

Cinco trucos para no desperdiciar los alimentos

[Cinco trucos para no desperdiciar los alimentos](#)

[imprimir](#)



Muchas veces es difícil prever lo que vamos a comer. Por eso, a menudo nos sobra comida que terminamos desperdiciando: un poquito de arroz con tomate que ha

quedado en el plato, unas lonchas de jamón cocido que han caducado en la nevera, verdura que se ha pasado o pan que se ha puesto duro... Hoy te damos unos prácticos consejos para aprovechar al máximo tu compra en el supermercado:

- **Planifica tus compras:** Un truco infalible es organizar el menú semanal y preparar una lista de la compra teniendo en cuenta los alimentos que necesitaremos. Así evitarás comprar de más y malgastar el dinero. Procura ceñirte a la lista cuando estés en el supermercado y, sobre todo, ¡no vayas con el estómago vacío! Eso haría que comprases comida innecesaria por culpa del hambre.

- **Ten en cuenta la caducidad:** En el supermercado, fíjate en la [fecha de caducidad](#) de los alimentos; y, en casa, revisa a menudo los productos que tienes guardados para consumirlos antes de la fecha de caducidad y no tener que tirarlos. Tener una [despensa bien organizada](#) te ayudará.

- **Saca partido a cada alimento:** Haz batidos, licuados, zumos, purés o compotas con la fruta madura o fea. Consulta [aquí](#) cómo conservar mejor los alimentos frescos.

- **Haz conservas:** Existen muchas maneras de conservar alimentos. Prueba a [congelarlos](#) o aprende a hacer conservas (con azúcar, aceite, vinagre, al vacío, con sal, en almíbar...).

-**Reutiliza las sobras:** Usa el pan duro como picatostes, haz croquetas con el pollo que haya sobrado o rellena unos pimientos con el bacalao asado de la comida. Ser creativos nos ayudará a no desperdiciar alimentos. ¡Emplea tu imaginación!

Etiquetas

[alimentos](#)

[trucos](#)

[cocina práctica](#)

[despensa bien organizada](#)

[alimentación](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.