

# TODOS PARTICIPAN EN LA REDUCCIÓN DESPERDICIO DE ALIMENTOS

## QUÉ ESTÁN HACIENDO LOS AGRICULTORES



Comprar productos que no pueden ser consumidos por los humanos (como pieles, mazorcas y tallos) para alimentación animal y ropa de cama.



Añadir refrigeración a las granjas para evitar el deterioro antes del transporte.



Utilizar el procesamiento in situ para reducir el tiempo de transporte y utilizar los elementos descartados.



Reciclaje de productos directamente en la granja.



Trabajar con empresas para incorporar la conciencia y metas de reducción de desperdicios de alimentos.

## LO QUE PUEDES HACER



Planifique las comidas con anticipación para utilizar los alimentos que ya tiene.



Organice su almacén de alimentos para que sepa lo que tiene a mano.



Corte las verduras y las frutas a medida que las usa para prolongar la vida útil.



Mantenga los alimentos en el refrigerador o congelador para prolongar la vida útil (incluso los alimentos que están bien para mantener en el mostrador).



Si se acerca la fecha "mejor antes", guarde el artículo en el congelador hasta 6 meses.



UN CONSUMIDOR PROMEDIO PUEDE AHORRAR HASTA \$1,100 POR AÑO REDUCIENDO LOS ALIMENTOS QUE SE DESPERDICIAN EN CASA.

# LOS DIEZ MEJORES CONSEJOS PARA PLANIFICAR COMIDAS

1

Antes de planificar la comida, haga una lista de inventario de la cocina.

6

¡Planea las sobras!

2

Anote las comidas que le gustaría comer en un calendario, anotando si las comidas deben ser rápidas o en movimiento.

7

Involucre a todos en el hogar.

3

Haga una lista de recetas "ir a". Trate de incorporar al menos una nueva receta cada semana!

8

Manténgase flexible con su plan de comidas para intercambiar cosas cuando sea necesario.

4

Asegúrese de incluir un balance de frutas, verduras, proteínas y granos.

9

Reserva un tiempo consistente cada semana para la planificación de las comidas.

5

Duplique sus recetas cuando pueda para hacer comidas o almuerzos fáciles entre semana.

10

Encuentra herramientas de planificación de comidas que funcionen para ti, como aplicaciones, hojas de trabajo y servicios.



MÁS INFORMACIÓN EN [FBMN.ORG](http://FBMN.ORG)

FUENTES: LOS MEJORES HECHOS DE LA COMIDA ([BESTFOODFACTS.ORG](http://BESTFOODFACTS.ORG)),  
AGRICULTORES Y GANADEROS EN ACCIÓN ([USFARMERSANDRANCHERS.ORG](http://USFARMERSANDRANCHERS.ORG))