



ATENCIÓN AL ETIQUETADO

El etiquetado nutricional es una herramienta muy valiosa que nos ayuda a tomar mejores decisiones a la hora de hacer la compra. Consta de dos partes:

La tabla nutricional

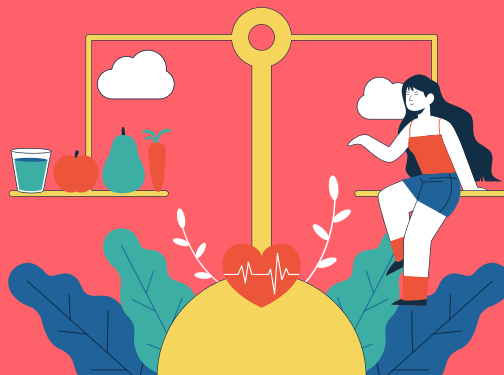
Debe indicar la cantidad de calorías, grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal por cada 100 gramos de producto.

La lista de ingredientes

Los ingredientes aparecen según su proporción de mayor a menor en la etiqueta del producto.

Es importante prestar especial atención a los primeros ingredientes, ya que son los más abundantes.

Además, el etiquetado incluye todas las sustancias utilizadas en la elaboración del producto y resalta los **alérgenos** presentes.



RECETAS Y MÁS INFORMACIÓN EN:



0

<https://www.foodrus.eu/virtual-library/>



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 101000617.

FOODRUS

consorcio
EDER

GUÍA PARA UNA Alimentación saludable y sostenible en familia



¿Qué es el Batch cooking?

Atención al etiquetado

Organiza la compra

Consejos prácticos

FOODRUS

consorcio
EDER

¿Qué es el Batch cooking?

- El **Batch cooking** es una estrategia de cocina que consiste en preparar y cocinar las comidas de toda la semana en un solo día **para ahorrar tiempo y dinero**. Requiere planificar el menú, hacer las compras necesarias y conservar adecuadamente los alimentos.

Consejos importantes



- Enfría la comida antes de guardarla
- Mantén una temperatura constante al almacenar
- Evita usar el mismo recipiente de cocción para almacenar
- Utiliza recipientes herméticos para conservar mejor
- Congela la comida si no la consumirás en el tiempo recomendado

Tiempos de conservación para alimentos cocinados:

- **Pescado y marisco: 2 días**
- **Carne cocinada y en guisos: 3-4 días**
- **Verduras cocidas: 4-5 días**
- **Huevos cocidos: 5 días**
- **Pasta y tubérculos: 1-2 días**
- **Guisos de pescado y marisco: 2-3 días**
- **Legumbres: 2-3 días**
- **Salsas caseras: 4 días**
- **Arroz: 1 día**



Consejos prácticos para una alimentación saludable y sostenible

Incorpora poco a poco estos pequeños gestos cotidianos, para lograr mayores cambios y adquirirlos como costumbre.

- 1 PLANIFICA TU COMIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE**
- 2 PRIORIZA EL MUNDO VEGETAL EN TU COCINA**
- 3 RECURRE AL USO DE PROTEÍNAS VEGETALES**
- 4 SUMA LEGUMBRES A TUS PLATOS HABITUALES**
- 5 ENFÓCATE EN LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS**
- 6 FÍJATE EN EL ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS**
- 7 CONSUME ALIMENTOS DE TEMPORADA**
- 8 EMPLEA TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES**
- 9 UTILIZA AOVE* COMO GRASA CULINARIA**
- 10 CREA TU DESPENSA SALUDABLE**
- 11 DALE VALOR A LAS HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS**



*Aceite de Oliva Virgen Extra



ORGANIZA LA COMPRA

Consejos sobre cómo organizar la compra para **reducir el desperdicio, ahorrar y tener una alimentación saludable**



PLANIFICA

Planifica el menú semanal para hacer la lista de la compra prioriza productos frescos, de temporada y locales, llenando la cesta de fruta, verdura, legumbres, evita comprar ultra-procesados.



SÉ INTELIGENTE

No vayas con prisa ni con hambre. Verifica bien la información de las etiquetas. Mantén la cadena de frío usando bolsas isotérmicas.



ORGANÍZATE

Es crucial mantener los productos ordenados según su tipología. Por ejemplo, no debes colocar la carne y el pescado crudo sobre otros productos, ya que podrían gotear y contaminarlos.