

Llençar menjar fa mal: 8 hàbits per a no malgastar menjar, cuidar del planeta i de la teva butxaca

25/09/2025

Es llencen 72 kg de menjar a les escombraries cada any per persona? Sí, és real. I encara que sembli increïble, la solució comença amb un petit gest. Aquí van 8 hàbits senzills per estalviar diners, ajudar al planeta i ser part del canvi.

Per què és important no malgastar el menjar?

Enguany, com bé podem veure en l'[Informe del Malbaratament Alimentari a Espanya](#) [

<https://www.mapa.gob.es/dam/mapa/contenido/prensa/notas-de-prensa/documentos/documentos-2024/240927infor>], estem millorant com a societat: el nombre de llars que no va malgastar cap aliment va augmentar un 4,4% respecte a l'any anterior. No obstant això, encara queda molt per fer, ja que la xifra global de desaprofitament dins de les llars ascendeix a 1.183 milions.

Aquí no estem parlant només de diners, sinó d'un problema molt més greu, amb conseqüències a nivell social i ambiental. Cal ser conscients que cada aliment que es malgasta són recursos naturals que es perden pel camí, a més genera gasos d'efecte d'hivernacle que contribueixen al canvi climàtic. I mentrestant, [a Espanya hi ha 6 milions de persones que pateixen inseguretat alimentària](#) [

<https://www2.cruzroja.es/-/la-inseguridad-alimentaria-se-agrava-en-espa-c3-b1a-el-70-de-las-personas-atendidas-pc>], segons les dades de Creu Roja.

Per això cal prendre consciència i actuar des de casa: tu pots fer el primer pas, et segueix la teva família i després se sumen els teus amics. Aquesta petita roda positiva pot convertir-se en un gran canvi.

Què podem fer per a no malgastar el menjar?

Per a no malgastar menjar hem d'implantar uns hàbits diaris que no costen gaire, però si millorem la planificació, aprenem a emmagatzemar aliments i a reinventar menjars, podem estalviar diners mentre cuidem el planeta.



1. Planificació de menú setmanal

Tenir un menú setmanal és igual a pau mental. No només t'estalvia el desgast de pensar cada dia "què mengem", sinó que la improvisació genera que compres aliments que no necessites, i que, finalment, s'espatllen en la nevera. Planificar un menú setmanal, t'ajudarà a comprar només el necessari, estalviar en la compra i evitar malgastar menjar.

2. Atent a la caducitat d'aliments

Tal com es fa en els supermercats, col·loca davant els aliments que caduquen abans, així de manera visual i ràpida, són els primers que s'agafaran. És un tip molt fàcil d'aplicar a casa i redueix el risc de malgastar menjar innecessàriament.

També és important no confondre [la data de caducitat i la data de consum preferent](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00055.xml], per a evitar tirar productes que encara es poden consumir. Com a dada curiosa, segons l'Informe [del desaprofitament alimentari a la Indústria i la Distribució d'Espanya](#) [https://www.mapa.gob.es/dam/mapa/contenido/alimentacion/temas/estrategia-desperdicios/nueva-web-2022/4.-geni], el 25,2% dels participants en l'estudi reconeix que els problemes relacionats amb aquestes dates contribueixen al desaprofitament.

3. Conserva els aliments adequadament

Existeixen molts trucs per a conservar els aliments durant més temps a casa i així minimitzar la quantitat de menjar que es tira. No només et pots ajudar de la nevera i del congelador per allargar la vida útil dels aliments, sinó que pots aprendre tècniques tradicionals com a conserves, adobats o salaons.

4. Productes pròxims a la seva data de caducitat

En Caprabo, tots aquells productes pròxims a la seva data de caducitat es rebaixen perquè es puguin aprofitar igualment. Aquests productes frescos, com a fruita, verdura i iogurts són totalment vàlids, i t'ajudaran a estalviar en la compra i a salvar menjar.

5. Coneixes Too Good To Go?

Si parlem de salvar menjar... hem de parlar de Too Good To Go, una aplicació genial que permet als comerços fer packs amb productes perceders que no han venut, i als consumidors comprar-los sense saber exactament el que s'emporten. [Compra la teva bossa sorpresa de Caprabo](#) [/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00024.xml] i així aquest menjar no acabarà en les escombraries.

6. Productes de proximitat i temporada

Consumir productes de temporada redueix el desapropitament alimentari, perquè es recol·lecten al punt òptim i arriben a casa frescos. A més, en estar de temporada, hi ha més oferta i el preu baixa, així també pots estalviar una mica. Un altre punt a favor és que triar productes de proximitat també redueix l'impacte mediambiental, perquè recorren menys quilòmetres.

7. Suma't a la cuina d'aprofitament

En la cuina sempre cal reinventar-se, sobretot si es tracta de no tirar menjar. Per exemple, cal donar-los vida a les sobres: una peça de verdura de cada? Truita de verdures, revolt o crema; el pollastre rostit del diumenge? Croquetes; llegums cuits? Amanida completa; molta fruita madura? Smoothies.

8. Batch cooking: l'art de cuinar estalviant diners i optimitzant temps i aliments

El [batch cooking](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00010.xml], que tant s'ha posat de moda en xarxes socials, no és més que preparar diversos menjars per a tota la setmana. La veritat és que és una meravella, encara que li dediquis unes quantes hores el mateix dia, al llarg de la setmana el vas agraït, perquè redueixes les teves hores en la cuina, en el supermercat i no llences tant menjar.

No malgastis menjar: la teva butxaca i el planeta t'ho agrairan

Amb tots aquests petits gestos podem estalviar i cuidar del planeta al mateix temps. A Caprabo volem acompanyar-te, oferint-te productes de proximitat, així com opcions per a estalviar amb promocions i descomptes personalitzats.

Caprabo avança amb tu, cuidant de la teva salut, el teu benestar i del planeta.



Planificació de menú setmanal: com organitzar els teus menjars de manera saludable [

[/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00040.xml](#)]

Organitzar menjars equilibrats setmanalment és una estratègia clau per estalviar temps, diners, desapropitament alimentari i poder menjar saludable. Fes-te amb aquestes idees de menús saludables i comença a planificar el menú setmanal.