

Lácteos y desperdicio 0: Ideas y trucos para reaprovechar estos alimentos durante las Navidades

Los alimentos lácteos son muy versátiles y permiten su máximo aprovechamiento. Combinan a la perfección con todo tipo de sabores e ingredientes, pudiéndose utilizar con cualquier alimento de la despensa o nevera para preparar platos sabrosos y saludables en apenas minutos

Madrid, diciembre. Las fiestas navideñas se acercan y, con ello, son muchas las familias que compran más de lo que necesitan ante esa extendida creencia de que “mejor que sobre que no que falte”, lo que contribuye a impulsar las cifras de desperdicio alimentario, práctica poco sostenible y nada respetuosa con el medio ambiente.

Por eso, la **Organización Interprofesional Láctea (InLac)**, en el marco de la campaña cofinanciada por la UE “[Cuenta con los productos lácteos europeos](#)”, se ha propuesto concienciar a las familias para que apuesten y abanderen la “cocina de desperdicio cero”, esto es, intentar que los alimentos no acaben en el cubo de la basura por sus consecuencias tan negativas para el Planeta y también porque va en contra de la soberanía alimentaria, en unas circunstancias donde no todos los habitantes tienen acceso a los alimentos de primera necesidad.

En este contexto y durante estas fiestas navideñas, **InLac** impulsa una campaña de concienciación utilizando la televisión y las redes sociales para animar a los españoles a aprovechar al máximo los alimentos que adquirimos. Tal y como explica la directora gerente de **InLac**, **Nuria María Arribas**, “hay que planear el menú más con la cabeza que con el corazón para que no sobre nada. Y contar con alimentos que nos permitan hacer ‘Cocina de Desperdicio Cero’, como puedan ser los lácteos. Son tan versátiles que, con un poco de imaginación, lo que sobra puede tener muchas vidas en tu mesa”.

“Cuando no tiramos comida, tampoco tiramos el esfuerzo por ser sostenibles de todo un sector. Debemos contar con los lácteos europeos, para que antes de que se conviertan en desperdicio, se conviertan en receta”, prosigue **Arribas**.

“Si sobra una cuña de queso, se puede aprovechar. Por ejemplo, se puede hacer al día siguiente pasta o rayarlo sobre un arroz. También se pueden hornear unas galletitas saladas de queso. Con un yogur podremos elaborar un bizcocho para cinco personas.”, explica por su parte, la prestigiosa chef **Pepa Muñoz**, (“El Quienco de Pepa”), representante destacada del **Comité de Sostenibilidad Láctea** (órgano asesor de esta campaña europea “Cuenta con los productos lácteos europeos”).

Los alimentos lácteos muestran una gran versatilidad en la gastronomía y, tal y como recuerda **Muñoz**, todos los lácteos han tenido siempre un papel relevante en la cocina tradicional, respetuosa con los recursos del entorno, con la agricultura, la ganadería y siempre de proximidad, donde primaba el aprovechamiento de todo”.

“Los lácteos son alimentos que desde siempre se han utilizado en los hogares y debemos ponerlos en valor, porque la cocina es alimentación y ésta a su vez es medicina preventiva”, confiesa la chef. Y es que la cultura gastronómica europea tiene mucho de cocina tradicional, marcada por ingredientes obtenidos en el entorno más inmediato, de forma sostenible, y que son beneficiosos para nuestra salud, “y en esto, los lácteos en todas sus variantes son la punta de lanza”.



Muñoz sabe integrar los lácteos como nadie en un sinfín de platos y postres. “Como entrante o principal, no conozco a nadie a quien no le gusten las croquetas, y precisamente los lácteos cobran protagonismo como gran ingrediente central”, asevera la chef. En la repostería, prosigue, el abanico de posibilidades es ingente, vinculado en muchas ocasiones a una herencia de recetas que han pasado de generación en generación y que han perdurado hasta nuestros días, permitiendo aprovechar al máximo los recursos y no desperdiciar nada.

Cuenta con los productos lácteos europeos

El desperdicio de alimentos es uno de los grandes problemas en la actualidad, y no solo por el derroche de comida que supone, también por la huella ambiental que genera.

Por eso, cada vez más, tanto los consumidores como los profesionales de la hostelería, tienden a reutilizar los excedentes de unos platos para crear nuevas elaboraciones, tanto por razones de ahorro, como ambientales, lo que está provocando el auge de los “supra-reciclados”, es decir, alimentos que pueden ayudar a disminuir los residuos y el desperdicio de comida.

“Esta tendencia, nos está llevando a todos a reinventarnos y a descubrir nuevos usos de los alimentos, así como a reducir costes y desperdicios, optimizando cada alimento y reduciendo nuestra huella ambiental. Algo que, sin duda, agradece nuestro bolsillo, y también el Planeta”, comentan desde InLac. En este sentido, los lácteos son pura cocina de aprovechamiento.

En primer lugar, porque su desperdicio es prácticamente cero y, en segundo lugar, porque gracias a su enorme versatilidad, y a que combinan a la perfección con todo tipo de sabores e ingredientes, pueden utilizarse con cualquier alimento de tu despensa o nevera para preparar platos sabrosos y saludables, en minutos.

Por eso, “cada vez que recurres a los lácteos, estás contribuyendo a reducir el desperdicio de alimentos”, concluyen los responsables de la campaña “Cuenta con los productos lácteos europeos”.

Beneficios saludables: 3 lácteos al día

Los valores nutricionales de los lácteos suman atractivo para defender su consumo, en el marco de una dieta equilibrada, como la Mediterránea y la Atlántica. Los lácteos aportan proteínas de alto valor biológico e hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de calcio, potasio, fósforo, zinc y otros minerales, así como vitamina B12 y A. “Tres lácteos al día” (leche, queso y yogur) es la media recomendada por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y por las guías nacionales e internacionales de referencia.

La catedrática en Nutrición y Doctora en Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, Rosa María Ortega, también representante del Comité de Sostenibilidad Láctea en la campaña “Cuenta con los productos lácteos europeos”, recuerda que una dieta equilibrada incluye 2-3 raciones de lácteos al día en niños y adultos y 3-4 si hablamos de ciertas etapas y colectivos con necesidades adicionales, como durante la adolescencia, en mujeres embarazadas o durante el periodo de lactancia, en la edad avanzada y en el caso de los deportistas.

Una ración de leche equivale a 200-250 mililitros (una taza o vaso) y la ración de yogur se sitúa en los 250 gramos (2 yogures). La porción de queso semicurado o curado recomendada ronda los 30 gramos y, la de queso fresco llega hasta los 60 gramos.

