


Guía de prácticas correctas de higiene para **EL APROVECHAMIENTO SEGURO DE LA COMIDA** en la donación de alimentos

 Generalitat
de Catalunya



Autores

Comisión de Aprovechamiento alimentario y seguridad alimentaria:
Banc d'aliments
Nutrició sense fronteres
Caritas
Creu Roja
Plataforma Aprofitem els aliments
Fundació Rezero
Banc de Recursos-Pont alimentari
Agència de Salut Pública de Catalunya
Agència de Salut Pública de Barcelona

Coordinación:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària

Agradecimientos:

Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació (DARP)
Agència de Residus de Catalunya
CERPTA- departament de Ciència animal i dels Aliments. UAB
Oficina de Medi ambient. UAB
CETT- Escola d'Hostaleria i Turisme. UB
Ajuntament de Reus

© 2019, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut



Los contenidos de esta obra están sujetos a una licencia de Reconocimiento-NoComercial-SinObra-Derivada 4.0 de Creative Commons.

La licencia se puede consultar en la página web de Creative Commons.

Edita:

Agencia Catalana de Seguretat Alimentaria

Asesoramiento lingüístico:

Secció de Planificació Lingüística del Departament de Salut

Diseño gráfico y maquetación: www.palahi.cat

Fotografía cedida por: Nutrició sense fronteres, Banc d'aliments, Creu Roja y Comedor social de Caritas en Reus

Índice

1. Introducción	4
2. ¿Por qué hay que dar los alimentos sobrantes?	7
3. Aspectos legales de la donación de alimentos	8
4. Fechas de consumo	9
5. El donador	10
6. Las entidades sociales	14
7. La trazabilidad	22
8. Consejos de seguridad dirigidos a los beneficiarios	23
9. El equilibrio nutricional de las donaciones	25
10. Documentación de referencia	31


1 - Introducción

La donación de alimentos es una de las acciones que más ayuda a paliar los efectos de la pobreza. Actualmente, un 20% de la población de Cataluña vive por debajo del umbral de la pobreza. No obstante, la sociedad no es capaz de asegurar la comercialización de todos los alimentos que produce, ya que los desperdicia a lo largo de todo el proceso llevado a cabo desde que salen del campo hasta que llegan a la mesa. Se calcula que, anualmente, en Cataluña se desperdician 750.000 toneladas de alimentos a lo largo de toda la cadena agroalimentaria, de las cuales un poco más de 260.000 toneladas corresponden a las generadas en los hogares, en los restaurantes, bares, servicios de comidas y comercios catalanes.

El despilfarro de alimentos tiene un impacto ambiental, social y económico evidente, teniendo en consideración que el 7% de los alimentos adquiridos son desaprovechados por los consumidores, los comercios y los restaurantes.

Pertenecer a una sociedad desarrollada, una parte importante de la cual no tiene garantizado el acceso a una alimentación suficiente, y, al mismo tiempo, desperdiciar los alimentos es contradictorio: estas 260.000 toneladas de alimentos desaprovechados equivalen a las necesidades alimentarias de 500.000 personas durante un año.

La sociedad cada vez es más consciente de esta contradicción y es por eso que surgen muchas iniciativas para defender un uso más responsable y solidario de los alimentos. Las administraciones no son ajenas a esta inquietud y han llevado a cabo diferentes acciones, como la del Parlamento de Catalunya, que a principios de 2012 creó la Mesa de Excedentes Alimentarios, la iniciativa de Proposición de ley sobre reducción del despilfarro de alimentos y el Plan de acción para la prevención del despilfarro alimentario en Cataluña (2019-2020), donde el reaprovechamiento de los alimentos constituye uno de los retos.



**EL 6,3% DEL TOTAL
DE RESIDUOS
MUNICIPALES DE
CATALUÑA SON ALIMENTOS
DESPERDICADOS**

Con carácter global, el aprovechamiento de los alimentos se enmarca dentro de los objetivos de la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible, aprobada por las Naciones Unidas en septiembre de 2015, que tiene, entre otros, el objetivo de acabar con el hambre y asegurar el acceso a la alimentación.

Para que estos excedentes alimentarios se puedan aprovechar de verdad, es necesario manipularlos de manera segura y poner todos los medios que tengamos al alcance para reducir el riesgo de intoxicaciones.

La Guía de Prácticas Correctas de Higiene para el aprovechamiento seguro de la comida en la donación de alimentos es una versión actualizada de la *GPCH para el aprovechamiento seguro de la comida en el sector de la restauración y comercio minorista* del año 2013 y pretende ser una herramienta para que los excedentes alimentarios consumibles que no se comercialicen lleguen a las personas beneficiarias, a través de las entidades sociales, en las mejores condiciones de seguridad posibles. Este documento actualiza contenidos, incorpora directrices para nuevas casuísticas en la donación y dedica un espacio destacado a las fechas de consumo, ya que un porcentaje considerable de la población no entiende el significado de las fechas que figuran en los envases, información que es determinante para la gestión del despilfarro alimentario.

La estructura del documento sigue el mismo patrón que la anterior y mantiene en un apartado concreto - apartado 5. El donador - los excedentes alimentarios consumibles provenientes del sector de la restauración, uno de los eslabones de la cadena agroalimentaria donde más despilfarro alimentario se produce.

LA REDUCCIÓN DEL DESPILFARRO
Y EL APROVECHAMIENTO DE LOS
ALIMENTOS ES UN EJERCICIO DE
RESPONSABILIDAD COMPARTIDA
EN UNA SOCIEDAD AVANZADA QUE
GENERA BENEFICIOS ECONÓMICOS,
SOCIALES Y AMBIENTALES



2 - Por qué hay que dar los alimentos sobrantes?

	PARA EL DONADOR	PARA LA COMUNIDAD
BENEFICIOS ECONÓMICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Mejora la gestión de la producción y reduce las pérdidas gracias a un uso más racional de los recursos. • Reduce el espacio y mobiliario dedicado al almacenamiento de desechos. • Ahorra el tiempo que el personal utiliza a gestionar los desechos. • Aporta beneficios fiscales por mecenazgo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce el volumen de desechos transportadas y tratadas en las plantas de gestión de residuos, lo que posibilita un ahorro en la factura de gestión de residuos de las administraciones. • Aumenta la vida útil de los vertederos de desechos y abarata la gestión.
BENEFICIOS SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta el compromiso del personal propio. • Mejora la autoestima del personal propio y el ambiente de trabajo. • Realiza una acción susceptible de ser incluida en los balances de responsabilidad social empresarial. • Mejora la imagen de la empresa a ojos de los consumidores. • Mejora las prácticas higiénico-sanitarias de los trabajadores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Palía la situación de pobreza de personas. • Tiene la seguridad de que las donaciones se hacen mediante canales regulares y con las mejores condiciones higiénicas y sanitarias posibles. • Fortalece el tejido de ayuda de proximidad.
BENEFICIOS AMBIENTALES	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce la huella ecológica de su establecimiento y el impacto ambiental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la calidad de todas las fracciones recogidas selectivamente. • Reduce los lixiviados en los vertederos y el consumo de combustible utilizado en las plantas de tratamiento térmico. • Reduce las emisiones de productos tóxicos derivados del tratamiento de residuos

3 - Aspectos legales de la donación de alimentos

No hay una normativa legal específica que regule los actos de donación de alimentos. La donación se considera una forma de comercialización y, por lo tanto, la empresa donadora y la entidad social que distribuye alimentos están sujetas a las normas generales sobre seguridad e higiene alimentarias, conforme al Reglamento (CE) nº 178/2002, por el que se establecen los principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria.

El Reglamento (CE) nº 852/2004, relativo a la higiene de los alimentos, establece que se debe crear, aplicar y mantener un sistema de autocontrol basado en los principios del análisis de peligros y puntos de control críticos (APPCC). El Reglamento prevé que, como procedimiento de autocontrol, se pueda utilizar una guía de prácticas correctas de higiene que haya sido elaborada por el sector y declarada idónea por la autoridad competente.

Esta guía trata de los requisitos higiénicos, de las manipulaciones posibles, de la trazabilidad y de la información al consumidor final que las empresas donadoras y las entidades sociales tienen que cumplir para dar los alimentos con las máximas garantías de seguridad. Este documento sirve como guía de prácticas correctas de higiene para las entidades sociales y permite a las empresas donadoras tener en cuenta la actividad de donación en sus sistemas de autocontrol.



4 - Fechas de consumo

Fecha de consumo preferente

Indica hasta qué fecha el alimento conserva la calidad esperada. Pasada esta fecha, sigue siendo seguro consumirlo, siempre que se haya conservado de acuerdo con las instrucciones de conservación y el envase se conserve intacto.

Encontramos esta fecha en los alimentos congelados, alimentos secos como pasta y arroz, las conservas, el aceite, el chocolate, etc. Son alimentos que no se estropean si se conservan adecuadamente.

Hay que leer atentamente la etiqueta para saber si el fabricante ha indicado alguna condición especial de utilización o de conservación, como por ejemplo una fecha límite de consumo una vez abierto el producto.

Antes de tirar un producto porque ha pasado la fecha de consumo preferente, hay que comprobar si el aspecto, el olor y el sabor son buenos.

De manera orientativa, sobrepasada la fecha de consumo preferente, el alimento se puede consumir durante los periodos siguientes (véase la tabla de Extensión de consumo propuesta de la página 21).

Una vez superada la fecha de consumo preferente el alimento sigue siendo seguro si se ha conservado adecuadamente, el envase se encuentra intacto y el alimento mantiene sus características de sabor, olor y aspecto.

Fecha de caducidad

Indica hasta qué fecha se puede consumir el alimento con seguridad. No se debe consumir ningún producto que haya superado la fecha de caducidad. Se trata de alimentos con una vida corta y que se estropean con facilidad.

Encontramos esta fecha en alimentos envasados altamente perecederos como el pescado fresco, el salmón ahumado, la carne picada, el pollo crudo, los embutidos rebanados, etc.

Hay que seguir las instrucciones "Mantenga este producto en refrigeración" o "Conserve este producto entre 2 y 4 °C". En caso contrario, el alimento se deteriora más rápidamente y puede haber riesgo de intoxicación.

Hay que consumir el producto antes de que sobrepase la fecha de caducidad.

5 - El donador

Las empresas alimentarias que participan en la donación de alimentos deberán aplicar prácticas correctas de higiene y disponer de un sistema de autocontrol que esté adaptado a esta redistribución alimentaria, tal como se especifica en la *Comunicación de la Comisión, Orientaciones de la UE sobre la donación de alimentos (2017/C 361/01)*.

El primer paso que deberá llevar a cabo la empresa es reducir el excedente alimentario. Si a pesar de todo no es posible reducir el excedente completamente, el paso siguiente es dar estos alimentos a una entidad de acción social, con las mismas garantías sanitarias que las de los alimentos destinados a la venta.

DONAD LOS ALIMENTOS A UNA ENTIDAD SOCIAL CON LAS MISMAS GARANTÍAS SANITARIAS QUE LA DE LOS ALIMENTOS DESTINADOS A LA VENTA



En general, para cualquier empresa alimentaria que quiera dar alimentos, es necesario asegurarse que en los alimentos que se dan:

- 1.** La fecha de caducidad o el consumo preferente no están superados.
- 2.** El envase está íntegro, no presenta escapes (en el caso de productos secos, como la harina, la fruta seca o las legumbres secas, se pueden dar los envases en los que se ha reparado un pequeño escape, por ejemplo, con cinta adhesiva).
- 3.** Se guardan a la temperatura requerida para la buena conservación y hay que identificarlos correctamente.

$\leq -18^{\circ}\text{C}$	Alimentos congelados
$\leq 4^{\circ}\text{C}$	Carne de pollo, pescado y comidas refrigeradas con una duración superior a las 24h
$\leq 7^{\circ}\text{C}$	Carne fresca (cerdo, ternera y cordero)
$\leq 8^{\circ}\text{C}$	Comidas refrigeradas con un período de duración inferior a 24h
$\geq 65^{\circ}\text{C}$	Comidas calientes

- 4.** Se transportan rápidamente e higiénicamente a la temperatura adecuada. El transporte de los productos refrigerados y congelados se debe hacer a la temperatura requerida, preservando la integridad de los envases y embalajes.
- 5.** Se acompañan de un albarán o documento de seguimiento donde se hagan constar, como mínimo, los datos siguientes:
 - nombre y dirección del donador
 - tipo de alimentos
 - cantidad
 - nombre y dirección del receptor.

En los establecimientos de restauración (restaurante, comedor de empresa, de escuela, de hospital) se generan muchos excedentes alimentarios por motivos de sobreproducción o sobrepedido. Excedentes que pueden ser perfectamente consumibles si se siguen una serie de criterios.

Si repartís y envasáis alimentos elaborados en vuestra cocina, debéis mantenerlos a temperaturas seguras de calor y/o frío, repartirlos en envases más pequeños, etiquetarlos y mantenerlos en refrigeración o congelación.

Aseguraos que:

- Disponéis de envases limpios y aptos para uso alimentario; cerradlos para proteger los alimentos de la contaminación.
- Etiquetáis los alimentos que habéis envasado con la información siguiente: nombre del producto con los ingredientes (tened en consideración aspectos culturales y/o religiosos), alérgenos, fecha de elaboración/congelación (si es el caso) y/o fecha de caducidad.

En el caso de alimentos refrigerados, se aconseja consumirlos antes de las 48 horas.

En el caso de alimentos congelados, se aconseja el consumo antes de los dos meses a partir de la fecha de congelación. En caso de descongelación accidental, se debe poner rápidamente en la nevera y consumir en 24 horas.

Hay alimentos que se recomienda no dar por el hecho que:

1. Son muy perecederos microbiológicamente o porque es difícil mantenerlos a temperaturas de conservación seguras:

- Platos elaborados a base de pescado crudo (sashimi, sushi...).
- Pescado ahumado o marinado.
- Platos elaborados a base de carne y derivados crudos (bistec tártaro, carpacho...).
- Pasteles elaborados con cremas no pasteurizadas.
- Ensaladas con ingredientes proteicos o con salsas a base de huevo crudo o de leche.
- Productos a base de huevo fresco (tortillas...).

2. Por su presentación:

- Alimentos que han sido expuestos al público en bufetes, porque durante su exposición no han sido protegidos de una posible contaminación.
- Comidas calientes que, al no disponer de un fondo líquido, son difíciles de mantener a temperatura superior a 65 °C, como, por ejemplo, la carne o el pescado en la plancha.

Los alimentos cocinados **expuestos en vitrinas protegidas** o **los alimentos mantenidos en caliente en un baño maría** que no se han servido en el día, **se podrán dar** siempre que se haya hecho una valoración del proceso y los posibles peligros estén controlados.



6 - Las entidades sociales

Las entidades sociales que distribuyen alimentos **tienen que planificar la distribución de acuerdo con los equipos y las instalaciones de que disponen.**

Para entender mejor este apartado, es necesario tener en cuenta que, de entidades sociales, podemos encontrar de muchos tipos, desde grandes organizaciones, como Bancos de alimentos que distribuyen las donaciones a otras organizaciones sociales, hasta otras entidades más pequeñas que dan los alimentos directamente al usuario. Por lo tanto, nos encontramos con tipologías de entidades con infraestructuras y casuísticas muy diversas.

Antes de aceptar ningún alimento, aseguraos que:

- 1.** El alimento proviene de un operador de la cadena alimentaria legalmente establecido.
- 2.** El donador mantiene los alimentos que vais a recoger a la temperatura que indica la etiqueta del envase o a la temperatura reglada en algunos alimentos que se pueden comercializar sin envasar.
- 3.** Si el alimento llega a vuestras instalaciones, al llegar el transporte, comprobad que la temperatura de los alimentos no supera los valores requeridos.

$\leq -18^{\circ}\text{C}$	Alimentos congelados
$\leq 4^{\circ}\text{C}$	Carne de pollo, pescado y comidas refrigeradas con una duración superior a las 24h
$\leq 7^{\circ}\text{C}$	Carne fresca (cerdo, ternera y cordero)
$\leq 8^{\circ}\text{C}$	Comidas refrigeradas con un período de duración inferior a 24h
$\geq 65^{\circ}\text{C}$	Comidas calientes

- 4.** Los alimentos dados están en buen estado y, en el caso de los alimentos envasados, con la fecha de caducidad no superada.
- 5.** Podáis distribuir la cantidad que aceptéis.

6. El donador os dé un albarán de entrega, o documentación electrónica, que tiene que acompañar el alimento hasta vuestras instalaciones y que servirá para el control de la trazabilidad.
7. Dispongáis de un espacio apropiado para manipular, conservar y distribuir los alimentos que recibís (no aceptéis alimentos frescos, como carne o pescado, si no los podéis conservar en frío o no los podéis manipular en condiciones higiénicas).



Productos que no se pueden comercializar, pero que podéis aceptar (extracto del documento *Requisitos de seguridad alimentaria en las donaciones de alimentos*):

- Los que tengan un etiquetado deficiente en relación con:
 - Alérgenos. En este caso, la empresa donadora deberá facilitar en el documento de acompañamiento la información necesaria sobre alérgenos.
 - Información nutricional.
 - Otra causa que implique la retirada de la venta, pero que no suponga un riesgo para su consumo. Por ejemplo, un problema en la estética del etiquetado.
- Los que tengan defectos de formato de presentación, envase alterado, siempre que el producto no esté alterado por esta circunstancia o no suponga un riesgo para el consumo. Por ejemplo, no aceptéis latas infladas o con golpes u oxidadas.
- El pescado decomisado por no cumplir requisitos de talla mínima. Siempre que se conozca la especie y se tenga capacidad de mantenerlo refrigerado o congelado hasta la entrega.
- La fruta y la verdura con incumplimiento de categoría o de peso.
- Menús o platos elaborados y no servidos en establecimientos de restauración social, comercial o cocinas centrales / catering... siempre que estén etiquetados correctamente o con la información relevante en un documento adjunto.
- Menús testigo congelados o refrigerados, siempre que estén etiquetados correctamente o con la información relevante en un documento adjunto.

- Los huevos a punto de agotarse, que se retiran de la venta a los 21 días de la puesta y todavía hay una semana para consumirlos.

LAS COMIDAS PREPARADAS QUE ACEPTÉIS DEBERÁN ESTAR ETIQUETADAS CORRECTAMENTE O INCORPORAR, COMO MÍNIMO, LA INFORMACIÓN SIGUIENTE:

- Nombre del producto
- ingredientes (tened en consideración aspectos culturales y/o religiosos)
- alérgenos
- fecha de elaboración/congelación (si es el caso) y/o
- fecha de caducidad.

Podéis aceptar productos que ha congelado el proveedor (supermercado, lonja, etc.) para que no caduquen, si se cumplen los requisitos siguientes:

- Disponer de una instalación que mantendrá el producto congelado hasta el momento de su entrega. En caso de descongelación accidental, se tiene que mantener el alimento en refrigeración y entregarlo en 24 horas para hacer consumirlo de inmediato.
- El producto tiene que venir con la fecha de congelación para poder informar al usuario beneficiario.

Recordad que se tiene que poder informar el usuario de la fecha de congelación o de la fecha en que puede consumir el alimento, si es así más comprensible.

Después de aceptar los alimentos, aseguraos que:

1. Gestionáis vuestro almacén de manera que:

- Todos los productos estén bien identificados (origen, fecha de consumo, nombre, etc.).
- No tengáis productos con la fecha de caducidad sobrepasada.
- Pongáis los alimentos con más rotación en lugares accesibles fácilmente.
- Mantengáis una rotación del stock para garantizar que el alimento que entra primero es el primero que sale.
- Pongáis los productos más pesados o difíciles de manipular en la parte baja de los estantes.
- Pongáis los productos en polvo y los líquidos en la parte más baja del estante (así, en caso de accidente, queda limitado el alcance de la contaminación).
- Dejáis un espacio entre hileras de productos, a fin de que el frío circule entre los estantes o las pilas de productos.
- Guardéis rápidamente en las cámaras de refrigeración y congelación los alimentos refrigerados y congelados para mantener la cadena de frío.
- Ordenéis los alimentos por tipo, particularmente, en el caso de los congelados.
- Preparéis los pedidos de producto refrigerado y congelado en un local refrigerado o limitéis el tiempo para evitar que los productos pierdan frío.
- Comprobéis diariamente la temperatura de los locales refrigerados y de congelación.
- Mantengáis siempre un buen estado de limpieza, desinfección y mantenimiento de los locales y equipos.

2. Si la temperatura de la cámara de refrigeración supera en 3 °C la temperatura requerida, comprobad la temperatura en el corazón del producto..

Si supera en 3 °C la temperatura requerida legalmente, el alimento no es apto para darlo. Si no es superior a 3 °C, distribuid el alimento el mismo día.

3. Si tenéis que realizar manipulaciones del producto, como, por ejemplo, cortar una pieza demasiado grande de un embutido, o un queso, para adecuar mejor la cantidad al beneficiario, tened en cuenta:
 - Al abrir y cortar el alimento, recubrid la superficie del alimento que ha quedado descubierta con filmina o papel de aluminio para protegerlo de la contaminación.
 - De la etiqueta original del producto, transcribid o informad al usuario, como mínimo, de la fecha de consumo. Y también facilitad la información relativa a los ingredientes y a los posibles alergógenos.
4. Si repartís producto seco en grano crudo en envases más pequeños, como, arroz, legumbres secas... depositadlos en envases que estén limpios e indicad la fecha de consumo y los ingredientes alergénicos que puede contener para informar al usuario.
5. El transporte de los productos refrigerados y congelados debéis llevarlo a cabo a la temperatura requerida, preservando la integridad de los envases y embalajes. Ahora bien, si no se puede disponer de vehículo frigorífico, es conveniente utilizar contenedores o fundas isotérmicas con una fuente de frío (placa eutéctica, bolsa de hielo...) y limitar el tiempo de transporte a una hora y media como máximo, con el fin de mantener en todo momento los productos a la temperatura requerida.
6. Si distribuís comidas calientes, los equipos y las instalaciones que utilizáis tienen que poder mantener una temperatura de ≥ 65 °C hasta el momento de servirlos.




7. Dada a los voluntarios que colaboran en la distribución de alimentos la formación y capacitación necesarias para garantizar una manipulación higiénica de los alimentos.

Podéis consultar el documento:

REQUISITOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA DONACIÓN DE ALIMENTOS

1 REQUISITOS GENERALES

1.1 REQUISITOS PARA LOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS



- No manipule alimentos en caso de enfermedad.
- No coma ni fume mientras manipule alimentos.
- No tosa sobre el alimento.
- Lávese las manos antes y después de manipular alimentos, después de ir al baño, de toser, de tocar la basura, de tocar residuos o de hacer trabajo de limpieza, y después de haberse ensuciado las manos.
- Si tiene heridas en las manos, recúbraselas con apósitos y guantes (látex no).
- Lleve ropa limpia y mantenga una higiene personal adecuada.



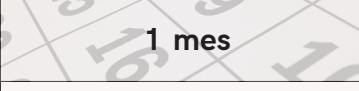
1.2 REQUISITOS SOBRE LAS INSTALACIONES Y LOS EQUIPOS

- El espacio tiene que disponer de ventilación.
- El espacio tiene que tener capacidad suficiente.
- Las paredes, el suelo y el techo se tienen que poder limpiar y desinfectar con facilidad.
- Tiene que haber lavamanos o un dispositivo adecuado para lavarse las manos. Hay que usar soluciones desinfectantes en caso de que no haya un punto de agua.
- El espacio no tiene que permitir la entrada de animales ni de plagas.
- Las superficies de trabajo tienen que ser lisas, impermeables y fáciles de limpiar.
- Las superficies y los utensilios que se utilicen (cuchillos, canastas, etc.) se tienen que limpiar antes de usarlos.
- Los recipientes en contacto directo con los alimentos tienen que estar bien limpios y tienen que ser aptos para uso alimenticio.
- Las instalaciones y los utensilios se tienen que conservar en buen estado y mantenerse bien limpios.
- Los equipamientos o dispositivos tienen que ser suficientes para poder garantizar las condiciones especiales de temperatura en función del producto alimentario.
- Los equipos de frío tienen que disponer de termómetro.
- Tiene que haber recipientes exclusivos para los residuos generados y tienen que ser recipientes estancos.

8. Si tenéis alimentos etiquetados con fecha de consumo preferente, de los cuales, por las circunstancias que sean, **no habéis podido gestionar la expedición** con tiempo suficiente **y os encontráis con la fecha de consumo preferente vencida, los podéis dar siempre que se cumplan estos criterios:**

- ✓ Envase intacto.
- ✓ Producto conservado en las condiciones que marca el fabricante en la etiqueta.
- ✓ Al muestrear una parte del lote, comprobación que las características a gusto, de olor o de aspecto no estén alteradas.

De manera orientativa, una vez pasada la fecha de consumo preferente, el alimento todavía se mantendrá seguro y satisfactorio al menos durante estos periodos (basado en el Informe del Comité Científico Asesor de Seguridad Alimentaria *Extensión de la fecha de consumo de los alimentos. Criterios para el aprovechamiento seguro*).

ALIMENT	EXTENSIÓ DE CONSUM PROPOSADA
Legumbre seca y en conserva, pasta seca, arroz, harina	 <p>2020</p> <p>1 año</p>
Leche condensada, evaporada, en polvo (no niños)	
Conservas en lata y en botes de cristal	
Conservas de carne y de pescado	
Jarabe, membrillo, miel	
Agua mineral	
Chocolate en tableta	
Café, té, especias	
Pan tostado, galletas y otras pastas secas, cereales para el desayuno, pasta seca rellena ...	 <p>3 meses</p>
Bebidas UHT: leche, zumos de fruta, bebidas de soja, ...	
Queso seco	
Jamón curado y embutido curado no rebanado	
Chocolate relleno, bombones, turrone	
Aceite, margarina, mantequilla	
Salsas envasadas	
Congelados	
Chips de patatas, de hortalizas	 <p>1 mes</p>
Pastelería blanda no rellena (magdalenas, ...)	
Jamón curado y embutido curado loncheado	<p>15 días</p>
Yogur	
Pan de molde	

7 · Trazabilidad

La trazabilidad la conforman un conjunto de medidas destinadas a garantizar el seguimiento de la información de un alimento, desde la donación hasta la recepción por parte del beneficiario.

La trazabilidad permite investigar las causas que hacen que un alimento sea no conforme, localizarlo a lo largo de la cadena de distribución y retirarlo si es necesario.

Reglas para elaborar un plan de trazabilidad:

1. Para el donador: entregad un albarán, o documentación electrónica, donde conste, al menos, la información siguiente:
 - Fecha de entrega.
 - Tipo de alimento y cantidad.
 - Nombre, dirección y teléfono de contacto de la entidad social destinataria.
 - Nombre, dirección y teléfono de contacto del donador.
 - Instrucciones de conservación, si es necesario.

En caso de recibir la alerta de un producto, avisad a la entidad social para que os lo devuelva o bien para que verifique si el lote del producto está afectado.

2. Para la entidad social: archivad los albaranes por orden de donador y fecha de entrega. De esta manera, en caso de que se produzca una alerta alimentaria o se detecte un defecto en algún producto, podréis contactar con el donador o con las autoridades rápidamente y aportarles toda la información que os soliciten.



8 - Consejos de seguridad dirigidos a los beneficiarios

Se tiene que tener en cuenta que las donaciones pueden contener alimentos frescos muy perecederos. Por eso, **es muy importante que las entidades que recogen los alimentos den a los beneficiarios consejos relativos a la seguridad**, a fin de que puedan preparar las comidas de una manera segura y así poder prevenir toxiinfecciones alimentarias.

Hay que aconsejar a los beneficiarios que:

- Lleven los alimentos que necesitan frío a casa lo más rápidamente posible, antes de que pasen dos horas..
- Los guarden en la nevera hasta el momento de la preparación.
- Consuman los alimentos a punto de caducar el mismo día si es posible o bien, si son alimentos que se pueden cocinar, que los cocinen de la manera habitual el mismo día, dentro de la fecha de caducidad, y que después los congelen.
- Limpiesen las superficies de trabajo y se laven las manos antes de preparar los alimentos.
- Separen los alimentos crudos de los cocinados, tanto dentro de la nevera como encima de la superficie de la cocina. Que los separen también de los que se consumirán crudos y ya están limpios.
- Cuezan los alimentos suficientemente, sobre todo la carne, el pollo y el pescado (la carne y el pollo tienen que llegar a los 75 °C en el centro de la pieza) y que se aseguren que los jugos sean claros y no rosados.
- Enfríen lo antes posible los alimentos cocinados que no se tengan que consumir inmediatamente, o que los congelen.

Encontraréis más información en el apartado web "*Cuatro normas para preparar alimentos seguros*" de la Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria.

Pero también se pueden dar al usuario **alimentos con la fecha de consumo preferente vencida**, siguiendo los criterios de seguridad mencionados a lo largo de esta guía.

En este caso, **hay que dar a conocer al beneficiario:**

- Que son alimentos seguros y que siguen las mismas recomendaciones de seguridad para cualquier consumidor que se pueda encontrar con alimentos con consumo preferente vencido en casa.
- Los plazos de consumo una vez pasada la fecha de consumo preferente siempre que el envase se mantenga intacto y haya sido conservado según indicaciones del fabricante.

PODEIS CONSULTAR EN EL TRÍPTICO CUATRO NORMAS PARA PREPARAR ALIMENTOS SEGUROS



9 - El equilibrio nutricional de las donaciones

El acto de comida, además de ser un proceso nutritivo, tiene en todas las culturas connotaciones importantes de convivencia —proporción de placer, establecimiento de relaciones afectivas, identificación social y religiosa, etc.— que configuran la conducta alimentaria y que pueden repercutir en el estado de salud de la persona y la comunidad.

Las diferentes maneras de comer de cada país están definidas, entre otros factores, por el territorio, las tradiciones, la historia, la producción, la disponibilidad y la economía.

La comida es, sin duda, un elemento de identificación cultural; por lo tanto, en nuestro entorno es importante mantener y potenciar los hábitos alimentarios propios del área mediterránea, adaptados a los cambios sociológicos y culturales que se van produciendo.

Consideramos que una alimentación es suficiente, completa y equilibrada cuando cubre, en las cantidades y proporciones idóneas, las necesidades nutritivas y calóricas que requiere el organismo en las diferentes etapas de la vida. Estos nutrientes deben provenir, sobre todo, de alimentos frescos, poco o nada procesados y principalmente de origen vegetal, y **se debe evitar los alimentos con baja calidad nutricional y las bebidas azucaradas, energéticas y alcohólicas.** Una alimentación saludable se tiene que poder adaptar a las características individuales y también sociales, culturales y del entorno. Pero, además, la alimentación tiene que ser satisfactoria, agradable y aportar placer sensorial. Por descontado, debe ser segura, es decir, no tiene que contener contaminantes ni tóxicos que comporten un riesgo para la salud. Finalmente, tiene que ser respetuosa con el medio ambiente, y preservar los recursos, generar el mínimo de residuos posible y potenciar el desarrollo agroalimentario local y los productos de temporada. Y todo eso se debe convertir en una propuesta viable con un presupuesto razonable, que no excluya a nadie.

Los programas de donación de alimentos con finalidad solidaria si no tienen en cuenta estos condicionantes, podrían tener unos efectos no deseables sobre la salud de los destinatarios (sobrepeso, obesidad, caries dental, etc.) a través del exceso de azúcares y grasas en los alimentos. Situación que afecta

de manera especial a los grupos más vulnerables y desfavorecidos, entre los que se detectan prevalencias más elevadas de enfermedades crónicas (obesidad, diabetes, hipertensión, ...). Por tanto, la entrega de alimentos con finalidad solidaria se podría convertir en un proceso desencadenante o protector, en función de la calidad nutricional de los alimentos que se suministran y también de la información y estrategias de acompañamiento.

Los alimentos que forman parte de una alimentación saludable, lo hacen en diferentes proporciones y frecuencias. Por ejemplo, un lote de comida no tendría que tener la misma cantidad de chocolate en polvo o de azúcar que de legumbres o de verduras en de arroz o de pasta, ya que conduciría a una ingesta desequilibrada.

Para tener una orientación sobre las proporciones de alimentos que constituyen una alimentación saludable, podemos partir de las recomendaciones de raciones de los diferentes grupos de alimentos (*véase ejemplos en la Guía pequeños cambios para comer mejor*).

A partir de aquí, y teniendo en cuenta una propuesta de planificación de menús semanal, podemos calcular las cantidades aproximadas de cada alimento que se tendría que incluir en un lote, caja o canasta de alimentos para dar.



TABLA ORIENTATIVA PARA EL DISEÑO DE LOTES O CESTAS

Cantidades estimadas para personas adultas o jóvenes mayores de 12 años

CANTIDAD Y TIPO DE ALIMENTOS FRESCOS PARA UNA SEMANA	
Fruta fresca	3-4 kg (estacional)
Hortalizas	3-4 kg (de todo tipo: frescas estacionales, en conserva o congeladas)
Patatas	1 kg
Carne (lomo, pollo, conejo, cerdo, etc.)	0,5 kg (peso neto, preferentemente carne blanca)
Pescado (caballa, merluza, boquerón, dorada, etc.)	0,5 kg (peso neto, fresco o congelado)
Embutidos (jamón cocido, fuet, etc.)	50-60 g (máximo)
Huevos	Media docena
Queso	100 g
Yogures	5 unidades (natural sin azucarar)
CANTIDAD Y TIPO DE ALIMENTOS SECOS PARA UN MES	
Legumbres crudas	1 kg (lentejas, garbanzos, judías blancas, etc.)
Legumbres cocidas	2,5 kg (lentejas, garbanzos, judías blancas, etc.)
Arroz	1 kg (preferentemente integral)
Pasta	1 kg (preferentemente integral)
Pan tostado	200 g (tipo biscotes, para algunos desayunos)
Harina	0,5 kg
Cereales de desayuno	250 g (preferentemente copos de trigo integral o muesli)
Aceite de oliva	1,5-2 l
Fruta seca	0,5 kg (peso neto de almendras, avellanas, nueces, etc.; cruda o tostada, preferentemente sin salar ni azucarar)
Leche	10 l
OTROS ALIMENTOS, NO BÁSICOS, DE POSIBLE DISTRIBUCIÓN MENSUAL	
Mermelada	250 g
Azúcar	400 g
Galletas	200 g (preferentemente ricas en fibra)
Chocolate	250 g (preferentemente con un % alto de cacao)
Chocolate en polvo	100 g
Café	250 g (deshidratado)
ALIMENTOS EN CONSERVA	
No hay recomendaciones concretas de consumo, pero hay que dar prioridad a las conservas de verduras y de pescado azul, porque ayudan a complementar tanto la ingesta de fibra como la de proteínas de origen animal.	

Atención a la diversidad

Un lote de alimentos bien diseñado tiene que estar definido en función de la disponibilidad, pero sobre todo en función de las características y necesidades de las personas destinatarias, respondiendo a sus necesidades nutricionales y preferencias personales y culturales.

De especial importancia son las entregas de alimentos destinados a la población infantil de 0 a 3 años. La leche materna es el mejor alimento para el bebé y favorece el vínculo afectivo entre la madre y el niño. Durante los seis primeros meses, se recomienda alimentar al bebé con leche materna de forma exclusiva y a demanda (si no se puede o no se quiere dar leche materna, leche de fórmula, también exclusivamente y a demanda).

En este sentido, es importante que en la entrega de leche de fórmula adaptada se valore la necesidad y la libertad de elección de la familia, y que no sea una entrega indiscriminada.

A partir de los 12 meses, los bebés ya pueden tomar leche de vaca, por lo cual no es aconsejable ofrecer leche de continuación, ni leche adaptada, porque no son necesarias y tienen un coste elevado. Sin embargo, es importante favorecer una alimentación complementaria a base de alimentos naturales y evitar alimentos procesados especiales para bebés (papillas, comidas preparadas, etc.). Consulte la guía *Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia, de 0 a 3 años*, y el documento de *preguntas más frecuentes sobre la alimentación de 0 a 3 años*.

En el momento de pensar el contenido de lotes o cajas para la distribución de alimentos también hay que tener en cuenta las diferentes culturas presentes en nuestro territorio, ya que por motivos de religión o de otros, en algunas culturas se excluyen ciertos alimentos que para el resto son de consumo habitual. (Consulte la guía *Consejos alimenticios en un entorno de diversidad cultural*).

Recordamos también que entre la población usuaria se pueden encontrar personas con enfermedades diagnosticadas que requieren una especial atención en la alimentación: enfermedad celíaca, alergias alimenticias, diabetes, etc. Es recomendable que los alimentos sin gluten se entreguen a personas que presentan un diagnóstico de enfermedad celíaca u otras

enfermedades que requieren realmente una alimentación sin gluten. Ofrecer alimentos sin gluten a personas que no los necesitan no tan sólo banaliza la enfermedad celíaca, sino que promueve creencias incorrectas sobre la salud.

Las entidades distribuidoras de alimentos tienen una importante responsabilidad en la difusión de estas consideraciones.

Información complementaria

Cualquier donación de alimentos secos, frescos o guisados tendría que propiciar la oportunidad de transmitir unos cuantos consejos sencillos y claros centrados en:

- las buenas prácticas de manipulación y conservación de los alimentos ofrecidos
- la complementación con el fin de equilibrar la ingesta diaria (normalmente con alimentos frescos, fruta, verdura)
- la compra de alimentos: lugares donde comprar a buen precio, productos de temporada
- la preparación de los alimentos: técnicas culinarias, recetas, etc.

Esta información, ofrecida de manera muy sencilla y clara, ayudará a equilibrar la ingesta de alimentos de los usuarios y de sus familias o entornos, evitando así ingestas excesivamente monótonas, en especial de alimentos con un elevado contenido en azúcares, grasas y sal, que podrían afectar negativamente a la población usuaria de estos servicios.



PODEÍS CONSULTAR: PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR

pequeños cambios
PARA COMER MEJOR 😊

más *cambiar a* **menos**

FRUTAS Y HORTALIZAS	AGUA	SAL
LEGUMBRES	ALIMENTOS INTEGRALES	AZÚCARES
FRUTOS SECOS	ACEITE DE OLIVA VIRGEN	CARNE ROJA Y PROCESADA
VIDA ACTIVA Y SOCIAL	ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD	ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

Orientar las provisiones de alimentos

A menudo el gran volumen de alimentos disponibles para la distribución con finalidad solidaria se centra en alimentos con una elevada concentración energética, es decir, alimentos muy ricos en azúcares, grasas, y también en sal (galletas, bollería, cereales de desayuno azucarados, chocolates, turrone, zumos, etc.). Por este motivo, es muy recomendable que cuando se diseñan campañas de recaudación de alimentos dirigidas a la población general o incluso a las industrias o distribuidoras, las campañas se orienten a **priorizar alimentos de mayor consumo y mejor calidad nutricional como**, por ejemplo:

Aceite de oliva, legumbres cocidas, leche, fruta seca (no salada ni azucarada) y fruta desecada (pasas, higos, ciruelas, etc.), conservas de verduras y pescado, caldos vegetales, pastas, pan o arroz integral, etc.



10 - Documentación de referencia

- Comunicación de la Comisión, *Orientaciones de la UE sobre la donación de alimentos* (2017/C 361/01).
- *Enfoque de análisis de peligros de determinados establecimientos minoristas y donación de alimentos: segunda opinión científica de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)*.
- *Estudi de diagnosi del malbaratament alimentari a Catalunya*. 2012. UAB-ARC.
- *Requisitos de Seguridad alimentaria en la donación de alimentos*. Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA).
- *Extensión de la fecha de consumo de los alimentos. Criterios para el aprovechamiento seguro*. Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA).
- *Cuatro normas para preparar alimentos seguros*. Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA).
- *El lavado de las manos*. Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA).
- *Pequeños cambios para comer mejor*. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)
- *Comer sano con menos dinero. 10 consejos para obtener más provecho de sus euros*. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)
- *Consejos alimenticios en un entorno de diversidad cultural*. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).
- *Opciones saludables que puedes llevar a un banco de alimentos*
- *Guía Alimentació sana para todos*. Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN).
- *CoP Aprofitament segur del menjar*. Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).

Para obtener más información:

- Donación y aprovechamiento de alimentos. Agència Catalana de Seguretat Alimentària. <http://acsa.gencat.cat>
- Desperdicio alimentario. Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació (DARP).
<http://agricultura.gencat.cat>
- Desperdicio alimentario. Agència de Residus de Catalunya.
<http://residus.gencat.cat>
- Desperdicio alimentario. Comisión Europea
<https://ec.europa.eu/food/safety>
- Pérdida y desperdicio de alimentos. FAO
<http://www.fao.org>



FUNDACIÓ
BANC DELS ALIMENTS
DE BARCELONA

FUNDACIÓ
BANC DELS ALIMENTS
DE BARCELONA

PASTA

ARRÒS

B

A

La Sagrada

La Sagrada

La Sagrada

La Sagrada

La Sagrada

GF517 155

GF517 174

GF517 117

Exquisa Quark 0,2% Exquisa Quark 0,2% Exquisa Quark 0,2%