

CONSEJOS PARA COMBATIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

SAVETHEFOOD.COM

ONE
ALBUQUE
RQUE sustainability



1. BOSQUEJE UN PLAN

Planifique dos o tres comidas antes de hacer las compras y use una lista cuando esté en la tienda de comestibles. Planee comer los comestibles más perecederos al comienzo de la semana y tenga en cuenta las recetas que usen como ingredientes la comida que le haya sobrado. Luego planifique un par de “noches de descanso” en la semana para ordenar comida, cenar con amigos o usar lo que tenga en su congelador.

2. ALMACENE LOS ALIMENTOS DE MANERA INTELIGENTE

Prepare los alimentos frescos en los próximos dos días tan pronto como los lleve a casa, para que sean fáciles de usar durante la semana. Utilice recipientes herméticos para la mayoría de los alimentos. Puede encontrar consejos de almacenamiento adicionales para más de 85 alimentos en la página www.savethefood.com.

3. USELO TODO

Elija una noche a la semana para usar todo lo que tenga en su refrigerador. ¿Les parece bien viernes de refrigerador?

4. CONGELE, CONGELE, CONGELE

El congelar los alimentos es como presionar el botón de pausa y casi todo puede congelarse — el pan (es mejor si está cortado en rodajas), la leche (agítela cuando se esté descongelando), los huevos (crudos pero revueltos) y el queso (rallado para cocinar). Y no se olvide de congelar las sobras de comidas, aún si es por unos cuantos días.

5. ENTIENDA LAS FECHAS DE VENCIMIENTO

“Úselo antes de”, “Es mejor antes de”, “Disfrútelo antes de” — estos no indican fechas de vencimiento generalmente, sino que son simplemente sugerencias de hasta cuándo el producto está en su mejor estado. Tómelos con un grano de sal y use la nariz, la vista y use su propio juicio para determinar si el alimento está realmente vencido*.

Puede encontrar otros consejos muy útiles en la página www.savethefood.com.

*Nota: Las carnes frías, los productos lácteos sin pasteurizar y los sándwiches listos para comer son productos en los que se recomienda prestar atención a la fecha.

