

# Reducción del desperdicio de alimentos



S A I N T P A U L – R A M S E Y C O U N T Y P U B L I C H E A L T H

## Reducción del desperdicio de alimentos

Reciclar los restos de comida es una gran opción, ¡pero reducir la cantidad de comida que desperdiciamos es aún mejor! Más del 30% de los alimentos en los Estados Unidos son desperdiciados. En la mayoría de los hogares, más comida es tirada a la basura que cualquier otra cosa, y esto puede costarle a una familia de cuatro personas hasta \$1500 dólares por año. El desperdicio de alimentos también significa que todos los recursos que fueron utilizados para producir esos alimentos también fueron desperdiciados. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a reducir el desperdicio de alimentos:

## Guárdela bien

Para que dure, asegúrese de almacenar su comida correctamente.

- **Leche:** no la guarde en la puerta de su refrigerador, donde su refrigerador es más cálido; en vez de esto, colóquela en las partes más frías de su refrigerador.
- **Pan:** si no lo va a comer en un par de días, congélelo.
- **Frutas y verduras:** la mayoría durará más si espera a lavarse hasta que esté a punto de comerlas.
- **Plátanos:** almacénelos lejos de otras frutas (a menos que desee que la otra fruta madure más rápido).
- **Cebollas y papas:** No almacene estas dos cerca una de la otra; las cebollas harán que las papas broten.

Otro consejo de almacenamiento es crear un estante en su refrigerador solo para los alimentos que deben comerse pronto. Para obtener más consejos sobre el almacenamiento de alimentos, visite el sitio web [Save the Food](#) (contenido en inglés).

## Las Congélelo para que dure más

Su congelador puede extender enormemente la vida útil de los alimentos: úselo para almacenar alimentos que no comerá de inmediato. Aquí hay algunos consejos para usar su increíble congelador:

- Congélelo en porciones. Por ejemplo, congele el pan en rebanadas y congele porciones de sopas del tamaño de una comida.
- Asegúrese de que lo que se congela esté en un recipiente hermético para preservar el sabor.
- La mayoría de los alimentos líquidos se expandirán en el congelador, así que asegúrese de dejar algo de espacio en la parte superior de los recipientes para tener en cuenta esta situación.
- No se preocupe por los cristales de agua que a veces se forman en los alimentos – son totalmente normales.
- Las mejores formas de descongelar los alimentos son colocarlos en el refrigerador, en el microondas o en un recipiente con agua fría. No descongele los alimentos en el mostrador o en agua tibia.



## ¿Necesita ayuda con la comida?

Existen múltiples recursos para ayudar con el acceso a los alimentos en el condado. Haga clic [aquí](#) para obtener información sobre asistencia alimentaria (contenido en inglés).



## Reducción del desperdicio de alimentos

### Entender las fechas sobre los paquetes de alimentos

El noventa por ciento de nosotros ocasionalmente tiramos la comida demasiado pronto, y más de la mitad de nosotros lo hacemos regularmente, todo esto se debe a mal entendimiento sobre las fechas de los paquetes. Aquí hay información sobre lo que realmente significan esas fechas:

- *Las frases en inglés, “Best before”, “best by”, y “use by” que significa “mejor antes”, “mejor hasta” y “usar antes”* tenga en cuenta que las fechas enumeradas junto con estas frases no se relacionan con la seguridad alimentaria. Están relacionados con la calidad y son las fechas en que una marca defiende su producto. Por lo tanto, es posible que los chips con la fecha *“es mejor antes” (best by) del 1 de abril de 2020* no hayan estado tan frescos el 20 de abril de 2020, pero aún así eran totalmente seguros. Una excepción es la fórmula infantil: la fórmula debe ser usada antes de la fecha de su empaque.
- *“Sell by”:* (Vender antes): no se preocupe por estas fechas, ya que están destinadas al personal de la tienda y para darse cuenta de que la comida es buena después de esa.
- Tenga cuidado al dejar alimentos, que deben estar refrigerados, en su automóvil o en el mostrador por demasiado tiempo ya que esto puede causar que se echan a perder antes de su fecha de vencimiento.
- Sus sentidos de la vista, el olfato y el gusto son sus mejores herramientas para determinar la seguridad de los alimentos: si se ve, huele o sabe mal, tírelo.

Usted puede encontrar más información [aquí](#) sobre las fechas de los paquetes de alimentos en el sitio web del Departamento de Agricultura (contenido en Inglés).

### “Arreglar” o salvar esa comida

¿Tiene usted alimentos marchitos, rancios o que son demasiado salados? Aquí hay algunos consejos para salvar o “arreglar” los alimentos que están al borde:

- **Marchita:** un remojo rápido en agua con hielo puede revivir verduras como zanahoria, apio, brócoli y ensalada de verduras. Las verduras que no se revivan aún pueden ser excelentes en platos cocinados.
- **Añejo:** coloque galletas o chips rancios en un tostador durante un minuto para que queden crujientes. ¡El pan duro se puede tostar!
- **Demasiado salado:** agregue jugo de limón, vinagre o azúcar morena, o diluya con agua o jugo de limón.
- **Quemado:** deseche la porción quemada del plato, coloque la comida no quemada en una olla nueva y cubra con un paño húmedo durante diez minutos. Esto debería eliminar gran parte del sabor quemado.

### Haga un plan

Antes de comprar alimentos, mire lo que tiene en su refrigerador y despensa para asegurarse de que no está comprando artículos que ya tiene. Una mirada en su despensa y refrigerador también puede darle ideas sobre lo que podría comprar para ayudarlo a usar lo que tiene. (¡Tal vez un poco de leche le ayudaría a comer ese cereal antes de que se vuelva rancio!) “Save the Food” ofrece herramientas para ayudarlo a planificar mejor las comidas y minimizar el desperdicio, ya sea que esté cocinando solo para sí mismo o para toda su familia. [Pruebe las herramientas aquí](#) (contenido en inglés).

*La información proporcionada aquí proviene del sitio web Save the Food. Visite [Save the Food](#) para obtener más información sobre cómo reducir el desperdicio de alimentos (contenido en inglés).*