



GUÍA PRÁCTICA PARA REDUCIR LOS DESPERDICIOS ALIMENTARIOS



La estrategia "Más alimento, menos desperdicio"
es una iniciativa del



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESQUERÍA
Y MEDIO AMBIENTE



BIENVENIDOS/AS A LA “GUÍA PRÁCTICA PARA REDUCIR LOS DESPERDICIOS ALIMENTARIOS”

Con ella pretendemos que, a través de una serie de consejos, trucos e ideas, disminuyas los desperdicios de comida en casa. **¿Sabías que cada año se tiran 7,7 millones de toneladas de comida en los hogares españoles?** Una cifra escalofriante además de un derroche de dinero ¿verdad? Si a ello, además, le añades que **cada día 1.000 millones de personas en el mundo se van a dormir sin haber ingerido nada en todo el día...** es una señal clara de que debemos tomar conciencia y actuar para que estas cifras se reduzcan.

La Guía se ha estructurado en tres apartados diferenciados que corresponden a los momentos en los que tenemos oportunidad de ser más eficientes y, en consecuencia, de reducir la cantidad de residuos generados al cocinar en casa: antes de cocinar, durante la elaboración de tus platos y en la reutilización de los desperdicios alimentarios. Estos tres pasos incluyen diferentes oportunidades de mejora y de reducción de mermas, como son planificar la compra, almacenar los alimentos, ajustar la cantidad de ingredientes, reutilizar las sobras y reciclar en casa.

EMPEZAMOS...



PEQUEÑAS IDEAS,
GRANDES RESULTADOS.

¿POR QUÉ UNILEVER? p.6
TRABAJO CONJUNTO p.8
CIFRAS p.10

1. p.14

ANTES: PLANIFICAR

EL MENÚ SEMANAL
PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA
DESPUÉS DE LA COMPRA

2. p.28

DURANTE: COCINAR

CÓMO AJUSTAR LAS CANTIDADES DE TUS INGREDIENTES
COMER FUERA DE CASA

3. p.34

DESPUÉS: REUTILIZAR

IDEAS PARA REUTILIZAR TUS SOBRAS
RECICLAR EN CASA

AGRADECIMIENTOS p.41
ANEXO RECETAS p.42

UNILEVER, COMPROMISO CON SUS CONSUMIDORES

En Unilever tenemos una responsabilidad con nuestros consumidores.

Así se refleja en nuestra manera de trabajar, pensar y desarrollar los productos y cómo los ponemos a la venta. Creemos firmemente en un modelo de crecimiento sostenible y eso significa que debemos pensar cómo imaginamos nuestro mundo mañana. Cómo queremos que sea el planeta y la sociedad en la que vivirán nuestros hijos e hijas.

Durante años, incluso siglos, hemos vivido en este mundo pensando que existía otro en el que podríamos trasladarnos. Por suerte, desde hace algún tiempo vamos siendo más conscientes que no es así. Debemos respetar, cuidar y transformar en algún ámbito la forma en que vivimos para garantizar que futuras generaciones harán lo mismo.



Nosotros tenemos un plan. El Plan Unilever para una Vida Sostenible recoge más de 50 compromisos a lo largo del ciclo de vida de nuestros productos, vertebrados en tres pilares de actuación:

**SALUD Y
BIENESTAR**

**MEDIO
AMBIENTE**

**CALIDAD
DE VIDA**

Nuestro conocimiento y experiencia nos avala. Llevamos más de un siglo trabajando en el área de la alimentación y, a través de todos estos años, hemos desarrollado iniciativas para mejorar cada día la calidad nutricional de nuestros productos. Pero no sólo eso, sino contribuir a la mejora de la alimentación de la sociedad de la que formamos parte. Las necesidades actuales en nuestro país nos obligan a adaptarnos y fruto de ello es la guía “Abra los ojos ante los desperdicios” que el área de Food Solutions de Unilever editó para la industria hostelera y que nació con el mismo pretexto que la que ahora estás leyendo, reducir los desperdicios alimentarios.

A través de ellos queremos hacer realidad nuestra visión corporativa: trabajar para crear un futuro mejor cada día. Esto nos plantea grandes retos en ámbitos diversos y, en ocasiones, paradójicos a los que debemos hacer frente. Reducir los desperdicios de comida es uno de esos desafíos. Sólo hay una forma de conseguirlo, trabajando conjuntamente a través de pequeñas acciones.

¿IMAGINAS EL IMPACTO QUE TENDRÍA REDUCIR LOS
DESPERDICIOS EN LOS 25 MILLONES DE HOGARES
ESPAÑOLES?



TRABAJO CONJUNTO

**EN UNILEVER
PENSAMOS QUE PARA
CAMBIAR EL MUNDO
DEBEMOS TRABAJAR
CONJUNTAMENTE CON
TODOS LOS GRUPOS
DE INTERÉS. LAS
ADMINISTRACIONES,
OTRAS EMPRESAS,
ORGANIZACIONES NO
GUBERNAMENTALES,
PROVEEDORES,
CLIENTES Y
CONSUMIDORES.**



ESTRATEGIA

“Más alimento, menos desperdicio”



El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente puso en marcha a principios de 2013 un programa para la reducción de las pérdidas y el desperdicio alimentario y la valorización de los alimentos desechados. La puesta en marcha de la Estrategia “**Más alimento, menos desperdicio**”, requiere de la participación de amplios segmentos de la sociedad y de los agentes de la cadena alimentaria.

LA ESTRATEGIA “Más alimento, menos desperdicio”, SE BASA EN:

1. **Un objetivo claro:** limitar las pérdidas y el desperdicio alimentario y reducir las presiones ambientales.
2. **Dos pilares fundamentales para lograrlo:**
 - Aplicar la Estrategia con criterios de transparencia, sostenibilidad y solidaridad, fomentando el diálogo y la coordinación entre los agentes de la cadena alimentaria y las Administraciones Públicas.
 - Propiciar de una forma organizada, coordinada y estructurada, un cambio real en las actitudes, procedimientos de trabajo y sistemas de gestión de todos los agentes de la cadena.

Para lograr la meta propuesta, las acciones que van a llevarse a cabo se van a enmarcar en las siguientes áreas de actuación:

- A. Realizar estudios para conocer el cuánto, cómo, dónde y el por qué de las pérdidas y desperdicios de alimentos.
- B. Divulgar y promover buenas prácticas y acciones de sensibilización.
- C. Analizar y revisar aspectos normativos.
- D. Colaborar con otros agentes.
- E. Fomentar el diseño y desarrollo de nuevas tecnologías.

Sin embargo, es necesario aunar esfuerzos de todos los actores implicados para continuar trabajando en la mejora de la eficiencia de la cadena alimentaria, que contribuya a corto, medio y largo plazo a la disminución del desperdicio alimentario. Es por ello que “La Guía práctica para reducir los desperdicios alimentarios”, de Unilever, pretende contribuir de forma directa o indirecta a la prevención y reducción de las pérdidas y desperdicio de alimentos.

DEBES SABER QUE. EN EL MUNDO...

89 MILLONES

DE TONELADAS AL AÑO, ES EL DESPERDICIO PER
CÁPITA ENTRE LOS CONSUMIDORES EN EUROPA Y
NORTEAMÉRICA. * ⁽¹⁾

1.000 MILLONES

DE PERSONAS QUE PASAN HAMBRE EN EL MUNDO
PODRÍAN ALIMENTARSE CON LA COMIDA QUE
DESAPROVECHAN EE.UU. Y EUROPA.

1.000 MILLONES

DE PERSONAS EN EL MUNDO SE ACUESTAN SIN
HABER COMIDO. ⁽²⁾

1.300 MILLONES

DE TONELADAS DE ALIMENTOS SE TIRAN CADA AÑO
EN EL MUNDO.

(1) DATOS DEL MINISTERIO DE AGRICULTURA
ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

(2) DATOS DE *FOOD AND AGRICULTURE
ORGANIZATION* (FAO).



(*) LOS CONSUMIDORES
ESPAÑOLES TIRAN
ALREDEDOR DEL 18%
DE LA COMIDA QUE
COMPRAN.

DEBES SABER QUE EN ESPAÑA...

40%

DE TODA LA COMIDA QUE SE TIRA A LA BASURA
PROVIENE DEL CONSUMO EN EL HOGAR.⁽¹⁾

CADA HOGAR TIRA AL AÑO

76 KILOS

DE COMIDA A LA BASURA.⁽²⁾

7,7 MILLONES DE TONELADAS

DE COMIDA SE DESPERDICIA, SIENDO EL SEXTO PAÍS
DE LA COMUNIDAD EUROPEA.⁽¹⁾

(1) FUENTE DATOS CE*

(2) SEGÚN UN ESTUDIO ELABORADO POR LA
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE COOPERATIVAS DE
CONSUMIDORES Y USUARIOS (HISPACOOOP).

**EN LA SIGUIENTE
GUÍA Y DE FORMA
BREVE, TE DAREMOS
UNOS CONSEJOS
PARA CONSEGUIR
REDUCIR DE FORMA
SUSTANCIAL TUS
DESPERDICIOS EN
CASA.**



ANTES: PLANIFICAR

- A. EL MENÚ SEMANAL. _____ 16
- B. PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA. _____ 21
- C. DESPUÉS DE LA COMPRA. _____ 26



DURANTE: COCINAR

- A. CÓMO AJUSTAR LAS CANTIDADES DE TUS INGREDIENTES. _____ 30
- B. COMER FUERA DE CASA. _____ 32



DESPUÉS: REUTILIZAR

- A. IDEAS PARA REUTILIZAR TUS SOBRAS. _____ 36
- B. RECICLAR EN CASA. _____ 38



ANTES

1.

PLANIFICAR:

- A. MENÚ SEMANAL
- B. PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA
- C. DESPUÉS DE LA COMPRA

EL MENÚ SEMANAL. GRAN ALIADO

En la siguiente tabla, te mostramos las recomendaciones de cada tipo de alimento así como su frecuencia de consumo semanal óptimo para que puedas hacer una buena planificación. Diseñar el menú semanal en función de ésta contribuirá a que sigas una alimentación variada y equilibrada. Si tienes hijos, también será de ayuda consultar qué han comido en la escuela. Y en función de ello, organizar cenas y fines de semana.

Planificar el menú semanal, además de ahorrar y comprar de forma eficiente, contribuye también a seguir una alimentación más saludable.

¿TE FALTAN IDEAS?

TE PROPONEMOS QUE CONSULTES LA WEB DE KNORR EN WWW.KNORRES DONDE PODRÁS ENCONTRAR MUCHAS RECETAS Y CONSEJOS DE COCINA PARA INSPIRARTE Y ORGANIZARTE SEGÚN TUS NECESIDADES, PREFERENCIAS Y EL TIEMPO DEL QUE DISPONGAS.



ALIMENTO	FRECUENCIA DE CONSUMO
Frutas	3 veces al día
Verduras	2 veces al día
Lácteos	2 veces al día
Grasas saludables (aceite de oliva, girasol, margarina y frutos secos)	3-5 veces al día
Pan	1-2 veces al día
Arroz, pasta y derivados	3-4 veces a la semana
Patatas, tubérculos	1-2 veces a la semana
Legumbres	1-2 veces a la semana
Huevos	3-4 veces a la semana
Carnes magras (aves, cerdo, ternera, conejo...)	3-4 veces a la semana
Pescado blanco	2-3 raciones a la semana
Pescado azul	1-2 raciones a la semana
Mantequilla, manteca, dulces, bollería, pasteles, carnes grasas y embutidos	Consumir de forma ocasional
Helados	1 ración por semana
Sopas/Caldos	1 ración al día

Lo primero y fundamental para elaborar el menú semanal es saber que **los expertos en nutrición recomiendan realizar, como mínimo, cinco comidas al día**. Por lo tanto, lo ideal sería esta distribución: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

EL DESAYUNO

El aporte energético del desayuno es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento físico e intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario.



MEDIA MAÑANA

Ingerir algo a media mañana nos ayudará a no llegar a la comida con tanta hambre y, además, podemos aprovechar para cubrir las recomendaciones diarias de ciertos alimentos como frutas o lácteos desnatados.

**¿QUÉ DEBE
CONTENER
UN DESAYUNO
EQUILIBRADO?**



**1 RACIÓN DE LÁCTEOS
PREFERIBLEMENTE
DESNATADO:**

1 vaso de leche, 1 yogur o
queso fresco



CEREALES:
pan, galletas, tostadas
o cereales desayuno.
Preferiblemente integrales.



GRASA SALUDABLE:
aceite de oliva virgen o
margarina



FRUTA O ZUMO NATURAL



Puesto que por la noche no vamos a ejercer la misma actividad física que durante el día, la cantidad de energía de la cena debe ser menor (25% del aporte energético diario). Por ello, debemos optar por técnicas culinarias sencillas como plancha, vapor, horno, papillote, etc.

COMIDA Y CENA

Para alcanzar un estado nutricional adecuado es importante incorporar en nuestra alimentación diaria una amplia variedad de alimentos. **Tanto en la comida como en la cena es recomendable introducir los siguientes grupos de alimentos:**



VERDURA cruda en forma de ensalada o cocida, salteada o en crema.



HIDRATOS DE CARBONO como arroz, pasta, legumbre, pan o patata.



PROTEÍNA en forma de carne, pescado o huevo.

Puedes tomar un plato único completo o repartirlo en dos platos con guarniciones. De postre, se recomienda yogur desnatado o fruta, sobre todo si no los tomas entre horas.

La cena, a diferencia de la comida, debe ser más ligera, utilizando técnicas culinarias más sencillas como vapor, plancha, horno, papillote, etc.



MERIENDA

La merienda, como la media mañana, nos sirve para **introducir los nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día**. Podemos escoger entre una fruta o zumo, leche o yogur desnatado, tostada con margarina y mermelada, un pequeño bocadillo de queso, etc.

EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con leche desnatada Tostadas con margarina y mermelada Zumo de fruta natural	Café con leche Pan integral con queso fresco	Té Yogur Biscotes con jamón york y aceite de oliva	1 café con leche Pan tostado de cereales con margarina y pavo	Yogur con cereales integrales 1 plátano 1 café solo	Café con leche 1 rebanada de pan de molde con margarina y mermelada de melocotón Batido de manzana, fresas y plátano	1 café con leche Tostadas con margarina y salmón ahumado
MEDIA MAÑANA	1 yogur desnatado de frambuesa	2 kiwis	1 manzana	1 yogur con fresas	1 mini bocadillo de jamón	2 galletas integrales	1 zumo de naranja natural
COMIDA	Parrillada de verduras con patata Pollo a la mostaza Pan Agua 1 Pera	Arroz con verduritas Conejo al horno con lechuga Pan Agua Macedonia de fruta	Ensalada de lentejas Hamburguesa de ave con salteado de setas Pan Agua Albaricoque	Vaso de caldo Risotto cremoso de verduras y pollo Pan Agua Mandarina	Endivias braseadas Merluza sobre abanico de patatas y tomates Pan Agua 2 rodajas de melón	Ensalada de bonito y rúcula Fideos a la cazuela con sepia Pan Agua Peras al horno con vino	Raviolis con setas y salsa de queso Ternera guisada con delicias de la huerta Pan Agua Yogur desnatado
MERIENDA	1 té 2-3 galletas integrales	Helado	1 barrita de cereales	Té con leche	2 tortas de arroz con membrillo	1 naranja	Yogur con frutos secos y manzana
CENA	Ensalada de tomate y escarola Salmón al horno con patatitas Pan Agua Piña	Menestra de verduras Tortilla de patatas y calabacín Pan Agua Compota de manzana	Espinacas hervidas con patata Tacos de atún fresco con salsa de soja. Pan Agua Plátano con naranja	Crema de calabaza Revuelto de espárragos con gambas y ajos tiernos Pan Agua Uva	Ensalada griega Pizza de verduritas, jamón y champiñones Pan Agua 2 nísperos	Sopa de verduras Filete de mero con puré de patata y manzana Pan Agua Yogur desnatado	Crema de verduras Bocadillo de sardinas Pan Agua Piña



PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA

Una forma práctica de evitar desperdicios de comida es hacer una compra correcta. Esto requiere una labor previa de planificación y organización. Programar el menú semanal, por ejemplo, te ayudará a conocer con mayor precisión cuáles son los productos que vas a necesitar, cantidades aproximadas para los próximos días, qué productos tienes en casa, en la despensa, en la nevera o en el congelador puedes aprovechar y cuáles deberás comprar según tus necesidades.

Teniendo todos estos puntos en cuenta, es el momento de ir al punto de venta a comprar los productos que necesitamos para los próximos días o semanas.

ORDENA LOS PRODUCTOS POR PRIORIDADES:

SEGÚN SEAN INDISPENSABLES O ACCESORIOS. ASÍ, SI POR EJEMPLO LLEVAS PRISA, FÁCILMENTE PODRÁS CONCENTRARSE SÓLO EN LOS PRODUCTOS ESENCIALES.



Clasifica los productos por secciones: agrúpalos según sean para guardar en la nevera, en el congelador o en la despensa. Esto te evitará dar paseos por el supermercado y, en consecuencia, invertir más tiempo del necesario, a la vez que garantizará la cadena de frío en productos refrigerados y congelados. Estos últimos, déjalos siempre para el final y así reducirás el tiempo que están a temperatura ambiente.

Es importante dedicar interés a la compra de los alimentos, ya que es el momento que escogeremos las opciones más adecuadas y nutritivas para nosotros mismos y para nuestra familia.

CONSEJOS EN EL PUNTO DE VENTA



1 LEE LA INFORMACIÓN QUE APARECE EN LA ETIQUETA DE LOS ENVASES

Los expertos en nutrición siempre destacan que no se pueden catalogar los alimentos como buenos o malos, ya que depende de cada persona, de su situación y de cómo sea su alimentación. No obstante corroboran que es importante que los consumidores conozcamos lo que comemos y seamos responsables de escoger las opciones más adecuadas de acuerdo con nuestros propios estilos de vida.

1. **Porción por ración:** cantidad recomendada que debemos ingerir de ese producto.
2. **Lista de ingredientes:** es el listado de cada ingrediente en orden descendente de predominancia.
3. **Tabla de Información Nutricional:** proporciona información sobre el contenido de calorías, grasas, proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales en una porción del tamaño indicado.
4. **CDO:** es el porcentaje de nutriente que cubre una ración recomendada del alimento en base a una dieta diaria de 2.000 Kcal.

¿EN QUÉ DEBEMOS FIJARNOS EN LA ETIQUETA?

Las CDO (Cantidades Diarias Orientativas) indican de forma coherente y clara la cantidad de energía (calorías) y determinados nutrientes (grasas, grasas saturadas, sodio (sal) y azúcares) que aporta una ración de un alimento en comparación con lo que necesitamos en un día.

* Las necesidades individuales varían dependiendo de la edad, peso y nivel de actividad física. Una mujer adulta, con un peso saludable y un nivel medio de actividad física, necesita 2.000 kcal/día.

2

VERIFICA LA FECHA DE CONSUMO PREFERENTE O DE CADUCIDAD DE LOS ALIMENTOS

Son muchos los que confunden ambos términos y, al ver que la fecha impresa en el producto ha superado el plazo se tiende a desechar el mismo. Pero solo debería ser así para la fecha de caducidad, es decir cuando se ha rebasado el límite de seguridad a partir del cual el alimento puede suponer un riesgo para la salud. La diferencia entre ambos conceptos es que **la fecha de caducidad es aquella que indica la fecha a partir de la cual el producto no se debe ingerir, ya que no es adecuado para el consumo.** Se utiliza en productos muy perecederos desde el punto de vista microbiológico: pasteurizados (leche, quesos frescos, gazpachos), carnes o envasados al vacío.

En cambio, la fecha de consumo preferente hace referencia al tiempo en el cual el producto sin abrir mantiene sus propiedades en condiciones adecuadas de conservación.

Pa-sada esta fecha, la calidad del producto puede disminuir, pero en ningún caso conlleva problemas para la salud. Se utiliza en alimentos con poca agua (aceite, legumbres, cereales), deshidratados (purés, sopas), esterilizados (latas, cajas de leche) y en conservas.

SI PREVÉS CONSUMIR EL PRODUCTO EN LOS PRÓXIMOS DÍAS, PUEDES ELEGIR UNO QUE PRESENTE UNA FECHA DE CADUCIDAD O DE CONSUMO PREFERENTE MÁS INMEDIATA. DE ESTE MODO, CONTRIBUIRÁS ACTIVAMENTE A EVITAR QUE DICHO PRODUCTO SE DESPERDICIE



CONSEJOS CUANDO COMPRES

Compra frutas y verduras de temporada: están en su mejor momento y sus precios son más económicos.

FRUTAS Y VERDURAS

Verifica que tengan buen color y apariencia fresca y corrobora que no tengan golpes ni abolladuras. Compra solo la que necesites ya que es un producto que se deteriora fácilmente.

LÁCTEOS

Es recomendable consumir lácteos desnatados (leche y yogures) ya que aportan menos grasas saturadas y colesterol.

La leche esterilizada tiene una fecha de caducidad bastante prolongada, por lo que podemos comprar cantidad para todo el mes si lo deseamos.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Elige las carnes que son más magras (pollo, pavo, conejo, etc....) y procura retirar la piel y la grasa visible.

La carne de cerdo, cordero y las que en general son más grasas debemos intentar moderar su consumo a una vez por semana.

Opta por cortes de carne firmes y tiernos, que normalmente son las de la parte trasera del animal.

Para escoger un pescado de buena calidad debemos fijarnos en que tenga unos ojos transparentes y que no estén hundidos, el cuerpo rígido y unas escamas brillantes.

En referencia a los huevos, debemos mirar bien la fecha de consumo, el aspecto de la cáscara, que no esté sucio ni roto, y es recomendable elegir huevos que provengan de gallinas camperas. (cat A)



CEREALES



El arroz, la pasta, las legumbres y los cereales de desayuno son productos no perecederos por lo que puedes llenar la despensa de ellos. Lo recomendable es que los compres integrales, ya que aportan más fibra y vitaminas.



CALDOS, SOPAS Y CREMAS

Las cremas de verduras, los caldos o las sopas listas para consumir son alimentos que pueden ayudarte a mantener la despensa al día durante más tiempo para solventar imprevistos en los que no tienes tiempo de cocinar y además son una opción sana y nutritiva.



ACEITES Y GRASAS

Desde el punto de vista nutricional es recomendable consumir grasas insaturadas en nuestra alimentación diaria: aceites para aliñar, margarina para untar o cocinar y frutos secos para picar o añadir en las recetas.



SALSAS DE TOMATE, MAHONESAS Y CONSERVAS EN GENERAL



En el caso de las salsas, es recomendable tenerlas en tu despensa ya que ayudan a hacer más apetecibles algunas recetas, especialmente para los más pequeños de la casa (mahonesa en el pescado, o salsa de tomate en el arroz blanco, etc...).

DESPUÉS DE LA COMPRA



CONGELA:

Aumenta la vida útil de los productos frescos y, en consecuencia, disminuye el riesgo de que se estropeen, tanto los recién comprados, como las sobras. Importante tener bien identificados todos los productos, con la fecha del congelado para que no se queden olvidados durante un largo período de tiempo.

A la hora de congelar es importante realizar paquetes que se adapten al consumo de la estructura del hogar, en mayor o menor cantidad según el caso.

ALMACENAJE:

Existe un doble objetivo para un correcto almacenaje. Por una parte, asegurar que haya suficiente disponibilidad de productos en casa y estén colocados de forma que sea fácil ubicarlos y, por otra, garantizar que tenemos los alimentos necesarios para elaborar el menú que has planificado previamente.

PLANIFICACIÓN DE ARMARIOS/NEVERA:

Tener un buen orden en los armarios nos permite tener un mejor control de existencias. También nos facilita a la hora de realizar la lista de la compra ver cuáles son los huecos que tenemos en los armarios/nevera y que tenemos que reponer. Recuerda mantener todos los alimentos bien tapados en sus envases para que no haya transmisiones de olores y sabores entre ellos, en especial en la nevera.

Habitualmente consumimos aquellos alimentos que hemos comprado más recientemente. La única razón que explica esta tendencia es que acostumbramos a colocar los productos recién comprados al principio de la estantería, armario, nevera, etc.

COMPROBAR LAS CADUCIDADES:

Aunque las caducidades de los productos secos/ambiente suelen ser más largas, no son eternas y varían mucho entre productos. Aquí también es importante aplicar el criterio anterior.

PRIMERO EN ENTRAR, PRIMERO EN SALIR:

Es fundamental que consumas primero los productos más antiguos, en especial los frescos, que son los que más fácilmente se estropean. Por ello, cuando guardemos los productos nuevos en el armario/nevera es recomendable ponerlos al final de la estantería, nevera, etc. para garantizar que se consumen primero los que ya teníamos.

UBICACIÓN DE CADA UNO DE LOS ALIMENTOS DENTRO DEL FRIGORÍFICO:

Evita que los productos toquen la pared del fondo del refrigerador y colócalos bien separados unos de otros para que circule el aire correctamente.

ESTANTE SUPERIOR

Lácteos (yogures, quesos, postres lácteos) y huevos.

CENTRO

Productos cocinados y listos para consumir.

ABAJO

Es la zona más fría, por eso es recomendable colocar ahí los alimentos perecederos como carnes, aves y pescados. Así también evitamos que los jugos de estos alimentos puedan contaminar accidentalmente otros.

CAJONES

Verduras y hortalizas.

PUERTA

Aquí se pueden colocar aquellos productos que no necesitan de mucho frío para conservarse, como por ejemplo mahonesa, bebidas, margarina, salsas, etc.



NO INTRODUCAS ALIMENTOS CALIENTES EN LA NEVERA, SON UN DESPERDICIO DE ENERGÍA. PONLOS CUANDO YA ESTÉN A TEMPERATURA AMBIENTE.

GUARDA LAS SOBRAS DE CONSERVAS EN RECIPIENTES HERMÉTICOS APROPIADOS.

MANTÉN LA NEVERA LIMPIA Y ORDENADA PARA EVITAR QUE SE QUEDEN RESIDUOS DE COMIDA Y ALIMENTOS ESTROPEADOS.



DURANTE

2.

COCINAR:

- A. CÓMO AJUSTAR LAS CANTIDADES DE TUS INGREDIENTES
- B. COMER FUERA DE CASA

CÓMO AJUSTAR LAS CANTIDADES DE TUS INGREDIENTES

Cocinar utilizando las cantidades justas de ingredientes para el número de comensales que se vaya a tener en la mesa, es fundamental para una buena gestión de los alimentos que compramos.

Cocinar de más está bien si lo hacemos con la intención de congelar las sobras y tener disponibilidad del plato para los próximos días o semanas, pero hacerlo sin control o sin un propósito específico puede llevarnos a comer más de lo que nuestro cuerpo necesita y favorecer el aumento de peso.

Algunos consejos para ajustarte al número de raciones son:

1. **Organízate en la cocina:** saca los ingredientes que vas a necesitar, prepáralos con antelación y ajústate a las cantidades que te indique la receta.
2. **Utiliza medidas caseras:** puñados, cucharadas, cucharones, vasos, etc



RACIÓN “COMÚN” DE ALIMENTO PARA UNA PERSONA SANA.

Las siguientes cantidades hacen referencia a lo que es considerado una ración “común” de alimento para una persona sana. Podrás subir o bajar la cantidad de alimento en función de si tienes necesidades nutricionales específicas:

TIPO DE ALIMENTO	MEDIDA CASERA	PESO NETO
 ARROZ Y PASTA (CRUDO)	1 puñado (sopa) 1 ración individual	25-30 g 60-80 g
 HARINA	1 cuchara sopera colmada	20-25 g
 LEGUMBRES	1 taza de café	70-80 g
 LECHE	1 vaso / taza	200-250 ml
 QUESO SEMI	1 loncha (1 triángulo)	40-60 g
 QUESO RALLADO	2 cucharadas soperas	25-30 g
 TERNERA, POLLO, CERDO, ETC. (CRUDO)	1 filete del tamaño de la mano	150 g
 LOMO (CRUDO)	1 loncha	30-60 g
 JAMÓN	1 loncha fina	20-25 g
 HUEVO	1 unidad	50-60 g
 BACALAO, MERLUZA, SALMÓN, ETC. (CRUDO)	1 rodaja / filete	150-175 g
 ACEITE	1 cuchara sopera 1 cuchara de postre	10 ml 5 ml
 MARGARINA	1 cuchara sopera 1 cuchara postre	20-30 g 10-15 g
 PATATA	1 grande 2 pequeña	250-300 g 80-100 g
 TOMATE	1 grande 2 pequeños	200-300 g 80-100 g
 LECHUGA, ESPINACAS, ESCAROLA, ETC.	guarnición (medio plato)	100-120 g
 MANZANA, NARANJA, PERA, ETC.	1 pieza mediana	120-180 g
 MANDARINAS, CIRUELAS, ETC.	2-3 piezas medianas	120-180 g
 FRUTOS SECOS	1 puñado con la mano cerrada	30 g
 AZÚCAR	1 cucharada de postre colmada / sobre	6-8 g
 MAYONESA	1 cucharada sopera	20-30 g
 CEREALES	1 puñado cerrado	30 g
 PAN	3 rebanadas	40 g

COMER FUERA DE CASA

TAMBIÉN CUANDO
COMAS FUERA
DE CASA TIENES
OPORTUNIDAD DE
EVITAR EL DESPERDICIO
DE COMIDA, YA SEA
EN RESTAURANTES,
CAFETERÍAS O EN LA
OFICINA.



Según la Guía “Abra los ojos ante los desperdicios” editada por Unilever Food Solutions, negocio de alimentación destinado a la restauración, cada año se desperdician 63.000 toneladas de comida en España (datos avalados por la FEHR). Existen, igual que en casa, diversas oportunidades de reducir esta cantidad y algunas de ellas dependen de los clientes.

Los establecimientos de restauración ofrecen, a menudo, ya sea

en el menú o en la carta, raciones que satisfagan el apetito de su cliente. Sin embargo, éste puede variar sustancialmente según múltiples variables como el género, las costumbres, su preocupación por el peso, el tipo de trabajo que ejerce, etc.

SE CUANTIFICA
QUE EL 10% DE
LOS DESPERDICIOS
ALIMENTARIOS
PROVIENE DE LOS
PLATOS QUE LOS
CLIENTES NO SE
ACABAN.

Debemos tener en cuenta que toda la comida que se deja en el plato es desperdicio seguro. **Las raciones demasiado grandes terminan en la basura.**

¿CÓMO PUEDES CONTRIBUIR A REDUCIR DESPERDICIOS? CON ESTAS SIMPLES ACCIONES:

Informa al restaurador si tu apetito es limitado y prefieres una ración más reducida, si vas a prescindir de la guarnición o la prefieres de otro tipo, o si no vas a tomar postre, por ejemplo. También las raciones de los niños son una fuente de reducción de desperdicios. Seguramente un plato más pequeño saciará su apetito. ¿Para qué pedir una ración si sabes de antemano que no se lo van a terminar?

Una guarnición de patatas fritas, por ejemplo, son unos 200 gramos, aproximadamente. Con que solo 5 clientes renuncien a ella sin avisarlo previamente significa un desperdicio de 1 kilo al día que, al cabo de año, representa más de 350 kilos de patatas, sólo de patatas. Puedes hacer el cálculo con verduras, arroz, ensalada, carne o pescado.

Si acudes a un buffet libre, evita comer por los ojos. Seguramente la combinación de comida apetecible, apetito y raciones sin límite será una tentación contra la que debes combatir. Es mejor repetir que desperdiciar la comida.

Si te ofrecen productos de gentileza (pan, aceitunas, embutido, etc.) y no vas a consumirlos hazlo saber. Una vez depositados en tu mesa, si no son consumidos, esos productos irán directos a la basura sólo por el hecho de que han estado en la mesa de un cliente.

Si a pesar de las medidas citadas hasta ahora ha sobrado comida o bebida, llévatela a casa. En países como Estados Unidos es una práctica muy habitual y en España cada vez está más extendida. No tengas reparo en hacerlo. Esa comida ya no se va a reutilizar y al restaurador, igual que a ti, tampoco le gusta tener que tirarla a la basura.

SÍ TE LLEVAS FIAMBRERA.

Si eres de los que te llevas la fiambrrera de casa es recomendable que planifiques bien el menú. Lo más práctico y cómodo es optar por un plato único, pero completo desde el punto de vista nutricional. Hoy en día, la fiambrrera es, sin duda, el gran aliado del ahorro. En el anexo podréis encontrar recetas saludables, equilibradas y fáciles de hacer.



(ANELONES)



SOPA

(ROQUETAS)



DESPUÉS

3.

REUTILIZAR:

- A. IDEAS PARA REUTILIZAR TUS SOBRAS
- B. RECICLAR EN CASA

IDEAS PARA REUTILIZAR TUS SOBRAS



DESCUBRE RECETAS PARA
APROVECHAR INGREDIENTES Y
SOBRAS EN EL CANAL YOUTUBE DE
UNILEVER.

www.youtube.com/spainunilever

**EN MUCHAS OCASIONES,
ACABAN EN LA BASURA
RESTOS DE COMIDA
PERFECTAMENTE
APROVECHABLES. HE
AQUÍ ALGUNOS CONSEJOS
PRÁCTICOS PARA EVITAR
ESTA SITUACIÓN.**

Para asegurar que no ponemos en riesgo nuestra salud cuando aprovechamos sobras, es importante mantener una buena higiene en la cocina y seguir los siguientes consejos:

- **Tapa y enfría las sobras de las comidas** si no las congelas por un máximo de 90 minutos. Consúmelas siempre dentro de los dos días siguientes.
- **Las sobras del congelador debes consumir-las antes de tres meses.** Puedes descongelarlas en el microondas y, si no, la noche anterior en la nevera.
- **Nunca vuelvas a congelar las sobras des-congeladas.**

Reutilizar los restos de POLLO, CARNE O PESCADO

para la elaboración de deliciosas croquetas, canelones, empanadillas o una sopa.

Los restos de VERDURAS, HORTALIZAS O LEGUMBRES

pueden transformarse al día siguiente en un apetitoso puré.

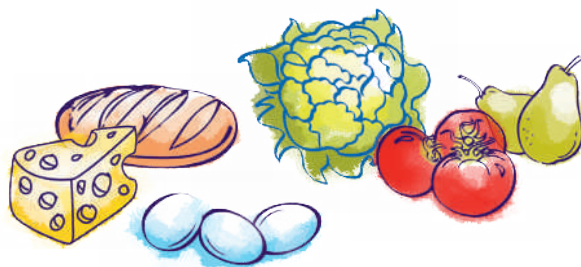
LA FRUTA a punto de pasarse puede convertirse en una macedonia, batido, compota o tarta.

Antes de tirar piezas de frutas "tocadas", prepara un rico postre combinándolo con helado de sabores.

Si te sobra **SALSA DE TOMATE**, la puedes congelar en pequeñas porciones, de forma que sólo descongeles lo que necesites consumir.

Cuando los **HUEVOS** de la nevera están a punto de caducar, una buena idea consiste en cocerlos y preparar unos huevos rellenos de atún.

También puedes preparar un revuelto para aprovechar los restos más variados de comida o incluirlos picados en ensaladas, sopas o cremas de verduras.



Los **YOGURES** próximos a caducar se pueden utilizar para, posteriormente, comer como postre con una cucharada de mermelada, o utilizarlos como aderezo para ensaladas.

El **QUESO** se puede rallar o, mejor aún, acumular unos cuantos restos para, con un poco de vino y especias, hacerte tu propia fondue casera.

EL PAN del día anterior se puede convertir en unos picatostes para el puré o la crema.

LAS GALLETAS se pueden partir en trozos y utilizar como topping de helados o yogures.

SI COCINAS DEMASIADO ARROZ O PASTA aparta lo que no vayas a comer (sin mezclar con la salsa o los condimentos) y guárdalos en una fiambarrera en la nevera. Puedes preparar una ensalada con ellos o combinarlos como guarnición de una carne o pescado en la cena.

RECICLAR EN CASA

En la cocina se genera la mayor cantidad de residuos; la gran mayoría procedentes de envases y comida. Es por ello que se hace tan necesario que todos sigamos los pasos para tratar estos residuos y darles el uso y destino adecuados.

Empieza por ubicar en el hogar un punto de reciclado estratégico. Debe ser un lugar que todos los integrantes de la familia puedan ver con facilidad. Coloca en este punto 4 recipientes diferentes, uno para cada tipo de desechos.

SEPARA POR COLORES:

**PAPELES, REVISTAS,
PERIÓDICOS, CARTONES
Y CAJAS.**

AZUL



**ENVASES DE PLÁSTICO, DE METAL
(LATAS DE BEBIDAS, CONSERVAS Y
ENLATADOS) Y LOS BRIKS.**

AMARILLO



BOTELLAS Y TARROS DE VIDRIO.

Asegúrate de vaciar el líquido y de quitar los tapones de plástico, metal o corcho.

VERDE



**TODOS LOS RESIDUOS DE ORIGEN
ORGÁNICO DEBEN IR SEPARADOS
DEL RESTO DE DESPERDICIOS EN
ESTE CONTENEDOR.**

MARRÓN



EL RESTO DE RESIDUOS IRÁN AL CUBO DE BASURA GENERAL.







AGRADECIMIENTOS

En los últimos años la sociedad ha tomado conciencia de que, por desgracia, hay personas que tienen acceso limitado o nulo a los alimentos. Una realidad que contrasta con datos tan contundentes como que los españoles tiran el 18% de la comida que adquieren.

Presenciar la cada vez más frecuente escasez de alimentos y, a la vez, contribuir al aumento de desperdicios es una práctica insostenible.

En Unilever creemos firmemente en que las pequeñas acciones marcan la diferencia. Esta es la principal razón por la que hemos creado esta Guía. A través de ella, queremos inspirar a los ciudadanos a llevar a cabo determinados gestos que pueden contribuir a minimizar los desperdicios alimentarios en nuestro país.

Esta Guía es, sobre todo, un ejemplo emblemático del compromiso de las personas que forman parte de Unilever. En 2012, con el objetivo de escuchar y dar voz a todos los departamentos de la compañía en materia de responsabilidad social y medioambiental, se creó el Comité de Sostenibilidad. Dicho Comité está integrado por un conjunto de empleados con un factor común: el compromiso firme y la creencia de que, a través del trabajo diario y la contribución de cada uno, se puede trabajar para crear un futuro mejor. Gracias a este entusiasmo y a su generosidad, esta Guía es la primera de las iniciativas que nace como resultado de la pasión de quince personas a las que hay que agradecer su dedicación y convicción.

Asimismo, queremos agradecer el respaldo del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente que ha avalado la labor hecha y los contenidos de la Guía en un gesto de reconocimiento y cooperación entre empresas y Administración Pública.

Agradecemos a la empresa Chep su alto compromiso con la sostenibilidad y, más específicamente, en la reducción de desperdicios alimentarios, por su colaboración en la divulgación de esta Guía.

A TODOS ELLOS Y, SOBRE TODO, A LOS CIUDADANOS
QUE VAN A PONER EN PRÁCTICA LOS CONSEJOS QUE
ESTA GUÍA RECOGE. MUCHAS GRACIAS.

RECETAS PARA LLEVAR EN LA FIAMBREIRA

Elaboradas por el chef Jaime Drudis y valoradas nutricionalmente por una dietista-nutricionista de Unilever.



PECHUGAS DE POLLO CON ARROZ



1 pechuga de pollo
abierta por la mitad
80 g. de arroz
2 tomates secos en aceite
1 Cubo de Doble Caldo Knorr
1 c/s de aceite

PREPARACIÓN:

- 1 Hervir el arroz en agua (el doble del volumen de arroz) añadiendo la mitad del Cubo de Doble Caldo Knorr hasta que quede seco.
- 2 Disolver el Doble Caldo con el aceite y esparcirlo sobre la pechuga.
- 3 Dorar la pechuga en una sartén antiadherente.
- 4 Combinar el arroz con la pechuga de pollo y el tomate en el la fiambreira.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 440
Proteínas (g.): 40,9
Hidratos de carbono (g.): 45,7 de los cuales azúcares (g.): 0
Grasas(g.):10,6 de las cuales saturadas (g.):2,3
Fibra (g.):1,8

PENNE RIGATTE CON ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE



85 g. de penne rigatte
50 g. aceitunas negras sin hueso
1 diente de ajo picado
50 g. de parmesano rallado
50 g. de judías verdes
100 g. de tomate maduro picado
1 c/s de Margarina Flora Gourmet
1 pizca de pimienta

PREPARACIÓN:

- 1 Hervir la pasta hasta que quede al dente y escurrir.
- 2 Rehogar el ajo en una sartén con la Margarina, añadir las aceitunas, el tomate y dejar cocinar hasta que quede fundido y tenga consistencia de salsa.
- 3 Incorporar la pasta en la salsa. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes queden bien ensamblados y, finalmente, añadir las judías verdes y el parmesano rallado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): 360
Proteínas (g.): 16,4
Hidratos de carbono (g.): 39,3 de los cuales azúcares (g.): 6
Grasas(g.):15,2 de las cuales saturadas (g.):5,7
Fibra (g.):5,9

SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS ESTILO WOK



120 g. de pechuga de pollo cortada a tiras
100 g. de brotes de soja
50 g. de maíz cocido
1 diente de ajo picado
50 g. de zanahoria cortada a finas tiras
50 g. shi take o champiñones cortados en láminas
25 g. de jengibre fresco rallado
1 c/s de Salsa de Soja Calvé
1 c/s de Margarina Flora Gourmet

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): **337**

Proteínas (g.): **38,9**

Hidratos de carbono (g.): **14,8**
de los cuales azúcares (g.): **8**

Grasas(g.):**13,6** de las cuales saturadas (g.): **3,8**

Fibra (g.): **5,6**

PREPARACIÓN:

Saltear las verduras con el jengibre hasta que estén ligeramente doradas, sacarlas de la sartén y dorar las tiras de pollo. Una vez haya tomado color y esté cocido, volver a añadir las verduras para continuar salteándolo todo junto. Finalmente, sazonar añadiendo salsa de soja.

ENSALADA DE ALUBIAS CON BACALAO Y TOMATE



100 g. de alubias blancas cocidas y escurridas
1 tomate maduro cortado en dos mitades
60 g. de bacalao desalado o deshebrado
1 c/s de aceite de oliva
1 c/s de vinagre de vino de jerez
4 hojas de menta picada
25 g. de escalón picada
1 pizca de pimienta

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): **144**

Proteínas (g.): **7,6**

Hidratos de carbono (g.): **18,7**
de los cuales azúcares (g.): **3,9**

Grasas(g.): **4,3** de las cuales saturadas (g.): **1,2**

Fibra (g.): **5,4**

PREPARACIÓN:

- 1 En una ensaladera, mezclar el aceite, el vinagre, la menta y la escalón. Añadir las alubias blancas y el bacalao, y mezclar todo hasta que los ingredientes queden bien ensamblados.
- 2 Disponer el tomate y la ensalada en la fiambrera.

ENSALADA DE ARROZ CON GAMBAS Y MANGO



70 g. de gambas peladas cocidas
80 g. de arroz
120 g. de mango cortado a cubos
1 c/s de Mahonesa Casera Calvé
50 ml. de leche
3 g. cebollino picado
1 Cacito de Caldo de Verduras Knorr

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): **450**

Proteínas (g.): **31,4**

Hidratos de carbono (g.): **59,7**
de los cuales azúcares (g.): **19,7**

Grasas(g.):**11** de las cuales saturadas (g.): **1,5**

Fibra (g.): **4,2**

PREPARACIÓN:

- 1 Hervir el arroz en agua (el doble del volumen de arroz) añadiendo la mitad de un Cacito de Caldo de Verduras Knorr. Una vez cocido dejarlo enfriar.
- 2 Mezclar todos los ingredientes en un bol y añadir el cebollino picado.

SUPREMA DE SALMÓN CON ESPARRAGOS BLANCOS



150 g. de suprema de salmón
200 g. de espárragos blancos cocidos
1 c/s de Margarina Flora Gourmet
1 c/s de sal

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): **310**

Proteínas (g.): **32,2**

Hidratos de carbono (g.): **2,6**
de los cuales azúcares (g.): **2,5**

Grasas(g.):**19,8** de las cuales saturadas (g.): **3,9**

Fibra (g.): **3,2**

PREPARACIÓN:

Sazonar la suprema de salmón con un poco de sal y disponerla en una bandeja para hornear. Tapizarla con la Margarina, hornear a 180 C por espacio de 10 minutos.

GARBANZOS CON CHORIZO



150 g. de garbanzos cocidos
50 g. de chorizo
100 g. de cebolla picada
1 Cacito de Caldo Knorr Carne
1 c/s de harina de trigo
1 c/s de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- 1 Rehogar la cebolla con el aceite en una cacerola, seguidamente añadir la harina rehogándola unos instantes. Añadir 500 ml. de agua, disolver el cacito y llevar a ebullición.
- 2 Añadir el chorizo cortado en rodajas y dejar cocer a fuego suave por espacio de 15 minutos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía [Kcal.]: 480
Proteínas [g.]: 26,7
Hidratos de carbono [g.]: 52
de los cuales azúcares [g.]: 9,8
Grasas [g.]: 19,1 de las cuales
saturadas [g.]: 4,8
Fibra [g.]: 22

MACARRONES CON QUESO FRESCO
Y JAMÓN DE YORK

90 g. de macarrones
100 g. de queso fresco
100 ml. de leche
1 pizca de sal
50 g. jamón de york

PREPARACIÓN:

- 1 Hervir la pasta hasta que quede al dente, escurrir. En la misma cazuela, hervir la leche y añadir el queso, calentar con el fin de obtener una salsa.
- 2 Añadir el jamón y seguidamente la pasta, mezclar bien, dejar enfriar.

VALORACIÓN NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía [Kcal.]: 375
Proteínas [g.]: 18,2
Hidratos de carbono [g.]: 42,5
de los cuales azúcares [g.]: 7
Grasas [g.]: 16,1 de las cuales
saturadas [g.]: 6
Fibra [g.]: 6,8

ALBÓNDIGAS EN SALSA
DE TOMATE

90 g. albóndigas
150 g. de patatas cortadas a
cubos previamente hervidas
100 g. de judías verdes
previamente hervidas
100 g. de tomate frito
1 Cacito de Carne Knorr
1 c/s de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- 1 Dorar las albóndigas en una sartén con el aceite de oliva. Añadir el tomate, 300 ml. de agua y disolver el Cacito de Carne. Llevar a ebullición.
- 2 Añadir las verduras y cocinar a fuego suave durante 15 minutos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía [Kcal.]: 452
Proteínas [g.]: 29,5
Hidratos de carbono [g.]: 44,8
de los cuales azúcares [g.]: 14,1
Grasas [g.]: 17,2 de las cuales
saturadas [g.]: 4,8
Fibra [g.]: 17,4

ALITAS BARBACOA



150 g de Alitas de Pollo
1 Sobre de Knorr 1,2,3...Sabor!
"Alitas Barbacoa"

PREPARACIÓN:

- 1 Introducir las alitas de pollo en la bolsa que viene con el producto para hornear. Pre-calentar el horno a 200°C.
- 2 Verter el Mix Sazonador en la bolsa. Moverla hasta que las alitas estén recubiertas. Luego, cerrar la bolsa y ponerla en un recipiente para hornear.
- 3 Meter el recipiente en la parte baja del horno. Hornear durante 25 minutos. Sacar la bolsa del horno y cortarla por la parte superior. Finalmente, hornear durante 25 minutos más.

VALORACIÓN NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía [Kcal.]: 340
Proteínas [g.]: 5
Hidratos de carbono [g.]: 73
de los cuales azúcares [g.]: 60
Grasas [g.]: 3 de las cuales
saturadas [g.]: 1
Fibra [g.]: 4

ESTOFADO DE TERNERA AL VINO TINTO



150 g. de carne de ternera cortada a cubos
50 g. de zanahoria
30 g. de cebolla
25 g. de apio
60 g. de sofrito de tomate
50 g. de champiñones
1/2 vaso de vino tinto
1 Cacito de Caldo Knorr de Carne
½ c/s de Maizena
1 c/s de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- 1 Cortar la verdura a trozos pequeños y reservar.
- 2 Dorar la carne con el aceite de oliva en una cacerola, añadir la verdura y dorarla con la carne al mismo tiempo.
- 3 Incorporar el vino tinto, cubrir con agua y añadir el cacito. Llevar a ebullición.
- 4 Cocinar a fuego suave por espacio de 1 ¾ o hasta que la carne esté tierna.
- 5 Preparar la salsa separando la carne del jugo de cocción, triturar, colar, llevar de nuevo a ebullición.
- 6 Disolver la Maizena en un poco de agua fría y ligar la salsa. Introducir de nuevo la carne en la salsa.
- 7 Como guarnición, preparar un puré de patata.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): **452**
Proteínas (g.): **29,5**
Hidratos de carbono (g.): **44,8**
de los cuales azúcares (g.): **14,1**

Grasas(g.): **17,2** de las cuales saturadas (g.): **4,8**
Fibra (g.): **17,4**

FILETE DE TERNERA CON CHAMPIÑONES



110 g. de filete de ternera cortado a medallones
100 g. de champiñones
50 g. de puré de patata
1 Cacito de Caldo Knorr de Carne
50 g. de cebolla picada
40 g. de tomate frito Tomator
1 c/s de Margarina Flora Gourmet
1 cubo de Doble Caldo de Carne Knorr
1 vaso de vino blanco

PREPARACIÓN:

- 1 Desmenuzar el caldo y distribuirlo sobre la carne homogéneamente. Saltear la carne en una sartén antiadherente con la margarina y los champiñones hasta que se dore. Retirar la carne de la sartén.
- 2 Dorar la cebolla en la misma sartén, añadir el vino blanco y reducir hasta 2/3 de su volumen. Añadir el tomate, 200 ml. de agua y la mitad del Cacito. Cocinar la salsa a fuego suave hasta que adquiera una consistencia pulposa. Enfriar.
- 3 Disponer en el fondo de la fiambra la salsa, la carne por encima y añadir como guarnición el puré de patata.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): **384**
Proteínas (g.): **39,9**
Hidratos de carbono (g.): **22,2**
de los cuales azúcares (g.): **8,9**

Grasas(g.): **15** de las cuales saturadas (g.): **5,3**
Fibra (g.): **6,4**

POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON LACÓN



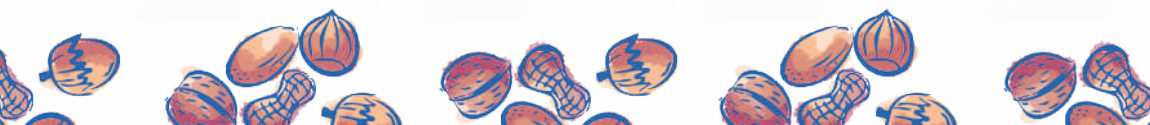
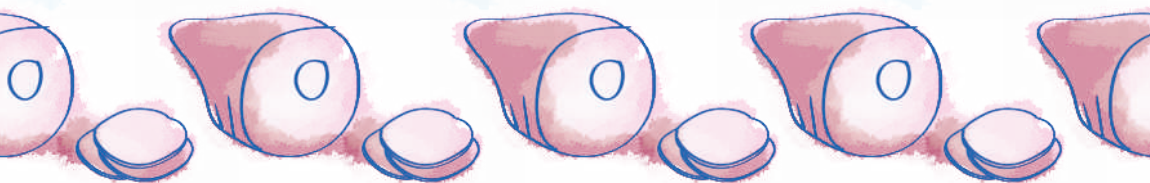
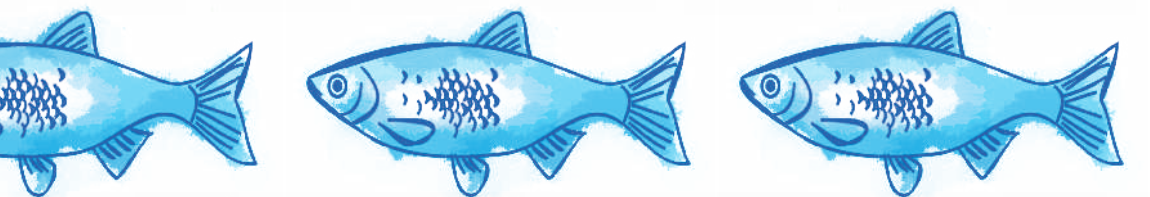
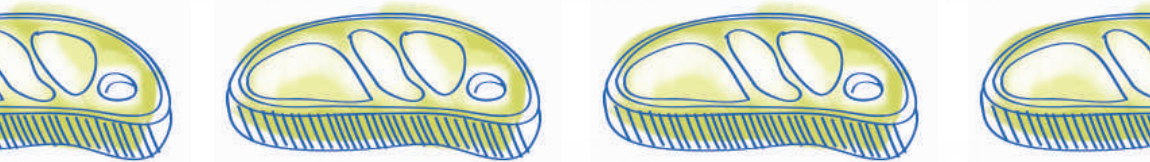
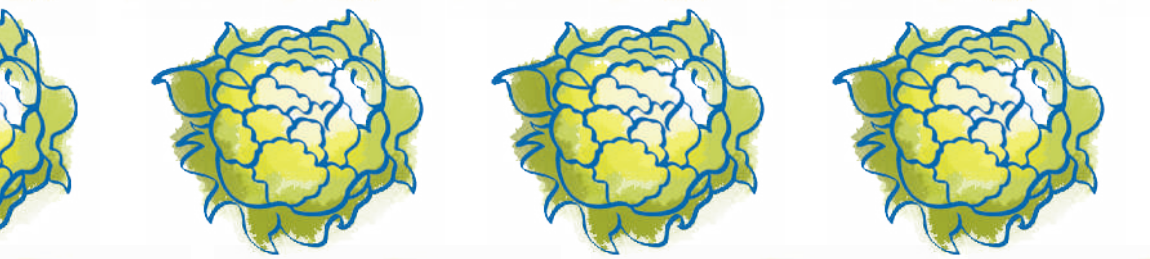
100 g. judías pintas cocidas
100 g. de patata cortada en dados
100 g. de zanahoria cortada en dados
50 g. de guisantes
30 g. de lacón cortado en dados
50 g. de cebolla picada
50 g. de tomate frito
1 Cacito de Caldo Knorr de Carne
1 c/s de aceite de oliva

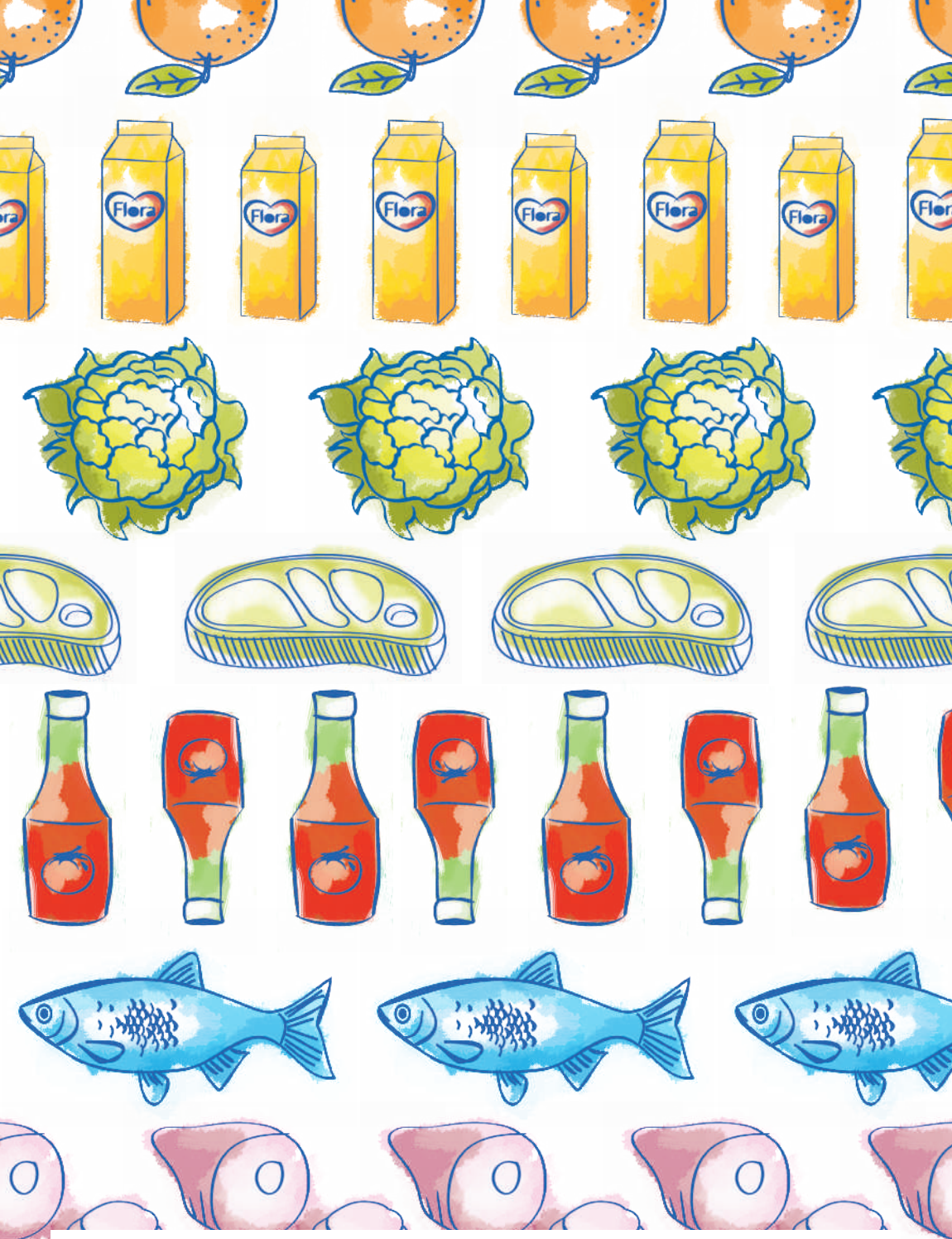
PREPARACIÓN:

- 1 Rehogar ligeramente las verduras en una cacerola con el aceite de oliva. Añadir el tomate frito, sofreírlo unos instantes. Añadir 500 ml de agua y el cacito de Caldo, seguidamente la legumbre.
- 2 Añadir el lacón, cocinar a fuego suave por espacio de 20 minutos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía (Kcal.): **452**
Proteínas (g.): **29,5**
Hidratos de carbono (g.): **44,8**
de los cuales azúcares (g.): **14,1**
Grasas(g.): **17,2** de las cuales saturadas (g.): **4,8**
Fibra (g.): **17,4**





Cualquier opinión contenida en esta Guía es responsabilidad exclusiva de Unilever y no representa la opinión del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. El derecho al uso del logotipo se extinguirá cuando la actuación para la que se ha solicitado su uso termine.





www.unilever.es / www.unileverytu.es

Visita nuestro canal de Youtube www.youtube.com/SpainUnilever
donde encontrarás deliciosas recetas para no desperdiciar tu comida.

Con la colaboración de:



Actuación que cumple con los principios de la estrategia "Más alimento, menos desperdicio" del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

