

# ¿Por qué es un problema el desperdicio de alimentos?

Si todo el alimento desperdiciado en el mundo se produjera en una granja, esa granja sería más grande que Canadá.

El 20 % de toda el agua dulce que se utiliza en los EE. UU. se destina a alimentos que nunca se consumen.



Si el alimento desperdiciado fuera un país, ese país causaría más emisiones de gas de efecto invernadero que cualquier otro país, excepto China y los EE. UU.

En los EE. UU. se desperdician \$160,000 millones de dólares en alimentos por año. Al reducir el desperdicio de alimentos, una familia de cuatro personas podría ahorrar \$1500 por año!



Casi el 5 % de toda la energía utilizada en los EE. UU. se destina a producir alimentos que se desperdician —¡suficiente energía para abastecer a todo el país durante 2.5 semanas!

1 de cada 8 familias en los EE. UU. no tiene lo suficiente para comer. Al comprar más alimentos de los que necesitamos, utilizamos recursos valiosos, aumentamos los precios de los alimentos y perjudicamos principalmente a las familias de bajos ingresos.

Ahorre dinero  
Cuide el medio ambiente  
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)



# El 40 %

de los alimentos en los Estados Unidos no se consume.

Gran parte de ese desperdicio tiene lugar en nuestros propios hogares.



Seattle  
Public  
Utilities



Consejos para ayudarle a desperdiciar menos alimentos.



# Ponga en práctica algunos de estos consejos para ahorrar tiempo y desperdiciar menos alimentos.



## Compre solo lo necesario

- Cree un plan de comidas realista —decida lo que va a comer *antes* de ir a la tienda de alimentos.
- Haga una lista de compras que se adecue a su plan de comidas, e incluya la cantidad necesaria de cada producto.
- Ajústese a su lista de compras —use un carrito de compras más pequeño o una cesta de mano para resistir ofertas especiales y compras impulsivas.
- Compre solo las cantidades necesarias —compre de contenedores de productos a granel, y frutas y verduras sueltas en lugar de alimentos preenvasados.



## Conserve los alimentos para que se mantengan frescos por más tiempo

- Compre alimentos de producción local para obtenerlos frescos.
- Use una guía de conservación de alimentos para aprender cómo almacenar alimentos para que duren más tiempo.
- Almacene los productos nuevos detrás de los viejos para ayudarle a recordar que debe usar los más antiguos primero.
- Almacene los alimentos en recipientes transparentes para que pueda ver qué debe comer.



## Entienda las etiquetas de fechas

- Las etiquetas de fechas indican la mejor *calidad*, no la seguridad. Aprenda o determine si el alimento se echó a perder, en lugar de confiar en las etiquetas de fechas.
- La leche de fórmula infantil es la única excepción. No debe utilizarse después de la fecha de vencimiento.



## Simplifique a la hora de cocinar y comer

- Prepare alimentos con anticipación —refrigerios como bastones de apio y tandas de alimentos precocidos— para facilitar la elaboración de comidas durante la semana.
- Planifique las porciones para cocinar solo la cantidad de alimentos adecuada.
- Reduzca el desperdicio en los platos. Sirva los alimentos en platos más pequeños, o sirva porciones más pequeñas y permita que se sirvan segundas porciones.



## Conserve los alimentos antes de que se echen a perder

- Cree un cajón o un estante para “comer primero” que contenga los alimentos que deben consumirse pronto.
- Designe una noche a la semana para comer los restos de comida.
- Aprenda cómo recuperar alimentos marchitos y duros.
- Congele lo que no pueda terminar.
- Comparta los alimentos con amigos, familiares y vecinos.

## Ayude a su comunidad a desperdiciar menos alimentos

- Pida a sus tiendas de alimentos y restaurantes favoritos que vendan tamaños más pequeños, ofrezcan contenedores de saldos y donen alimentos.
- Participe como voluntario en uno de los muchos grupos de rescate de alimentos de Seattle para ayudar a alimentar a las familias locales.
- Anime a sus amigos y familiares a desperdiciar menos alimentos.
- Organice una presentación comunitaria o una proyección de películas con el programa “Ame los alimentos, deje de desperdiciar” de SPU.



Seattle  
Public  
Utilities

Obtenga más información en [seattle.gov/util/stopfoodwaste](https://seattle.gov/util/stopfoodwaste)  
Y recuerde siempre utilizar como abono los restos de alimentos.

