

CÓMO REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA

CONSEJOS Y TRUCOS DE LA COCINA



USFOODWASTEPACT.ORG

ENTRENAMIENTO PARA LLEVAR

¿ESTÁ LA ENERGÍA APAGADA?

MANTENGA EL REFRIGERADOR Y EL CONGELADOR CERRADOS

Su refrigerador mantendrá los alimentos fríos por aproximadamente 4 horas y un congelador lleno por alrededor de 48 horas si no se abren.

Cuando vuelva la electricidad:

VERIFIQUE LA TEMPERATURA. Si el congelador está a 40 °F o menos, los alimentos son seguros y se pueden volver a congelar.

REVISE CADA PAQUETE DE ALIMENTOS. Si tienen cristales de hielo o están a 40 °F o menos, es seguro volver a congelarlos o cocinarlos.

Storage Basics

- **Refrigerar/Congelar:** Siga la “regla de las dos horas” para refrigerar alimentos, reduciendo a una hora si la temperatura supera 90 °F. Mantenga el refrigerador a 40 °F (4 °C) o menos y el congelador a 0 °F (-18 °C).
- **Etiquetas de almacenamiento:** Refrigere los alimentos según las etiquetas. Si algo no se almacenó correctamente, conviértalo en abono.
- **Uso rápido:** Consuma rápidamente los alimentos listos para comer refrigerados, como fiambres, para evitar Listeria.
- **Descarte de alimentos:** Deseche todo lo que parezca, huela o se sienta sospechoso. El moho indica mal estado y debe desecharse.
- **Riesgos invisibles:** Los alimentos pueden causar enfermedades incluso si se ven bien. Mantenga siempre carne, aves, mariscos, leche y huevos bien refrigerados.
- **Manipulación segura:** Lávese las manos, las superficies y los productos agrícolas; separe los alimentos crudos de los listos para comer; y cocine a temperaturas seguras para reducir riesgos de enfermedades transmitidas por alimentos.

Consejos de refrigeración

MARINAR EN EL REFRIGERADOR

Siempre marinar los alimentos en el refrigerador para evitar bacterias. Nunca reutilizar el líquido de marinado a menos que haya sido hervido.

LIMPIAR EL REFRIGERADOR

Limpiar los derrames de inmediato y el refrigerador con frecuencia para reducir la Listeria y evitar la contaminación cruzada.

MANTENER ALIMENTOS CUBIERTOS

Guardar los alimentos en recipientes cubiertos o bolsas selladas. Revisar las sobras diariamente y almacenar los huevos en su envase dentro del refrigerador, no en la puerta.

CONTROLAR FECHAS DE VENCIMIENTO

Las fechas de caducidad indican calidad, no seguridad. Si tienes dudas, tíralos. *Excepción: usar la fórmula infantil antes de la fecha indicada.*

CÓMO REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA

CONSEJOS Y TRUCOS DE LA COCINA



USFOODWASTEPACT.ORG

ENTRENAMIENTO PARA LLEVAR

NO ESTAS SOLO/A

Planificar comidas para otras personas es difícil, pero no tiene por qué ser siempre la misma persona. Incluir en el proceso a las personas que comerán contigo no solo aumentará tu creatividad, sino que también garantizará que todos tengan algo que esperar.

La planificación de comidas es más sencilla

- **Evalúe sus necesidades y objetivos:** Considere requisitos dietéticos, preferencias familiares y horarios. Hablar de esto ayuda a reducir el desperdicio y asegura que todos estén bien alimentados.
- **Planifique un menú semanal:** Seleccione recetas variadas para mantener las comidas interesantes, incluya a la familia en el proceso y use las sobras para reducir el tiempo de preparación.
- **Cree una lista de compras:** Revise regularmente su despensa, refrigerador y congelador para ver lo que ya tiene. Agrupe los artículos por categoría (frutas, lácteos, carnes) y cíñase a la lista para evitar compras impulsivas.
- **Recicle su plan de comidas:** Si un plan funciona, úselo regularmente. Un ciclo de menú de dos o tres semanas ahorra tiempo. Anote las comidas exitosas y repítalas.

Prepárese con Anticipación

PICAR Y ALMACENAR

Lave, pique y almacene las verduras con anticipación para acelerar la cocción durante la semana.

COCINAR EN LOTES

Cocine porciones grandes de ciertos alimentos (como granos, proteínas y verduras asadas) que se puedan usar en varias comidas. Nuestros favoritos:

- **Farro, lentejas, quinoa:** Se pueden usar calientes o fríos, en un guiso, una sopa o una ensalada, y agregan deliciosos carbohidratos de granos integrales a cualquier comida.
- **Guisantes:** Edamame, guisantes verdes, guisantes dulces... Todos se calientan muy bien en la sartén o en el microondas.

ADÁPTESE A LOS CAMBIOS

Esté preparado para cambiar las comidas según los cambios en su horario o si tiene más sobras de lo esperado.

VARIACIONES ESTACIONALES

Ajuste su menú según la disponibilidad de productos de temporada para garantizar ingredientes frescos y asequibles.

PLANIFICADOR DE COMIDAS

MENÚ SEMANAL



USFOODWASTEFACT.ORG

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA	COMPRAS
Lunes				
Nota de la familia				
Martes				
Nota de la familia				
Miércoles				
Nota de la familia				
Jueves				
Nota de la familia				
Viernes				
Nota de la familia				
Sábado				
Nota de la familia				
Domingo				
Nota de la familia				



These materials were produced by the R&DE Stanford Food Institute for the U.S. Food Waste Pact, an initiative of ReFED and World Wildlife Fund.



Lista de compras de alimentos

Artículos perecederos

PRODUCTOS

Frutas: 2 x persona x día

Verduras: 3 x persona x día

Hierbas frescas

LÁCTEOS

CARNE Y COMIDA DE MAR 3 x persona x semana

FIAMBRES

PANADERÍA

Lista de compras de alimentos

Artículos no perecederos

PRODUCTOS ENLATADOS Y EN FRASCOS

- ☐ Verduras (p. ej., maíz, judías verdes, tomates)
- ☐ Frutas (p. ej., duraznos, piña, puré de manzana)
- ☐ Sopas y caldos
- ☐ Frijoles (p. ej., frijoles negros o rojos, garbanzos)
- ☐ Salsas (p. ej., salsa de tomate, salsa para pasta)

PRODUCTOS SECOS Y PASTAS

- ☐ Arroz (p. ej., arroz blanco, arroz integral, basmati)
- ☐ Pasta (p. ej., espaguetis, macarrones, penne)
- ☐ Sémola y polenta
- ☐ Lentejas y legumbres
- ☐ Quinoa

SUMINISTROS PARA HORNEAR

- ☐ Harina (integral, harina de almendras)
- ☐ Azúcar (azúcar morena, azúcar en polvo)
- ☐ Polvo de hornear y bicarbonato de sodio/levadura
- ☐ Cacao en polvo

CEREALES

- ☐ Avena (p. ej., avena en hojuelas, instantánea)
- ☐ Cereales (p. ej., cornflakes, granola)

CONDIMENTOS Y ESPECIAS

- ☐ Ketchup, mostaza, mayonesa
- ☐ Vinagre (p. ej., blanco, de sidra de manzana, balsámico)
- ☐ Especias y hierbas (sal, pimienta, orégano...)
- ☐ Aceite de oliva / Aceite de coco / Aceite vegetal

BEBIDAS

- ☐ Café
- ☐ Té
- ☐ Jugo