**¿Te vas de vacaciones? Tu despensa también necesita un plan**

* *Cada año se desperdician más de 1.200 millones de kilos de comida en España, y un gran porcentaje de estos provienen de los hogares.*
* *Según el Barómetro del Desperdicio de AECOC y Phenix, el 36 % de los consumidores admite tirar alimentos en casa.*
* *Phenix lanza una serie de consejos prácticos para evitar que miles de kilos de comida acaben en la basura antes de las vacaciones.*

**Madrid, 4 de agosto de 2025.** Cuando llega el verano, muchas familias se preparan para desconectar, hacer las maletas y dejar su hogar por unos días o incluso semanas. Sin embargo, no todos planifican con el mismo cuidado lo que dejan atrás: el contenido de su despensa y nevera. Frutas, yogures, embutidos, verduras frescas o productos preparados acaban en la basura por falta de previsión antes de salir de vacaciones.

Según datos del Ministerio de Agricultura, **cada año se desperdician más de 1.200 millones de kilos de comida en España**, y un gran porcentaje de estos provienen de los hogares. De hecho, según el Barómetro del Desperdicio de AECOC y Phenix, **el 36 % de los consumidores admite tirar alimentos en casa**. Con la llegada del verano, este fenómeno se agrava: muchos productos se estropean en casas vacías o se tiran antes de tiempo por no haber ajustado bien la última compra. A esto se suma el aumento de temperaturas, que acelera el deterioro de los alimentos, y la improvisación típica de las semanas previas al viaje.

Para [Phenix](https://www.wearephenix.com/es/), empresa especializada en la gestión de excedentes, este tipo de situaciones pueden evitarse con pequeños gestos y ofrece una serie de recomendaciones para reducir el desperdicio estival desde el hogar, en línea con las recomendaciones de organismos como la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA).

**Consejos para no desperdiciar alimentos antes de irte de vacaciones**

En casa:

* **Haz inventario antes de comprar:** revisa qué tienes ya en la nevera, el congelador y la despensa. No compres lo que ya tienes duplicado.
* **Presta atención a las fechas:** la fecha de caducidad indica hasta cuándo un alimento puede consumirse con seguridad y no debe superarse. Desde Phenix subrayan la importancia de diferenciarla con la de consumo preferente, que señala hasta cuándo el alimento mantiene su calidad óptima, pero puede seguir consumiéndose si ha sido bien conservado
* **Planifica tus comidas:** Adapta tus menús de los últimos días a los alimentos que caducan antes o que ya están abiertos.
* **Aprovecha las sobras:** Transforma las sobras en nuevas recetas, como cremas, ensaladas frías, batidos o tortilla.
* **Congela:** Guarda pan, carne, verduras o incluso lácteos en porciones adecuadas para congelar y usar a tu regreso.
* **Guarda adecuadamente:** Sigue las instrucciones de etiquetado para la conservación y asegúrate de que tu frigorífico esté entre 1 °C y 5 °C.
* **Organiza despensa y frigorífico:** Aplica la regla "primero entra, primero sale" para consumir los productos más antiguos primero.

En tiendas o mercados:

* **Evita la compra impulsiva antes del viaje:** No caigas en promociones "por si acaso". Recuerda que un "pack ahorro" excesivo puede acabar en la basura si no se consume.
* **Compra solo lo que necesitas:** Ajusta la cantidad de productos a lo que realmente consumirás antes de marcharte.

“*Cada verano, toneladas de comida acaban en el cubo simplemente por no haber planificado qué se va a consumir y qué no antes de cerrar la puerta de casa. Evitarlo no requiere grandes sacrificios, solo un poco de atención y organización*”, explica **Pauline Bertin, Chief Sales Officer de Phenix a nivel global.**

Este verano, el reto también está en casa. Con una buena planificación de la compra, cada familia puede contribuir a un sistema alimentario más responsable y volver de vacaciones con la conciencia (y la nevera) tranquila.

\*\*\*

**Sobre Phenix**

Phenix es una empresa certificada B-Corp especializada en maximizar el valor del excedente alimentario. A través de asesoramiento experto, tecnología propia y alianzas con comercios y entidades sociales, ayuda a empresas y consumidores a reducir el desperdicio y generar impacto social y ambiental positivo. En España, trabaja con más de 2.000 puntos de venta, incluyendo cadenas como BM Supermercados, Areas Iberia o La Menorquina.

*Para más información:* [*https://www.wearephenix.com/es/*](https://www.wearephenix.com/es/)

**Contacto para la prensa:**

**Marina Gascón Martínez de Quel**

[marina.gascon@newlink-group.com](mailto:marina.gascon@newlink-group.com)

+34 651 963 459

**María Sánchez-Girón**

[maria.sanchez-giron@newlink-group.com](mailto:maria.sanchez-giron@newlink-group.com)

+34 653 125 545