (2020). The State of Food and Agriculture 2019.
- ▶ **Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.** (2023). Estrategia Más Alimentos, Menos Desperdicio.

