



**Seattle  
Public  
Utilities**

Cómo comprar y desperdiciar  
menos alimentos mediante  
la planificación



**Planificación de comidas y guía de compras**

El primer paso para reducir el desperdicio de alimentos, y el más importante, es comprar solo lo necesario. Esto se logra elaborando un plan y apegándose a él.

# 1. Vea lo que ya tiene

- 🍏 Revise el refrigerador y los armarios para ver qué alimentos deben consumirse.
- 🍏 Haga una lista de las comidas que pueda preparar con dichos alimentos.
- 🍏 Anote los ingredientes que todavía tiene que comprar para completar sus comidas.





## ALIMENTOS QUE DEBO CONSUMIR:

- PAN
- TORTILLAS PARA TACOS
- POLLO COCIDO
- ARROZ COCIDO
- LECHUGA
- ZANAHORIAS
- BANANAS/PLÁTANOS
- MORAS

## COMIDAS QUE PUEDO PREPARAR:

- SÁNDWICHES
- TACOS
- ARROZ FRITO CON POLLO
- ENSALADA
- PAN DE BANANA/PLÁTANO
- BATIDOS

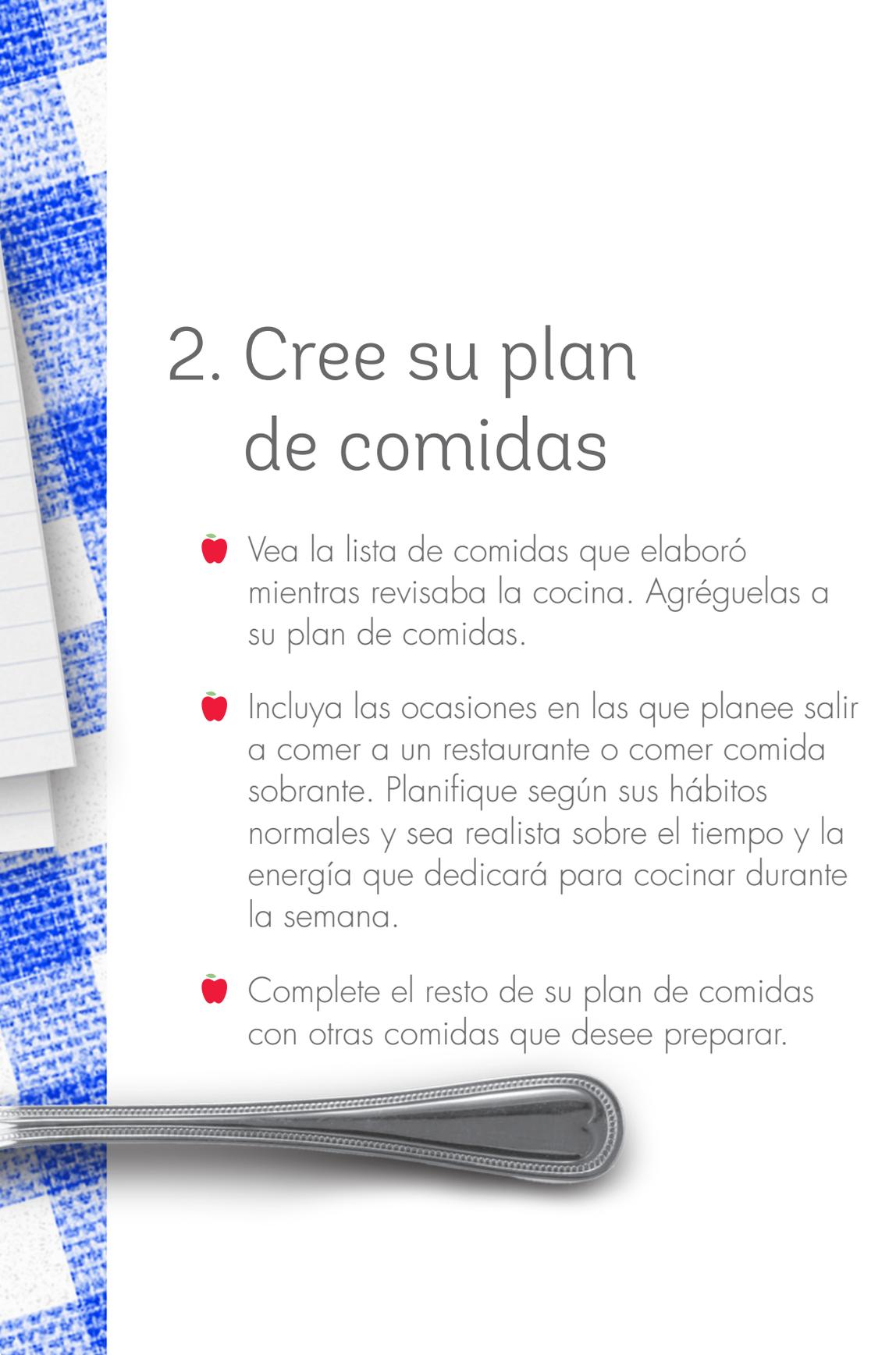
## INGREDIENTES QUE NECESITO COMPRAR:

- FIAMBRE
- CHAMPIÑONES
- GUISANTES/CHÍCHAROS CONGELADOS
- HARINA
- TOMATES
- BROTES DE ESPINACA
- YOGUR



	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	REFRIGERIOS
LUN	PAN DE BANANA/PLÁTANO	ENSALADA	ARROZ FRITO	MORAS
MAR	BATIDOS	ENSALADA	PESCADO, ARROZ, VERDURAS	MORAS
MIÉ	TORONJA/POMELO	SALIR A COMER	TACOS DE PESCADO	FRUTA
JUE	BATIDOS	SALIR A COMER	ARROZ FRITO SOBRANTE	FRUTA
VIÉ	AVENA CON FRUTA	SÁNDWICHES	COMIDA PARA LLEVAR	BROWNIES
SÁB	SALIR A COMER	COMPRAS	----	----
DOM	----	----	----	----





## 2. Cree su plan de comidas

- 🍏 Vea la lista de comidas que elaboró mientras revisaba la cocina. Agréguelas a su plan de comidas.
- 🍏 Incluya las ocasiones en las que planee salir a comer a un restaurante o comer comida sobrante. Planifique según sus hábitos normales y sea realista sobre el tiempo y la energía que dedicará para cocinar durante la semana.
- 🍏 Complete el resto de su plan de comidas con otras comidas que desee preparar.

### 3. Haga una lista de compras

- 🍏 Haga una lista de compras que se adecúe a su plan de comidas. Incluya la cantidad necesaria de cada producto para no comprar de más.

### 4. Apéguese a su lista de compras



- 🍏 Use un carrito de compras más pequeño o una cesta de mano. Los carros más grandes incitan a comprar más.
- 🍏 Resista las compras por impulso y las ofertas especiales que le hagan comprar más de lo que necesite. ¡Si termina desperdiciando la comida, entonces no aprovecha la oferta!
- 🍏 Compre solamente las cantidades que necesite. Compre los productos secos de los contenedores de productos a granel. Elija frutas y verduras sueltas si las cantidades preenvasadas son excesivas.

**PRODUCTO:**      **CANTIDAD NECESARIA:**

---

TOMATES	2 (PARA ENSALADAS)
CHAMPIÑONES	1 CAJA (ENSALADA Y ARROZ FRITO)
GUISANTES/CHÍCHAROS CONGELADOS	1 BOLSA
HARINA	1 BOLSA
BROTOS DE ESPINACA	1 BOLSA (ENSALADA Y BATIDOS)
PESCADO	4 FILETES
BRÓCOLI	1 PLANTA
YOGUR	2
TORONJA/POMELO	2
MANZANAS	4
PERAS	4
MEZCLA PARA BROWNIES	1 CAJA
AVENA	2 TAZAS (CONTENEDOR DE PRODUCTOS A GRANEL)



corte

congele



## 5. Apéguese a su plan de comidas

- 🍏 Consuma primero los alimentos que se echen a perder con mayor rapidez. Conserve los alimentos congelados y no perecederos para más adelante.
- 🍏 Prepare los alimentos con anticipación — como cortar bastones de apio— para tener a mano un aperitivo sencillo para comer durante la semana.
- 🍏 Cocine por tandas para ahorrar tiempo y dinero, y para cumplir con su plan de comidas. Prepare comidas completas con anticipación para guardar en el refrigerador o congelar para más adelante. O cocine una cantidad de una sola cosa — como arroz o verduras— que pueda usar en varias comidas diferentes que haya planificado para la semana.

# Consejos

- 🍏 Mantenga una lista actualizada de las comidas que le gustan a su familia. De ese modo, puede decidir fácilmente qué comidas preparar y ya tendrá algunos ingredientes a mano.
- 🍏 Planifique comidas que lleven los mismos ingredientes. Por ejemplo, puede usar pollo en ensalada y también en arroz frito. O bien, pueden comer pescado con verduras una noche, y tacos de pescado otra.
- 🍏 Pruebe una de las muchas aplicaciones móviles gratuitas que le ayudarán a planificar comidas y hacer listas de compras.





Ahorre dinero  
Ahorre tiempo  
Desperdicie menos alimentos



**Seattle  
Public  
Utilities**

Si desea obtener recursos que le ayuden a desperdiciar menos alimentos, visite

[seattle.gov/util/stopfoodwaste](https://seattle.gov/util/stopfoodwaste)

