¿Qué hacer con las sobras?

En primer lugar, el destino de unas sobras de alimentos en el hogar puede ser la **elaboración de nuevas recetas o platos** para los días siguientes (croquetas con restos de carne, ensaladas con restos de pasta, torrijas con sobras de pan...). Se puede programar un “día de sobras” en el que se elija la comida o la cena para consumir todos esos alimentos que se han acumulado en la nevera para así aprovecharlos lo antes posible.También pueden reaprovecharlos tus propios familiares, amigos o conocidos, sin olvidar mantener unas prácticas correctas de manipulación de alimentos.

Cuando salimos a comer y vamos a un restaurante/bar/cafetería, hay ocasiones en las que nos sirven grandes cantidades de comida que no podemos acabar, y en ese caso podemos decirle al camarero que nos ponga la **comida sobrante para “llevar”**. Esta costumbre está muy arraigada en otros países desde hace años. Por ejemplo en el mundo anglosajón, se suele hacer referencia a los envases para transportar las sobras de alimentos como “doggy bags”. Literalmente, bolsas para el perro, sin embargo, esta denominación no implica que su destino sea necesariamente la alimentación de las mascotas. En cambio, en España esta práctica no está muy extendida, probablemente, debido a la vergüenza de los clientes para preguntar por esta posibilidad y a la falta de ofrecimiento por parte de los restauradores. Actualmente en bastantes restaurantes de gran parte de las ciudades españolas se puede pedir un envase para guardar la comida sobrante. Esa comida ya se no se va a utilizar y el restaurador la tiene que tirar a la basura.

Otra posibilidad es donar el **exceso de alimentos no perecederos a entidades benéficas** (comedores sociales, refugios, instituciones religiosas...) o directamente a familias sin recursos.

En el caso de que no se hayan podido utilizar todos los desperdicios alimentarios y sus envases o embalajes, se deben eliminar de la manera más rentable y respetuosa con el medio ambiente. Podemos preparar distintas **bolsas** para los diferentes tipos de desperdicios que posteriormente se depositarán en **contenedores** destinados a su uso:

- **Papel y cartón**: contenedor azul (cajas de cereales de desayuno, hueveras de cartón, cajas de galletas...).
- **Plásticos y envases**: contenedor amarillo (briks de leche, nata, batidos, envases de plástico de productos lácteos, cajas de corcho blanco de frutas, verduras, botellas de agua...).
- **Vidrio y cristal**: contenedor verde (botellas de vidrio de zumos, refrescos, licores, cervezas...).
- **Orgánico** (cubo de basura general): contenedor naranja (restos de alimentos).

Copyright 2026

Documentos de interés

- Guía práctica para el consumidor: cómo reducir el desperdicio alimentario: buen aprovecho
- Guía práctica para reducir el desperdicio alimentario en centros educativos: buen aprovecho
- Recetario para la reducción de desperdicios
- Recetas con aprovechamiento y consejos.HISPACOOP
- Resaborea 40 recetas sin desperdicio. Hogares Residuo Cero

Revision #1
Created 2022-02-01 11:12:54 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:12:54 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026