

Planificar la cesta de la compra y el ‘batch cooking’, entre las claves de Quirónprevención para combatir el derroche alimentario

Trazar un camino estratégico que reduzca el desperdicio de alimentos permite minimizar la huella de carbono, el consumo de agua, el malgasto de cultivos y la amenaza de los ecosistemas

El desperdicio de alimentos es un problema global que no solo impacta la economía familiar, sino que también tiene consecuencias ambientales significativas. Según Quirónprevención, reducir el derroche de alimentos es esencial para promover la sostenibilidad y la eficiencia en el uso de recursos. Por tanto, planificar una estrategia clara y práctica posibilita aprovechar los alimentos de una forma efectiva.

Uno de los métodos más sencillos para evitar el desperdicio alimentario es planificar las comidas de la semana y hacer una lista de compras basada en la planificación. De esta manera, solo se adquieren los productos necesarios, evitando compras impulsivas y alimentos que no se utilizarán.

Comprar de manera inteligente, optando por productos a granel o con menos empaques es beneficioso. Asimismo, elegir frutas y verduras imperfectas que mantienen todas sus propiedades nutritivas, pero que suelen ser desechadas por su apariencia, son acciones que favorecen la sostenibilidad.

Tener en cuenta la forma de producción de los alimentos es importante. Hacer uso de las etiquetas permite conocer su lugar de origen, su método de producción y los ingredientes utilizados. Además, si indica que es un alimento de comercio justo, asegura un precio justo al productor.

Una vez hecha la compra, destaca la importancia de almacenar los alimentos de manera adecuada para prolongar su vida útil. Esto incluye mantener los productos que no vas a utilizar en el congelador. Sin embargo, QuirónPrevención recomienda cocinar el máximo de alimentos posible en un mismo momento utilizando técnicas como el batch cooking que permite preparar por bloques todas las comidas de la semana.

Comprender las fechas de caducidad en los alimentos es crucial, ya que etiquetas como "consumir antes de" y "consumir preferentemente antes de" tienen significados diferentes. La primera indica la fecha límite para el consumo seguro del producto, mientras que la segunda sugiere hasta cuándo el producto mantiene su calidad óptima. Muchos alimentos son seguros para el consumo incluso después de la fecha de "consumir preferentemente antes de".

Aprovechar las sobras de las comidas es otra excelente manera de reducir el desperdicio. Por eso, ser

creativo o hacer uso de recetas permite convertir las sobras en nuevas comidas.

Ante el contexto actual de crisis medioambiental, fomentar la educación y concienciar sobre la importancia de reducir el desperdicio alimentario es fundamental y requiere de un esfuerzo colectivo a través de pequeños cambios en los hábitos diarios. Implementar estas estrategias de forma generalizada en la sociedad contribuiría significativamente a la sostenibilidad ambiental y a las economías domésticas.

Datos de contacto:

Quirónprevención

Quirónprevención

91 122 14 52

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Madrid](#) [Solidaridad y cooperación](#) [Consumo](#) [Sostenibilidad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>