

Consejos de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

Pautas para no desperdiciar alimentos en Navidad

- **Ajustar las raciones para cocinar solo lo que sea necesario y utilizar las sobras para cocinar nuevas recetas, son las claves principales para evitar el desperdicio en estas fechas**
- **La FEN dispone de un recetario con fichas nutricionales para reutilizar alimentos no consumidos en su página web**
- **Según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, los hogares españoles desperdiciaron en 2018 un total de 1.339 millones de kg/l de alimentos y bebidas**

Madrid, X de diciembre de 2019. Con la Navidad llega el tiempo de las celebraciones, las reuniones y, sobre todo, muchas y abundantes comidas y cenas con familiares y amigos. En esta época cambia la alimentación, ya que se introducen alimentos que durante el resto del año no están presentes y aumentan las cantidades ingeridas al tiempo que se desechan grandes cantidades de alimentos.

Con el fin de reducir la cantidad de comida desechada, la [Fundación Española de la Nutrición](#) ofrece una serie de pequeños y sencillos consejos que se pueden realizar estos días como son, planificar el menú de las fiestas navideñas; realizar una compra responsable, teniendo en cuenta el valor nutricional, social y ecológico de los productos que se compran; conservar de manera adecuada los alimentos y ajustar las raciones para cocinar sólo lo que sea necesario.

Y cuando las sobras llegan a nuestras neveras existen múltiples y nuevas recetas para solo tirar a la basura aquello que sea imposible de aprovechar. De hecho, la FEN dispone de un [recetario](#) que incluye fichas nutricionales de recetas elaboradas con alimentos no consumidos completamente en las distintas comidas del día y que pueden ser muy útiles en estas fechas.

En dichas fichas se incluyen el nombre de la receta, número de comensales, los ingredientes, su modo de preparación, su grado de dificultad, las medidas caseras por ración y la valoración nutricional del plato/ración, añadiendo los nutrientes destacados de cada uno de ellos y su repercusión potencial en la dieta mediante un comentario nutricional.

Datos sobre el desperdicio de alimentos en España

Con la realización de alguno de los consejos facilitados por la FEN, sería posible reducir la cantidad de comida desechada y que sitúa a España es el séptimo lugar de los países que más alimentos desperdicia en la Unión Europea (7,7 millones de toneladas) y solo los hogares son responsables del 42% de la comida que termina en la basura, según datos que ha recogido la Fundación Española de la Nutrición (FEN) en el informe de estado de situación sobre [“Frutas y hortalizas: Nutrición y Salud en la España del s. XXI”](#).

A estos datos se añaden los aportados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), que ha indicado que los hogares españoles desperdiciaron entre enero y diciembre de 2018 un total de 1.339 millones de kg/l. de alimentos y bebidas, lo que supone un incremento del 8,9% respecto al año anterior, es decir, 109 millones de kg/l más. El MAPA añade también que entre los productos sin utilizar que más se desechan están las frutas y hortalizas y las verduras (46% del volumen de productos sin utilizar), seguido de los derivados lácteos (13%).

Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

Para más información:

Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

prensa@fen.org.es

Tel. 91 447 07 59

www.fen.org.es