

Nanas & Co da consejos para poner fin al desperdicio de alimentos

Estudios recientes aseguran que en la Unión Europea se desperdician cada año cerca de unas 88 millones de toneladas de alimentos. Este dato resulta escandaloso, ya que confirmaría que en la actualidad el derroche de comida es un problema común. Hay que comprar y cocinar solo lo que realmente se vaya a consumir. Nanas & Co, la empresa de selección de personal doméstico referente en el sector, aporta consejos para poner fin al desecho de alimentos y acabar con la popular frase ‘comer con los ojos’

Elaborar una lista con las comidas de toda la semana para, posteriormente, revisar cuáles son los ingredientes que uno tiene en su cocina y cuáles no, e ir luego al supermercado a comprar únicamente aquellos que hagan falta.

Con la fruta que esté un poquito pasada se pueden hacer exquisitos zumos y batidos, compotas y mermeladas; con las verduras, sopas y caldos.

Dado el caso de que sobre mucha comida preparada, se puede congelar o hacer escabeches para que no se ponga mala.

Otro truco para no desperdiciar comida es servir la cantidad justa en los platos, sin que sean a rebosar, teniendo en cuenta que si para un comensal resultase poco, éste podría repetir.

Existen alimentos como el pollo que se pueden reutilizar para hacer guisos o sopas.

Si sobra alguna pechuga o algo de carne se puede aprovechar para hacer croquetas.

Cuando se cocine arroz, lo mejor es refrigerarlo justo después de cocinarlo, ya que si se dejan las sobras demasiado tiempo a temperatura “ambiente”, las bacterias se multiplicarán y, por miedo a que siente mal, se acabará tirando a la basura.

La carne en la nevera una vez abierta suele aguantar unos 2- 3 días, hay que procurar comprar sólo la que se vaya a consumir ese mismo día o, como mucho, a lo largo del día siguiente.

El chocolate y los yogures pueden durar mucho tiempo. No hay porque tirarlos si la fecha de caducidad está pasada unos días.

Acerca de Nanas & Co

Nanas & Co es una empresa de selección de personal de servicio doméstico, cuidado de niños y mayores, de ámbito nacional e internacional. Seleccionan la persona que mejor pueda ayudarte a cuidar de tus hijos o mayores, y/o realizar las tareas domésticas en cualquier parte del mundo.

Encontrar a la profesional ideal es posible, porque someten a sus cuidadoras a entrevistas detalladas que les permiten encontrar a la persona con más posibilidades de dar respuesta a las necesidades de cada familia.

Profesionalizan los procesos de selección de personal de apoyo doméstico, extrapolando las metodologías y prácticas del headhunting que se aplican en el mundo empresarial.

Emplean un innovador sistema de referencias para que sus embajadoras de reclutamiento garanticen la máxima excelencia. El resultado final son familias contentas y satisfechas.

nandasandco.com

C/ General Pardiñas, 40

28001 Madrid

Datos de contacto:

Nanas & Co
918763496

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Consumo](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>