

¿QUÉ ES LA COMIDA DE APROVECHAMIENTO?

Según algunos estudios, en los hogares españoles tiramos una media de 70 kg de comida al año.

Para reducir esto podemos poner en práctica lo que se conoce como "Comida de Aprovechamiento". Esta consiste en utilizar comida que nos sobra o alimentos que están a punto de estropearse para hacer otras elaboraciones.



ALGUNOS CONSEJOS PREVIOS

- Procura planificar tus comidas, elaborando un menú semanal.
- Ve al supermercado con una lista de la compra.

IDEAS QUE TE PUEDEN RESULTAR ÚTILES

- Con verduras y frutas: los batidos, mermeladas o el gazpacho son fáciles de hacer.
- ¿Te ha sobrado pan?: las migas, la sopa castellana, las torrijas o el pudding son la mejor propuesta.
- ¿Qué hacer con el cocido que sobra?: puedes elaborar ropa vieja o unas croquetas.
- ¿Has hervido demasiado arroz o pasta?: puedes emplearlos para hacer una ensalada al día siguiente. Las albóndigas y las hamburguesas de arroz son otras ideas.



Alimentación sostenible

para toda la familia

- Frutas y verduras locales y de temporada.
- Comida de aprovechamiento.



Consume frutas y verduras de temporada, porque:

Es bueno **para ti**:

- Nutrientes en cada estación (invierno vitamina C, verano productos con más agua, etc.).
- Proceso natural y completo de maduración.



Es bueno para **los productores**:

- Se favorece la producción local.
- Se potencia la economía a pequeña escala.



Es bueno para **el medioambiente**:

- Gases emitidos en el transporte.
- Invernaderos (consumen agua y energía).
- Uso de fertilizantes y plaguicidas.
- La industria desecha parte de los productos.



Frutas y verduras por meses (*):

	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SEP.	OCT.	NOV.	DIC.
AGUACATE	●	●	●	●	●					●	●	●
ALBARICOQUE				●	●	●	●	●	●			
BREVA						●	●					
CAQUI	●								●	●	●	●
CEREZA				●	●	●	●	●				
CHIRIMOYA	●								●	●	●	●
CIRUELA					●	●	●	●	●			
FRAMBUESA	●	●	●	●						●	●	●
FRESA · FRESÓN	●	●	●	●	●							
GRANADA									●	●	●	
HIGO						●	●	●	●	●		
KIWI	●	●	●	●					●	●	●	●
LIMÓN	●	●	●	●	●	●				●	●	●
MANDARINA	●	●	●	●	●				●	●	●	●
MANGO							●	●	●	●	●	
MANZANA	●	●	●	●					●	●	●	●
MELOCOTÓN				●	●	●	●	●	●	●		
MELÓN					●	●	●	●	●			
MEMBRILLO						●	●	●	●			
NARANJA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
NECTARINA				●	●	●	●	●	●	●		
NÍSPERO			●	●	●	●						
PARAGUAYA					●	●	●	●				
PERA	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
PLÁTANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
POMELO	●	●	●	●	●					●	●	
SANDÍA					●	●	●	●	●			
UVA								●	●	●	●	●

● Mayor nivel de comercialización ● Menor nivel de comercialización

	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SEP.	OCT.	NOV.	DIC.
ACELGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
AJO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ALCACHOFA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
APIO	●	●	●	●							●	●
BERENJENA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BRÓCOLI	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
CALABACÍN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CALABAZA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CARDO	●	●								●	●	●
CEBOLLA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
COL LOMBARDA	●	●	●							●	●	●
COLIFLOR	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
ENDIBIA	●								●	●	●	●
ESCAROLA	●	●	●	●	●	●				●	●	●
ESPÁRRAGO VERDE			●	●	●	●			●			
ESPINACA	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
GUISANTE	●	●	●	●	●	●	●					
HABA	●	●	●	●	●	●					●	
JUDÍA VERDE							●	●	●	●	●	●
LECHUGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NABO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PEPINO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PIMIENTO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PUERRO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RÁBANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
REMOLACHA						●	●	●	●	●	●	●
REPOLLO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
TOMATE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ZANAHORIA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Mayor nivel de comercialización ● Menor nivel de comercialización

(*)Fuente: alimentosdespaña

