



**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

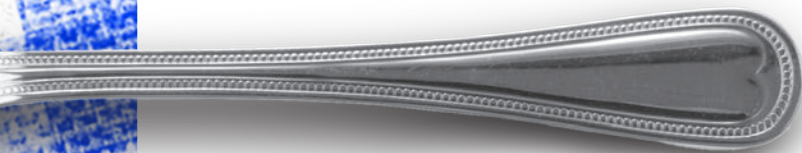


| | DESAYUNO | ALMUERZO | CENA | REFRIGERIOS |
|-----|-----------------------|---------------|--------------------------|-------------|
| LUN | PAN DE BANANA/PLÁTANO | ENSALADA | ARROZ FRITO | MORAS |
| MAR | BATIDOS | ENSALADA | PESCADO, ARROZ, VERDURAS | MORAS |
| MIÉ | TORONJA/PEMELO | SALIR A COMER | 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 | 1 BOLSA |
| CONGELADOS | |
| HARINA | 1 BOLSA |
| BROTES 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

