

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

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



Agua



Tierra



Clima

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!



Dinero



Energía



Hambre

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!

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](http://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.



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.

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

