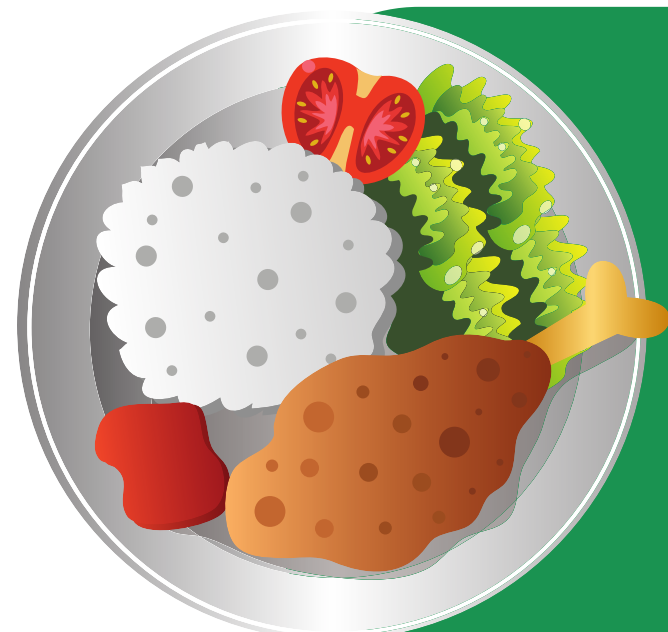


Reducir el desperdicio de alimentos

Consejos prácticos para reducir el desperdicio de alimentos y aprovecharlos al máximo.

Rote los alimentos del refrigerador y la despensa

Verifique las fechas de los alimentos y coloque los más viejos al frente y los más frescos al fondo para evitar que se estropeen.



Prepare las comidas para la semana

Dedique algo de tiempo durante la semana a preparar sus comidas. Esto puede ayudarle a ahorrar tiempo al no tener que cocinar todos los días, además de tener la comida lista para los días más ocupados.

Prepare la fruta y la verdura justo después de hacer las compras

Los alimentos perecederos se echan a perder rápidamente si no se almacenan de forma adecuada. Preparar la fruta y la verdura con antelación facilita su uso como un refrigerio o adición rápida a las comidas.



Invierta en recipientes reutilizables para almacenar la comida

Los recipientes herméticos o las bolsas herméticas reutilizables, pueden ayudar a que los sobrantes de la comida puedan ser almacenados en el refrigerador o el congelador y duren más tiempo.



Encuentre alimentos que le gusten de verdad

La comida también es placer, conexión y cultura. Pruebe nuevas recetas que usted y su familia puedan disfrutar juntos. Visite nuestro Centro de Nutrición para más ideas recetas: shfb.org/nutrition-center/

