

# NO DESPERDICIE ALIMENTOS



# AYUDE A REDUCIR LA ESCASEZ DE COMIDA MIENTRAS AHORRA DINERO Y ADQUIERE MÁS NUTRIENTES.

## CONSEJOS PARA ELIMINAR EL DESPERDICIO DE COMIDA

- Planifique sus comidas y compre comida perecedera juiciosamente. Utilice los artículos que se dañen rápido primero.
- [No almacene diferente tipos de frutas en el mismo envase, esto puede ocasionar que se dañen más rápido.](#)
- No se sirva comida en exceso. Esto puede evitar que comas de más o que desperdicies la comida en tu plato.
- Guarde las sobras. Etiquételas con fecha. Almacene y consuma en un tiempo razonable. Caliente solo la cantidad necesaria.
- Las fechas de expiración se refieren a la calidad del alimento, no a la seguridad del alimento. Verifique visualmente, huela y pruebe una pequeña cantidad para saber si la comida pasó la fecha de expiración o si comida vieja está buena todavía.
- Corte y descarte al menos una pulgada alrededor de las [áreas dañadas](#) del queso, frutas y vegetales duros. Los productos frescos blandos (tomates, bayas etc.) deben ser descartadas si tienen áreas dañadas.
- Use los productos que se vean feos. Si está fresco y tiene un buen sabor, es seguro para el consumo.
- Congele el exceso de alimentos cocinados y productos frescos. Vegetales y frutas congeladas tienen los mismos nutrientes que el producto fresco y duran más. [Hervir la verdura antes de congelar le ayudará a mantener el color, sabor y textura.](#)
- Las frutas solo deben ser enjuagadas justo antes de comer. [La humedad puede causar crecimiento bacterial.](#)
- La exposición a la luz y al aire hace que el producto sea más susceptible a perder nutrientes y dañarse, así que guarde sin cortar en pedazos.
- [Conserve los vegetales en un recipiente](#) (vinagre/aceite/otro), [deshidrate](#) (utilizando el sol/aire/horno/deshidratador de alimentos) las frutas y vegetales, haga [jalea/mermelada](#).
- Apoye el mercado agrícola local. El producto es más fresco, más respetuoso al medio ambiente y durará más tiempo que el producto adquirido en el supermercado.
- Utilice, congele o done comida fresca. Verifique con regularidad las frutas, vegetales y los alimentos almacenados para evitar desperdicio.

## ¡COMER LA MAYORÍA DE LOS COMPONENTES DE LAS FRUTAS Y VEGETALES ES BUENO PARA TI!

[La cáscara de las frutas y vegetales contienen más fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes \(328 veces más cantidad\) que el interior de las mismas.](#)

¡Sí, también te puedes comer estos componentes!

- ❖ Cáscaras de frutas cítricas: gratina o corta finamente para ensaladas o mermelada.
- ❖ La piel del maní contiene antioxidantes, que podría disminuir el nivel de azúcar en la sangre y tener otros beneficios.
- ❖ Guineos: las cáscaras se pueden hervir, asar o freír. Estas cáscaras son una buena adición para saltear y preparar en sándwich.
- ❖ La cáscaras de kiwi y mangó: lo puedes comer directamente o añadir a una batida.
- ❖ Tapas de la zanahoria, remolacha y rábano verde, tallos y hojas de brocoli. Saltear o usar en sopas o batidas.
- ❖ Tallos de vegetales con hojas: Haz un puré o añade a sopas.

Papas

Pepino

Zanahoria, jengibre

Corteza del melón (componente blanco)

Manzana

Berenjena

Guayaba

Calabacín

Para más información :

(1) <https://www.epa.gov/recycle/reducing-wasted-food-home>; (2) <https://www.usda.gov/foodlossandwaste>; (3) <https://www.huffpost.com/topic/reducing-food-waste>