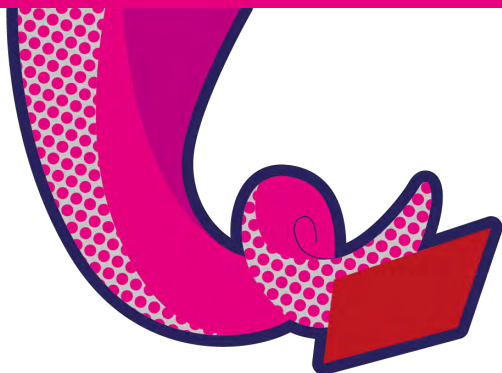


RETO 5 LA ETIQUETA, TU ALIADA



Varias son las indicaciones a las que prestar atención si no queremos que los alimentos que comparamos terminen en la basura. Entre ellas destacan:

DISTINGUE ENTRE LA FECHA DE CADUCIDAD Y LA FECHA DE CONSUMO PREFERENTE



Uno de los motivos por los que más comida va a la basura en los hogares, es porque la persona consumidora no entiende la diferencia entre **FECHA DE CADUCIDAD** y **FECHA DE CONSUMO PREFERENTE**.

Ambas fechas nos indican la duración mínima de un producto, es decir, la fecha hasta la que el alimento mantiene sus propiedades en perfecto estado. Sin embargo:

Los **alimentos perecederos**, vendrán con **FECHA DE CADUCIDAD**. Esta fecha nos indica la fecha límite hasta la cual un alimento se puede consumir con seguridad:

NO ES UN ALIMENTO SEGURO

UNA VEZ PASADA LA FECHA DE CADUCIDAD



¿CÓMO SE INDICA EN LA ETIQUETA?

Irá precedida de la indicación "fecha de caducidad" y se indicará obligatoriamente el día y mes. De manera voluntaria, se puede indicar el año.

FECHA DE CADUCIDAD:
18/05/2021

El **resto de alimentos** indicarán una **FECHA DE CONSUMO PREFERENTE**. Es la fecha hasta la cual el alimento mantiene sus cualidades organolépticas en correcto estado:

EL ALIMENTO ES SEGURO Y SE PUEDE CONSUMIR,

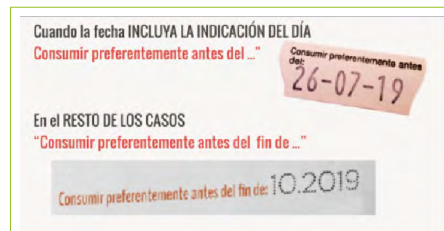
PASADA LA FECHA DE CONSUMO PREFERENTE



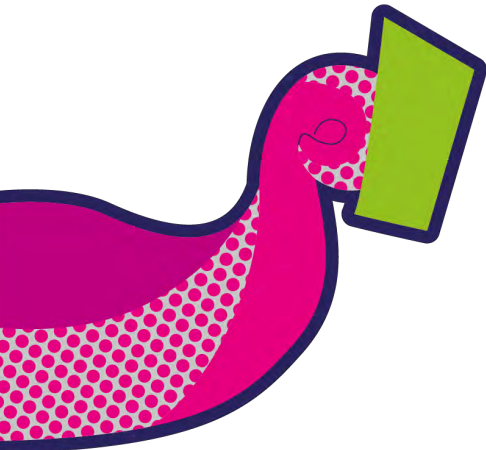
¿CÓMO SE INDICA EN LA ETIQUETA?

Cuando la duración del producto alimenticio sea:

- ▶ Inferior a 3 meses: DÍA y MES
- ▶ Superior a 3 meses y que no sobrepase los 18 meses: MES y AÑO.
- ▶ Superior a 18 meses: AÑO



Con el fin de evitar el desperdicio de los alimentos que tengan **fecha de caducidad**, si vemos que no se van a poder consumir a tiempo, podemos **cocinarlos** y posteriormente, **congelarlos**.



Los alimentos no perecederos con **fecha de consumo preferente**, podrán consumirse más allá de esa fecha, aunque sus cualidades organolépticas pueden no ser las idóneas, siempre y cuando el **envase esté intacto** y se hayan seguido las **condiciones de conservación** indicadas en el mismo.

Si se cumplen las premisas mencionadas, de modo orientativo, el alimento se mantiene en condiciones satisfactorias una vez pasada la fecha de consumo preferente, durante los siguientes periodos*:



- ✓ Legumbres secas y en conserva, pasta seca, arroz, harina.
- ✓ Leche condensada, evaporada, en polvo (no infantil).
- ✓ Conservas de lata y en botes de cristal.
- ✓ Café, té, especias.
- ✓ Conservas de carne y de pescado.
- ✓ Jarabe, membrillo, miel.
- ✓ Agua mineral.
- ✓ Chocolate en tableta.



- ✓ Pan tostado, galletas y otras pastas secas, cereales de desayuno, pasta seca rellena...
- ✓ Bebidas UHT: leche, zumos de frutas, bebidas de soja...
- ✓ Queso seco.
- ✓ Chocolate relleno, bombones, turrone.
- ✓ Jamón curado y embutido curado no rebanado.
- ✓ Aceite, margarina, mantequilla.
- ✓ Congelados.
- ✓ Salsas envasadas.
- ✓ Patatas chips, chips de hortalizas.



- ✓ Pastelería blanda no rellena (madalenas...).
- ✓ Jamón curado y embutido curado rebanado.



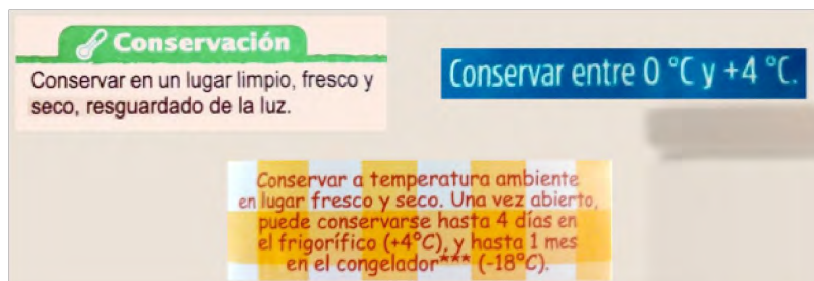
- ✓ Yogurt.
- ✓ Pan de molde.

***Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria**. Basado en el informe del **Comité Científico Asesor de Seguridad Alimentaria**. Octubre 2018.

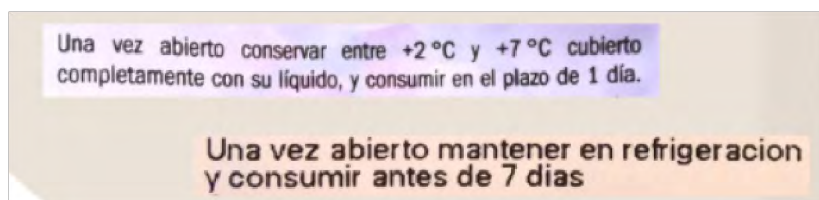
CONDICIONES DE CONSERVACIÓN

Es otra de las indicaciones de la etiqueta a tener en cuenta a la hora de **no despilfarrar alimentos**.

Cuando los alimentos requieran unas **CONDICIONES ESPECIALES DE CONSERVACIÓN o ALMACENAMIENTO**, dichas condiciones se indicarán en la etiqueta, y es importante seguirlas al pie de la letra si queremos que el producto llegue en condiciones óptimas al final de su vida útil.



Con el fin de permitir la conservación adecuada de los alimentos **UNA VEZ ABIERTO EL ENVASE**, se indicarán, cuando proceda, las condiciones y/o la fecha límite de consumo.



CANTIDAD NETA

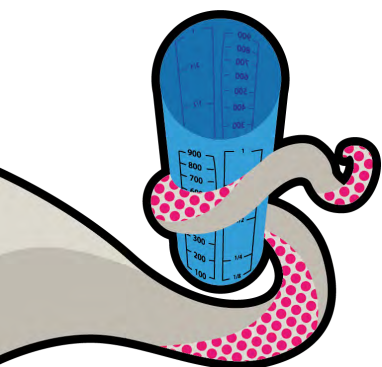
Tal y como se ha indicado en anteriores retos, **ajustar las raciones** a la realidad del hogar es imprescindible si queremos comprar lo justo para no tener que tirar comida.

La **CANTIDAD NETA** de un alimento se expresará en unidades de volumen en los productos líquidos (**litros, decilitros, mililitros**) o en unidades de peso en el caso del resto de productos (**kilogramos o gramos**).

Habrà que fijarse en qué cantidad es la que estamos adquiriendo y cuál es el envase que mejor se adapta a nuestras necesidades. Muchas veces, resulta más adecuado comprar el producto a granel, aunque no siempre es posible.

Te recordamos que aquí tienes una calculadora de raciones por alimentos y número de comensales:

<https://www.zerodespilfarro.eus/herramientas/herramientas-practicas/>



DENOMINACIÓN DEL ALIMENTO

Algunos alimentos acaban en nuestra cesta por lo que vemos en el frontal del envase: la marca comercial, fotos, símbolos o indicaciones que nos empujan a comprar dicho alimento.

La denominación del alimento nos informa de exactamente qué tipo de alimento compramos. Dicha denominación, será su DENOMINACIÓN JURÍDICA, es decir, la denominación establecida por la legislación europea.

La denominación jurídica no siempre existe, por lo que a falta de la misma, en la etiqueta se facilitará una DENOMINACIÓN DESCRIPTIVA DEL ALIMENTO. Para verla, muchas veces hay que girar el producto e ir a la parte trasera del envase.

+ INFO ETIQUETADO

¿Quieres saber más sobre la información que nos da la etiqueta de un alimento?



<https://prezi.com/view/gz5pO0aDT9P0dxGxS3xP/>

SUMA TUS PROPIAS EXPERIENCIAS

En la web www.zerodespilfarro.eu iremos publicando mes a mes las herramientas, talleres, etc. y cualquier otra iniciativa para pasar a la acción contra el despilfarro alimentario que nos hagáis llegar.

En la web de Nirea www.nirea.eu pondremos el foco en el valor de los alimentos y de nuestro sector primario: publicaremos información sobre nuestros baserritarras, alimentos de temporada, mercados locales, experiencias en el medio rural...¡Forma parte!

#Odespilfarrourtea

Sigue todo lo que pase alrededor del reto con el hashtag **#Odespilfarrourtea** y específico que elijas; y utilízalos tu también para visibilizar tus iniciativas a través de las Redes Sociales.

